



Sandwichs au tofu BBQ émietté

avec salade de chou crémeuse aux pommes

Végé

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Double tofu extra ferme
560 g | 1120g

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 extra ferme
280 g | 560 g



Pain à sandwich
2 | 4



Pomme Gala
1 | 2



Chou rouge
56 g | 113 g



Cornichons à l'aneth
90 ml | 180 ml



Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



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



Miel
½ | 1

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 oeufs, 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 le tofu

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

*2 Doubler | Tofu extra ferme

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 17 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer dans un grand bol.
- Ajouter la **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.

4



Griller les pains

- Couper les **pains à sandwich** en deux, puis les placer directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter les **cornichons** au-dessus d'un petit bol.
- Dans le même bol, ajouter **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mayonnaise**, **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou** et **saler**.
- Avec les mains, attendrir légèrement le **chou** pendant 1 min.
- Arroser du **mélange saumure-mayo** contenu dans le petit bol, puis ajouter les **pommes**. Bien mélanger. Réserver.

3



Préparer la mayo miel-moutarde

- Dans un autre petit bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **mayonnaise**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Étendre la **mayo miel-moutarde** sur les **pains à sandwich**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** du **mélange de cornichons** et de **tofu**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au tofu BBQ** et la **salade de chou** dans les assiettes.

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

1 | Préparer et rôtir le tofu

*2 Doubler | Tofu extra ferme

Si vous avez doublé le **tofu**, utiliser **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**huile**, puis le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de tofu**.



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