



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

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet  
2 | 4

Protéine personnalisable

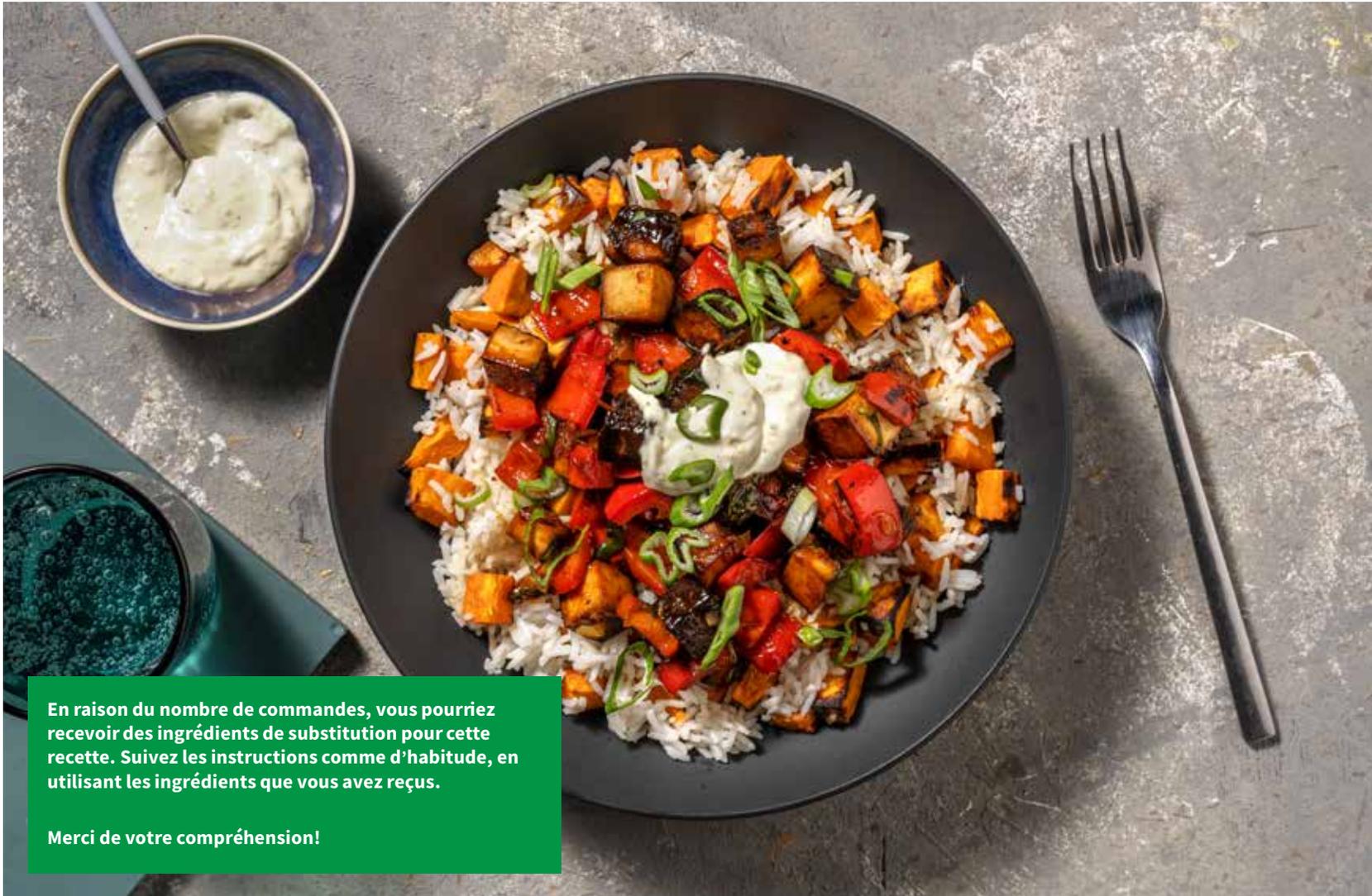
+ Ajouter

Changer

ou

\*2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!



Tofu  
1 | 2



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Patate douce  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Lime  
1 | 1



Oignon vert  
1 | 2



Chutney de mangues  
1 c. à soupe |  
2 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

**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



### Rôtir les patates douces

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

- Éplucher, puis couper les **patates douces** 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.

4



### Préparer la sauce et cuire les poivrons

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), 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.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

2



### Cuire le riz

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de l'**ail**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et ⅛ 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. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



### 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 cubes de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.

6



### Terminer et servir

- 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 qu'il 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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues**. (**REMARQUE :** Réserver le reste du chutney pour une autre création savoureuse.)
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **patates douces rôties** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **tofu à la mangue et aux épices jerk** dans les bols.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce ail-lime** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

### 3 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; cuire en deux étapes, au besoin.) Cuire le **poulet** de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire les **poivrons** à l'étape 4.

### 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.



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