



Bols de tofu Bang Bang

avec riz aux edamames et salade d'avocat

Végé

Épicée

30 minutes

x2 Doubler



Tofu

2 | 4

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tofu
1 | 2



Fécule de maïs
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Edamames
56 g | 113 g



Radis
3 | 6



Avocat
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Oignon vert
2 | 4



Graines de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au chili doux
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.
- Entre-temps, 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 les **edamames**, puis 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.)
- Ajouter la **moitié** du **vinaigre** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **radis** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper l'**avocat** en deux avec précaution, en contournant le noyau. Détacher les moitiés et jeter le **noyau**. À l'aide d'une cuillère, évier l'**avocat**, puis couper la **chair** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer les **oignons verts**.

3



Préparer et cuire le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). **Saler** et **poivrer**.
- Dans un sac de plastique hermétique, mélanger la **fécule de maïs** et les **graines de sésame**.
- Ajouter le **tofu** et remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **tofu**.
- Poêler de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le tofu en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer le **tofu** dans un bol moyen.

4



Assembler la salade d'avocat

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen les **radis**, l'**avocat**, la **moitié** des **oignons verts**, le **reste** du **vinaigre** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**.
- Mélanger, puis réserver au frigo.

5



Assaisonner le tofu

- Dans le bol contenant le **tofu**, ajouter la **sauce au chili doux**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **tofu Bang Bang** et de **salade d'avocat**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

3 | Préparer et cuire le tofu

×2 Doubler | Tofu

Si vous avez doublé le **tofu**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de tofu**. Ne pas surcharger la poêle. Cuire par étape, au besoin, en utilisant **1 c. à soupe d'huile** par étape.



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