

# Phat Krapao - plat thaïlandais au wok et au basilic



**Mon choix.**

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

**500 g** viande hachée de porc suisse, voir conseil

**250 g** riz basmati

**3.5 dl** eau

sel

**4** échalotes

**3** gousses d'ail

**3** piments

**30 g** basilic thaï ou basilic normal

**3 cs** huile de colza HOLL

**2 cs** sauce soja

**2 cs** sauce soja foncée ou douce

**1 cs** sauce d'huître

**0.5 dl** eau

**4** œufs

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**641** kcal

**42 g** de protéines

**60 g** de glucides

**25 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

## Préparation

**1** Rincer soigneusement le riz sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l'eau et un peu de sel, laisser cuire à découvert pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu minimum.

**2** Peler et hacher finement les échalotes et l'ail. Hacher les piments en gros morceaux, avec ou sans les graines, selon le degré de piquant souhaité. Ensuite, piler tous ces ingrédients dans un mortier pour obtenir une pâte.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**Mon choix.**

- 3 Effeuille le basilic.
- 4 Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle ou dans un wok. Y faire revenir la viande hachée à feu vif. Ajouter la pâte épicée et faire revenir le tout. Ajouter ensuite les deux sauces soja, la sauce d'huître et l'eau et laisser mijoter la viande hachée à couvert pendant 5 minutes.
- 5 Dans une deuxième poêle, cuire les œufs au plat dans le reste de l'huile. Ajouter le basilic à la viande hachée.
- 6 Dresser la viande avec le riz et les œufs sur des assiettes préchauffées et servir.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.