



Super facile
30 mn de préparation
30 mn de cuisson
Bon marché

Ingrédients pour 4 pers. :

1 oignon
1 gousse d'ail
1 courgettes
3 carottes
1 pak choï (chou chinois)
Quelques petits bouquets
de chou-fleur ou tout
autre légume de votre
choix (brocoli, pois
gourmands, haricots
mungo...)
400 g de nouilles de riz
(larges)
1 petit piment (+/- épicé,
adaptez en fonction de vos
goûts)
Huile d'olive
Cacahouètes grillées et
salées

Pour la sauce :

Le jus d'1 citron vert
1 c. à soupe d'huile de
sésame
1 c. à soupe de miel
8 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de gingembre en
poudre

Variantes :

Vous pouvez utiliser
d'autres variétés de
nouilles comme par
exemple les nouilles
japonaises à base de
farine de blé (ramen,
udon...), de sarrasin (soba)
et surtout de konjac
(shirataki) qui sont très peu
caloriques.
Et bien sûr d'autres
légumes...



- Émincez l'oignon. Hachez l'ail. Hachez le piment. Coupez les carottes et les courgettes en bâtonnets (+/- 5 à 6 cm de long x 1 cm de large). Coupez le pak choï en tronçons de la même longueur afin que tous les légumes aient la même taille (conserver les feuilles). Coupez le chou-fleur en petits bouquets. Concassez grossièrement les cacahouètes.
- Faites chauffer dans une casserole un grand volume d'eau. Lorsque l'eau bout, salez et mettez les nouilles à cuire, +/- 8 mn selon les indications figurant sur votre paquet.
- Pendant ce temps, faites chauffer un fond d'huile d'olive dans un grand wok. Lorsque l'huile est bien chaude, mettez le piment et faites-le revenir pendant quelques secondes. Ajoutez les carottes. Remuez-les régulièrement. Au bout de 3 mn, ajoutez les bouquets de chou-fleur. Au bout de 2 mn, ajoutez la courgette et l'oignon. Enfin, au bout d'1 mn, ajoutez le pak choï et l'ail en remuant le tout régulièrement. Laissez cuire encore +/- 5 mn en fonction de vos goûts mais les légumes doivent rester croquants !
- Égouttez les nouilles et réservez.
- Mélangez dans un bol tous les ingrédients de la sauce et versez sur les légumes. Mélangez.
- Servez votre pad thaï végétarien dans des bols ou assiettes individuelles, en commençant par les nouilles, puis rajoutez les légumes par-dessus et terminez par les noisettes concassées. Servez immédiatement.



Il existe des centaines de variétés de piments plus ou moins forts. Si les thaïlandais sont habitués à en manger, c'est moins le cas pour nous, donc soyez prudents dans vos dosages...

Les piments frais thaïlandais verts ou rouges peuvent être extrêmement forts. Interrogez votre commerçant en cas de doute. Rincez-les sous l'eau froide, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et épépinez-les. Pensez à nettoyer la planche et le couteau avant de préparer d'autres aliments et ne vous frottez surtout pas les yeux !