



Pad thaï au poulet

avec nouilles aux légumes et arachides

20 MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



Filets de poulet



Nouilles de riz



Coriandre



Arachides, hachées



Huile de sésame



Pois mange-tout



Carotte, en julienne



Lime



Mélange hoisin-soja



Ail



Ketchup

BONJOUR PAD THAI!

Populaire en Thaïlande, ce plat de bouffe de rue est devenu un classique aux quatre coins de la planète!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau chaude et 2 c. à thé de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, microplane/zesteur

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Nouilles de riz	200 g	400 g
Coriandre	7 g	14 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Pois mange-tout	113 g	227 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Lime	1	1
Mélange hoisin-soja	4 c. à table	8 c. à table
Ail	6 g	12 g
Ketchup	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Hacher grossièrement la **coriandre**. Parer les **pois mange-tout**. Peler, puis émincer l'**ail**. Zester et presser la moitié de la **lime**. (**NOTE** : utiliser toute la lime pour 4 pers.) Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



4. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 4 à 5 min.**



2. CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles de riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu moyen. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 6 à 8 min. Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau froide**. (**ASTUCE** : l'eau froide empêche les nouilles de coller ensemble.) Réserver.



5. FINIR ET SERVIR

Dans la même poêle, ajouter le **mélange hoisin-soja**, le **jus de lime**, le **zeste de lime**, le **ketchup** et le **reste** d'**huile de sésame**. Bien mélanger. Ajouter les **nouilles** et les **légumes**, puis bien mélanger pour napper les **nouilles** de **sauce**. Répartir le **pad thaï** dans les bols. Saupoudrer du jus d'un **quartier de lime** au goût.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que les **nouilles** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **carottes** et les **pois mange-tout**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Réserver dans une assiette.



6. UN ŒUF BROUILLÉ AVEC ÇA?

Dans un petit bol, fouetter **2 œufs** (doubler pour 4 pers). Dans une petite poêle à feu moyen-doux, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis les **œufs**. À l'aide d'une spatule, tirer lentement les **œufs** vers le centre de la poêle, jusqu'à ce que le **liquide** soit absorbé et que les **œufs** soient légèrement solidifiés, de 2 à 3 min. Incorporer au **pad thaï** avant de servir.

Le souper, c'est réglé!