



Tofu à la citronnelle et à la noix de coco

avec riz basmati à la lime

Végé

Rapido

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)



Tofu
1 | 2



Riz basmati
¼ tasse | 1 ½ tasse



Lait de coco
1 | 2



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pâte de cari rouge
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Carotte
½ | 1



Lime
1 | 1



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Poivron
1 | 2



Citronnelle
1 | 1

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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**, 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.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en quatre dans le sens de la largeur. Avec le dos d'une cuillère en bois, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Éplucher, puis couper la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière) en bâtonnets de 0,3 cm (1/8 po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

3



Saisir le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

4



Commencer la sauce à la citronnelle

- Ajouter la **citronnelle**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **citronnelle** dégage son arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, la **pâte de cari**, la **sauce soya**, **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'eau et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **carottes** et les **poivrons**.

5



Terminer la sauce à la citronnelle

- Réduire à feu moyen-doux, puis couvrir et cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer avec précaution la **citronnelle** de la poêle, puis la jeter.
- Incorporer le **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette et incorporer le **zeste de lime**. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **tofu** à la **citronnelle**, de **légumes** et de **sauce**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

