



PLATS / POULET

Poulet thaï au basilic — Herman at Home

Un poulet haché sauté à feu vif avec échalote, ail, piments thaïs et une sauce très parfumée soja-huître-poisson. Le basilic thaï est incorporé à la toute fin pour préserver son arôme. Le plat se sert avec du riz blanc, du concombre frais et un œuf au plat.

2 personnes

10 min de préparation + 5 min de cuisson, soit 15 minutes

plat principal / poulet / cuisine thaïe

Ingédients

- 2 c. à soupe de sauce poisson (30 ml)
- 1½ c. à soupe de sauce soja (environ 22 ml)
- 2 c. à soupe de sauce soja noire (30 ml)
- 1 c. à soupe de sauce huître (15 ml)
- 2 c. à café de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de bouillon de poulet pauvre en sel, ou d'eau (30 ml)
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 1 échalote, finement hachée
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 3 piments thaïs, épépinés et finement hachés
- 450 g de poulet haché
- 1½ tasse de feuilles de basilic thaï bien tassées
- 1 pincée de sel, puis ajuster si nécessaire
- Oignons nouveaux hachés
- Riz blanc cuit
- Concombre en rondelles
- 2 œufs au plat, jaune coulant

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger la sauce poisson, la sauce soja, la sauce soja noire, la sauce huître, le sucre et le bouillon de poulet ou l'eau. Réserver.
2. Chauffer l'huile dans un wok à feu vif. Ajouter l'échalote, l'ail et les piments thaïs. Faire sauter environ 30 secondes, jusqu'à ce que les aromates parfument l'huile.
3. Ajouter le poulet haché et une pincée de sel. Le séparer en petits morceaux et le faire sauter jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement cuit et légèrement doré.
4. Verser la sauce. Mélanger à feu vif jusqu'à ce que le poulet l'absorbe, prenne une couleur uniforme et qu'il ne reste presque plus de liquide.
5. Ajouter le basilic thaï et remuer juste le temps de le faire tomber, environ 30 secondes. Goûter et rectifier légèrement le sel si nécessaire, puis couper immédiatement le feu pour conserver l'arôme du basilic.
6. Garnir d'oignons nouveaux. Servir sur du riz blanc avec les rondelles de concombre et un œuf au plat par personne.

Notes cuisine

- Les 3 piments thaïs donnent un plat relevé. Pour une version douce, utiliser ½ à 1 piment ou les supprimer.
- Le basilic thaï est préférable. À défaut, du basilic classique fonctionne, avec un parfum moins anisé.
- Ne prolonge pas la cuisson après l'ajout du basilic : 30 secondes suffisent.
- La sauce est naturellement très salée. Utiliser un bouillon pauvre en sel et ne saler le poulet que très légèrement.
- Pour un goût plus authentique, Herman recommande le poulet haché plutôt que des morceaux de blanc.

Nutrition indicative de la recette officielle

Par portion : environ 456 kcal, 45 g de protéines, 12 g de glucides et 26 g de lipides, hors quantité variable de riz et garnitures. La fiche officielle indique une teneur élevée en sodium liée aux sauces asiatiques.

Pourquoi on aime

Un poulet haché sauté à feu vif avec échalote, ail, piments thaïs et une sauce très parfumée soja-huître-poisson. Le basilic thaï est incorporé à la toute fin pour préserver son arôme. Le plat se sert avec du riz blanc, du concombre frais et un œuf au plat.

Protéiné

Thaïlandaise

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.