



SAUTÉ DE TOFU AU MISO

avec pois sugar snap et poivrons

VÉGÉ



BONJOUR

MISO

Un condiment traditionnel japonais à base de fèves de soja fermentées

TEMPS: 30 MIN



Tofu extra ferme



Miso



Nouilles ramen



Pois sugar snap



Poivron



Oignons verts



Miel



Vinaigre de riz



Sauce aux piments et à l'ail



Sel d'ail

SORTEZ

- Fouet
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme 4 250 g | 500 g
- Miso 4 3 c. à table | 6 c. à table
- Nouilles ramen 1 200 g | 400 g
- Pois sugar snap 113 g | 227 g
- Poivron 160 g | 320 g
- Oignons verts 2 | 4
- Miel 4 c. à thé | 8 c. à thé
- Vinaigre de riz 1 c. à table | 2 c. à table
- Sauce aux piments et à l'ail 9 2 c. à thé | 4 c. à thé
- Sel d'ail 9 1 c. à thé | 1 c. à thé

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 Fish/Poisson
- 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

À l'étape 4, ajouter (doubler pour 4 pers) **½ c. à thé** pour un goût doux, **1 c. à thé** pour un goût moyen et **1 ½ c. à thé** pour un goût épicé et **toute** la sauce pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers.) Couper le **tofu** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis le sécher avec un essuie-tout. Saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers).



4 FAIRE LA SAUCE MISO

Entre-temps, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Parer les **pois sugar snap**. Dans un petit bol, fouetter le **miso**, le **miel**, le **vinaigre**, **3 c. à table** d'eau (doubler pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée) Réserver.



2 CUIRE LE TOFU

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis le **tofu**. Poêler en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant et brun doré, de 8 à 10 min. (**ASTUCE:** cuire le tofu en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Réserver dans une assiette.



5 ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers) puis les **pois sugar snap** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter la **sauce au miso** et les **nouilles**. Retirer la poêle du feu. Mélanger pour couvrir les **nouilles** de **sauce**, 1 min. Ajouter le **tofu**, puis **poivrer**. Bien mélanger.



3 CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 3 à 4 min. Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau froide** pour éviter qu'elles ne collent les unes aux autres. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Saupoudrer d'**oignons verts**. Répartir le **sauté de tofu au miso** dans les assiettes.

SAVOUREUX!

Un sauté qui s'éloigne de la tradition, mais pas du bon goût!