

Tofu croustillant et épicé style mapo

avec riz au jasmin et brocoli rôti au sésame

Végé

Épicée

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Crevettes	285 g	570 g
Sauce à la sichuanaise	30 ml	60 ml
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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'app.

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.



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

@HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ 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 le **riz** à l'**eau bouillante**, 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.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **purée de gingembre et d'ail**, la **sauce à la sichuanaise**, la **sauce soya**, le **reste de l'huile de sésame** et **½ tasse** (1 tasse) d'eau. Bien mélanger en fouettant.
- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter la **sauce**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

Ajouter la **sauce** et le **tofu** à la poêle avec les **crevettes**. Suivre le reste des instructions comme indiqué.

2



Préparer

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.
- Dans un grand sac de plastique hermétique, ajouter la **fécule de maïs** et la **moitié** des **graines de sésame**. Ajouter le **tofu**, refermer le sac, puis remuer pour enrober.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et de la **moitié** de l'**huile de sésame**. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** des **graines de sésame**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **brocoli rôti**, puis de **tofu style mapo**.

Le souper, c'est réglé!

3



Cuire le tofu

- Entre-temps, 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 en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Lorsque le **tofu** sera prêt, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la même poêle, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**.