

Tofu parmesan croustillant

avec orzo onctueux aux courgettes

Végé

30 minutes



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



Tofu



Chapelure panko



Mayonnaise



Parmesan, râpé



Flocons de piment



Orzo



Courgette



Sel d'ail



Assaisonnement italien



Sauce marinara



Mozzarella, râpée

BONJOUR SAUCE MARINARA

Une sauce italienne aux tomates assaisonnée d'oignons, d'ail et d'herbes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Orzo	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Préparer

- Couper la **courgette** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher le **tofu** en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur la longueur, puis couper chacun en deux sur la largeur.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail et poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure** et le **parmesan**.
- Étendre la **mayonnaise** sur tous les côtés du **tofu**.
- Presser un **morceau de tofu** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.

4



Gratiner le tofu

- Parsemer de **mozzarella** les morceaux de tofu.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Entre-temps, mélanger dans une petite casserole la **sauce marinara**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement italien** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.

2



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe d'huile**, puis les **tranches de tofu enrobées**. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les morceaux de tofu soient dorés d'un côté. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le tofu en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Ajouter ½ **c. à soupe d'huile** et retourner les **morceaux de tofu**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de l'autre côté.
- Réserver sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

5



Cuire les légumes et assembler les pâtes

- Ajouter 2 **c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** dans la même casserole, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail et poivrer**.
- Ajouter l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire l'orzo

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne 6 **tasses d'eau** et 1 **c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo**.

6



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo onctueux** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Garnir de **tofu parmesan croustillant**.
- Couronner d'un **souffçon** de **sauce marinara piquante**, juste avant de servir.
- Parsemer de **plus** de **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!