|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nouilles sautées thaï aux légumes** |
|  |  |
|  | 300 g de nouilles asiatique 4 cc de pâte de curry rouge |
|  | 20 cl lait coco |
|  |  |
|  | 2 petites courgettes 1 poivron |
|  |  |
|  | 200 gr de pousses de soja  1 carotte 1 oignon rouge |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Dans un wok faire revenir l’oignon dans quelques sprays d’huile d’olive.

Pendant ce temps, couper les légumes en julienne.

 Ajouter les carottes, le poivron.

Laissez cuire à feu vif ainsi quelques minutes.

Ajouter ensuite les courgettes, les pousses de soja, le lait de coco et la pâte de curry rouge, ainsi qu’un verre d’eau.

 Laisser mijoter 15 minutes.

Faites cuire vos pad thai selon les instructions, en général c’est deux mn. Ajouter les pad thai au wok, remuer vivement à feu vif 1 mn et servir!

**Pad thaï végétarien authentique** (30 mn + 20 mn)

2/3 tasse de vermicelles de riz

1/4 tasse d’huile d’arachide

2/3 tasse de tofu tranché finement

1 gros œuf, battu

4 gousses d’ail émincées

1/4 tasse de bouillon de légumes

2 c. à soupe de jus de lime frais

2 c. à soupe de sauce soya

1 c. à soupe de sucre

1 c. à thé de sel

3 c. à soupe d’arachides hachées

1 lb de fèves germées, divisées

3 oignons verts, hachés, divisés

3 c. à soupe d’arachides hachées

2 limes, en quartiers

Faire tremper les vermicelles de riz dans l’eau chaude. Égoutter et réserver.

Faire dorer dans l’huile les tranches de tofu des deux côtés. Égoutter.

Faire cuire l’œuf battu en brassant. Mettre de côté l’œuf brouillé dans un bol.

Faire revenir ail et nouilles .Ajouter bouillon, jus de lime, sauce soya et le sucre.

Ajouter le tofu, l’œuf brouillé, le sel, les arachides; mélanger.

Ajouter les fèves germées et les oignons verts . Cuire en brassant délicatement .

Servir le pad thaï dans les assiettes et garnir avec 3 c. à s d’arachides hachées, le reste de fèves et d’oignons verts.

 Servir avec les quartiers de lime.