



Tofu BBQ et haricots braisés aux piments

avec rôties au beurre

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Haricots
cannellini
398 ml | 796 ml



Pain ciabatta
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Piment fort
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 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



Saisir le tofu

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) **Saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter le **tofu** et la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Saisir de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer dans une assiette. Napper **chaque steak de tofu** de **1 c. à soupe** de **sauce BBQ**. Couvrir pour garder chaud.

2



Griller les piments

- Entre-temps, évider, puis couper les **piments** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser les **piments** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 7 min, jusqu'à ce que les **piments** soient légèrement grillés.

3



Cuire les haricots

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et commencent à ramollir. Saupoudrer du **reste du mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **haricots** avec leur **liquide**, le **bouillon en poudre**, la **base de sauce tomate**, le **reste** de la **sauce BBQ**, ⅓ **tasse** (⅔ tasse) d'**eau** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

4



Terminer la préparation

- Dans la poêle contenant les **haricots**, ajouter les **piments**.
- Couper la **ciabatta** en tranches de 1,25 cm (½ po) sur la longueur.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes. Fondre au micro-ondes pendant 30 s.

5



Préparer les rôties

- Jeter le papier d'aluminium recouvrant la plaque à cuisson utilisée pour griller les **piments**, puis y disposer les **ciabattas**. Napper les **ciabattas** de **beurre fondu**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter les **épinards** dans la poêle contenant les **haricots**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir les **haricots** et le **tofu** dans les bols.
- Servir les **rôties au beurre** en accompagnement.



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