



Tofu glacé à la mangue à la caribéenne

avec salade de chou crémeuse et riz aux oignons verts et à la lime

Végé

35 minutes



Tofu
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1½ tasse



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Oignon vert
1 | 2



Lime
1 | 1



Chutney de
mangues
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'eau, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, coupez le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) Assaisonner tous les côtés d'**épices jerk**, **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange pour salade de chou**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le glaçage

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, le **chutney de mangues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer**.
- Retirer du feu.

5



Assaisonner le riz

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **riz**, le **tofu** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Napper le **tofu** du **glaçage** contenu dans la poêle et parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.



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