

Pad thaï santé



Quand j'ai appris à faire du Pad Thaï pour la première fois, j'ai été émerveillée par la façon dont des saveurs si vibrantes pouvaient se marier si facilement. Ce Pad Thaï santé est devenu un incontournable chez nous les soirs de semaine — rempli de légumes colorés, de crevettes juteuses et de tofu riche en protéines.

L'équilibre entre la sauce sucrée et acidulée avec le croquant des arachides et la fraîcheur de la coriandre me ramène toujours à ces premières bouchées de découverte. Savourez-le avec une touche de lime pour un zeste supplémentaire!

Préparation 15 min

Cuisson 15-20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 17

Glucides 43

Fibres 8

Protéines 24

Sodium 990

Ingrédients

- 100 g (3 oz) de nouilles de riz brun pour Pad Thai, sèches
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

- 250 g de crevettes moyennes à grosses (41-50/lb), décortiquées
- ½ bloc (200 g) de tofu extra ferme, coupé en morceaux rectangulaires
- 2 œufs
- 4 gousses d’ail, hachées finement
- 4 oignons verts, coupés en diagonale
- 3 grandes carottes, en juliennes
- 2 poivrons de votre choix, en lanières

Sauce:

- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya, à faible teneur en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- ½ lime, pressée
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de sucre de coco ou de miel

Garniture:

- 500 ml (2 tasses) de fèves germeés
- 125 ml (½ tasse) de coriandre, hachée grossièrement
- 60 g (? tasse) d’arachides, hachées grossièrement
- 1 piment rouge, coupé en fines rondelles (optionnel)

Préparation

1. Dans une casserole d’eau bouillante, cuire les nouilles de riz pendant 5 minutes. Une fois cuites, les retirer de l’eau et les réserver.
2. Dans une grande poêle ou un wok, à feu moyen-élevé, verser 2 c. à thé d’huile de sésame et ajouter les crevettes et le tofu. Faire frire jusqu’à ce qu’ils soient croustillants. Retirer de la poêle et réserver.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, faire sauter les poivrons, les carottes et l’ail pendant environ 5 minutes.
4. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol moyen.
5. Une fois les légumes cuits mais encore fermes, baisser le feu à moyen, pousser les légumes sur le côté et ajouter les œufs dans la poêle. Les brouiller grossièrement et cuire jusqu’à ce qu’ils soient fermes.
6. Réduire le feu à doux, ajouter la sauce et les nouilles dans la poêle, mélanger le tout et laisser cuire jusqu’à ce que la sauce soit absorbée.
7. Pour servir, dresser le Pad Thaï dans les assiettes, puis garnir de germes de haricot, de coriandre, d’oignons verts et de piments, si désiré.

Notes

Se conserve au réfrigérateur pendant 3-4 jours, mais ne peut pas être congelé.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal