



NOUILLES THAI VÉGÉ

Un peu d'exotisme pour voyager à la façon végétarienne

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 200 grammes de haricot plat, cru (Copie)
- 200 grammes de tofu ferme et nature, préemballé
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de sésame (10 g)
- 3 branches de cive ou ciboule fraîche
- 4 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (64 g) => privilégier la sauce soja allégée en sel .
- 1/2 botte de basilic, frais
- poivre noir, poudre ou du moulin

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le tofu en cube et les faire mariner dans 2 cuillères à soupe de sauce soja. Pendant ce temps , épluchez les carottes puis coupez-les en petits dés. Équeutez les haricots.
- 2° Faites revenir les carottes, les haricots et le tofu dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 3 mn.
- 3° Rincez et ciselez le basilic. Rincez et émincez la cive.
- 4° Rincez et ciselez le basilic. Rincez et émincez la cive.
- 5° Versez dans la poêle 50 cl d'eau, les nouilles, 2 càs de sauce soja et faites mijoter pendant 4 mn.
- 6° Parsemez de basilic et de cive et d'1 càs d' huile de sésame. Poivrez. NB : on ne resale pas le plat . Servez aussitôt

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (292 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 157 kcal | 457 kcal | 23 % |
| PROTÉINES | 7 g | 20 g | 40 % |
| GLUCIDES | 22 g | 64 g | 25 % |
| SUCRES | 2 g | 7 g | 7 % |
| LIPIDES | 4 g | 12 g | 17 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 8 g | 31 % |
| SODIUM | 525 mg | 1531 mg | 64 % |