



Tofu à la sauce BBQ aux bleuets

avec pommes de terre rôties et salade d'épinards

Végé

30 minutes



Tofu
1 | 2



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Mélange
printanier
56 g | 113 g



Garniture de
salade
28 g | 56 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Confiture de
bleuets
2 | 4



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
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



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** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer la sauce BBQ aux bleuets

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter la **confiture de bleuets**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **confiture** commence à fondre.
- Ajouter la **sauce BBQ**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et que la **confiture** soit entièrement fondue.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu et réserver.

3



Préparer et cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) **Saler** et **poivrer** tous les côtés, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



Assembler la salade

- Lorsque les **potatoes** seront presque cuites, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **tofu**, les **potatoes rôties** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **tofu** de **sauce BBQ aux bleuets**.
- Parsemer la **salade** de la **garniture de salade**.