



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Pad Gra Prow, poulet sauté au basilic thaï

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **9.73€** La portion (prix indicatif)



La recette traditionnelle du Pad Gra Prow se cuisine avec une variété de basilic appelé basilic sacré. On le remplace ici par du basilic thaï mais le basilic italien s'y substitue aussi très bien !

Facultatif : 1 œuf par personne

Les ingrédients

- 250 g de Filet de poulet
- 150 g de Riz thaï
- 1 bouquet de Basilic Thaï frais
- 1.5 pièce de Piment rouge frais
- 7 pièce de Petit piment oiseau frais
- 6 gousse de Ail
- 0.5 pièce de Oignon jaune
- 75 g de Haricot vert frais
- 6.5 c à s de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- 3 c à c de Sauce soja salée
- 3 c à c de Sauce d'huitre
- 1 c à c de Sucre en poudre
- 1 pièce de Citron vert

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

- 1 Préparez la sauce prik nam pla qui accompagnera le poulet au basilic. Selon vos préférences, vous pouvez couper la gousse d'ail en fines rondelles ou bien la râper finement.
Coupez finement deux piments rouges oiseaux en rondelles (avec des ciseaux pour plus

de simplicité). Note : si vous êtes sensible au piment, enlevez les pépins et les membranes blanches avant de couper les piments.

Mélangez l'ail et le piment dans un petit bol. Versez 1½ càs de nuoc mam et 2 càc de jus de citron vert. Mélangez et mettez de côté.

- 2 Séparez les feuilles et les tiges d'une botte de basilic thaï. On se sert seulement des feuilles pour cette recette.

Utilisez les brins finement coupés dans une sauce trempette (rouleaux de printemps), une salade composée, un curry thaï ou encore dans une soupe (pho vietnamien).

- 3 Coupez 1½ piments longs rouges en petits dés (30 g).
- 4 Pour cette étape, on utilise un mortier et un pilon. Si vous n'en avez pas vous pouvez : faire un mortier avec un petit bol et une petite bouteille en verre avec un fond plat utilisez un mixeur électrique en mixant par à-coups pour éviter de faire une purée. Dans un mortier, mettez 5 piments rouges oiseaux grossièrement coupés. Écrasez-les jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les morceaux de peau et les pépins. Ajoutez 5 grosses gousses d'ail épluchées et les dés de piments longs. Continuez à écraser. Il doit rester des morceaux d'ail et de piments.
- 5 Préparez la sauce de cuisson. Mélangez dans un petit bol : 2 càs d'eau, 2 càc de nuoc mam, 1 càc de sucre, 3 càc de sauce d'huîtres, 3 càc de sauce soja et plusieurs tours de moulin à poivre.
- 6 Coupez ½ oignon en petits dés et 75 g de haricots verts crus en morceaux d'1,5 cm. Mettez de côté ensemble.
- 7 Hachez 250 g de filet de poulet pour obtenir un hachis grossier avec des morceaux. Si vous utilisez un mixeur, mixez par à-coups pour éviter d'avoir une farce.
- 8 Une vingtaine de minutes avant de passer à table, faites cuire 150 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.

La cuisson de la viande

- 9 La cuisson de la viande prend environ 10 minutes.
- 10 Faites chauffer 1 càs d'huile neutre dans un wok à feu moyen. Ajoutez la pâte ail/piment. Faites revenir à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que l'ail soit doré.
- 11 À feu vif, ajoutez le poulet. Mélangez.
- 12 Versez la sauce de cuisson. Mélangez. Faites cuire le poulet à 75 %. Mélangez de temps en temps pour laisser le temps à la viande de dorer au contact du wok.
- 13 Ajoutez l'oignon et les haricots verts. Mélangez. Faites cuire 2 minutes ou plus selon la consistance du plat désiré (sec ou avec un peu de jus).
- 14 Hors du feu, ajoutez les feuilles de basilic thaï. Mélangez jusqu'à ce qu'elles se "fanent". Servez avec le riz et la sauce prik nam pla.

Facultatif : ajoutez un œuf au plat pour encore plus de gourmandise.