Découvrez notre nouvelle vidéo de recette : Pad Thaï revisité

Vous souhaitez apporter une touche d'exotisme à vos plats tout en préservant l'équilibre ? La Fédération vous propose une nouvelle vidéo de recette : un Pad Thaï revisité.

Cette recette savoureuse de Pad Thaï, élaborée par Mélanie Mercier, diététicienne, est désormais disponible en vidéo.

Conçue pour 4 personnes, elle ne vous coûtera pas plus de 12 € (soit 3 € par portion).
Vous pouvez parfaitement l'adapter selon vos préférences et votre budget, avec de la viande ou opter pour une version végétarienne ou végane. Cette recette de Pad Thaï revisité peut être réalisée en toute saison : vous pouvez varier les légumes qui le composent. À vous de choisir !

Conseil de Mélanie Mercier : consommez ce plat le midi, et pour l'intégrer dans un menu équilibré, complétez-le par un laitage et un fruit cru en dessert.

Pour suivre les étapes de la recette et épater vos convives, regardez notre vidéo :



ou suivez le lien : Pad Thaï revisité : recette équilibrée, sans gluten et gourmande

Retrouvez la recette en cliquant ici.

Pour trouver d'autres idées de recettes réalisées par des diététiciennes, consultez notre rubrique : Recettes.

Régalez-vous !