

Cari de tofu façon korma avec riz et pains plats à l'ail

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Noix de cajou
28 g | 56 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pain plat
2 | 4



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon jaune
1 | 2



Crème
56 ml | 113 ml



Gousses d'ail
3 | 6



Coriandre
7 g | 7 g

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire 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.

2



Saisir le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout.
- Couper en cubes de 1,25 cm (½ po), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Saisir de 6 à 7 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile par étape.)
- Transférer dans une assiette.

3



Préparer et commencer le cari

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Hacher finement les **noix de cajou**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**, la **moitié** de l'**ail**, les **noix de cajou** et la **pâte de cari**.
- **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.

4



Terminer le cari

- Incorporer la **sauce tikka**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Remettre le **tofu** dans la poêle. Bien mélanger. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Badigeonner les **pains plats** d'**huile à l'ail**, puis les transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pains plats** soient légèrement grillés.

6



Terminer et servir

- Retirer le **cari** du feu, puis incorporer la **crème**.
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **cari**.
- Parsemer de **coriandre**.
- Servir les **pains plats à l'ail** en accompagnement.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.