



Pad Thaï Protéiné

Poulet, œufs & nouilles de riz



25 minutes



450/portion



1 personne



45g de protéines par portion

Ingrédients

-  120 g de poulet émincé
-  2 œufs
-  80 g de nouilles de riz sèches
-  1 carotte râpée
-  1 petite poignée de pousses de soja (50 g)
-  ½ oignon émincé
-  1 gousse d'ail
-  1 c. à soupe de cacahuètes concassées
-  ½ de citron vert
-  1 c. à soupe sauce soja
-  1 c. à café nuoc-mâm
-  1 c. à café miel ou sucre

Étapes

- Cuire les nouilles de riz puis rincer à l'eau froide.
- Dans un wok, faire revenir l'oignon et l'ail 1 minute.
- Ajouter le poulet émincé, cuire 5 minutes.
- Ajouter la carotte et les pousses de soja. Faire revenir 2 minutes.
- Pousser sur un côté et casser les œufs ; les brouiller rapidement puis mélanger au reste.
- Faire la sauce (nuoc-mâm, sauce soja, miel, eau)
- Ajouter les nouilles, la sauce Pad Thaï, mélanger.
- Servir avec les cacahuètes et un filet de citron vert.

