



PAD SEE EW AU TOFU

avec pois sugar snap au gingembre et basilic thaï

VÉGÉ



BONJOUR

BASILIC THAÏ

Une herbe au goût plus robuste et prononcé que son cousin italien

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 691



Tofu extra ferme



Nouilles de riz



Arachides, hachées



Pois sugar snap



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce soja



Ail



Gingembre



Échalote



Basilic thaï

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Presse-ail
- Essuie-tout
- Petit bol
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tofu extra ferme 4 200 g | 400 g
- Nouilles de riz 100 g | 200 g
- Arachides, hachées 7 28 g | 56 g
- Pois sugar snap 113 g | 227 g
- Sauce aux huîtres végétarienne 1,4,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Sauce soja 1,4 2 c. à table | 4 c. à table
- Ail 6 g | 12 g
- Gingembre 30 g | 30 g
- Échalote 50 g | 100 g
- Basilic thaï 7 g | 14 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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

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

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Lorsque les nouilles sont cuites, les rincer à l'eau froide pour les empêcher de coller les unes sur les autres!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **½ c. à table de gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer les **échalotes**. Émincer les **feuilles de basilic**.



4 CUIRE LE TOFU
Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **tofu**. Poêler en retournant les **cubes** à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 4 à 5 min. (NOTE: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Entre-temps, lorsque les **nouilles** sont tendres, réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers). Égoutter les **nouilles** et les rincer à l'**eau froide**. Réserver.



2 CUIRE LES NOUILLES
Ajouter les **nouilles de riz** à l'**eau bouillante** et baisser à feu moyen. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres, de 8 à 10 min. Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis couper en cubes de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.



5 ASSEMBLAGE
Lorsque le **tofu** est doré, le réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table d'huile** (dbl pour 4 pers) puis les **échalotes**, les **pois**, l'**ail** et le **gingembre**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Retirer du feu. Ajouter les **nouilles**, l'**eau de cuisson réservée**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soja** et **1 c. à thé de sucre** (dbl pour 4 pers). Mélanger pour réchauffer, de 1 à 2 min.



3 GRILLER LES NOIX
Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **arachides**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (ASTUCE: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



6 FINIR ET SERVIR
Ajouter le **tofu** à la poêle et bien mélanger. Répartir le **pad see ew au tofu** dans les bols. Saupoudrer de **basilic thaï** et d'**arachides grillées**.

AROY DEE!

Une expression thaïlandaise signifiant « délicieux »!