



Pad thaï : cuisse de poulet, nouilles et œufs brouillés

Avec de la coriandre et des cacahuètes



LAVILA ROUGE

Ce vin fruité du Languedoc français est un assemblage de grenache et de merlot. Très accessible, ce rouge fruité à la robe rubis développe des arômes de framboises, de cassis et d'épices.



Citron vert



Coriandre fraîche *



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Œuf de poules élevées en plein air *



Cuisse de poulet émincée *



Mélange de chou blanc et de carotte *



Sauce poisson



Sauce soja



Nouilles udon



Total : 20-25 min.



Sans lactose



Très facile



À manger dans les 3 jours

Le pad thaï est l'un des plats les plus appréciés de la cuisine thaïlandaise. La recette de base associe sucré, salé et acide avec un peu de piquant. Aujourd'hui, vous allez le préparer avec du poulet, mais il est aussi délicieux avec des crevettes, du poisson ou encore un mélange terre-mer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **pad thaï : cuisse de 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 udon** 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** par-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
Cuisse de poulet émincée (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 udon (g) 1)	75	150	225	300	375	450
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3531 / 844	524 / 125
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	7,9	1,2
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	12,8	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	47	7
Sel (g)	5,3	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

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 17 | 2018

