



Tofu style kung pao dans une sauce sriracha-arachides

avec riz au jasmin et légumes

Végé

Épicée

30 minutes



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



Tofu



Riz au jasmin



Poivron



Bok choy de Shanghai



Oignon rouge



Oignon vert



Arachides, hachées



Sauce hoisin



Melange mirin-soya



Beurre d'arachides



Fécule de maïs



Sriracha

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Oignon vert	2	4
Arachides, hachées	28 g	56 g
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha	2 c. à thé	4 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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'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.



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

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer et cuire le tofu

- Ajouter les morceaux de **tofu** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Saupoudrer de la **fécule de maïs**. Remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)

2



Préparer et rôtir les légumes

- Éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (1/4 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po), en gardant les **tiges** et les **feuilles** séparées (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **oignons rouges**, les **tiges de bok choy** de la **moitié** de la **sauce hoisin** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

5



Faire le sauté

- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter le **bok choy**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il tombe.
- Ajouter les **légumes rôtis** et le **mélange de sauce**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Terminer la préparation et faire la sauce

- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, ajouter le **beurre d'arachides** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène. Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts**, le **mélange mirin-soya**, le **reste de la sauce hoisin** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le reste des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** et le **tofu** dans les bols.
- Parsemer d'**arachides** et arroser d'**un filet de sauce sriracha**.

Le souper, c'est réglé!