

Ramen Spécial Jarry

Suggestion de François Jarry, enseignant d'éducation physique

Voici une recette parfaite pour les sportifs.ves qui reviennent de leur entraînement et souhaitent refaire le plein de protéines et de calcium en moins de 10 minutes, ou tout simplement pour une collation de soirée pour assouvir la dent salée avec plus de nutriments que de simples croustilles!

Ingrédients :

1-2 paquets de ramen

1/4 à 1/3 de bloc de tofu

Pois verts surgelés (ou carottes fraîches ou tout autre mélange de légumes surgelés)

1. Mettre de l'eau à bouillir dans une petite casserole.
2. Couper un bloc de tofu en cubes. Mettre environ 1/4 à 1/3 (selon votre appétit) du bloc dans la casserole et placer le reste dans un contenant avec de l'eau pour une prochaine fois.
3. Ouvrir 1-2 paquets de ramen (selon l'appétit) et les mettre dans l'eau bouillante avec les blocs de tofu. Y rajouter les petits sachets de poudre des paquets de ramen.
4. Ajouter des pois verts surgelés, des carottes en rondelles ou en dés ou tout autre légume que vous avez à votre disposition.

Laissez refroidir un peu et savourez ce repas simple, mais fort nutritif!

Sincèrement,
François Jarry

