



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

## Pad Thai saumon et légumes

### INGRÉDIENTS

600 grammes de saumon Atlantique  
 1 à 2 poivrons jaunes, en dés  
 1 pied de céleri, en morceaux  
 2 gousses d'ail d'Oka, hachées fines  
 1 bouquet d'oignons verts\*, en morceaux  
 450 grammes de nouilles chinoises  
 90 ml de sauce tamari  
 60 ml de vinaigre de riz  
 36 grammes de fécule de maïs  
 60 ml de sauce soya sans sel

\* Conserver 1/2 pour le repas 04.

NOS VIANDES SONT MAINTENANT SERVIES FRAÎCHES.

### INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Couper le céleri en morceaux, les poivrons en dés, finement l'ail et les oignons verts en morceaux.

Dans un bol, mélanger la sauce soya, la sauce tamari, le vinaigre de riz, 1/2 de l'ail et mélanger.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, couper le saumon en tranches, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le saumon avec la fécule de maïs, ajouter à la poêle et cuire 2 minutes par côté.

Ajouter 1/3 du mélange de sauce à la poêle, cuire 1 minute, transférer, réserver et essuyer la poêle.

Ajouter les nouilles à la casserole d'eau bouillante cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente, égoutter et arroser d'un filet d'huile.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen vif, ajouter les oignons verts, l'ail restant, cuire 30 secondes, ajouter les poivrons, les céleris, poursuivre la cuisson 2 minutes, saler et poivrer au goût.

À la poêle de légumes, ajouter les nouilles cuites, la sauce restante, cuire 2 minutes, en remuant pour tout enrober.

Monter les assiettes en répartissant le pad thai et y déposer le saumon.

### TEMPS

20

### RÉSULTAT

4

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



### ACCOMPAGNEMENT

Légumes de saison

### À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de riz, sel et poivre



au jour le jour

*bon appétit*