



# TOFU MARINÉ AU MIEL ET À LA SAUCE SOJA

Servi avec des haricots verts épicés et à l'ail et du riz à la noix de coco



Tofu ✱



Gingembre frais



Gousse d'ail



Piment rouge ✱



Sauce soja



Haricots verts ✱



Lait de coco



Riz du Suriname



Graines de sésame

Total : 35-40 min.



Facile

À consommer dans les 3 jours

Le tofu souffre d'une image un peu fade, mais lorsqu'il est bien mariné, il ne la mérite pas du tout ! Riche en protéines, ce substitut de viande est produit à partir de lait de soja fabriqué par un procédé qui rappelle un peu celui de la fabrication du fromage. Le tofu que vous allez préparer aujourd'hui est sucré en raison de la marinade à base de sauce soja et de miel.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, poêle, essuie-tout, râpe et sauteuse.

Recette de **tofu mariné au miel et à la sauce soja** : c'est parti !



### 1 MARINER LE TOFU

Épongez le **tofu** avec de l'essuie-tout ★. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Dans le bol, mélangez la **sauce soja**, le miel, le **gingembre** ainsi que la moitié du **piment** et de l'**ail**. Coupez le **tofu** en dés et percez-les délicatement à la fourchette pour que la marinade pénètre bien. Mettez le **tofu** dans le bol et laissez-le mariner 10 minutes.



### 4 GRILLER LES GRAINES DE SÉSAME

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **graines de sésame** à sec. Réservez-les hors de la poêle.

★**CONSEIL** : Le tofu retient beaucoup d'eau, mais cuit mieux lorsqu'il est sec. Si vous en avez le temps, posez une casserole lourde sur le tofu en mettant de l'essuie-tout entre les deux. Laissez reposer 1 à 2 heures pour que toute l'eau soit éliminée.



### 2 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et ajoutez le reste d'**ail** et de **piment** ainsi que les **haricots**. Faites cuire le tout 10 à 15 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE TOFU

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les **graines de sésame** et faites cuire le **tofu**, avec toute la **marinade**, environ 4 minutes de chaque côté. Remuez de temps à autre pour que tous les côtés soient bien dorés. Ne mettez pas le feu trop fort pour éviter que la **marinade** n'accroche trop vite.



### 3 PRÉPARER LE RIZ À LA NOIX DE COCO

Pendant ce temps, pour le riz, portez 125 ml d'eau par personne et le **lait de coco** à ébullition dans la casserole. Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Réservez sans couvercle. Il peut rester un peu humide. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** dans des assiettes creuses. Disposez les **haricots** à côté et garnissez avec les **graines de sésame**. Présentez le **tofu** à côté, puis versez le reste de **marinade** sur le **tofu** et les **haricots** ★★.

★★**CONSEIL** : Si vous aimez le sucré, arrosez le tofu avec un peu plus de miel après la cuisson.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tofu (g) 6) *	125	250	375	500	625	750
Gingembre frais (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Riz du Suriname (g)	85	170	250	335	420	505
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3561 / 851	653 / 156
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	15,9	2,9
Glucides (g)	88	16
Dont sucres (g)	8,5	1,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,9	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 26) Sulfites

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

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).