



Pad thaï au poulet



4 pers



16 mn

Les ingrédients

- Nouilles chinoises - 300 g
- Filet de poulet - 400 g
- Carotte - 2 pièces
- Oeuf - 4 pièces
- Pousses de soja - 150 g
- Oignon jaune - 1 pièce
- Cacahuètes - 50 g
- Coriandre fraîche - 8 brins
- Huile de colza - 3 c. à s.
- Sauce soja salée - 3 c. à s.
- Sauce nuoc-mâm - 1 c. à s.
- Sucre de canne en poudre - 2 c. à s.
- Eau - 3 c. à s.
- Sel fin - 1 pincée
- Poivre moulu - 1 pincée

La recette

Etape 1

Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, la sauce nuoc-mâm, le sucre de canne et l'eau jusqu'à dissolution du sucre, puis réserver.

Etape 2

Faire cuire les nouilles chinoises dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes, puis les égoutter.

Etape 3

Éplucher et couper les carottes en julienne, émincer l'oignon jaune et laver les pousses de soja.

Etape 4

Couper les filets de poulet en fines lanières.

Etape 5

Chauffer l'huile de colza dans une grande poêle et faire revenir les lanières de poulet pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

Etape 6

Dans la même poêle, pousser le poulet sur le côté, casser les œufs et les brouiller légèrement pendant 3 minutes, puis mélanger avec le poulet.

Etape 7

Ajouter ensuite les nouilles chinoises, les carottes et l'oignon émincé. Saler, poivrer, puis poursuivre la cuisson pendant 6 minutes en remuant.

Etape 8

Ajouter les pousses de soja et verser la sauce. Faire sauter le tout pendant 2 minutes pour que les nouilles absorbent la sauce.

Etape 9

Hacher grossièrement les cacahuètes, rincer et hacher la coriandre.

Etape 10

Répartir le pad thaï dans des bols et parsemer de cacahuètes et de coriandre hachées avant de servir.

