



TOFU AIGRE-DOUX

avec poivrons, ananas et riz au jasmin parfumé à l'ail

VÉGÉ

ÉPICÉ



BONJOUR TOFU

À l'instar du fromage, le tofu est créé à partir de lait (de soja) coagulé et pressé en blocs.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 742



Tofu extra ferme



Oignon, en tranches



Poivron rouge



Ananas, en bâtonnets



Vinaigre de vin blanc



Cassonade



Pâte de tomate



Riz au jasmin



Fécule de maïs



Oignons verts



Ail



Piment rouge

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Essuie-tout
- Presse-ail
- Petit bol
- Casserole moyenne
- Fouet
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Tasses à mesurer

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme 4 200 g | 400 g
- Oignon, en tranches 56 g | 113 g
- Poivron rouge 190 g | 380 g
- Ananas, en bâtonnets 113 g | 227 g
- Vinaigre de vin blanc 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Cassonade 1 c. à table | 2 c. à table
- Pâte de tomate 2 c. à table | 4 c. à table
- Riz au jasmin 3/4 tasse | 1 1/2 tasse
- Féculé de maïs 9 2 c. à thé | 4 c. à thé
- Oignons verts 2 | 4
- Ail 10 g | 20 g
- Piment rouge 1 | 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **Griller** (pour griller le tofu). À l'étape 6, ajouter **1/8 c. à thé** pour un goût doux, **1/4 c. à thé** pour un goût moyennement épicé, **1/2 c. à thé** pour un goût épicé et **1 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 CUIRE LE RIZ
Laver et sécher tous les aliments.* Émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**ail** soit parfumé, environ 1 min. Ajouter **1 1/2 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition. Baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4 SAUTER LES LÉGUMES
Dans une grande poêle antiadhésive (ou un wok) à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**, les **poivrons** et les **ananas**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 4 à 5 min.



2 GRILLER LE TOFU
Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson, arroser le **tofu** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 9 à 10 min.



5 FINIR LE SAUTÉ
Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce aigre-douce** et le **tofu**. Mélanger pour couvrir le **tofu**, les **ananas** et les **légumes** de sauce. **Saler** et **poivrer**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler** et incorporer la **moitié** des **oignons verts**.



3 PRÉPARATION
Entre-temps, dans un petit bol, fouetter **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), la **cassonade**, la **pâte de tomate**, la **féculé de maïs** et **1/4 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver. Épépiner le(s) **poivron(s)**, puis couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Couper l'**ananas** en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Émincer les **oignons verts**. Hacher finement le **piment**, en retirant les pépins pour un goût plus doux.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **tofu aigre-doux**. Saupoudrer du **piment** et du **reste d'oignons verts**. (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la bonne quantité de piment.)

ANANAS

Ce fruit tropical, étonnamment, pousse dans un arbre! Il s'utilise dans des recettes salées ou sucrées!