# PAD THAI VÉGÉTARIEN

* + **nouilles de riz plates** (pad thaï ou banh pho)
	+ 3 cuill à s de pâte de **tamarin**
	+ 1 tasse **d'eau** bouillante
	+ **sauce soya** légère 1/2 tasse
	+ 1/4 tasse de **sucre brun**
	+ 2 cuillères à soupe Sriracha (**piment en pâte)**
	+ 1 botte **d'oignons verts**
	+ 4 grosses **échalotes**
	+ 1 paquet **tofu ferme**
	+ 1 1/2 tasse **d'huile** végétale
	+ 6 gros **œufs**
	+ 4 gousses **d'ail,** hachées finement
	+ 2 tasses de **germes de soja** (1/4 de livre)
	+ 1/2 tasse d'**arachides** grillées, hachées gros
	1. Faire tremper les nouilles dans l’eau tiède jusqu'à tendreté, 25 à 30 mn. Bien égoutter, couvrir.
	2. Pendant ce temps, faire tremper le tamarin dans l'eau bouillante. Ajouter sauce soja, sucre et Sriracha. Remuer jusqu'à dissolution du sucre.
	3. Couper les oignons verts, et les échalotes en biais.
	4. Rincer le tofu, couper en cubes et épongez.
	5. Faire frire des échalotes à feu moyen, 8/12 mn. Déposez-les sur un sopalin.  Essuyez le wok.
	6. Faire frire, dorer le tofu 5 à 8 mn. -> Sopalin.
	7. Battre légèrement les oeufs et le sel. Dans le wok chaud huilé, remuer doucement jusqu'à cuisson.

Cassez en morceaux avec une spatule et réserver.

* 1. Sautez oignons verts, ail, échalotes restantes 1 mn.
	2. Ajouter les nouilles, faire sauter à feu moyen 3 mn puis : tofu, germes de soja et 1 tasse de sauce. Laisser mijoter, en tournant jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, environ 2 min.
	3. Incorporer les œufs, arachides et échalotes frites.

Servir avec quartiers de lime et brins de coriandre.

*Sauce type* ***nuoc mam*** *végé*

200 ml d'eau

50 ml de sirop d'agave OU 4 cuil à soupe de sucre roux

50 ml de vinaigre de cidre

Jus d'1 citron

2 gousses d'ail écrasées

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bocal.  Mélanger.  Garder au réfrigérateur.

Pad Thai Arc-en-ciel *(aux légumes)*

• 4 onces nouilles de riz type Pad Thai -

• 1 courgette

 • 2 carottes

 • 1 poivron rouge

• ½ oignon jaune

huile : 2 cuillères à soupe

• 1 œuf battu

• ½ tasse d'arachides hachées

• ½ tasse d'herbes hachées:

coriandre, oignons verts, et basilic

*Pour la sauce:*

• 3 cuillères à soupe faux nuoc mam

• 3 cuillères à soupe de sucre brun

• 3 cuillères à soupe de bouillon de légumes

• 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc

• 1 cuillère à soupe sauce soja

• 1 cuillère à café de sambal oelek

1. Tremper les nouilles dans un bol d'eau froide.

2. Emincez en biais les courgettes, le poivron rouge et l'oignon. Couper les carottes.

3. Emulsionner les ingrédients de la sauce.

4. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile. Ajouter les légumes 2-3 min, jusqu'à ce que tendres et croquants. Réserver.

5. Ajouter une cuillère à soupe d'huile dans la poêle, puis les nouilles égouttées et faire sauter1 min, en remuant. Ajouter la sauce et faire sauter 1 ou 2 min jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir et colle aux nouilles. Poussez les nouilles de côté pour faire un peu de place pour l'œuf battu et laisser reposer 30 secondes. Mélanger.

6. Ajouter les légumes, mélanger et retirer du feu. Ajouter arachides et herbes et servir.