



Respirez,
on vous
inspire !

biocoop

INGRÉDIENTS

350 g de tagliatelles de riz La Compagnie du Riz,
140 g de suprême de tofu ail des ours Tossalia, 100 g de brocoli, 100 g de chou blanc, 2 carottes, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 120 g d'arachides grillées, 3 cs d'huile tournesol ou de sésame), 80 g de coriandre fraîche.
Sauce : 2 cs de jus de citron vert, 60 ml de shoyu, 2 cs de vinaigre de riz, 1 cs de sauce piment, 50 g de sucre de canne complet, 1 cc de curcuma en poudre, 1 cc de gingembre en poudre.

PAD THAÏ AU TOFU ET LÉGUMES D'HIVER

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min - Cuisson : 20 min

1. Laver et couper le chou et l'oignon en fines lamelles. Détacher et couper les fleurs du brocoli, émincer l'ail. Râper les carottes et concasser les arachides.

2. Dans une poêle chaude ou un wok, verser 2 cs d'huile puis faire revenir les suprêmes de tofu coupés en lamelles quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

3. Porter une grande casserole d'eau à ébullition, éteindre le feu puis ajouter les tagliatelles de riz et faire tremper 3-4 min. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la sauce.

4. Dans le wok, faire suer l'oignon émincé avec 1 cs d'huile. Lorsqu'il devient translucide, ajouter l'ail puis les légumes et faire cuire à feu vif entre 5 et 10 min (les légumes doivent rester croquants). Baisser le feu, ajouter les tagliatelles, le tofu et remuer. Verser 1/3 de la sauce puis continuer à remuer 1 à 2 min, recommencer l'opération puis cuire 5 à 7 min pour que les tagliatelles soient al dente.

5. Servir puis saupoudrer d'arachides et de coriandre hachée. Déguster bien chaud.

Varié les plaisirs : remplacer le tofu pour 200 g de filet de poulet Biocoop.

biocoop

Coquelicot