



Pad Thai au poulet

- 4 c. à table d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet, coupées en dés
- 4 c. à table d'ail haché finement
- 6 c. à table de sauce soja
- 1 tasse de sauce thaïlandaise à pad thai
- 3 tasses d'eau
- 10 onces de nouilles de riz
- 2 tasses de carottes en battonnets fin
- 1 poivron jaune, tranché finement
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 4 oignons verts, tranchés
- 1/3 tasse d'arachides hachées
- 1/3 tasse de coriandre fraîche hachée

Mode d'emploi

Dans la casserole instantanée, ajouter l'huile d'olive, le poulet, l'ail, la sauce soja, la sauce pad thai, l'eau et les nouilles de riz. Assurez-vous que les nouilles de riz sont enfoncées dans l'eau. Fermez le couvercle et réglez la soupape de décompression sur l'étanchéité.

Réglez la cuisson manuelle sous pression à température élevée pendant 2 à 3 minutes.

Lorsque la minuterie s'éteint, appuyez sur Annuler et relâchez rapidement la vapeur (suivez les instructions du fabricant), attendre que la goupille s'abaisse et que le couvercle s'ouvre en toute sécurité.

Ajouter les carottes, les poivrons rouges et jaunes et la moitié des arachides en remuant soigneusement.

Remettre le couvercle et laisser reposer pendant 5 à 7 minutes.

Retirer le couvercle et servir avec les oignons verts hachés, la coriandre et les arachides.

Notes sur les recettes

Cette recette est préparée dans un Instant Pot de 8 pintes.

Les autocuiseurs et les marmites instantanées peuvent varier en temps de cuisson et certains peuvent nécessiter 3 minutes à température élevée.

Pour préparer une sauce thaïlandaise maison, mélanger 1/4 tasse de sauce de poisson, 3 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de pâte de tamarin, 1 c. à soupe de sauce d'huîtres, 1 c. à soupe de vinaigre de riz, 1 gousse d'ail, hachée et 1/4 c. à thé de piment rouge en flocons.

Conseils et variations :

Remplacez les légumes par ceux que vous préférez ou utilisez les légumes que vous avez déjà sous la main comme les pois mange-tout, les champignons, les courgettes en dés, le brocoli finement haché ou le chou rouge râpé.

Vous pouvez utiliser du porc ou des crevettes au lieu du poulet.

Préparez votre propre sauce Pad Thai au lieu d'utiliser une sauce achetée en magasin.

Utilisez des nouilles spaghetti, spaghettini au lieu de nouilles de riz. Choisir des pâtes qui ferons pour une cuisson de 4 min. (Cuisson et temps de repos)

<https://www.recipessimple.com/instant-pot-chicken-pad-thai/>