



Bol coréen au tofu BBQ épicé avec ananas grillé et courgette

VÉGÉ

ÉPICÉE

30 minutes



Tofu extra ferme



Gochujang



Huile de sésame



Épices moo shu



Riz brun germé



Ananas



Courgette



Sauce soja



Oignon rouge



Graines de sésame noir



Sauce BBQ

BONJOUR TOFU!

À l'instar du fromage, le tofu peut être utilisé dans des recettes salées ou sucrées et se trouve sous différentes formes!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grand bol, fouet, plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Tofu extra ferme	250 g	500 g
Gochujang 🌶️	1 c. à table	2 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Épices moo shu	2 c. à thé	4 c. à thé
Riz brun germé	¾ tasse	1 ½ tasse
Ananas	95 g	190 g
Courgette	200 g	400 g
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Oignon rouge	113 g	227 g
Graines de sésame noir	1 c. à table	2 c. à table
Sauce BBQ	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. CUIRE LE RIZ

À l'aide d'une passoire, rincer le **riz**. Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, Baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, de 25 à 26 min. Retirer la casserole du feu et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée.



4. GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de sésame**. Griller en remuant à l'occasion, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter le **gochujang**, la **sauce soja**, la **sauce BBQ**, la **moitié** des **épices moo shu**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers).



5. CUIRE LES LÉGUMES ET L'ANANAS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis la **courgette** et l'**oignon**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter l'**ananas** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré, de 2 à 3 min. Réserver.



3. CUIRE LE TOFU

Couper le **tofu** en cubes de 2,5 cm (1 po), puis le presser légèrement avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson, arroser le **tofu** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste** des **épices moo shu**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 9 à 10 min. Transférer le **tofu** dans le grand bol de **sauce** et bien mélanger.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer la **moitié** des **graines de sésame**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **tofu**, d'**ananas** et de **légumes**. Napper **du reste** de **sauce BBQ**. Saupoudrer **du reste** de **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!