

Bols de riz au tofu à la mangue et aux épices jerk avec patates douces et sauce ail-lime

Épicée

Végé

35 minutes



Tofu



Riz basmati



Patate douce



Poivron



Gousses d'ail



Lime



Oignon vert



Chutney de mangues



Sauce jerk



Mayonnaise à base de plantes



Sauce aux piments et à l'ail

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs des Caraïbes!

D'abord

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	340 g	680 g
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	2	4
Lime	1	2
Oignon vert	1	2
Chutney de mangues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce jerk	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **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 **patates douces** soient tendres et dorées.



Préparer la sauce et cuire les poivrons

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de lime**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans une assiette.



Cuire le riz

- Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de l'**ail**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et ½ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire le tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **tofu**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré.
- Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts**, la **sauce jerk**, la **sauce aux piments et à l'ail**, les **poivrons** et la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **patates douces grillées**.
- Répartir le **riz** et le **tofu** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce ail-lime** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!