



Tofu épicé, riz et sauce aux cacahuètes

Avec des légumes, des cacahuètes et de la noix de coco



Haricots verts ✨



Poivron rouge ✨



Piment rouge ✨



Cacahuètes salées



Riz au pandan



Curry



Dés de tofu épicés ✨



Beurre de cacahuètes (petit pot)



Noix de coco râpée

Total : 25-30 min.

Végé

Facile

Consommer dans les 5 jours

Ce plat a tout pour plaire : ni trop sucré, ni trop piquant, toutes les saveurs sont parfaitement équilibrées. Déjà épicé, le tofu prend encore plus de goût grâce à la cuisson avec les légumes, le piment rouge et le curry. Avec la sauce aux cacahuètes et la noix de coco, c'est un pur délice !



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, wok ou sauteuse et petite casserole.

Recette de **tofu épicé, riz et sauce aux cacahuètes** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale . Coupez le **poivron rouge** en petits dés. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Concassez les **cacahuètes**.

CONSEIL : Pour couper les haricots rapidement, placez-les en rang à l'horizontale et équeutez le tout en une seule fois. Coupez-les ensuite selon le même procédé.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir le **piment rouge** et le **curry** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poivron** et les **haricots**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Ajoutez les **dés de tofu** lors des 3 dernières minutes.



2 CUIRE LES HARICOTS

Versez un fond d'eau dans la casserole, puis ajoutez une pincée de sel et les **haricots**. Portez à ébullition et faites cuire 3 à 4 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



5 PRÉPARER LA SAUCE AUX CACAHUÈTES

Pendant ce temps, faites chauffer la petite casserole à feu doux et ajoutez le **beurre de cacahuètes**, le lait et la sauce soja sucrée en remuant sans cesse. Laissez réduire 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Ajoutez éventuellement du lait ou de l'eau si la sauce est trop épaisse .

CONSEIL : Si vous aimez le piquant, ajoutez 1 cc de sambal à la sauce aux cacahuètes.



3 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans l'autre casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, puis disposez les **légumes** et le **tofu** par-dessus. Versez la **sauce aux cacahuètes** sur le plat et garnissez le tout avec la **noix de coco** râpée et les **cacahuètes**.

CONSEIL : Vous pouvez parfaitement faire griller la noix de coco râpée et les cacahuètes. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites dorer les deux ingrédients. En Indonésie, ce mélange s'appelle « serundeng ».

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Dés de tofu épicés (paquet) 6) *	½	1	1½	2	2½	3
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (ml)	50	75	100	125	150	175
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3891 / 930	851 / 204
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	12,2	2,7
Glucides (g)	90	20
Dont sucres (g)	15,8	3,5
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	3,3	0,7

ALLERGÈNES

5) Noix 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

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