



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Sauté à la thaï d'aubergine et basilic thaï

 Pour 2 personnes |  Très facile

 40 min | **5.59€** La portion (prix indicatif)



C'est l'aubergine la star de ce plat végétarien et thaï.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Aubergine
- **250 g** de Filet de poulet
- **1 bouquet** de Basilic Thaï frais
- **150 g** de Riz thaï
- **3 c à c** de Sauce soja salée
- **2 c à c** de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- **2 c à c** de Sauce d'huitre
- **2 c à s** de Purée de piment pour plat "asiatique"
- **2 pièce** de Petit piment oiseau frais
- **4 gousse** de Ail

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1 Préparez la sauce : mélangez dans un bol 3 càc de sauce soja, 2 càc de nuoc mam, 2 càc de sauce d'huîtres, 30 ml d'eau / 2 càs et 2 càs de pâte de piment sambal oelek.
- 2 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 hachant par à-coups pour éviter de faire une purée. Dans un mortier, mettez 2 piments rouges oiseaux grossièrement coupés et 4 gousses d'ail épluchées. Écrasez jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les morceaux de peau et les pépins des piments. Il doit rester des morceaux d'ail. Mettez de côté.

- 3** 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).
- 4** Dégraissez 250 g de poulet de filet de poulet. Hachez-le pour obtenir un hachis grossier avec des morceaux. Si vous utilisez un mixeur, mixez par à-coups pour éviter d'avoir une farce.
- 5** Environ 20 minutes avant de passer à table, préparez le riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 6** Lavez et enlevez le pédoncule de l'aubergine. Coupez-la en demi-lunes d'1,5 cm d'épaisseur.
- 7** Chauffez un fond d'huile dans une poêle ou un wok, assez pour submerger les aubergines de moitié.
Faites frire les aubergines à feu moyen en les retournant quand la première face est dorée. Mettez de côté sur de l'essuie-tout.
Procédez en plusieurs fois si besoin.
- 8** Conservez 1 càs d'huile dans le wok. Ajoutez la pâte ail/piment. Dorez-la en mélangeant, pendant environ 30 secondes.
- 9** Ajoutez le poulet haché. Mélangez et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose en surface..
- 10** Versez la sauce. Mélangez. Continuez la cuisson pour cuire la viande à 80%.
- 11** Remettez les aubergines frites. Faites cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que vous puissiez les couper facilement avec votre spatule. Mais n'en faites pas une purée, il faut conserver de la mâche.
- 12** Éteignez le feu. Ajoutez les feuilles de basilic thaï. Mélangez jusqu'à ce qu'elles se "fanent".
- 13** Servez sans attendre avec le riz.