



Bols de tofu savoureux avec riz au gingembre et à l'ail, et légumes

Végé

Épicée

20 minutes



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



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



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**. Bien mélanger.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce aux huîtres**, la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, et 1/4 tasse (1/8 tasse) d'eau.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer** les **légumes**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois.
- Chauffer la même poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange de sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Poivrer**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz au gingembre et à l'ail** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **tofu** et d'**œufs frits**, le cas échéant.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo épicée** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

6



Des cocos avec ça? (facultatif)

- Si désiré, pendant que le **tofu** cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter 2 **œufs** (4 œufs). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (REMARQUE : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)



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