



TOFU CROUSTILLANT STYLE BUFFALO

avec haricots verts et macaroni au fromage

VÉGÉ

ÉPICÉ



BONJOUR

MACARONI AU FROMAGE

L'ingrédient de cette sauce riche et crémeuse?
Le fromage à la crème!



Tofu extra ferme



Sauce piquante



Cavatappi



Haricots verts



Fromage cheddar,
râpé



Fromage
à la crème



Ciboulette

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 821

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Essuie-tout
- Bol moyen
- Petite poêle
- Passoire
- Fouet
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme **4** 200 g | 400 g
- Sauce piquante **1** 2 c. à table | 4 c. à table
- Cavatappi **1** 170 g | 340 g
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Fromage cheddar, râpé **2** ½ tasse | 1 tasse
- Fromage à la crème **2** 2 c. à table | 4 c. à table
- Ciboulette 10 g | 10 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour griller le tofu). Il est possible de remplacer la sauce Buffalo piquante par n'importe quelle sauce BBQ au goût plus doux!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**NOTE:** utiliser les mêmes quantités pour 4 pers.) Entre-temps, parer les **haricots verts**, au besoin. Hacher finement la **ciboulette**. Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 2 cm (¾ po).



4 FAIRE LE MACARONI

Lorsque les **pâtes** sont cuites, réserver **¼ tasse** d'eau de cuisson (doubler pour 4 pers) et égoutter. Remettre les **pâtes** dans la casserole. Hors du feu, ajouter le **cheddar**, le **fromage à la crème**, **la moitié** de la **ciboulette**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 ½ c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Mélanger jusqu'à ce qu'une sauce crémeuse et épaisse se forme, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer**. Réserver.



2 CUIRE LES PÂTES ET LE TOFU

Ajouter les **pâtes** à l'**eau bouillante**.

Cuire à couvert en remuant jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 8 à 10 min. Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **tofu** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Griller au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 9 à 10 min. Réserver le **tofu** dans un bol moyen.



5 FAIRE LA SAUCE BUFFALO

Dans un bol allant au micro-ondes ou une petite poêle à feu doux, faire fondre **½ c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Retirer du feu et incorporer la **sauce piquante**. Dans le bol moyen, verser la **sauce Buffalo** sur le **tofu croustillant**. Mélanger pour couvrir.



3 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croustillés, de 4 à 5 min. **Saler et poivrer**. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **macaroni au fromage** et les **haricots verts** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** de **ciboulette** et garnir de **tofu croustillant**. Napper le **tofu du reste** de **sauce** dans le bol.

DÉLICIEUX!

Ces bouchées de tofu croustillantes débordent de saveurs!