



Nouilles de tofu au chili doux

avec haricots et carottes grillés

Épicée

25 minutes



Tofu
1 | 2



Spaghettis
170 g | 340 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Sauce aux huîtres
végétarienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bouillon de
poulet en poudre
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Fécule de maïs
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 spaghettis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **fécula de maïs**, le **sauce aux huîtres**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, la **moitié** du **bouillon de poulet en poudre** et **½ tasse** (1 tasse) d'eau. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils éclatent légèrement.
- Ajouter les **carottes**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau** et le **reste du bouillon en poudre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire le tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**.
- Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré sur tous les côtés.
- Ajouter le **mélange de sauce** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter les **spaghettis**, les **légumes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **nouilles de tofu aux légumes** dans les assiettes.
- Arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**.



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