nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

# SALADE THAÏE AU TOFU

10 minutes
20 minutes
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 160 grammes de nouille de riz épaisses (poids sec)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 200 grammes de tofu nature, préemballé
- 125 grammes de mini épis de maïs
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 60 ml de bouillon de volaille dégraissé (obtenu avec un cube de bouillon)
- 3 cuillères à café de beurre de cacahuète
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 2 ou 3 cuillères à soupe de feuilles de coriandre, fraiche

## MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez le tofu en cubes et l'oignon en fines rondelles. Ecrasez les gousses d'ail et ciselez la coriandre. Mettre les nouilles dans un grand saladier qui supporte la chaleur. Couvrir d'eau bouillante et mettre de côté pendant 5 minutes. Egouttez.

2° Pendant ce temps, faites chauffer un wok à forte température avec l'huile. Ajoutez la moitié du tofu. Mélangez dans le wok jusqu'à ce que le tofu soit bien doré puis mettez-le dans un saladier. Procédez de même avec la seconde partie du tofu. Ajoutez l'oignon et l'ail dans le wok, faites frire en remuant pendant une minute. Ajoutez le maïs et mélangez jusqu'à ce qu'il soit tendre.

3° Mélangez la sauve soja, le bouillon et le beurre de cacahuètes dans un petit saladier.

4° Ajoutez dans le wok les nouilles et le tofu puis la sauce. Mélangez, servez, parsemé de coriandre.

5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (173 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 173 kcal | 299 kcal | 15 % |
| PROTÉINES | 8 g | 14 g | 29 % |
| GLUCIDES | 22 g | 37 g | 14 % |
| SUCRES | 1 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDES | 6 g | 10 g | 14 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g | 1 g | 3 % |
| SODIUM | 648 mg | 1118 mg | 47 % |