



Salade thaïlandaise aux lanières végétariennes

préparée avec de la tomate, du concombre et de la coriandre

RAPIDO **VÉGÉ** 20 min. • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



Gousse d'ail



Gingembre frais



Citron vert



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce soja



Émincés de steak végétarien



Concombre



Tomates prunes



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Nouilles Udon fraîches



Cacahuètes salées



Piment rouge

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sucre

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Wok ou sauteuse, bol, saladier, râpe

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (cc 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Émincés de steak végétarien* (g 1) 3) 6)	80	160	240	320	400	480
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles Udon fraîches* (paquet) 1)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2316 / 554	420 / 100
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	2,2	0,4
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	23,4	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	6,1	1,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja

11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à l'aide de la râpe fine. Taillez deux quartiers de **citron vert** par personne.
- Dans le bol, mélangez la **sauce asiatique sucrée**, le **gomasio**, la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail** à - par personne - ½ cc de sucre, au jus d'1 quartier de **citron vert**.
- Mélangez les ⅔ de ce mélange aux lanières végétariennes et laissez mariner pendant que vous coupez les légumes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport en sel, réduisez de moitié la quantité de sauce soja.



3. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Faites sauter les **lanières végétariennes** 2 à 3 minutes, ajoutez les **nouilles Udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes** et taillez le **piment rouge** en fines rondelles.



2. Couper

- Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur, puis taillez-le en rondelles.
- Coupez la **tomate prune** en quartiers et l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles.
- Détachez les feuilles de **coriandre** des brins, puis ciselez-les.
- Dans le saladier, mélangez bien le **concombre**, la **tomate**, l'**oignon rouge** et la **coriandre**.



4. Servir

- Ajoutez les **nouilles Udon** et les **lanières végétariennes** à la salade et servez-la sur les assiettes.
- Garnissez-la avec le reste des quartiers de **citron vert** et les **cacahuètes**.
- N'oubliez pas le reste de la sauce : ajoutez-en à votre guise, de même que le **piment**.

Bon appétit !