



BOL DE QUINOA ET DE TOFU DORÉ

avec edamames, salade de chou et de carotte et vinaigrette à l'arachide

VÉGÉ



BONJOUR

TOFU EXTRA FERME

En cubes ou en tranches, le tofu extra ferme devient parfaitement croustillant lorsqu'il est poêlé

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 850



Tofu extra ferme



Oignons verts



Ail



Gingembre



Lime



Quinoa blanc



Beurre d'arachide crémeux



Sauce teriyaki



Flocons de piment



Mélange carotte-chou rouge



Edamame



Fécule de maïs



Cinq épices chinoises

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Petite casserole
- Grand bol
- Presse-ail
- Fouet
- Passoire
- Sucre (2 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Tofu extra ferme 4 350 g
- Oignons verts 2
- Ail 20 g
- Gingembre 30 g
- Lime 1
- Quinoa blanc ¾ tasse
- Beurre d'arachide crémeux 7 1½ c. à table
- Sauce teriyaki 4,9 1½ c. à table
- Flocons de piment 1 c. à thé
- Mélange carotte-chou rouge 227 g
- Edamame 4 85 g
- Fécule de maïs 9 3 c. à table
- Cinq épices chinoises ½ c. à thé

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 soja, 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.

HelloFRESH



BON DÉPART

À l'Étape 4, utiliser ce guide pour obtenir le niveau d'épice désiré : ajouter 1/8 c. à thé pour un goût doux, 1/4 c. à thé pour un goût moyennement épicé, 1/2 c. à thé pour un goût épicé et 1 c. à thé pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une petite casserole, ajouter 1 ½ tasse d'eau et 2 c. à thé de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer les oignons verts. Émincer ou presser l'ail. Peler, puis zester et émincer 2 c. à thé de gingembre. Presser la lime.



4 FAIRE LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter l'ail, le gingembre, le beurre d'arachide, la sauce teriyaki, 1 c. à table d'eau, 2 c. à thé de sucre, 2 c. à table de jus de lime et 1 c. à table d'huile. Fouetter 1/8 c. à thé de flocons de piment. (NOTE: référez-vous au guide à la section « Bon départ ».) Saler et poivrer.



2 CUIRE LE QUINOA

Dans une passoire, rincer le quinoa et égoutter. Ajouter à l'eau bouillante, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 15 min. (Lorsque le quinoa a fini de cuire, réserver pour laisser refroidir.)



5 FINIR ET SERVIR

Ajouter le quinoa, le mélange chou-carotte, les edamames et l'oignon vert au grand bol de vinaigrette. Bien mélanger. Répartir le quinoa aux légumes dans les bols et garnir de tofu doré.



3 FRIRE LE TOFU

Entre-temps, sécher le tofu avec un essuie-tout, puis couper en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Dans un bol moyen, combiner le tofu, la fécule de maïs et 1/2 c. à thé de cinq épices chinoises. Mélanger pour couvrir. Saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter 1 c. à table d'huile, puis le tofu. Poêler les cubes, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 6 à 7 min.

SUPERBE!

Aussi coloré que délicieux, ce bol de quinoa et de tofu d'inspiration asiatique est copieux et rassasiant.