

**BONJOUR  
TOFU**

À l'instar du fromage, le tofu s'utilise tout autant dans des recettes sucrées que salées!

**TEMPS: 30 MIN**

Tofu extra ferme



Nouilles ramen

Shanghai  
Bok Choy

Carotte

Beurre d'arachides  
crémeux

Sauce soja

Sauce aux huîtres  
végétarienne

Miel



Lime



Ail



Oignons verts

## SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Passoire
- Épluche-légumes
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Grand bol
- Huile d'olive ou de canola
- Casserole moyenne

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme 4 250 g | 500 g
- Nouilles ramen 1 200 g | 400 g
- Bok choy de Shanghai 227 g | 454 g
- Carotte 170 g | 340 g
- Beurre d'arachides crémeux 7 1 ½ c. à table | 3 c. à table
- Sauce soja 1,4 1 c. à table | 2 c. à table
- Sauce aux huîtres végétarienne 1,4,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Miel 1 ½ c. à table | 3 c. à table
- Lime 1 | 2
- Ail 6 g | 12 g
- Oignons verts 2 | 4

## 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

Le tofu prend tout son sens lorsqu'on le poêle pour lui donner un extérieur doré et croustillant. Le secret pour un résultat optimal? Sécher le tofu avec un essuie-tout avant de le cuire!



### 1 PRÉPARATION

#### Laver et sécher tous les aliments.\*

Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition. Couper le bok choy en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'ail. Émincer les oignons verts. Peler la carotte en longs rubans. Presser la moitié de la lime (1 lime pour 4 pers), puis couper le reste de la lime en quartiers.



### 4 CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les nouilles à l'eau bouillante. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 3 min. Égoutter les nouilles et les rincer à l'eau froide pour les séparer. Réserver.



### 2 CUIRE LE TOFU

Sécher le tofu avec un essuie-tout, puis couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter 1 c. à table d'huile, puis le tofu. Poêler en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant et brun doré, de 6 à 7 min. (ASTUCE: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Réserver le tofu dans une assiette.



### 5 ASSEMBLAGE

Dans un grand bol, fouetter le beurre d'arachides, la sauce aux huîtres végétarienne et le miel. Incorporer graduellement la sauce soja, le jus de lime et 3 c. à table d'eau (doubler pour 4 pers), puis les légumes, le tofu et les nouilles.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter 1 c. à table d'huile (doubler pour 4 pers), puis les carottes, l'ail et le bok choy. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les légumes soient légèrement crouquants, de 2 à 3 min. Réserver les légumes avec le tofu.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les nouilles au tofu dans les bols. Napper du reste de sauce (provenant du bol). Saupoudrer d'oignons verts. Arroser du jus d'un quartier de lime, au goût.

## ACIDULÉ!

Le jus de lime en finale permet de rehausser le goût des aliments sans ajouter de sel!