

Sandwichs au tofu BBQ émietté

avec salade de chou crémeuse aux pommes

Végé

25 minutes

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Pain à sandwich
2 | 4



Pomme Gala
1 | 2



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 180 ml



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Miel
1 | 1

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 et rôtir le tofu

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | **Bœuf haché**

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 17 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans un grand bol. Ajouter la **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.

2



Préparer la salade de chou aux pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter les **cornichons** au-dessus d'un petit bol.
- Dans le même bol contenant la **saumure à cornichons**, ajouter **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mayonnaise**, **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou** et **saler**.
- Avec les mains, attendrir légèrement le **chou** pendant 1 min.
- Arroser d'**un filet** du **mélange saumure-mayo** et ajouter les **pommes**. Bien mélanger. Réserver.

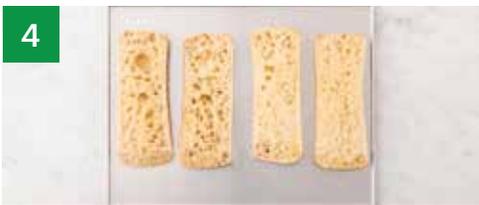
3



Préparer la mayo miel-moutarde

- Dans un autre petit bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **mayonnaise**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Griller les pains

- Couper les **pains à sandwich** en deux.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Terminer et servir

- Étendre la **mayo miel-moutarde** sur les **pains à sandwich**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **cornichons** et de **tofu BBQ**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au tofu BBQ** et la **salade de chou aux pommes** dans les assiettes.

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

1 | Cuire le bœuf

🔄 Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter avec précaution l'excédent de gras. Ajouter l'**assaisonnement BBQ** et la **sauce BBQ**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien enrobé. **Saler** et **poivrer**, puis couvrir pour garder chaud. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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