

Salade froide de nouilles et de tofu

avec vinaigrette crémeuse aux arachides

Végé

Épicée

20 min



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

-  Tofu
-  Crevettes
-  Nouilles chow mein
-  Sauce hoisin
-  Beurre d'arachides
-  Sauce soya
-  Sriracha
-  Poivron
-  Coriandre
-  Mini concombre
-  Farine tout usage
-  Purée de gingembre et d'ail
-  Miso broth concentré

BONJOUR BEURRE D'ARACHIDES

Un beurre de noix classique qui transforme vos sauces en un pur délice!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau chaude et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)

Matériel requis

Bol moyen, 2 grands bols, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, râpe à 4 côtés, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Crevettes	285 g	570 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sriracha	2 c. à thé	4 c. à thé
Poivron	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Mini concombre	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miso broth concentré	1	2
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Cuire les nouilles

- Ajouter les nouilles **chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Réserver ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.
- Rincer les **nouilles** à l'**eau froide** pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes à même la passoire pour couper les **nouilles**.
- Réserver pour laisser égoutter.



4 Frire le tofu et les crevettes

- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer le **tofu** dans une assiette pour laisser refroidir.



2 Préparer la vinaigrette aux arachides

- Dans un grand bol, ajouter le **beurre d'arachides** et ¼ **tasse** (¼ tasse) d'**eau de cuisson réservée**, puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Ajouter le **miso**, la **sauce hoisin**, la **purée de gingembre et d'ail**, la **sauce soya**, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**huile** et 2 c. à thé de **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



5 Préparer

- Pendant que le **tofu** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Râper grossièrement 1 (2) **concombre**. Couper le **reste** des **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



3 Préparer le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter le **tofu** dans un bol moyen. **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**, puis saupoudrer de **farine**. Remuer pour enrober.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Réserver.



6 Terminer et servir

- Dans un grand bol, combiner les **nouilles chow mein**, les **poivrons**, les **concombres râpés** et en demi-lunes, la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- Répartir la **salade de nouilles** dans les bols. Garnir de **tofu** et de **crevettes**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Garnir les **salades** de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!