

PAD THAÏ VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

POUR 10 PERSONNES :

- Œuf liquide 50cl
- Tofu nature 1.5 kg
- Ail haché 150g
- Oignons haché 150g
- Ciboulette thaï 300g (oignons verts)
- Coriandre 30g
- Pousse de soja 50g
- Poivrons rouges émincés 300g
- Carottes râpées 300g
- Citron vert 300g
- Piment oiseau 20g
- Cacahuète épluchée sans sel 200g
- Sauce soja 1 dl
- Nouilles de riz M 2 kg
- Huile de sésame 1 dl

PRÉPARATION

Mettre les nouilles dans un saladier, couvrir d'eau bouillante et laisser tremper quelques minutes. Les séparer à l'aide d'une fourchette et les égoutter. Réserver.

Faire chauffer dans un wok l'huile de sésame et y faire frire l'oignon. Ajouter le tofu et laisser cuire une minute en remuant régulièrement. Ajouter les pousses de soja, les carottes râpées, les poivrons rouges, l'ail, le piment, la sauce soja, le jus de citron vert, la moitié des cacahuètes pilées et les nouilles. Remuer constamment pendant deux minutes.

Faire un puits au milieu et y verser les œufs battus. Mélanger de manière à obtenir la consistance d'œufs brouillés et incorporer au reste de la préparation. Laisser cuire encore 1 minute en mélangeant énergiquement. Servir avec le reste des cacahuètes, les oignons verts, la coriandre et des quartiers de citron vert.



RECETTE DU MOIS

CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES ET TOFU SOYEUX

INGRÉDIENTS

POUR 10 PERSONNES :

- 600 g de fruits rouges (framboises, mûres, myrtilles...) (surgelés ok)
- 5 œufs
- 340 g de tofu soyeux
- 80 g de maïzena
- 250 ml de lait écrémé
- 15 g de sucre de canne
- 5 c.à.s de poudre d'amande

PRÉPARATION

Mélangez la maïzena et le sucre de canne avec un fouet. Une fois que le mélange est bien homogène ajoutez les œufs.

Ajoutez progressivement le lait et le tofu soyeux. Vous devez obtenir une pâte assez liquide et sans grumeaux. Ajoutez la poudre d'amande. Disposez les fruits dans 6 ramequins et versez dessus la préparation.

Mettez au four 30 min à 180°C (th.6). Laisser refroidir. Placez au frais. Dégustez.

