



Poêlée de tofu façon tex-mex avec mayo au chipotle

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Mélange d'épices
à enchilada
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Piment fort
1 | 2



Mais en grains
113 g | 227 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Petites tomates
113 g | 227 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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices à enchilada**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Cuire les oignons et le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste du mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Couper le **piment fort** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une deuxième plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates**, le **maïs** et les **piments forts** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que quelques **tomates** commencent à éclater.

4



Préparer la mayo au chipotle

- Entre-temps, ajouter dans un autre petit bol la **mayonnaise**, la **sauce au chipotle** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. **Salier**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Ajouter les **légumes rôtis** dans la poêle avec les **oignons** et le **tofu**, puis bien mélanger.
- Répartir la **poêlée** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **mayo au chipotle**.
- Parsemer de **feta**.

6



Des cocos avec ça? (facultatif)

- Pendant que les **potatoes** rôtissent à l'étape 2, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs). **Salier** et **poivrer**. Poêler de 2 à 3 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. (**REMARQUE** : Il est aussi possible de poêler les œufs en utilisant 1 c. à soupe d'huile plutôt que du beurre.)
- Transférer les **œufs** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Garnir la **poêlée** des **œufs**.



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