Ragoût de tofu épicé à la coréenne

avec riz au sésame noir

Végé | Épicée | Rapido | 25 minutes

Tofu

Riz basmati

Gochujang

Huile de sésame

Concentré de bouillon de miso

Purée de gingembre et d'ail

Sauce soja

Bébés épinards

Champignons

Oignon vert

Graines de sésame noir

Farine tout usage

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Gochujang	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	20 ml	40 ml
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Champignons	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2

Préparer

- Entre-temps, couper les **champignons** en quatre.
- Couper la **partie blanche des oignons verts** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis émincer le **reste**.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.

3

Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **champignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **tofu** et les **morceaux blancs des oignons verts**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant délicatement à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (CONSEIL : Si la casserole semble sèche, ajouter ½ c. à soupe d'huile [doubler la qté pour 4 pers.].)
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**. Continuer à cuire pendant 20 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

4

Commencer le ragoût

- Retirer la casserole du feu. Incorporer la **farine**, le **gochujang** et la **sauce soja** jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Remettre la casserole à feu moyen-élevé. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **2 ¼ tasse** d'**eau** (4 tasses pour 4 pers.), **½ c. à thé** de **sucre** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à légère ébullition, en décollant les **morceaux** au fond de la casserole.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres.

5

Terminer le ragoût

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer la casserole du feu.
- Incorporer le **concentré de bouillon de miso** et la **moitié** de l'**huile de sésame**, jusqu'à ce que le tout soit combiné. (CONSEIL : Le fait d'ajouter l'huile de sésame et le miso hors du feu permet de conserver leur puissant profil de saveurs!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6

Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter les **graines de sésame**, la **moitié** des **morceaux verts des oignons verts** et le **reste** de l'**huile de sésame**, puis séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **riz** dans un bol en accompagnement. (CONSEIL : Il est suggéré de tremper une cuillerée de riz dans le ragoût!)

Le souper, c'est réglé!