



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 cuilleres 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 %