

Pad thaï au tofu fumé et aux petits légumes

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



20 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 400 g de tagliatelles de riz
- 200 g de tofu* fumé Le Chat des Champs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bocal de poivrons grillés
- 2 œufs
- ½ chou chinois
- 100 g de champignons blonds
- 1 carotte
- 1 bocal de pousses de haricot mungo
- 30 g de cacahuètes
- 20 g de graines de sésame*
- huile de coco
- sauce thaï* pour wok

*peut contenir des allergènes

1. Éplucher l'oignon, nettoyer le chou chinois et les champignons, puis découper le tout en julienne. Écraser la gousse d'ail avec le plat d'un couteau. Laver la carotte et la râper finement.
2. Couper le tofu fumé en petits cubes et les poivrons marinés en lamelles.
3. Dans un wok (ou une sauteuse), faire revenir l'oignon et l'ail dans deux cuillères à soupe d'huile de coco.
4. Ajouter les œufs et les couper grossièrement avec une spatule en bois.
5. Ajouter les légumes et mélanger vivement pendant cinq minutes.
6. Faire tremper les tagliatelles dans de l'eau tiède pendant cinq minutes, les égoutter et les ajouter aux légumes avec les pousses de haricot mungo, le tofu fumé et les poivrons marinés.
7. Napper de sauce, baisser le feu et cuire cinq à sept minutes pour que les tagliatelles soient al dente.
8. Parsemer de cacahuètes et de graines de sésame, puis déguster.



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

FENOUIL ANTARÈS
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Giratoire de César
02 43 78 93 82

biocoop

Le Fenouil



@fenouilbiocoop