LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Poulet sauté au basilic thaï

Pour 2 personnes | **Très facile**

40 min | **7.14€ La portion** (prix indicatif)

Une recette ultra simple, ultra savoureuse, prête en en un tour de main avec en prime une escapade en Thaïlande

Les ingrédients

- **150 g** de Riz thaï
- **300 g** de Filet de poulet
- **0.5 pièce** de Poivron toute couleur
- **4 c à c** de Sauce d'huitre
- **1.5 c à c** de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- **2 c à c** de Sauce soja salée
- **1.5 c à c** de Sucre en poudre
- **4 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Petit piment oiseau frais
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **0.5 pièce** de Carotte
- **1 bouquet** de Basilic Thaï frais

Étapes de préparation

Préparation : 20 min | **Cuisson :** 20 min | **Attente :** 0 min

1. La cuisson du poulet est très rapide. Préparez donc tous les ingrédients en amont.
   Préparez la sauce de cuisson. Mélangez dans un petit bol : 4 càc de sauce d'huîtres, 1½ càc de nuoc mam, 2 càc de sauce soja et 1½ càc de sucre.
   Coupez ⅓ d'un poivron en lamelles. Mettez de côté avec la sauce.
2. Hachez grossièrement 4 grosses gousses d'ail (20 g) et coupez 1 à 2 piments oiseaux en rondelles, selon votre tolérance au piment. Mettez de côté ensemble.
3. Émincez ½ oignon (≈50 g).

4. Épluchez et coupez ⅓ d'une carotte en bâtonnets.
   Coupez 2 filets de poulet en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Recoupez les tranches en lamelles. Mettez de côté ensemble avec la carotte.

5. Séparez les feuilles et les tiges d'une botte de basilic thaï. Mettez les feuilles avec les feuilles d'épinards.
   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).

6. Une vingtaine de minutes avant de passer à table, faites cuire 150 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.

7. Chauffez de l'huile dans un wok ou une poêle large à feu vif. Ajoutez le poulet et la carotte.
   Faites revenir en mélangeant quelques minutes, pour bien dorer les morceaux de poulet.
   Mettez de côté en laissant l'huile dans le wok.

8. Si besoin rajoutez de l'huile dans le wok pour avoir l'équivalent de 2 càs.
   Quand elle est chaude, faites suer l'oignon sans le colorer. Comptez quelques minutes à feu doux-moyen jusqu'à ce que les lamelles soient translucides et moelles.
   Elles vont inévitablement prendre de la couleur à cause des sucs du poulet laissés dans le wok, mais on ne veut juste pas que les lamelles caramélisent.

9. Augmentez à feu vif. Ajoutez l'ail et le piment. Faites dorer en mélangeant, env. 30 sec.

10. Versez ensuite 110 ml d'eau, la sauce et les lamelles de poivron. Poivrez très généreusement.
    Faites épaissir en mélangeant. Choisissez une sauce plus ou moins épaisse selon vos préférences !

11. Remettez le poulet et carotte. Faites cuire 30 secondes.

12. Éteignez le feu et ajoutez les feuilles de basilic thaï. Mélangez jusqu'à ce qu'elles se "fanent".
    Servez sans attendre avec le riz.