

PAD THAÏ FACILE

Portions : 4

Ingrédients

- 1 bloc de tofu ferme ou extra-ferme coupé en dés
- 1/4 de tasse (60ml) de féculé de maïs
- 1 oignon jaune haché
- 3 oignons verts émincés ou plus au goût
- 1-2 gousse(s) d'ail hachée(s)
- 2 carottes râpées
- 1-2 tomate(s) coupée(s) en dés
- 2 c. à soupe de sauce soja ou tamari
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou de sucre
- 2 c. à table de vinaigre de riz (ou vinaigre de riz à sushi)
- 1 c. à thé (5ml) ou plus de sauce piquante au choix (facultatif)
- 2 tasses (500ml) de fèves germées
- 2 c. à soupe (30ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe d'huile au choix (olive, canola, sésame, etc.)
- Le jus de 1 à 2 lime(s) au goût
- 1 paquet de nouilles de riz à pad thaï cuites selon directives sur l'emballage
- Facultatif : 1/2 tasse (120ml) d'arachides broyées

Préparation

1. Dans un grand bol, enrober les cubes tofu de féculé de maïs. Faire chauffer l'huile dans une poêle et, lorsque chaude, y faire revenir les cubes de tofu jusqu'à coloration bien dorée (entre 10 et 15 minutes), bien retourner les cubes de chaque côté.
*Vous pouvez ensuite mettre les cubes de tofu sur une plaque de cuisson allant au four recouverte d'un papier parchemin à 400°F pendant 15-20min pour le rendre encore plus croustillant (je vous le conseille fortement).
2. Faire sauter dans la même poêle que celle utilisée pour le tofu l'oignon, l'ail, les carottes râpées et la(les) tomate(s) pendant env. 5 min, ajouter un peu d'huile au besoin.
3. Ajouter la sauce soya ou tamari, le sirop d'érable ou sucre et la sauce piquante. Bien mélanger.
4. Ajouter les fèves germées, le vinaigre de riz et poursuivre la cuisson pendant 5 min environ (on ne veut pas trop amollir les fèves germées).

5. Déposer sur les nouilles de riz dans des bols et recouvrir du tofu (qui était au four), des oignons vers émincés, des arachides broyées (si désiré) et du jus de 1-2 lime(s) au goût.

Vous pouvez aussi changer le tofu pour des crevettes !