

# 蟹肉炒饭

## 食材准备 (1人份)

2汤匙植物油	1个鸡蛋
3-4瓣蒜切成末	半茶匙白胡椒粉
270克 <b>金凤凰贵族香米饭(热)</b>	1棵 <b>青葱切细</b>
80克 <b>鸡标蟹肉</b>	香菜切碎(任选)
2汤匙 <b>泰国酱油</b>	1/4条黄瓜(任选)
1汤匙 <b>SQUID鱼露</b>	半个青柠檬(任选)
半汤匙糖或树糖粉	

## 制作方法

- 1) 油入炒锅，中火加热，煸炒蒜末至变色，加入鸡蛋慢炒，混合蛋黄蛋白。
- 2) 加入米饭，用锅铲搅散，加入蟹肉，与米饭搅匀。
- 3) 加入鱼露、酱油、糖和白胡椒，均匀搅拌至米饭足够热。
- 4) 撒上青葱拌匀。食用时加上1/4个青柠檬、几片黄瓜和春卷蘸酱\*。

\***春卷蘸酱**：用鲑鱼露、蔗糖、青柠檬汁、蒜末和辣椒混合制成。



# Riz sauté au crabe (Khao Phad Poo)

## Ingrédients (pour 1 personne)

2 c. à soupe d'huile végétale
3-4 gousses d'ail hachées
270 g de <b>riz oiseaux célestes cuit (chaud)</b>
85 g de chair de crabe
2 c. à soupe de <b>sauce soja claire thaï Healthy Boy</b>
1 c. à soupe de <b>sauce de poisson Squid</b>
1/2 c. à soupe de sucre ou sucre de palme râpé
1 œuf
1/2 c. à café de poivre blanc moulu
1 <b>oignon vert émincé</b> (cébette)
Coriandre hachée (facultatif)
1/4 de concombre (facultatif)
1/2 citron vert (facultatif)

## Préparation

- 1) **Chauffer** l'huile dans un wok à feu moyen. Faire revenir l'ail, ajouter l'œuf dès que l'ail se colore. Mélanger grossièrement le jaune et le blanc tout en cuisant lentement.
- 2) **Ajouter** le riz et utiliser la spatule pour délier les grumeaux. Ajouter la chair de crabe et la mélanger énergiquement avec le riz.
- 3) **Ajouter** la sauce de poisson, la sauce soja, le sucre et le poivre blanc. Mélanger l'assaisonnement harmonieusement et cuire jusqu'à ce que le riz soit suffisamment chaud.
- 4) **Ajouter** l'oignon vert et mélanger. Servir avec un quartier de citron vert, quelques rondelles de concombre et de la sauce Prik Nam Pla\* pour plus d'authenticité.

\***Sauce Prik Nam Pla** : appelée «sauce pour nems» en France, il s'agit d'un mélange de sauce de poisson, de sucre de canne, de jus de citron vert, d'ail et de piment.

- 1 Sauce de poisson **Squid 鱼露**
- 2 Sauce de soja claire thaï **Healthy Boy 泰国酱油**
- 3 Riz thaïlandais **Oiseaux célestes 金凤凰贵族香米**
- 4 Oignon vert 葱

