



Cari rouge d'inspiration thaï au tofu et à la noix de coco

avec riz acidulé

Végé

Rapido

25 minutes



Tofu



Pâte de cari rouge



Lait de coco



Échalotes frites



Poivron



Courgette



Coriandre



Riz au jasmin



Sauce soya



Lime

BONJOUR TOFU

Offert en différentes textures, cet aliment est tout aussi bon dans des mets sucrés que salés!

D'abord

Avant de commencer, 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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Pâte de cari rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	330 ml
Échalotes frites	28 g	28 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Coriandre	7 g	7 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	½	1
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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire. Bien égoutter.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. 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 les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte de cari** et la **moitié des échalotes frites**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Poêler le tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. **Poivrer** et saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tofu soit doré.
- Transférer dans une assiette.



Assembler le cari

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **lait de coco**, la **sauce soya** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Porter à ébullition. Ajouter le **tofu**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis couper la **moitié de la lime** (la lime entière pour 4 pers.) en quartiers.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **cari au tofu**. Parsemer du **reste de la coriandre** et d'**échalotes frites**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!