

Curry Thaï aux légumes et tofu, lait de coco, riz blanc, sifflet d'oignon vert - Version Atelier virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

La Thaïlande ! Les saveurs, les goûts francs, vous ne soupçonnez même pas le voyage culinaire qui vous attend.

Préparez-vous on va décoller.

Le lien pour le curry vert maison si vous le souhaitez

<https://www.ateliersetsaveurs.com/les-recettes/culinaires/detail/3622/pate-de-curry-vert-thailandais>

Ingrédients

Le curry Thai

- 300 Gr Tofu
- 1 Unité(s) Poivron vert
- 0.50 Unité(s) Aubergine
- 100 Gr Pois mange-tout
- 6 Feuille(s) Chou chinois
- 250 Ml Lait de coco
- 1 Cuil. à soupe Pâte de cari vert
- 1 Petit(e)(s) Oignon
- 10 Gr Sucre
- 1 Unité(s) Oignon vert

Riz blanc Thaï

- 140 Ml Riz au jasmin
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

À préparer avant le cour

Ingrédients

Lavez les légumes.

Épluchez les oignons.

Pelez et hachez l'ail.

Matériel

1 planche à découper

1 couteau de chef + 1 couteau d'office

1 grande poêle
2 casseroles
1 fourchette
2 cul-de-poule
1 paire de pince
1 cuillère en bois

Préparation - À faire avec le chef

Coupez le tofu en cube (1 pouce), Taillez les poivrons en cube ainsi que les aubergines. Émincez finement le chou chinois.

Le tofu Thaï

Cuisson

Dans une poêle bien chaude avec de l'huile, faites sauter le tofu pour lui apporter une belle coloration. Débarrassez-le, ensuite faites revenir les oignons, avec la pâte de curry vert maison. Ajoutez les poivrons, les choux chinois et les aubergines, mouillez ensuite avec le lait de coco. Laissez mijoter 15 minutes environ, ajoutez le tofu et les pois mange tout, laissez cuire 5 minutes de plus.

Riz blanc Thaï

Dans une casserole, faites cuire le riz dans une eau bouillante (le temps varie suivant le produit, regardez sur l'emballage). Une fois cuit, égouttez-le et le réserver.

Dans un bol, avec une fourchette, battez l'oeuf.

Dans un wok sur un feu vif avec une belle cuillère d'huile, faites revenir l'oeuf battu comme un oeuf brouillé.

Ajoutez-y les oignons, l'ail et la sauce soya, mélangez bien puis ajoutez-y le riz, poursuivre la cuisson durant 3 minutes.

Il ne vous reste plus qu'à le servir.

Finition

Vous pouvez servir à l'assiette ou au plat.

Servez le riz à part pour un service au plat, sinon déposez-le dans l'assiette à côté du tofu, ou recouvrez le riz Thaï du tofu et de la sauce.

Bon appétit!