



# TOFU CROUSTILLANT STYLE BUFFALO

avec quartiers de pomme de terre et haricots verts

ÉPICÉE

VÉGÉ



## BONJOUR TOFU

À l'instar du fromage, le tofu se trouve sous différentes formes et peut être utilisé dans des recettes sucrées et salées!

TEMPS: 35 MIN



Tofu extra ferme



Sauce piquante



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Sel d'ail



Crème sure



Ciboulette



Mayonnaise

## SORTEZ

- Petite poêle
- Papier parchemin
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Plaques à cuisson (2)
- Petit bol
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Bol moyen
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2** (½ c. à table | 1 c. à table)

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme **4** 350 g | 700 g
- Sauce piquante **1** 2 c. à table | 4 c. à table
- Pomme de terre à chair jaune 400 g | 800 g
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Sel d'ail ½ c. à thé | 1 c. à thé
- Crème sure **2** 6 c. à table | 12 c. à table
- Ciboulette 7 g | 14 g
- Mayonnaise **3,6,9** 2 c. à table | 4 c. à table

## 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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 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 **450° F** (pour rôtir les pommes de terre et cuire le tofu). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

**Laver et sécher tous les aliments.\*** Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 2 cm (¾ po). Sur une plaque recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (dbl pour 4 pers). **Poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 25 à 28 min.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE À LA CIBOULETTE

Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **mayo** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 2 CUIRE LE TOFU

Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson, arroser le **tofu** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Cuire sur la grille du **bas** en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit doré, de 22 à 25 min.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE BUFFALO

Dans une petite poêle à feu doux, faire fondre **½ c. à table** de **beurre** (dbl pour 4 pers). Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce piquante** en remuant pour combiner. Réserver. Lorsque le **tofu** est doré, le transférer dans un bol moyen et l'arroser de **sauce Buffalo** (provenant de la petite poêle) et mélanger pour couvrir.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, parer les **haricots verts**, au besoin. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **potatoes**, les **haricots** et le **tofu Buffalo** dans les assiettes. Arroser le **tofu** du **reste de sauce**. Saupoudrer du **reste de ciboulette**. Servir avec la **sauce à la ciboulette** en guise de trempette.

## SAVOUREUSES!

Ces bouchées Buffalo croustillantes débordent de saveur!