



Tacos de tofu Bang Bang

avec salade de chou rouge et de carottes

Végé

Épicée

20 minutes

✖2 Doubler



Tofu

2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

✖2 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



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Sauce au chili doux
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayo épicée
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fécule de maïs
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame noir
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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

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

×2 Doubler | Tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, combiner la **mayo épicée** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **jus de lime**. **Saler et poivrer**.

2



Cuire le tofu

- Dans un sac de plastique hermétique, mélanger la **féculé de maïs**, le **sel d'ail** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Ajouter le **tofu** et remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **tofu**.
- Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux** dans la poêle. Remuer pour enrober.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou rouge**, les **carottes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** des **graines de sésame**.
- Bien mélanger.

4



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.)

5



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou** et de **tofu Bang Bang**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce à la mayo épicée** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

1 | Préparer

×2 Doubler | Tofu

Si vous avez doublé le **tofu**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de tofu**. Cuire par étape, au besoin.



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