



PLATS / POULET

Poulet thaï au basilic — Maxi's Kitchen

Un stir-fry rapide de poulet haché, sauce soja-huître-poisson, piments, échalotes et basilic, servi sur riz blanc avec œuf au plat.

4 personnes

30 minutes (15 min préparation)

plat principal / poulet / riz / thaï

Ingredients

- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de sauce soja noire, ou sauce soja classique
- 2 c. à soupe de sauce huître
- 1 c. à soupe de sauce poisson
- 2 c. à café de sucre
- 1/4 cup d'eau, environ 60 ml
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat, ou autre huile neutre
- 2 grosses échalotes, finement émincées
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 1 piment Fresno, peu piquant, coupé en fines lanières
- 1 piment thaï, piquant, coupé en fines rondelles
- 450 g de poulet haché, idéalement 96/4 ou similaire, pas uniquement blanc de poulet
- 2 oignons nouveaux, émincés
- 2 cups de feuilles de basilic frais ou basilic thaï, environ 2 belles poignées
- 4 cups de riz blanc cuit pour servir
- 1 c. à soupe d'huile d'avocat, ou autre huile neutre
- 4 œufs
- Sel

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol et réserver.
2. Préchauffer un grand wok ou une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter l'huile et les échalotes. Faire revenir 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajouter l'ail, le piment Fresno et le piment thaï. Cuire encore 1 minute en remuant.
4. Ajouter le poulet haché. Cuire 3 à 4 minutes en l'écrasant en petits morceaux irréguliers, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
5. Verser la sauce et ajouter les oignons nouveaux. Cuire 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que la sauce enrobe bien le poulet et soit chaude.
6. Couper le feu, incorporer le basilic, puis couvrir pour garder au chaud pendant la cuisson des œufs.
7. Dans une autre poêle chaude à feu moyen, ajouter l'huile puis les œufs. Les cuire au plat avec une pincée de sel : blanc pris, jaune encore coulant.
8. Incliner la poêle et arroser le dessus du blanc avec l'huile chaude à la cuillère pour finir la cuisson sans durcir le jaune.
9. Servir le poulet au basilic sur du riz blanc chaud, avec un œuf au plat par-dessus.

Notes cuisine

- Dose le piment thaï selon ton niveau de tolérance : il est beaucoup plus fort que le Fresno.
- Le basilic thaï donne le goût le plus authentique, mais du basilic classique fonctionne aussi.
- Pour une version plus douce, retire le piment thaï et garde seulement le Fresno.

Pourquoi on aime

Un stir-fry rapide de poulet haché, sauce soja-huître-poisson, piments, échalotes et basilic, servi sur riz blanc avec œuf au plat.

Protéiné

Thaïlandaise

Confiance : Élevée

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