



BANH MI AU TOFU GLACÉ À LA SAUCE HOISIN

avec salade de chou multicolore

VÉGÉ



BONJOUR BANH MI

Un populaire sandwich franco-vietnamien!

TEMPS: 35 MIN



Tofu extra ferme



Carotte,
en juliennes



Mini concombre



Mayonnaise



Chou rouge,
émincé



Coriandre



Vinaigre de riz



Demi-baguette



Sauce hoisin



Graines
de sésame

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Bols moyens (2)
- Sucre (2 c. à thé | 4 c. à thé)
- Essuie-tout
- Petits bols (2)
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme 4 200 g | 400 g
- Carotte, en juliennes 56 g | 113 g
- Mini concombre 66 g | 132 g
- Mayonnaise 3,6,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Chou rouge, émincé 113 g | 227 g
- Coriandre 7 g | 14 g
- Vinaigre de riz ¼ tasse | ½ tasse
- Demi-baguette 1 2 | 4
- Sauce hoisin 1,4,8 2 c. à table | 4 c. à table
- Graines de sésame 8 1 c. à table | 2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour griller le tofu et la baguette).



1 MARINER LES LÉGUMES
Laver et sécher tous les aliments.*
Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter les **concombres**, les **carottes**, le **chou**, le **vinaigre**, ¼ tasse d'eau (dbl pour 4 pers), 2 c. à thé de **sucre** (dbl pour 4 pers) et ½ c. à thé de **sel** (dbl pour 4 pers). Cuire jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Réserver les **légumes marinés** et leur **liquide** dans un bol moyen, au réfrigérateur.



4 GRILLER LA BAGUETTE
Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo** et la **moitié** de la **coriandre**. Dans un autre bol moyen, mélanger le **tofu cuit** et la **sauce hoisin**. Saupoudrer de **graines de sésame grillées** et mélanger. Réserver. Couper **chaque baguette** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur la même plaque. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!)



2 GRILLER LE TOFU
Essuyer la poêle. Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis couper en tranches de 1,25 cm (½ po). Couper **chaque tranche** en deux sur la longueur. **Saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson, arroser le **tofu** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 9 à 10 min.



5 ASSEMBLER LES BANH MI
Égoutter les **légumes marinés** et les remettre dans le même bol. Badigeonner les **baguettes de mayo à la coriandre**. Garnir de **tofu glacé** et de la **moitié** des **légumes marinés**. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et le **reste** de **coriandre** au **reste** de **légumes marinés**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.



3 GRILLER LE SÉSAME
Entre-temps, dans la même poêle sèche à feu moyen, ajouter les **graines de sésame**. Griller en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Les réserver dans un petit bol. Hacher grossièrement la **coriandre**.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir les **banh mi au tofu** et la **salade de chou multicolore** dans les assiettes.

SUCCULENT!

Ces légumes marinés vont bien partout, des sandwiches aux tacos!