

PAD THAÏ AU PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

30
minutes
PRÉPARATION

12
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner avec des pois mange-tout, cuits à la vapeur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

775
CALORIES

37 g
PROTÉINES

99 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Petite lanières de porc du Québec	454 g
14 oz	Nouilles de riz pour pad thaï	400 g
1/3 tasse	Eau	80 ml
1/4 tasse	Beurre d'arachide	60 ml
3 c. à table	Sauce de poisson	45 ml
1 c. à table	Sauce soya	15 ml
1	Lime, le jus	1
2 c. à table	Sucre	30 ml
2	Oeufs, légèrement battus	2
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 c. à table	Gingembre, pelé et haché finement	15 ml
1 1/2 tasse	Pois mange-tout, blanchis et émincés	375 ml
1	Poivron rouge, haché finement	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

GARNITURES AU CHOIX

Fèves germées

Oignon verts, émincés

Arachides grillées, concassées

Coriandre fraîche et/ou basilic frais

Quartiers de lime

PRÉPARATION

- Dans une casserole d'eau bouillante, hors du feu, plonger les nouilles environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore très al dente. Plonger dans l'eau froide et égoutter. Réserver.
- Dans un bol, mélanger l'eau, le beurre d'arachide, la sauce de poisson et de soya, le jus de lime et le sucre. Ajouter les œufs et bien mélanger à la fourchette. Réserver.
- Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile et y faire dorer légèrement les lanières de porc environ 2 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre et le piment. Poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les nouilles de riz et les pois mange-tout et cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
- À feu doux, incorporer la sauce et cuire en remuant délicatement jusqu'à ce que la sauce enrobe bien les nouilles. Ajouter un peu d'eau si la sauce semble trop épaisse. Servir immédiatement avec les garnitures.