



PAD KRAPOW MOO AU TOFU

avec basilic thaï et haricots verts

ÉPICÉE

VÉGÉ



BONJOUR

BASILIC THAÏ

Une herbe feuillue au goût poivré et légèrement sucré!

TEMPS: 30 MIN



Riz basmati



Piment rouge



Oignon rouge,
en tranches



Lime



Ail



Gingembre



Cassonade



Sauce soja



Basilic thaï



Tofu extra ferme



Haricots verts

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Presse-ail
- Râpe
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Presse-purée
- Zesteur
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
• Piment rouge	1	1
• Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
• Lime	1	2
• Ail	6 g	12 g
• Gingembre	30 g	60 g
• Cassonade	2 c. à table	4 c. à table
• Sauce soja 1,4	3 c. à table	6 c. à table
• Basilic thaï	7 g	7 g
• Tofu extra ferme 4	350 g	700 g
• Haricots verts	170 g	340 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

0 Fish/Poisson	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

À l'étape 4, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen, **1 c. à thé** pour un goût épicé et **2 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 CUIRE LE RIZ

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



4 COMMENCER LE TOFU

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **gingembre**, l'**ail** et **¼ c. à thé** de **piment**. (NOTE: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée.) Cuire en remuant, de 1 à 2 min. Ajouter le **tofu**. Cuire le **tofu** jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 6 à 7 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le mettre dans un bol moyen. À l'aide d'un presse-purée, réduire le **tofu** en très petits morceaux. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (dbl pour 4 pers). Zester, puis couper la **lime** en quartiers. Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux.



5 FINIR LE TOFU

Ajouter **1 c. à thé** de **sauce soja** (dbl pour 4 pers) et saupoudrer le **tofu** de **cassonade**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **tofu** soit brun doré foncé, de 2 à 3 min. Incorporer le **zeste de lime**, le **mélange d'oignons et de haricots**, le **reste de sauce soja** et **1 c. à table** d'eau (dbl pour 4 pers). Cuire en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle jusqu'à ce que le tout soit chaud, 1 min.



3 CUIRE LES HARICOTS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts** et les **oignons**. **Poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** aient légèrement bruni, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **tofu**. Couronner de **feuilles de basilic thaï** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

VICTOIRE!

Salé, sucré, épicé et frais...
Bravo! Vous venez de créer un plat parfaitement équilibré!