



Pad thaï : poulet, nouilles et œufs brouillés

Avec de la coriandre et des cacahuètes



CITRON VERT

Moins acide que le citron jaune, cet agrume exotique réveille vos plats salés tout en douceur. Il agit comme un exhausteur de saveurs dans vos plats salés, comme le sel en pâtisserie.



Citron vert



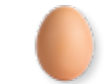
Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Œuf de poules élevés en plein air *



Dés de cuisse de poulet *



Mélange de chou blanc et de carotte *



Sauce poisson



Sauce soja



Nouilles

Total : 20-25 min.

Sans lactose

Très facile

Family

À manger dans les 3 jours

Envolez-vous pour la Thaïlande où le pad thaï, littéralement “nouilles sautées façon thaïlandaise”, est le plat national. Cependant, presque tous les ingrédients qui le composent sont originaires de la cuisine chinoise en raison de la crise économique qu'a traversé le pays en 1940. Depuis, impossible de mettre les pieds dans un restaurant ne servant sa recette, propre à chaque chef. On vous dévoile la nôtre !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **pad thaï : poulet, nouilles et œufs brouillés** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les nouilles udon. Taillez le **citron vert** en quartiers, hachez grossièrement la **coriandre** et concassez les **cacahuètes**. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 BATTRE LES ŒUFS

Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette, puis salez et poivrez.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites cuire le **poulet** et l'**ail** 3 à 4 minutes à feu vif. Ajoutez le **mélange de chou blanc et de carotte**, la **sauce poisson**, la **sauce soja**, le sambal, la cassonade ★ et 1 cs d'eau par personne, puis faites cuire 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.



4 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Ajoutez-les ensuite au wok.



5 CUIRE LES ŒUFS

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et remuez les **œufs** 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient pris ★★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **nouilles**, le **poulet** et les **légumes** sur les assiettes. Disposez les **œufs brouillés** dessus et parsemez de **coriandre** et de **cacahuètes**. Accompagnez le tout de **quartiers de citron vert**.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez éventuellement utiliser du sucre blanc. Nous optons pour la cassonade car elle fond bien et donne un petit goût de caramel.

★★ **CONSEIL** : Vous pouvez également faire une omelette fine. Roulez-la, taillez-la en lanières et versez-la dans le plat.

★★ **CONSEIL** : Vous pouvez verser les œufs dans les nouilles plutôt que de les faire cuire séparément.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poules élevées en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Dés de cuisse de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Mélange de chou blanc et de carotte (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce poisson (cc) 4)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja (cc) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Nouilles (g) 1)	75	150	225	300	375	450
* À ajouter vous-même						
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade brune* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3519 / 841	529 / 126
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	7,9	1,2
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	12,5	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	47	7
Sel (g)	5,0	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 5) Cacahuète 6) Soja
 Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 23) Céleri
 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !