



Bol « Bang Bang » au tofu avec edamames et avocat

VÉGÉ ÉPICÉE 30 minutes



Tofu extra ferme



Fécule de maïs



Edamame



Radis



Sriracha



Avocat



Riz au jasmin



Mayonnaise



Oignons verts



Graines de sésame



Coriandre



Vinaigre de vin blanc



Sauce au chili doux

BONJOUR TOFU!

À l'instar du fromage, le tofu s'utilise autant dans des recettes sucrées que salées!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler pour 4 pers):

- Doux: ½ c. à thé
- Moyen: 1 c. à thé
- Épicé: 1 ½ c. à thé
- Très épicé: 2 c. à thé

Sortez

Grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, petit bol, 2 bols moyens, casserole moyenne, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Tofu extra ferme	250 g	500 g
Fécule de maïs	3 c. à table	6 c. à table
Edamame	56 g	113 g
Radis	3	6
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Avocat	1	2
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Oignons verts	2	4
Graines de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Sauce au chili doux	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ½ tasse** d'eau (2 ½ tasses de pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **radis** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.



4. PRÉPARER LA GARNITURE À L'AVOCAT

Pendant que le **tofu** cuit, peler et dénoyauter l'**avocat**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un autre bol moyen, ajouter le **radis**, l'**avocat**, la **moitié** des **oignons verts**, le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de la **coriandre** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Bien mélanger, puis réserver au réfrigérateur.



2. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette. Incorporer les **edamames**, la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** de la **coriandre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler**.



5. FINIR LE TOFU ET PARFUMER LA MAYO

Dans le bol de **tofu**, ajouter la **sauce au chili doux** et bien mélanger. Dans un petit bol, mélanger la **mayo**, **½ c. à table** d'eau et **1 c. à thé** de **sriracha** (doubler la sriracha et l'eau pour 4 pers). (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.) Réserver.



3. CUIRE LE TOFU

Pendant que le **riz** cuit, mélanger la **fécule de maïs** et les **graines de sésame** dans un sac à glissière. Ajouter le **tofu** et bien mélanger. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 7 à 8 min. (**NOTE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Réserver le **tofu** dans un bol moyen.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **tofu croustillant** et d'**avocat**. Saupoudrer du **reste** d'**oignons verts**. Napper de **mayo à la sriracha**.

Le souper, c'est réglé!