

Préparation

Rôti TOFURKY

Instruction de cuisson pour un Tofurky DÉCONGELÉ! Planifier à l'avance!

Garder au réfrigérateur le rôti Tofurky et la Sauce Brune pendant au moins 24 hrs avant de passer à la cuisson.

Un emballage de Rôti Tofurky et Sauce qui n'a pas été ouvert peut être conservé au réfrigérateur pendant 30 jours.

Les QUENELLES doivent demeurer congelés jusqu'au moment de la cuisson.

Pour cuire un Tofurky congelé, suivre les instructions ci-dessous en respectant un temps de cuisson de 3 heures et 15 minutes à 300F, découvrir et arroser de marinade, cuire 10 minutes de plus sans couvrir.

NE PAS FAIRE CUIRE OU DÉCONGELER UN RÔTI DANS UN FOUR À MICRO-ONDES. POUR RETIRER L'EMBALLAGE PLUS FACILEMENT, FAIRE COULER DE L'EAU CHAUDE SUR LE RÔTI CONGELÉ OU DÉCONGELÉ PENDANT UNE MINUTE.

1 rôti Tofurky farci

2 pommes de terre épluchées et coupées en quartier

2 grosses carottes, divisées dans le sens de la longueur et coupées en morceaux de 2"

1 oignon pelé et coupé en quartier

Papier d'aluminium

Marinade Tofurky:

3 cuillerées à table d'huile d'olive (ou toute autre huile végétale) 1/8 tasse de jus d'orange

1 cuillerée à table de sauce de soja Ou 1/8 tasse de sauce de soja

1 1/2 cuillerée à thé de sauge moulue 1 cuillerée à table de sucre ou édulcorant

Retirer doucement le rôti de son emballage de plastique et le piquer à l'aide d'un couteau ou de ciseaux pointus.

Placer le rôti sur une feuille d'aluminium ou dans une rôtissoire avec un couvercle.

Répartir les légumes autour du rôti sur la feuille d'aluminium ou dans la rôtissoire.

Mélanger ensemble les ingrédients pour la marinade Tofurky.

Verser la moitié de la marinade sur le rôti et les légumes.

Bien refermer le papier d'aluminium ou couvrir la rôtissoire.

Cuire dans un four préchauffé à 350F pendant 1 heure et 15 minutes. Ouvrir le papier d'aluminium ou retirer le couvercle de la rôtissoire pour ajouter le restant de la marinade.

Couvrir de nouveau et cuire pendant 10 minutes de plus. Trancher avec un couteau à pain et servir chaud avec la sauce brune Tofurky Giblet.

Pour d'autres recettes consulter www.tofurky.com

SAUCE BRUNE:

Cuisinière: Verser la sauce décongelée dans une casserole. Chauffer à feu moyen et mélanger avec un fouet jusqu'à ce que la sauce soit chaude. Ajouter de l'eau pour une sauce plus lisse.

Micro-ondes: Retirer le couvercle et percer un trou d'un demi pouce dans la pellicule de plastique. Cuire à chaleur maximum pendant une minute, mélanger et vérifier. Chauffer à intervalle d'une minute jusqu'à ce que se soit prêt. Les fours à micro-ondes ne chauffent pas tous à la même intensité.

QUENELLES

Les QUENELLES doivent rester congelées jusqu'au moment de la cuisson

Faire bouillir 2 litres d'eau. Ajouter les QUENELLES et mélanger pour qu'elles ne collent pas au fond de la casserole. Cuire à basse température pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que les QUENELLES flottent. Retirer de l'eau et égoutter. Faire sauter les QUENELLES dans une poêle avec un peu d'huile végétale jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Servir chaud accompagné de la sauce brune.

TOFURKY JURKY WISHSTIX

Fait à partir de Tofurky Jurky

Fumé dans un vrai fumoir

Ouvrir l'emballage, se trouver un ami et faire un voeu, tirer & manger!

Ingrédients:

RÔTI: eau, protéines de blé, tofu biologique (eau, fèves de soja biologiques entières, chlorure de magnésium, chlorure de calcium), huile de canola, assaisonnement végétarien naturel, sauce soja shoyu (eau, fèves de soja, blé, sel, culture), fécule de maïs, fèves blanches, pois chiches, jus de citron fait à partir de concentré, poudre d'oignon, sel, lactate de calcium FARCE: riz biologique brun, cubes de pain (blé entier, eau, farine de blé, jus de canne évaporé biologique, huile de palme biologique, sel marin, levure, enzymes naturels, vitamine C), oignons, céleri, huile de canola, riz sauvage biologique, assaisonnement végétarien naturel, ail en poudre, herbes et épices. **Contient du soja et du blé.**

ABATTIS & SAUCE AUX CHAMPIGNONS: eau, farine de blé, abattis Tofurky (eau, gluten de blé, tofu biologique (eau, fèves de soja biologiques entières, chlorure de magnésium, chlorure de calcium), huile de canola, assaisonnement végétarien naturel, sauce de soja shoyu [eau, fèves de soja, blé, sel, culture], fécule de maïs, farine de fèves blanches, farine de pois chiche, jus de citron fait à partir de concentré, poudre d'oignon, sel, lactate de calcium), champignons blancs, huile de canola, fécule de maïs, assaisonnement végétarien naturel, oignon déshydraté, jus de canne évaporé biologique,

sel marin, dextrose de culture sur maltodextrin, gomme de guar, extrait de levure, colorant caramel, épices, ail déshydratée, acide citrique. **Contient du soja et du blé.**

QUENELLES:

Ingrédients: pommes de terre, farine de blé (farine, niacinamide, fer, vitamine B2, acide folique), eau, carottes déshydratées, pommes séchées, canneberges séchées, croutons de pain [farine de blé (farine de blé, farine de malt, niacinamide, fer réduit, vitamine B1, mononitrate, riboflavine et acide folique)], eau, jus de canne évaporé biologique, huile de palme biologique, sel, assaisonnement végétarien naturel, oignon déshydraté, épices, ail déshydratée, gomme de guar, maltodextrine, gomme de xanthane, acide ascorbique, levure de kalyk, épices. **Contient du blé.**

TOFURKY JURKY WISHSTIXS:

Ingrédients: eau, gluten de blé, tofu biologique (eau, fèves de soja entières biologiques, chlorure de magnésium, chlorure de calcium), huile de canola, assaisonnement végétarien naturel, sauce soja shoyu (eau, fèves de soja, blé, sel, culture), amidon de maïs, farine de fèves blanches, farine de pois chiches, jus de canne évaporé biologique, ail en poudre, jus de citron fait à partir de concentré, poudre d'oignon, sel, lactate de calcium. **Contient du soja et du blé.**