



Temps Total
45 MIN.

Portion
**8 OZ LIQ. (235 ML) DE PRÉPARATION
AU CARI ET 8 OZ (225 G) DE RIZ**

Difficulté
MOYEN

Tout le monde raffolera de ce cari végétarien aux couleurs et au parfum appétissants qui déborde de saveurs et de légumes frais.

Rendements
10

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
de sauce au cari vert de <i>Campbell's</i> ®	1 sachet (3lb)	1 sachet (1.3kg)
de sauce soya à faible teneur en sodium	3 c. à s.	45 mL
de fécule de maïs	2 c. à s.	30 mL
de tofu extra ferme, égoutté et coupé en cubes	1 lb	454 g
d'huile végétale	3 c. à s.	45 mL
d'ail, émincé	1 c. à s.	15 mL
de gingembre frais, émincé	1 c. à s.	15 mL
oignon, tranché	1 (5.5oz)	1 (168g)
de courgettes, coupées en quartiers sur la longueur, et en cubes de	12 oz	340 g
de petits bok choy, coupés en quartiers	12 oz	340 g
de riz au jasmin, cuit	5 tasses	125 L
de graines de sésame, grillées	1/4 tasse	60 mL
d'oignons verts, tranchés	1/3 tasse	75 mL
piment chili rouge piquant, haché finement (facultatif)	1 (5.5oz)	1 (168g)

 **Tip**

Conseils :

- Faire revenir le tofu et les légumes à l'avance et réserver. Ajouter la sauce et réchauffer au moment de servir.
- Garnir de feuilles de coriandre fraîche, si désiré.



INSTRUCTIONS

1. Décongeler la **sauce au cari vert de Campbell's®** selon les directives sur l'emballage.
2. Dans un bol, mélanger la sauce soya et la fécule de maïs, puis ajouter le tofu et l'enrober.
3. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif; faire revenir l'ail, le gingembre et l'oignon pendant environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
4. Ajouter le tofu; faire revenir pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les courgettes; faire revenir de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient commencé à ramollir.
5. Ajouter la sauce au cari vert et le bok choy, puis porter à faible ébullition. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce ait épaissi.
6. Répartir le riz dans huit bols. Recouvrir de la préparation au tofu et de sauce au cari.
7. Garnir de graines de sésame, d'oignons verts et de piments chili, si désiré. Saler et poivrer.