

金不换炒鸡肉末

食材准备 (1人份)

- 1汤匙油
- 1汤匙蒜切片
- 2-10个泰国辣椒 (根据口味)
- 100克鸡肉末 (也可用牛肉或猪肉)
- 1汤匙鱼露
- 1汤匙老抽
- 1茶匙糖或树糖粉
- 2汤匙水
- 10克金不换

制作方法 :

1. 用臼舂泰国辣椒。
2. 洗净金不换, 去茎, 留叶、花。
3. 油入锅烧至高温, 放入辣椒和蒜, 煸炒至焦黄, 溢出香味。
4. 加入鸡肉, 用锅铲搅散, 均匀烹烧。
5. 放入糖、酱油和鱼露, 翻炒, 使肉入味。
6. 收干汤汁后, 加入水和金不换, 拌烧至叶软, 装盘, 配食金凤凰泰国香米饭。

注 : 金不换保鲜时间短, 建议当天用, 最迟隔天用。

花絮 : 这是泰国最常见的菜肴之一, 可以按泰国传统, 加上一个煎鸡蛋品尝。

POULET SAUTÉ AU BASILIC SACRÉ (Pad Ga-prao)

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe d'ail émincé
- 2 à 10 piments thaïlandais (selon envie)
- 100 g de poulet haché (ou bœuf, ou porc)
- 1 c. à soupe **sauce de poisson**
- 1 c. à soupe **sauce soja foncée**
- 1/4 de c. à café de sucre ou **sucre de palme** râpé
- 2 c. à soupe d'eau
- 10 g de feuilles de **basilic sacré** (Ga-prao), ou du basilic thaï

Préparation

- 1) **Piler** au mortier le piment thaïlandais.
- 2) **Laver** le basilic, conserver les feuilles et les fleurs, jeter les tiges.
- 3) **Chauffer** l'huile à haute température dans un wok. Y jeter le piment et l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils brunissent (le piment dégagera tout son arôme).
- 4) **Ajouter** le poulet et le cuire de façon homogène tout en séparant la viande à l'aide d'une spatule.
- 5) **Ajouter** le sucre, la sauce soja et la sauce de poisson. Remuer et laisser absorber par la viande.
- 6) Une fois «sèche», **ajouter** l'eau et les feuilles de basilic sacré. Mélanger jusqu'à ce que les feuilles ramollissent, puis servir avec du riz **thaïlandais parfumé «Oiseaux Célestes»**.

7

Note

Le basilic sacré ne reste pas frais très longtemps, il est conseillé de l'utiliser le jour même, au plus tard le lendemain.

Anecdote : Pour déguster ce plat à la façon traditionnelle Thaï, faites frire un oeuf au plat et le disposer dessus. Le «Pad Ga-prao» est l'un des plats les plus populaires en Thaïlande.



Sauce de poisson
鱼露



Sucre de palme
树糖



Sauce soja foncée
老抽

