



Nouilles au tofu caramélisé de sauce miel et ail avec pois mange-tout et graines de sésame

Végé

Épicée

20 minutes



Tofu
1 | 2



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Pois mange-tout
113 g | 227 g



Sauce à l'ail et
au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



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



Linguines
170 g | 340 g



Sauce aux
piments et à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Graines de
sésame
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



Cuire les linguines

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, parer et couper les **pois mange-tout** en deux à la diagonale.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois.

3



Griller les graines de sésame et cuire le tofu

- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle chaude et sèche.
- Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient légèrement dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Dans la poêle contenant les **graines de sésame**, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**.
- Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré de tout les côtés.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) du **mélange de sauce**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** commence à caraméliser.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **carottes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Assembler les nouilles

- Monter à feu élevé.
- Dans la poêle, ajouter le **tofu**, les **nouilles** et le **reste du mélange de sauce**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées et que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL :** Si les nouilles sont trop sèches, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.



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