



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Pad thaï vegan

Pour 3 personnes | Très facile

40 min | **3.55€** La portion (prix indicatif)



Cette recette n'est pas compliquée, mais nécessite d'être organisé. Nous vous conseillons de lire les étapes de la préparation pour avoir une vue d'horizon et de préparer ingrédients et ustensiles à portée de main.

Le plus long est la préparation de tous les ingrédients, mais une fois que tout est prêt, le pad thaï sera cuit en à peine 10 minutes !

Suggestion pour pimper votre pad thaï : ajoutez 100 g de tofu ferme, nature ou fumé et au moment de servir, ajoutez du jus de citron vert.

Les ingrédients

- **120 g** de Pâte, nouille de riz (pour pad thaï)
- **125 g** de Champignon Shiitaké
- **3 pièce** de Cébette
- **30 g** de Cacahuète (pour recette)
- **60 g** de Farine de pois chiche
- **125 g** de Pousse de soja
- **1 c à s** de Sauce soja salée
- **1 c à s** de Miso barley (soja et orge)
- **30 g** de Pâte de tamarin
- **3 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Echalote
- **35 g** de Sucre cassonade, sucre de canne cristal

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

La préparation des ingrédients

- 1 Trempez 120 g de nouilles de riz dans de l'eau froide/tiède pour les ramollir.
- 2 Faites tremper 30 g de pâte de tamarin dans 65 ml d'eau bouillante pendant au moins 20 min.
- 3 Pendant ce temps, préparez tous les légumes.
Ciselez une échalote.
- 4 Hachez 3 gousses d'ail.
- 5 Lavez 125 g de champignons shiitaké et épongez-les.
Coupez-les en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
Mettez l'échalote, l'ail et les champignons ensemble dans un plat.
- 6 Émincez 3 oignons cébettes.
- 7 Hachez grossièrement 30 g de cacahuètes.
- 8 Préparez l'omelette de pois chiche : mélangez 60 g de farine de pois chiche, ¼ càc de sel et 125 ml d'eau. Mettez de côté quand l'appareil est lisse et sans grumeaux.
- 9 Préparez la sauce : finissez de préparer la pâte de tamarin en délayant bien la pulpe dans l'eau (utilisez vos doigts ou une fourchette). Filtrez ensuite le mélange obtenu à travers une passoire fine.
Jetez les morceaux qui restent dans la passoire, ne conservez que le jus épais.
- 10 Mélangez le jus obtenu avec 1 càs de pâte de miso, 1 càs de sauce soja et 60 ml d'eau (4 grosses càs)
La sauce doit être lisse sans morceau. Mettez de côté.
Facultatif : ajoutez du piment sec concassé.
- 11 Enfin, égouttez les nouilles de riz quand elles sont réhydratées et molles.
- 12 La cuisson des œufs brouillés végétaux
- 13 Faites chauffer de l'huile dans un wok ou une poêle large à feu moyen.
Quand elle est bien chaude, versez la pâte à la farine de pois chiche.
Tournez le wok pour répartir la pâte sur toute la surface.
Laissez cuire 2 à 3 min sans remuer. Des bulles vont commencer à apparaître à la surface et les bords vont cuire peu à peu.
Retournez l'omelette obtenue. Avec votre spatule, mélangez pour obtenir des grumeaux ressemblant à de l'œuf brouillé. Le mélange va devenir pâteux.
Laissez cuire 5 min de plus, en mélangeant/brouillant les morceaux de temps en temps.
Quand les morceaux sont secs et bien dorés, mettez-les de côté dans un bol.

La cuisson du pad thaï

- 14 Si besoin, rajoutez un peu d'huile dans le wok et faites-la chauffer à feu moyen.
Ajoutez l'échalote, l'ail et les lamelles de champignons shiitake. Faites dorer les champignons au moins 5 min en remuant.

Mettez de côté une fois qu'ils sont cuits.

- 15** Faites fondre 35 g de sucre dans le même wok. Faites-le caraméliser jusqu'à obtenir une couleur ambrée.
Utilisez du sucre brun, ou si vous en avez (et pour plus d'authenticité !) utilisez du sucre de palme.
- 16** Versez ensuite la sauce préparée (faites attention à la vapeur en la versant).
Portez à ébullition et faites chauffer quelques minutes en mélangeant jusqu'à épaissir la sauce (elle aura la consistance d'une vinaigrette bien huilée).
- 17** Ajoutez les champignons cuits et les nouilles de riz.
Faites cuire à feu vif jusqu'à ce que les nouilles soient cuites (goûtez pour vérifier), en remuant. Les nouilles vont aspirer la sauce en cuisant : s'il n'y a plus de sauce mais que les nouilles sont encore al dente, versez quelques càs d'eau dans la poêle.
- 18** Éteignez le feu quand les nouilles sont cuites.
Ajoutez la brouillade de pois chiche, les pousses de soja et les oignons cébettes.
Mélangez pour réchauffer les ingrédients ajoutés.
- 19** C'est prêt ! Servez sans attendre.
- 20** Parsemez de cacahuètes hachées.
Si vous en avez, nous vous recommandons vivement d'ajouter un trait de jus de citron vert dans vos assiettes avant de manger.