

Cari de tofu à l'indienne

avec patates douces et riz basmati

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Purée de
gingembre et d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomate
2 | 4



Patate douce
1 | 2



Oignon, haché
56 g | 113 g



Mélange d'épices
indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lait de coco
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 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 et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



Préparer et cuire le riz

- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



Cuire le tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu** et les **oignons**.
- Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré sur tous ses côtés.
- **Saler** et **poivrer**.

4



Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates** dans la poêle contenant le **tofu**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.
- Ajouter la **pâte de cari rouge**, le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Cuire le cari

- Ajouter dans la poêle le **lait de coco**, la **sauce soya** et **¼ tasse d'eau** (la même qté pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces rôties** au **cari**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Poivrer**, au goût.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.



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