



## Wok de nouilles chinoises au tofu et au lait de coco

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>427</b> kcal	<b>22,1</b> g	<b>10,33</b> g	<b>9,0</b> g	<b>2,29</b> g	<b>21,0</b> g	<b>34,3</b> g
22%	25%	23%	10%	46%	37%	6%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**30 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de carotte coupée en lamelles
- 100 g de panais coupé en lamelles
- 50 g de germes de soja
- 100 g tofu coupé en dés
- 30 g de nouilles chinoises non cuites
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 demi-gousse d'ail pressée
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 100 ml de lait de coco allégé
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- poivre

### Préparation

1. Faites cuire les nouilles dans de l'eau bouillante selon les instructions mentionnées sur l'emballage.
2. Versez la sauce soja sur les cubes de tofu, ajoutez l'ail, le gingembre et le curry puis mélangez. Laissez mariner pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans le wok et faites-y revenir les carottes et le panais 10 minutes à feu doux.
4. Ajoutez le lait de coco et le tofu et sa marinade. Portez à ébullition.
5. Ajoutez les nouilles et les germes de soja et chauffez quelques minutes. Assaisonnez. Parsemez de coriandre avant de servir.