

FICHE DE RECETTE

Pad thaï au tofu et légumes

Type de recette	plat unique et végétarien
Nombre de portions	4
Temps de préparation	45
Prix / Portion (HT) :	2,8

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Nouille de riz	200	GR
Tofu fumé	100	GR
Carottes	50	GR
Oignons rouges	50	GR
Haricots verts	50	GR
Céleri branche	50	GR
Poivron rouge	50	GR
Cacahuètes	30	GR
Citron en jus	30	GR
Huile de sésame	50	ML
Sauce soja salée	30	ML
Coriandre fraîche	0,25	Botte
Sucre doux	5	GR

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Faire cuire les nouilles en suivant les indications sur l'emballage.
3. Laver les légumes et les herbes.
4. Couper les légumes en bâtonnets.
5. Émincer les herbes fraîches.
6. Concasser les cacahuètes.
7. Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu vif et faire frire le tofu. Réserver puis faire blondir l'oignon.
8. Ajouter un fond d'eau.
9. Faire revenir les carottes, ajouter le poivron, puis les haricots et, en dernier, le céleri. Le fond d'eau va s'évaporer durant la cuisson (10 min).
10. Débarrasser les légumes cuits mais toujours croquants.
11. Essuyer la poêle avec du papier absorbant.
12. Mettre l'huile de sésame à chauffer sur feu vif.
13. Presser le citron vert.
14. Mélanger la sauce soja avec le sucre, le piment et le jus de citron.
15. Remettre les légumes dans l'huile de sésame chaude.
16. Ajouter les nouilles, la sauce et mélanger sans écraser. Servir les cacahuètes à côté.

Les "++" pour la durabilité

snack végétarien adaptable aux légumes de saison du moment



