

## **Pad Thai**

Pour deux personnes, 15 - 20 minutes

Vous pourriez utiliser des crevettes à la place du poulet, ou même avec, si vous voulez. Pour une version végétarienne, utiliser d'avantage de carottes et germes de soja et ajouter des pois mange-tout et des champignons (cuisiner les champignons avec les carottes et les pois mange-tout avec les germes de soja). Vous pourriez aussi utiliser une pâte de tamarin à la place de la sauce tamarin si vous en trouvez: il faut qu'une c. à s. et quelques cuillères de sucre avec.

- \* *Nouilles de riz larges - 180g*
- \* *Huile végétale/de coco - 2 c. à s.*
- \* *Oignons verts - 3, finement tranchés*
- \* *Carottes - 2, épluchées et tranchées en fines lamelles (ou en julienne)*
- \* *Ail - 2 gousses, épluchées et finement tranchées*
- \* *Coriandre - une poignée, coupée grossièrement, feuilles et tiges séparées*
- \* *Poulet - 250g, coupé en dés*
- \* *Sauce tamarin^^ - 3 c. à s.*
- \* *Sauce nuoc môm - 3 c. à s.*
- \* *Piment en flocons - quelques pincées*
- \* *Germes de soja - quelques poignées*
- \* *Oeufs - 2*
- \* *Noix de cajou - une poignée, hachée*
- \* *Citron vert - pour servir*

^^ *Si vous ne trouvez pas de sauce tamarin, vous pourriez utiliser quelques c. à s. de sauce soja avec une c. à s. de miel.*

Préparer les nouilles selon les conseils du paquet. Égoutter, rincer à l'eau fraîche et laisser à côté.

Entretemps, faire revenir l'huile dans une grande poêle ou un wok sur feu moyen à vif. Ajouter les oignons et les carottes. Remuer quelques minutes.

Ajouter les tiges de coriandre et l'ail. Cuisiner encore quelques minutes.

Ajouter le poulet et cuisiner pendant 5 minutes.

Entretemps, mélanger les sauces et le piment dans une tasse.

Quand le poulet est cuit, ajouter la sauce et les nouilles à la poêle. Bien mélanger.

Mettre tout sur un côté de la poêle et casser les oeufs dans l'autre. Faire brouiller les oeufs avec la spatule. Quand les oeufs sont cuits, mélanger tout ensemble et ajouter les feuilles de coriandre.

Servir tout de suite avec les noix de cajou et du citron vert pressé.

## **Carrés de dates, cacao et noix de Brésil**

4 personnes, 5 minutes plus le temps au frigo

- \* *Dates dénoyautées - 1 tasse*
- \* *Cacao - 3 c. à s.*
- \* *Noix de coco sec - 4 c. à s.*
- \* *Noix de Brésil en morceau - 1/2 tasse*
- \* *Sel de mer - une pincée*
- \* *Eau - 4 c. à s.*

Mettre tous les ingrédients dans un robot et mixer en purée épaisse.

Doubler une petite moule à cake ou un bac en plastique (de 15cm x 15cm) avec du papier cuisson.

Disposer la pâte dans le bac dans une couche égale. Mettre dans les frigo pendant une heure (ou dans le congélateur pendant 30 minutes) avant de trancher et servir.