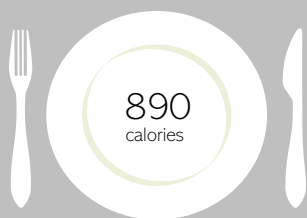




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



890  
calories

#### ACCOMPAGNEMENT

Nouilles frites asiatiques

#### À SE PROCURER

Huile d'olive, sauce worcestershire, sel et poivre

## Salade Bangkok - VÉGÉ



#### INGRÉDIENTS

1 bloc de tofu, en cubes  
1 à 2 poivrons rouges, en dés  
1 gousse, hachée finement  
1 citron, pressé  
1 cœur de romaine, haché  
30 ml de sauce Worcestershire  
200 grammes de pêches dans le sirop  
30 ml de chili sucrée douce  
150 grammes de nouilles frites  
1 pincée d'épices sucrées

#### INSTRUCTIONS

Chauffer une poêle ou votre BBQ, en prenant soin de huiler les grilles.  
Presser le citron, couper les poivrons et le tofu en cubes, hacher finement l'ail et la romaine.  
Sur le BBQ ou sur une plaque de cuisson, griller le tofu pendant 10 minutes, jusqu'à cuisson complète.  
Dans un bol, mélanger la chili sucrée, le jus de citron, la sauce Worcestershire, l'ail, saler et poivrer.  
Dans un bol, mélanger la laitue, le tofu, la vinaigrette désirée et mélanger.  
Monter les assiettes en répartissant la salade, déposer les pêches égouttées, les poivrons et la vinaigrette restante en accompagnement.  
Garnir de nouilles frites.

#### TEMPS

15

#### RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit