



Tofu au beurre, au miel et à l'ail avec riz aux oignons verts

Végé

25 à 35 minutes



Tofu
1 | 2



Sauce à l'ail et
au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



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



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Carotte
1 | 2



Courgette
1 | 2



Oignons verts
2 | 4



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

3



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un bol moyen, ajouter le **tofu**, la **moitié** de la **féculé de maïs**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les légumes et préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter les **carottes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce à l'ail et au miel**, la **purée d'ail**, le **reste** de la **féculé de maïs**, le **reste** de la **sauce soya** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.

5



Assaisonner le tofu

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **tofu** et la **sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** au **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **tofu** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.



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