

Pad thaï rapide

Source de la recette :

<http://cuisinéfuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/303/pad-thai-rapide>



Recettes des
ateliers-bouffes
de la
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Portions : 6 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 7 minutes

Ingrédients

- ✓ **450 g (1 lb) de grosses crevettes crues surgelées, déveinées et décortiquées, issues de l'aquaculture durable (environ 20 grosses crevettes de taille 16-20)**

Sauce :

- ✓ **60 ml (1/4 tasses) d'eau**
- ✓ **60 ml (1/4 tasses) de sauce chili thaïe sucrée (sauce douce aux piments chili)**
- ✓ **30 ml (2 c. à soupe) de beurre de soya de type Wowbutter (ou beurre d'arachides)**
- ✓ **15 ml (1 c. à soupe) de sauce poisson**
- ✓ **15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium**
- ✓ **5 ml (1 c. à thé) d'ail haché en pot**
- ✓ **Le jus de 1 lime**

Pad thaï :

- ✓ **15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale**
- ✓ **1 paquet de 200g (7 oz) de nouilles de riz larges pour sauté**
- ✓ **500 ml (2 tasses) de fèves germées**

Garniture :

- ✓ **Coriandre fraîche hachée finement**
- ✓ **1 lime en quartiers (facultatif)**
- ✓ **Graines de soya grillées non salées et concassées (ou arachides rôties à sec et non salées, facultatif)**

Préparation

Porter une grande casserole d'eau à ébullition.

Pour décongeler les crevettes, les submerger d'eau tiède directement dans le sax d'emballage et laisser reposer 10 minutes.

Pendant ce temps, dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la sauce.

Égoutter les crevettes et bien éponger à l'aide de papier absorbant (essuie-tout).

Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les crevettes 5 minutes. Retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et légèrement dorées. Retirer du feu et verser la sauce dans le poêlon.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson des crevettes, plonger les nouilles dans l'eau bouillante et retirer du feu.

À l'aide d'une pince, incorporer les nouilles cuites dans le poêlon sans les égoutter. Ajouter les fèves germées et mélanger pour bien enrober.

Servir et garnir chaque portion de coriandre, d'un quartier de lime et de graines de soya grillées, si désiré.