

PAD THAÏ PORC, CITRONNELLE ET PAK CHOI

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de nouilles de riz
- 350 grammes de sauté porc (filet mignon)
- 1 unité moyenne de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru [780 g]
- 1 petite portion de carotte, purée [100 g]
- 2 portions petites de carotte, crue [100 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame [20 g]
- quelques branches de coriandre, fraîche
- 2 citrons verts
- 5 CS de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson
- 2 CS de sauce soja, préemballée ou tamari
- 2 bâtons de citronnelle
- 4 gousses d'ail, cru [24 g]
- 3cm de gingembre, racine crue
- 2 piments rouges [optionnel]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation de la marinade la veille : coupez les extrémités des bâtons de citronnelle à environ 2cm de la base et enlevez les premières tiges. Coupez dans le sens de la longueur. Mettre la citronnelle à infuser dans le mélange de sauce soja, sauce poisson, gousses d'ail pelées et écrasées et le gingembre râpé. Ajoutez le sauté de porc. Couvrir et laisser toute la nuit au réfrigérateur.
- 2° Le jour même. Plongez les nouilles de riz dans un récipient d'eau tiède pendant 30mn
- 3° Epluchez les carottes, les tailler en bâtonnets. Coupez la base du chou puis le tailler dans la longueur. Coupez les côtes en tronçons.
- 4° Coupez le porc en fins morceaux. Réservez la marinade. Dans un Wok ou une sauteuse, faites chauffer l'huile et faire revenir le porc à feu vif pendant 5mn
- 5° Ajouter le pak choi, les bâtonnets de carottes, versez la marinade. Ajoutez les nouilles de riz. Laissez cuire le temps nécessaire pour des légumes al dente. Ajouter le piment rouge à la fin de la cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (515 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	562 kcal	28 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	13 %
CHOLESTÉROL	10 mg	52 mg	17 %
SODIUM	357 mg	1839 mg	77 %
GLUCIDES	17 g	87 g	29 %
SUCRES	1 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
PROTÉINES	6 g	30 g	—