

## TACOS DE TOFU À L'ANANAS, SAUCE COCO-AVOCATS



Portions 4

Préparation 30 minutes

Cuisson 15 minutes

Particularités

LA recette végane à servir lors d’une soirée tacos! L’ananas apporte un côté sucré et frais qui rend chaque bouchée plus savoureuse!

### INGRÉDIENTS

#### Sauce coco-avocats

- 3 avocats
- 1/2 tasse (125 ml) de lait de coco
- 1/4 tasse (60 ml) de jus de lime
- 1/2 tasse (10 g) de coriandre fraîche
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

#### Mélange de tofu

- 1 bloc de 454 g de tofu ferme égoutté et bien épongé
- 2 c. à soupe (30 ml) d’huile d’olive
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) d’origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili
- 6 oignons verts, émincés
- 2 gousses d’ail, hachées
- 1/2 tasse (15 g) de tiges de coriandre hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce piquante sriracha
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

#### Garniture

- 1 tasse (20 g) de feuilles de coriandre
- 1 1/2 tasse (225 g) d’ananas frais en petits dés
- Tortillas de maïs sans gluten, pour servir

### PRÉPARATION

#### Sauce coco-avocats

1. Dans un récipient étroit, à l’aide d’un pied-mélangeur, mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu’à l’obtention d’une texture très lisse. Réserver.

#### Mélange de tofu

1. Avec les mains, émietter le tofu.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, faire revenir le tofu dans l’huile 5 minutes, en brassant souvent. Ajouter les épices, l’origan, les oignons verts et l’ail et cuire encore 5 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients et cuire 3 minutes en mélangeant bien.

#### Assemblage

1. Réchauffer des tortillas dans une poêle antiadhésive 1 minute de chaque côté.
2. Servir avec le mélange de tofu, la sauce à l’avocat, les feuilles de coriandre et l’ananas.



#### Bon à Savoir



Version papier de cette recette:  
Magazine 9