

Tofu mariné à la vietnamienne

avec salade fraîche et échalotes frites

Repas futé

Épicée

25 minutes



Tofu
1 | 2



Citronnelle
1 | 2



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



Purée d'ail
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Radis
3 | 6



Tomate
1 | 2



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Échalotes frites
14 g | 28 g



Coriandre
7 g | 14 g

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



Préparer la marinade

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Placer les **tiges** sur une planche à découper, côté coupé vers le bas.
- Avec le dos d'une cuillère ou d'une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de l'écraser. Hacher très finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **citronnelle**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **purée d'ail** et la **sauce soya**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux **steaks de tofu** carrés.)
- **Saler et poivrer**, puis ajouter le **tofu** dans le bol contenant la **marinade**.

3



Préparer la salade

- Entre-temps, couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **sauce au chili doux** (toute la qté pour 4 pers.), le **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

4



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ 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.

5



Terminer et servir

- Trancher le **tofu**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **radis**, la **coriandre** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- **Saler et poivrer**.
- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **tofu**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).



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