

Curry thaï végétal avec cubes de tofu à la noix de coco et au sésame

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de nouilles Udon (coin épicerie fine au supermarché, alternativement linguine)
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- bout de racine de gingembre finement haché
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 oignon
- 1 grande carotte tranchée en fines lamelles
- 1 poivron jaune et 1 poivron rouge en fines tranches
- 200 g de brocoli en petits bouquets
- 3 cuillères à café de pâte de curry jaune (épicerie fine au supermarché)
- 1 citron vert
- 400 ml de lait de coco
- ¼ l de Bouillon de légumes
- 1 courgette découpée en demi-rondelles
- 100 g de pois gourmands
- Sel, poivre

Préparation

01

Préparez les nouilles selon les instructions du paquet.

02

Ajoutez de l'huile dans une poêle ou sauteuse et faire sauter le gingembre, l'ail et l'oignon à feu moyen. Ajoutez ensuite les carottes, le poivron et le brocoli et faites-les sauter pendant 5 minutes.

03

Incorporez la pâte de curry, les tranches de citron vert et ajoutez le lait de coco et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, ajoutez les courgettes et faites cuire jusqu'à ce que tout soit al dente.

04

Pendant que les légumes cuisent, coupez le tofu en dés pour les cubes de noix de coco au sésame. Mélangez la noix de coco râpée, le sésame, le sel et le poivre dans un plat profond. Dans un bol, mélangez au fouet 2 cuillères à soupe de farine avec 6 cuillères à soupe d'eau jusqu'à obtenir un liquide lisse et crémeux.

05

Passez les cubes de tofu d'abord dans le mélange de farine, puis dans la panure de noix de coco. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire les cubes de tofu au sésame jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

06

Ajoutez les nouilles cuites et les pois gourmands dans la poêle à légumes, laissez mijoter le tout pendant 3 à 4 minutes.

07

Servez les cubes de tofu avec le curry thaïlandais.



**Vous êtes
ce que vous
cuisinez.**

Pour les cubes de tofu à la noix de coco et au sésame

- 400 g de tofu
- 100 g de noix de coco rapée
- 50 g de graines de sésame blond
- 50 g de graines de sésame noir
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de farine
- cuillères à soupe d'huile de colza