



Pennes de tofu au cari avec échalotes frites

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Pennes
170 g | 340 g



Bébé épinards
28 g | 56 g



Échalotes frites
28 g | 28 g



Carotte
1 | 2



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



Cuire les penne

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 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.
- Ajouter les **penne** 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 $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les carottes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Éplucher et couper la **carotte** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Ajouter à la poêle chaude les **carottes**, $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **carottes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si les carottes sont tendres avant que l'eau ne s'évapore, retirer le couvercle pour terminer la cuisson.)
- Transférer les **carottes** dans une assiette.

3



Sauter le tofu

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque les **carottes** seront cuites, ajouter dans la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.) Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré sur tous les côtés.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter les **carottes**, les **penne**, la **pâte de cari**, la **sauce tikka** et $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger, puis porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce réduit trop rapidement, ajouter le reste de l'eau de cuisson, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

5



Assembler les penne

- Dans la poêle, ajouter les **épinards**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) de **lait**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir les **penne de tofu au cari** dans les bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

