



Sauté de tofu miel-soya

avec riz au jasmin

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignons verts
1 | 2



Poivron
1 | 2



Miel
2 | 4



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



Gousses d'ail
3 | 6



Bok choy de
Shanghai
1 | 2



Fécule de maïs
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g

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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

3



Préparer et cuire le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer le **tofu** dans une assiette.

4



Préparer la sauce miel-soya

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **miel**, la **sauce soya**, l'**ail**, la **féculé de maïs** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Terminer le sauté

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **tofu** et la **sauce miel-soya**.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**REMARQUE** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

6



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** dans le **riz** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir le **riz** de **sauté**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.



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