

Salade de tofu et de cornichons à l'aneth

avec croûtons et crème aux cornichons à l'aneth

Végé

Repas futé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Cornichon à l'aneth, en tranches
90 ml | 180 ml



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème
½ | 1



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Croûtons
28 g | 56 g



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer le tofu

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, coupez le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux **steaks** de **tofu** carrés.)
- **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**, puis retourner pour enrober.

2



Cuire le tofu

- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **cornichons en réservant la saumure**. Hacher finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **cornichons**, puis trancher finement le **reste**.

4



Préparer la crème aux cornichons à l'aneth

- Dans un petit bol, ajouter le **fromage à la crème**, les **cornichons hachés**, la **moitié** de la **mayonnaise** et ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Préparer la vinaigrette et la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **saumure à cornichons**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **épinards** et les **cornichons tranchés**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **tofu** et de **croûtons**.
- Couronner le **tofu** d'un **souffçon** de **crème aux cornichons à l'aneth**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.