



Tofu style kung pao dans une sauce sriracha-arachides avec riz au jasmin et légumes

Végé

Épicée

30 minutes

x2 Doubler



Tofu

2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Oignon rouge
½ | 1



Oignon vert
2 | 4



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange mirin-soya
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Beurre d'arachides
1 ½ c. à soupe | 3 c. à soupe



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler l'**oignon rouge**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po), en gardant les **feuilles** et les **tiges** séparées. (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté!)
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **oignons rouges** et les **tiges de bok choy** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de la **moitié** de la **sauce hoisin**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement dorés.

3



Terminer la préparation et faire la sauce

- Émincer les **oignons verts**, en séparant les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, ajouter le **beurre d'arachides** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter les **morceaux blancs** des **oignons verts**, le **mélange mirin-soya**, le **reste** de la **sauce hoisin** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

4



Préparer et cuire le tofu

×2 Doubler | Tofu

- Ajouter le **tofu** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Parsemer de **fécule de maïs**. Remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**.
- Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)

5



Faire le sauté

- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter les **feuilles de bok choy**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** tombe.
- Ajouter les **légumes** et le **mélange de sauce**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **sauté de tofu** dans les bols.
- Parsemer d'**arachides**. Arroser d'**un filet** de **sriracha**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Préparer et cuire le tofu

×2 Doubler | Tofu

Si vous avez doublé le **tofu**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de tofu**. Cuire par étape, au besoin.



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