



TACOS AU TOFU À LA JAPONAISE

Avec de la carotte jaune et du piment rouge



TOFU

Ce substitut de viande riche en protéines est fabriqué à partir de lait de soja caillé. Le processus ressemble un peu à celui de la fabrication de fromage.



Poiré



Concombre *



Carotte jaune *



Piment rouge *



Tofu *



Gousse d'ail



Chou rouge coupé *



Aïoli *



Sauce soja



Tortilla blanche

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 3 jours

Cette recette est un bel exemple de la cuisine fusion car les saveurs de la cuisine japonaise, mexicaine et espagnole sont combinées dans un plat surprenant et coloré. Les légumes frais et le tofu mariné sont un bon contraste et quant au piment rouge, il donne un petit goût épicé aux tacos. Bref, un plat délicieux et amusant à partager entre amis ou en famille !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grosse râpe, 2 petits bols, grand bol et 2 poêles.

Recette de **tacos au tofu à la japonaise** : c'est parti !



1 COUPER ET RÂPER

Retirez le trognon de la **poire** et râpez la chair à l'aide de la grosse râpe. Râpez également le **concombre** et la **carotte jaune** à l'aide de la grosse râpe. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez le **tofu** en dés et écrasez ou émincez l'**ail**.



2 PRÉPARER LA SALADE

Mélangez la **poire**, le **chou rouge** et l'**ail** dans un petit bol. Salez et poivrez. Réservez la **salade** au réfrigérateur jusqu'au service.



3 MÉLANGER

Dans le grand bol, mélangez le **concombre**, la **carotte jaune** et le **piment rouge**. Réservez. Mélangez l'**ail**, le miel et la **sauce soja** dans l'autre petit bol.



4 CUIRE LE TOFU

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le **tofu** 2 à 3 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez le **mélange à base de sauce soja** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



5 RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Faites chauffer l'autre poêle à sec. Réchauffez les **tortillas** une à une, 15 à 20 secondes à chaque fois.



6 SERVIR

Servez le tout et laissez chacun garnir ses **tortillas** avec le **tofu**, le **mélange de légumes et de piment** ainsi que la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poire (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tofu (bloc de 250 g) 6) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge coupé (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Aïoli (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Tortilla blanche (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3833 / 916	579 / 138
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	8,8	1,3
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	23,0	3,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !