



SAUTÉ DE TOFU AU MISO

avec asperges et pois

VÉGÉ



BONJOUR

MISO

Un condiment traditionnel japonais fabriqué à partir de fèves de soja fermentées

TEMPS: 30 MIN



Tofu extra ferme



Miso



Nouilles ramen



Oignons verts



Asperges



Pois verts



Miel



Vinaigre de riz



Sauce aux piments et à l'ail



Sel d'ail

SORTEZ

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

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|----------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Tofu extra ferme 4 | 350 g | | 700 g |
| • Miso 4 | 3 c. à table | | 6 c. à table |
| • Nouilles ramen 1 | 200 g | | 400 g |
| • Oignons verts | 2 | | 4 |
| • Asperges | 227 g | | 454 g |
| • Pois verts | ½ tasse | | ½ tasse |
| • 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 | ½ 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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 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, **1 ½ c. à thé** pour un goût épicé et **2 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers.) Entre-temps, couper le **tofu** en cubes de 1,25 cm (½ po), puis les sécher avec un essuie-tout. Saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers).



4 FINIR LA PRÉPARATION

Entre-temps, couper et jeter environ 2,5 cm (1 po) du pied des **asperges**, puis les couper en tronçons de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. 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 antiadhésive 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 ajoutant 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 **asperges**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, de 2 à 3 min. Ajouter le **mélange de miso**, les **nouilles** et les **pois**. Retirer la poêle du feu. Mélanger pour couvrir de **sauce**, 1 min. Ajouter le **tofu** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 CUIRE LES NOUILLES

Entre-temps, 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. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **sauté au tofu** dans les assiettes et saupoudrer d'**oignons verts**.

SAVOUREUX!

Un sauté non conventionnel, mais oh combien délicieux!