



One pot style pad thaï

PORTIONS

de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 306; protéines 20 g; M.G. 9 g; glucides 36 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 67 mg; sodium 2 111 mg



Vous raffolez du pad thaï? Vous craquerez littéralement pour ce one pot pasta à préparer en seulement 15 minutes!

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de fumet de poisson liquide
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de tamari faible en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 4 oignons verts hachés
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 1 piment thaï haché
- 125 ml (1/ tasse) d'arachides hachées
- 2 oeufs battus
- 1 sac de crevettes moyennes (calibre 31/40) de 340 g, crues et décortiquées
- 1 paquet de nouilles à sauté (de type Orient) de 350 g
- 60 ml (1/4 de tasse) de feuilles de coriandre

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, fouetter le fumet de poisson avec la fécule de maïs, le tamari, le jus de lime, la sauce de poisson, le gingembre, l'ail, les oignons verts, le sucre et le piment thaï. Ajouter les arachides et les oeufs battus. Remuer et porter à ébullition.
- 2 Remuer, puis couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les crevettes et les nouilles.
- 3 Au moment de servir, parsemer de coriandre.

