

Pad See Ew

Ingrédients (pour 2 grosses portions)

200g de bœuf (ou protéine au choix) - coupé en tranches minces
1 c. à table de sauce soya claire
1 c. à thé de sucre
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
3 gousses d'ail - hachées
5 branches de brocoli chinois (Gai Lan)
1 œuf
1/2 paquet (225g) de nouilles de riz séchées (larges)
Environ 3 c. à table d'huile végétale pour le sauté

Sauce Pad See Ew:

1 c. à table d'eau chaude
1 c. à table de sucre
2 c. à table de sauce d'huîtres (marque Panda)
1½ c. à thé de sauce soya foncée
2 c. à thé de sauce soya claire
2 c. à thé de sauce soya thaïlandaise Golden Mountain
2 c. à thé de sauce soya sucrée
1/2 c. à thé de vinaigre de riz
1/4 c. à thé d'huile de sésame

Étapes

Couper la viande en tranches minces dans le sens contraire de la fibre. Mettre dans un bol et ajouter 1 c. à table de sauce soya claire, 1 c. à thé de sucre et 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude. Bien mélanger et laisser mariner 30 minutes.

Cuire les nouilles de riz selon les instructions sur le paquet. Idéalement, il ne faut pas qu'elles soient complètement cuites car elles finiront leur cuisson dans le wok avec la sauce. Lorsqu'elles sont cuites, rincer sous l'eau froide, très bien les égoutter, puis les étaler dans un grand contenant pour qu'elles sèchent un peu avant la cuisson au wok. (Je fais bouillir mes nouilles environ 4 minutes avant de les rincer sous l'eau froide)

Couper le brocoli chinois en tranches minces et mettre dans un bol.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble.

Dans un wok à feu moyen (300°F ou 150°C) mettre un peu d'huile végétale et cuire la viande. Laisser la viande griller un peu avant de la retourner. Lorsque la viande est cuite, retirer du wok et garder de côté.

Remettre un peu d'huile dans le wok et faire revenir l'ail. Lorsque l'ail commence à griller légèrement, ajouter le brocoli chinois puis bien mélanger pour rependre l'huile sur les feuilles. Ajouter un peu d'huile si ça semble sec. Cuire le brocoli 3 minutes.

Ajouter les nouilles de riz, puis verser la sauce sur les nouilles. Bien mélanger et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide au fond du wok.

Tasser un peu les nouilles sur le côté du wok et mettre un peu d'huile. Mettre un œuf légèrement battu et le laisser cuire avant de le mélanger aux nouilles. Une fois l'œuf mélangé aux nouilles, laisser les nouilles griller 30 secondes, puis les tourner pour faire griller l'autre côté 30 secondes aussi.

Ajouter la viande déjà cuite aux nouilles (ne pas verser le jus qui est sorti de la viande). Bien mélanger, et servir.