

# Tofu poêlé doré

avec légumes au cari et riz basmati

Végé

35 minutes



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



Tofu



Riz basmati



Carotte



Poivron



Edamames



Oignon vert



Sauce aux prunes



Bouillon de légumes en poudre



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Mélange d'épices indien



Graines de sésame noir

BONJOUR TOFU

Offert en différentes textures, cet aliment est tout aussi bon dans des mets sucrés que salés!

## D'abord

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sécher le tofu avec un essuie-tout.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, assiette creuse, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Edamames	56 g	113 g
Oignon vert	2	4
Sauce aux prunes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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'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.



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 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.

4



### Préparer le tofu

- Couper le **tofu** en deux à l'horizontale, puis en trois (il y aura 6 morceaux [12 morceaux]).
- Dans une assiette creuse, ajouter le **tofu**, la **moitié des graines de sésame** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., un grand plat rectangulaire permettra d'enrober facilement les morceaux de tofu.)
- Saupoudrer le **tofu** du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober. Avec les mains, presser le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** sur les **morceaux de tofu** pour les recouvrir de tous les côtés.

2



### Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **carottes**, les **poivrons** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

5



### Frire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude. Secouer délicatement un **morceau de tofu** à la fois pour enlever tout excédent de **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis ajouter le **tofu** dans la poêle avec précaution. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Frire le tofu en plusieurs étapes au besoin.)
- Frire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (**CONSEIL** : Si le tofu dore trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- Transférer le **tofu** avec précaution dans l'assiette recouverte d'essuie-tout.

3



### Préparer le cari

- Ajouter le **mélange d'épices indien**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **reste** du **bouillon en poudre**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **edamames**, la **moitié** de la **sauce aux prunes** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 ½ tasse** (2 ⅔ tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.
- Couvrir et réserver.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **cari** et le **tofu** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.

**Le souper, c'est réglé!**