

FICHE DE RECETTE

Pad thaï au tofu et légumes

Yanis Berrada Lamine

Type de recette	
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	3,79 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,9500 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PHTH
Nouille de riz	kg	0.200	7.87	1.6
Tofu	kg	0.100	4.21	0.42
Carottes	kg	0.050	1.19	0.06
Oignons rouges	kg	0.050	1.54	0.08
Haricots vert	kg	0.050	2.79	0.12
Céleri-branche	kg	0.050	1.97	0.09
Poivron rouge	kg	0.050	2.88	0.14
Cacahuète	kg	0.030	5.37	0.16
Citron en jus	kg	0.030	3.91	0.18
Huile de sésame	L	0.050	8.6	0.43
Sauce soja salé	L	0.030	10.87	0.32
Coriandre fraîche	botte	0,25	0.71	0.17
sucre roux	Kg	0.005	2.84	0.02
TOTAL				3,79 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée.
2. Laisser tremper les nouilles quelques minutes dans l'eau froide.
3. Laver les légumes et les herbes.
4. Couper les légumes en bâtonnets.
5. Émincer les herbes fraîches.
6. Concasser les cacahuètes.
7. Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu vif et faire frire le tofu Réserver puis faire blondir l'oignon.
8. Ajouter un fond d'eau.
9. Faire revenir les carottes, ajouter le poivron, puis les haricots et le céleri. Le fond d'eau va s'évaporer durant la cuisson (10 min).
10. Débarrasser les légumes cuits mais toujours croquants.
11. Essuyer la poêle.
12. Chauffer l'huile de sésame sur feu vif.
13. Mélanger la sauce soja avec le sucre, le piment et le jus de citron.
14. Remettre les légumes dans l'huile de sésame chaude.
15. Ajouter les nouilles, la sauce et mélanger sans écraser. Servir les cacahuètes à côté





