



MEDIATHEQUE

Municipale de La Roche-sur-Foron

SEMAINE DU GOUT

*Vendredi 12 Octobre au
Samedi 20 Octobre 2018*



*Table
thématique*

*Ateliers
de cuisine*

*Conférence
nutrition*

www.larochesurforon.fr/mediatheque

04.50.07.35.85

Pad Thaï au poulet

(recette inspirée du livre « Thaïlande »)

Pour 2 personnes

30 min de préparation

15 min de cuisson

Coût €

Ingrédients : 150g nouilles de riz ; 1 cuil. À soupe de cacahuètes natures grillées ; 1 gros blanc de poulet ; 1 oignon nouveau ou ciboule ; 1/2 botte de ciboulette thaï ; 1/2 botte de coriandre ; 1/2 petit piment vert ; 1 carotte ; 1 petit brocolis ; 1 gousse d'ail ; 1 citron vert ; 1 cuil. À soupe de nuoc-mâm ; 1 cuil. À café de pâte de tamarin ; 1 cuil. À soupe de cassonade ; 2 cuil. À soupe d'huile de coco ; Sel et poivre.

Préparation :

1. Faire cuire les nouilles al dente selon les indications, puis égouttez-les, passez-les sous l'eau froide.

Cassez les œufs dans un bol et battez-les. Faites-les cuire en omelette avec un peu d'huile. Concassez grossièrement les cacahuètes. Coupez le blanc de poulet en cubes.

2. Epluchez et hachez l'oignons nouveaux. Hachez la ciboulette et effeuillez la coriandre. Epluchez la carottes, la couper en petits bâtonnets. Lavez et détaillez le brocolis en fleurettes. Retirez le pédoncule du piment, ouvrez-le et épépinez-le. Pelez l'ail. Pressez le citron.

Dans un mortier, écrasez l'ail et le piment au pilon. Ajoutez le jus de citron, la sauce nuoc-mâm, la pâte de tamarin et le sucre.

Pad Thaï au poulet

(Suite)

3. Dans un wok ou une grande poêle, faites cuire le poulet dans le reste d'huile. Ajoutez la carotte et le brocolis, faire sauter 8 min. Ajoutez ensuite les nouilles et les morceaux d'omelette. Mélangez bien. Versez ensuite la sauce et enrobez-en bien les nouilles afin qu'elles s'imbibent. Assaisonnez.

4. Répartissez le wok dans des bols ou des assiettes, agrémentez le plat de ciboulette thaï, d'oignon nouveau ou de ciboules, de coriandre et de cacahuètes. Servez aussitôt.

Pour aller plus loin...

Le Pad thaï est un plat très populaire en Thaïlande, il existe énormément de variante : végétarien, au fruits de mer, poisson, bœuf...mais il garde tout de même sa base avec du tamarin, citron vert, ail, piment et sucre. Vous pouvez adapter la recette en fonction de la saison.

La petite épicerie...

- Les nouilles de riz : magasins bio, Angkor store (Bonneville).
- Ciboulette thaï : Angkor store.
- Piment vert : magasin bio, marché La Roche-sur-Foron du jeudi matin, Angkor store.
- Pâte de tamarin : Angkor store.
- Huile de coco : magasin bio, grande surface

Biscuits épicés aux amandes

(recette tirée du livre « Les basiques indiens »)

Pour 16 biscuits

20 min de préparation

25 min de cuisson

Ingrédients : 125g de farine ; 1 cuil. À café de gingembre moulu ; 1/2 cuil. À café de cardamome moulue ; 1/2 cuil. À café de cannelle moulue ; 1 cuil. À café de bicarbonate de soude alimentaire ; 2 cuil. À soupe d'amande en poudre ; 25g de pistaches entières non-salées ; 25g de pistaches hachées non-salées ; 200g de cassonade ; 125g de ghee fondu.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 160°C. Tamiser la farine, les épices et le bicarbonate au-dessus d'un récipient.
2. Incorporer la poudre d'amande, les pistaches hachées, le sucre et le ghee fondu pour former une pâte.
3. Façonnez des boulettes avec des cuillerées à café bombées de pâte et les aplatir légèrement. Enfoncez une pistache au milieu de chaque biscuit.
4. Disposez une plaque tapissée de papier sulfurisé et enfournez pour 20-25 min. Laisser refroidir les biscuits avant de servir.

Astuces

Conservé les biscuits dans une boîte métallique pour allonger la durée de conservation. Ne pas dépasser 10 jours.

Biscuits épicés aux amandes

(recette tirée du livre « Les basiques indiens »)

(Suite)

La petite épicerie...

- ghee : le ghee est un beurre fondu clarifié. C'est un beurre moins gras. Il peut être utilisé également en cuisson à la poêle ou à la casserole, car l'avantage est qu'il ne brûle pas. Vous pouvez le trouver en épicerie bio ou à Angkor Store (Bonneville).

Les contacts

Juliette Benedicto

Nutritionniste, a donné une conférence sur le

« bien manger » à la Médiathèque

<http://www.juliette-benedicto.net/>