

Tacos au « tofu haché » tous garnis avec crème à l'avocat et cheddar

Végé

Rapido

25 minutes



Tofu



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.

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
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	80 g	160 g
Lime	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ 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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout.
- Émietter le **tofu** 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.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe de jus de lime**, **¼ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.
- Réserver.



Frir le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **tofu**. Cuire de 7 à 10 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré sur tous ses côtés.
- Retirer la poêle du feu.



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!)



Préparer et faire la crème à l'avocat

- 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 de jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **zeste de lime**.
- Réserver.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!