



Tacos au tofu façon tex-mex

avec crème à l'avocat et cheddar

Végé

25 minutes

x2 Doubler



Tofu

2 | 4

[Recette personnalisée](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou [x2 Doubler](#)

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tofu
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



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



Tomate
1 | 2



Lime
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Mélange printanier
28 g | 56 g



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Crème sure
3 c. à soupe |
6 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.

×2 Doubler | Tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout.
- L'émietter dans un bol moyen en morceaux de la taille d'un pois.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le **mélange d'épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

2



Frir le tofu

×2 Doubler | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**.
- Cuire de 7 à 10 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré sur tous ses côtés.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Retirer du feu.

3



Préparer et mélanger la crème la lime

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, combiner le **guacamole**, la **crème sure**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et le **zeste de lime**. Réserver.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Répartir le **tofu façon tex-mex** dans les **tortillas**.
- Parsemer de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à l'avocat**.
- Garnir d'**un peu** de **salade**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer le tofu

×2 Doubler | Tofu

Si vous avez doublé le **tofu**, utiliser un grand bol à cette étape.

2 | Frir le tofu

×2 Doubler | Tofu

Ne pas surcharger la poêle. Cuire le **tofu** par étape, au besoin, en utilisant **1 c. à soupe** d'**huile** par étape.



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