

Tacos au tofu façon tex-mex

avec crème à l'avocat et cheddar

Végé

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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



Tofu



Beyond Meat®



Tortillas de farine



Guacamole



Mélange d'épices à enchilada



Tomate Roma



Lime



Cheddar, râpé



Mélange printanier



Pâte tex-mex



Crème sure

BONJOUR TOFU

Offert en différentes textures, cet aliment est tout aussi bon dans des mets sucrés que salés!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Beyond Meat®	2	4
Tortillas de farine	6	12
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	95 g	190 g
Lime	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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



Préparer le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout.
- Lémietter dans un bol moyen en morceaux de la taille d'un pois.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le **mélange d'épices à enchilada**, puis **saler et poivrer**. Remuer pour enrober.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, préparer et cuire les galettes en suivant les mêmes directives que celles pour le **tofu**. Réduire le temps de cuisson à 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.
- Réserver.

2



Frire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 7 à 10 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré sur tous ses côtés.
- Assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Retirer du feu.

5



Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

3



Préparer et mélanger la crème

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, combiner le **guacamole**, la **crème sure**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et le **zeste de lime**.
- Réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir le **tofu tex-mex** dans les **tortillas**.
- Parsemer de **fromage**.
- Couronner d'un **souppçon** de **crème à l'avocat**.
- Garnir d'un **peu** de **salade**.

Le souper, c'est réglé!



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA