



Pad thai frit

4 oz de spaghettis de blé entier (ou des spaghettis au riz brun sans gluten*)
4 tasses d'eau
1/4 tasse de beurre d'arachide naturel
5 c. à table de sauce soya (ou tamari pour une sauce sans gluten)
1/4 tasse de sirop d'érable pur
2 c. à table de jus de lime
1 c. à soupe de sriracha
1 c. à thé de gingembre frais haché finement (bouton de 1/2 po)
1 gousse d'ail, hachée finement
1/2 chou vert ou rouge, râpé (environ 4 tasses)
1 grosse carotte, râpée
1 poivron rouge, épépiné et haché
2 tasses de pois mange-tout
3 oignons verts, blancs tendres et verts seulement, hachés
coriandre fraîche hachée, pour la garniture
Arachides salées hachées, pour la garniture

INSTRUCTIONS

Casser les nouilles en deux et les disposer dans l'Instant Pot en croisée pour éviter qu'elles ne s'agglutinent. Verser de l'eau sur les nouilles. Fermez le couvercle et déplacez la soupape d'évacuation de vapeur sur « sealing ». Sélectionnez cuisson MANUAL/PRESSURE COOK pour cuire à haute pression pendant 2 minutes. Pendant que les nouilles cuisent, dans un bol, fouetter ensemble le beurre d'arachide, la sauce soya, le sirop d'érable, le jus de lime, le Sriracha, le gingembre et l'ail et mettre de côté.

Lorsque le cycle de cuisson est terminé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes, puis déplacez la soupape d'évacuation de la vapeur sur « venting » pour évacuer toute pression restante.

Lorsque la goupille tombe, appuyez sur annuler et retirez le couvercle. Égoutter les nouilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide pour enlever l'amidon et arrêter la cuisson. Rincer et sécher la cuve et retourner à Instant Pot.

Presser le mode Sauté et verser la sauce aux arachides dans la cuve. Ajouter le chou, les carottes, le poivre et les pois mange-tout et bien mélanger. Faire sauter jusqu'à ce que les

légumes soient tendres, environ 5 minutes. Incorporer les nouilles et les oignons verts jusqu'à ce que tout soit bien chaud,
Servir le pad thaï chaud avec de la coriandre et des arachides sur le dessus. Il est préférable de servir le plat immédiatement, mais les restes peuvent être conservés dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 5 jours.

NOTES

*Si vous utilisez des spaghjetti de riz brun, faites cuire à haute pression pendant 0 minute, puis laissez la pression se relâcher naturellement pendant 8 minutes avant de les égoutter.

<https://www.hummusapien.com/instant-pot-pad-thai-stir-fry/>