



# TOFU CROUSTILLANT À L'ÉQUATORIENNE

avec légumes noirs et oignons marinés

VÉGÉ



**BONJOUR**

## TOFU CROUSTILLANT

Découvrez notre méthode facile pour transformer votre tofu en bouchées croustillantes

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 809



Tofu extra ferme



Fécule de maïs



Quinoa blanc



Lime



Coriandre



Haricots verts,  
parés



Maïs en grains



Oignon rouge,  
tranché



Assaisonnement  
mexicain



Jalapeño



Vinaigre de vin  
blanc

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Bols moyens (2)
- Casserole moyenne
- Petite casserole
- Passoire
- Zesteur
- Sucre (1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Tofu extra ferme 4 350 g
- Féculé de maïs 9 3 c. à table
- Quinoa blanc ¾ tasse
- Lime 1
- Coriandre 10 g
- Haricots verts, parés 170 g
- Maïs en grains 113 g
- Oignon rouge, tranché 56 g
- Assaisonnement mexicain 9 1 c. à table
- Jalapeño 1
- Vinaigre de vin blanc 9 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 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.



## BON DÉPART

Noircir est une technique de cuisine où l'on cuit la surface des aliments jusqu'à ce qu'ils « brûlent » ou prennent une riche couleur brun foncé. Cuire les légumes sans les remuer permet aux sucres naturels de caraméliser et d'ajouter de la saveur.



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une casserole moyenne, porter à ébullition **1 ½ tasse** d'eau salée. Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cube de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, combiner le tofu, la **féculé de maïs** et l'**assaisonnement mexicain**. Mélanger pour couvrir. **Saler** et **poivrer**.



### 4 CUIRE LE TOFU

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire, en tournant les cubes de tous les côtés, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le tofu dans le bol de **marinade à la lime**. Bien mélanger. Nettoyer la poêle avec un linge.



### 2 CUIRE LE QUINOA

Dans une passoire, rincer le **quinoa**, puis ajouter à l'eau bouillante. 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. Couvrir et réserver. Entre-temps, couper les **haricots verts** en deux. Hacher finement le **jalapeño**, en retirant les pépins pour un goût moins épicé. Zester et presser la **lime**.



### 5 NOIRCIR LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **haricots verts**, le **maïs** et la quantité désirée de **jalapeño**. **Saler**. Ne pas remuer. Couvrir et cuire, en retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient d'un doré foncé, environ 4 min.



### 3 MARINER LES OIGNONS

Dans une petite casserole à feu élevé, ajouter l'**oignon**, le **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **¼ tasse** d'**eau**. Cuire jusqu'à ce que les oignons ramollissent, de 4 à 5 min. **Saler**. Retirer du feu et réserver. Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un autre bol moyen, combiner le **zeste de lime**, le **jus** de lime, la **moitié** de la coriandre et **2 c. à table** d'**huile**. Réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Ajouter le **reste** de la **coriandre** et des **légumes** et **1 c. à table** d'**huile** au **quinoa** et bien mélanger. Répartir le quinoa aux légumes et le **tofu croustillant** dans les assiettes. Garnir d'**oignons marinés** et napper **du reste de liquide à marinade**.

## PARFAIT!

L'oignon rouge mariné couronne parfaitement ce plat savoureux.