



Cœur de blé façon Pad Thaï au poulet

Niveau de difficulté : très facile

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de Cœur de blé
- 3 blancs de poulet
- 3 œufs
- Pousses de soja
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- 1 poignée de cacahuètes
- 1.5 oignon nouveau

Pour la sauce

75 ml de bouillon de poulet

- 1 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de cassonade
- 3 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz

- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail haché

1. Faire cuire les Cœur de blé Alpina Savoie comme indiqué sur le paquet.
2. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un pot. Réserver.
3. Verser les œufs battus dans une poêle, les cuire comme des œufs brouillés non crémeux. Réservez au chaud.
4. Couper le poulet en cube et émincer le blanc des oignons et garder le vert. Ensuite, les faire cuire dans une poêle huilée 10min, puis ajoutez la sauce et laisser cuire 3 min.
5. Ajouter les Cœur de blé et les œufs brouillés, puis mélanger.
6. Au moment de servir ajouter des cacahuètes concassées, la menthe et la coriandre, le vert des oignons émincés et les pousses de soja.
7. Saler poivrer.

© [Alpina Savoie](#)