

basic Thai

Jody Vassallo

Photographies de Deirdre Rooney

MARABOUT

PLUS DE 80 RECETTES, SIMPLES ET RAPIDES, CLASSIQUES
OU INSOLITES, POUR SAVOURER CHEZ SOI LA CUISINE
THAÏE : QUELLE QUE SOIT LA RECETTE CHOISIE, ELLE
SERA « AROI MUK MUK » (DÉLICIEUSE...) ET TOUS VOS INVI-
TÉS EN REDEMANDERONT !



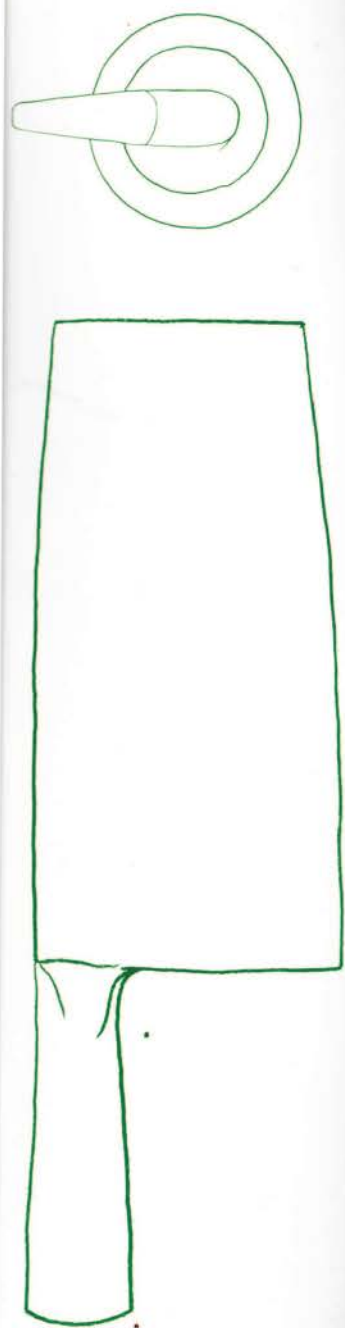
40 9902 1
ISBN : 978-2-501-04999-3



9 782501 049993

15,90€
prix TTC France

les ingrédients	8
le matériel	14
culotter un wok	18
faire cuire le riz	20
les pâtes de curry	22
soupes et entrées	28
les légumes	52
le poisson	76
le poulet et le canard	98
la viande	120
les desserts	138
glossaire	156
index des recettes	159



basic
Thai

Jody Vassallo
photographies de Deirdre Rooney

basic Thai

M A R A B O U T





s o m m a i r e

28 SOUPES ET ENTRÉES

nems, croquettes de poisson, porc sauce satay...

52 LES LÉGUMES

mee grob, riz frit aux légumes, som tam...

76 LE POISSON

poisson frit à la sauce aigre-douce, calamars à l'ail et au poivre...

98 LE POULET ET LE CANARD

pad thaï de poulet, canard au curry et à l'ananas...

120 LA VIANDE

bœuf Penang, larb moo, sauté de porc au soja...

140 LES DESSERTS

beignets de banane, riz gluant à la mangue...

introduction

Depuis dix ans, la cuisine venue de Thaïlande ne cesse de gagner en popularité. Est-ce parce que beaucoup de touristes ont découvert ce pays incroyable et sont, comme moi, tombés amoureux de sa gastronomie ? Ou bien est-ce parce que leur restaurant de quartier préféré est thaïlandais et qu'ils ne peuvent plus se passer des croquettes de poisson, des pad thaï ou du curry masaman ? Je ne saurais répondre. Ce que je sais, en revanche, c'est que la cuisine thaïe est facile à apprendre, et le plus souvent simple et rapide à faire. L'approvisionnement est souvent l'étape qui prend le plus de temps, mais quel plaisir d'explorer les rayons des supermarchés asiatiques ! Si vous voulez vraiment faire la différence et obtenir un excellent résultat, choisissez de beaux produits frais. Question équipement, vous n'avez pas besoin d'un matériel coûteux. Un wok, un mortier, un pilon, un bon couteau bien affûté et vous voilà paré !

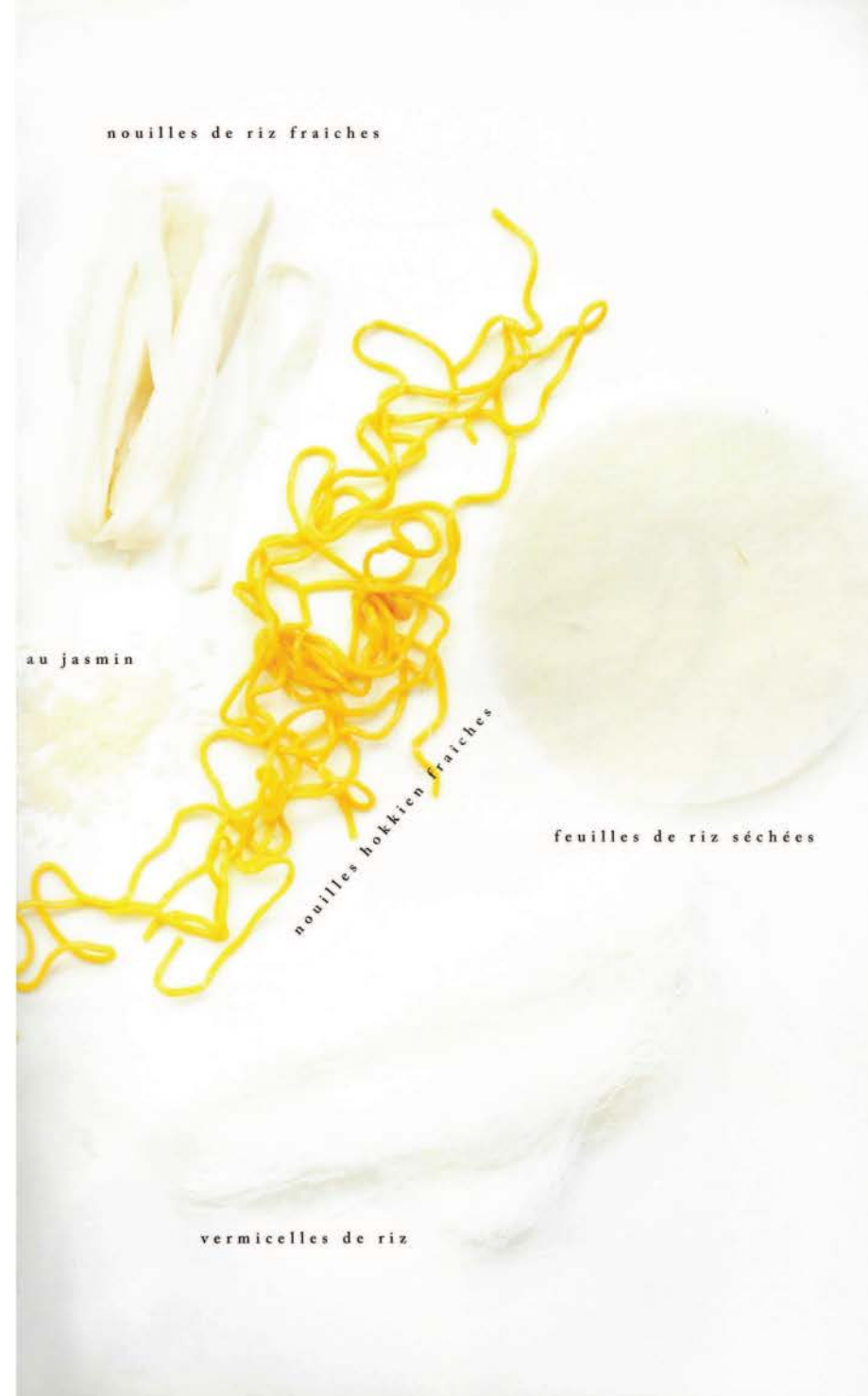
Avant de vous lancer, lisez attentivement le glossaire. Vous y trouverez tout ce que vous devez savoir sur les ingrédients et la façon de les préparer. Avant toute chose, apprenez à connaître les piments, car la plus grosse erreur que l'on puisse faire est de se retrouver avec un plat trop épicé. Rappelez-vous qu'on peut toujours ajouter des épices ou, comme le font les Thaïlandais, servir aux amateurs de sensations fortes des tranches de piment frais en accompagnement. Si vous aimez le curry, je vous encourage à en préparer la pâte vous-même : votre patience sera récompensée car la saveur d'une pâte maison est tout simplement incomparable à celle d'une pâte toute prête. Ceci dit, si le temps vous manque, une préparation en bocal fera très bien l'affaire, vérifiez juste que vous avez choisi le goût qui vous convient, car ces pâtes sont souvent plus fortes, notamment la pâte de curry verte.

La Thaïlande fait partie des rares pays d'Asie où l'on mange avec une cuillère et une fourchette. Cette dernière sert à pousser les aliments dans la cuillère et ne finit donc jamais dans la bouche. Les baguettes servent quant à elles dans les recettes à base de nouilles comme les pad thaï, les pad siew et les soupes de nouilles.

Il est temps maintenant de passer votre tablier, d'inviter quelques amis et de vous plonger dans ce livre pour préparer un repas de rêve : quelle que soit la recette choisie, elle sera « aroi muk muk » (délicieuse) et tous vos invités en redemanderont.



ingrédients



Feuilles de citron kaffir

Échalotes d'Asie ou
(oignons rouges)

Haricots serpents

Jeune épi de maïs

Germes de soja

Citronnelle

Grand piment rouge

Piment oiseau rouge

Ail

Mini-aubergines
(caphao)

Grand piment vert

Piment
oiseau vert

Basilic thaï

Papaye verte

ingrédients

Galanga

Pleurotes

Curcuma

Aubergines pois
(markheng)

Coriandre

Grains de
poivre vert

Citrons kaffir

Feuille de pandanus

Gingembre

Chou chinois





dans le placard



Riz au jasmin, riz gluant noir et blanc, sauce de poisson, nouilles, sauce au piment douce, lait de coco,



pâte de crevette, sauce de soja, confiture de piment, tamarin, sucre de palme, piments séchés.



culotter un wok

Le wok est l'un des principaux ustensiles de la cuisine asiatique. Il a en outre un avantage certain : il est bon marché. Inutile de dépenser une fortune dans un ustensile sophistiqué, un simple modèle en acier fera parfaitement l'affaire. Pour ma part, je préfère celui qui est doté d'une longue poignée en bois, car celle en métal a tendance à chauffer trop vite avant sa première utilisation.

Avant sa première utilisation, il vous faudra « culotter » votre wok. Tout d'abord pour que les aliments n'attachent pas et ensuite pour qu'il ne rouille pas. Quand on sort un wok en carbone de son emballage, il faut éliminer la graisse industrielle qui le protège. Lavez-le à l'eau savonneuse. Rincez-le sous l'eau froide et essuyez-le soigneusement.

Badigeonnez l'intérieur du wok d'huile d'arachide, puis faites-le chauffer à température élevée. Inclinez-le pour que l'huile s'étende sur tout le fond. Éteignez le feu et laissez refroidir le wok avec l'huile dedans.

Quand le wok est froid, essuyez l'huile en excès avec un papier absorbant et recommencez : versez de l'huile, faites chauffer et laissez refroidir.

Répétez ce processus trois fois, en veillant à bien éponger l'huile dans le fond du wok sous peine de voir se former une couche gélatineuse. Votre wok sera prêt à l'emploi quand il commencera à noircir.

Entretien

Quand vous avez fini de cuisiner, ne lavez pas un wok culotté à l'eau savonneuse, utilisez simplement une brosse en bambou et passez cette dernière sous l'eau chaude. Profitez des premières utilisations du wok pour le culotter un peu plus en fin de cuisson. Faites-le chauffer à feu vif, tapissez-le d'une couche d'huile et laissez-la brûler comme vous l'avez fait la première fois. Laissez refroidir et essuyez l'huile en excès avant de le ranger.

Après quelques mois d'utilisation, le wok sera recouvert d'une couche noire et luisante, signe qu'il ne sera plus nécessaire de le culotter après usage. Il suffira alors de le passer sous l'eau froide et de le laisser sécher sur feu vif.

Deux conseils pour réussir la friture

Laissez chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle se fluidifie, puis testez sa température en y plongeant une baguette en bois à la verticale. Si le liquide bouillonne autour de la baguette, c'est que l'huile est prête à l'emploi.

Procédez toujours en plusieurs tournées, pour ne pas faire tomber la température de l'huile en faisant frire trop d'aliments à la fois.



LAVEZ le wok neuf à l'eau savonneuse



BADIGEONNEZ le wok d'huile



FAITES CHAUFFER l'huile dans le wok
CULOTTEZ le wok



ESSUYEZ l'huile en excès avec du papier absorbant
NETTOYEZ le wok avec la brosse en bambou



faire cuire le riz

La meilleure façon de réussir son riz à tous les coups est de s'offrir un cuiseur à riz. Après tout, si des millions de Chinois, de Thaïlandais et de Japonais le font, on peut leur faire confiance. Quoi qu'il en soit, pour les puristes qui préféreraient faire cuire leur riz à la casserole, voici comment procéder.

La cuisson au gaz est plus aisée car la température est facile à contrôler. Dans le cas d'une plaque électrique, je vous conseille de retirer le riz dès que de petits trous se forment et de le laisser cuire à la vapeur hors du feu. Ainsi, il n'attachera pas.

Il faut d'abord déterminer la quantité et la variété de riz qui conviennent à votre recette. Les Thaïs accompagnent presque tous les plats de riz au jasmin long grain parfumé. Vous en trouverez dans tous les supermarchés et votre menu sera bien plus authentique que si vous optez pour un riz basmati plus adapté à la cuisine indienne.

Pour 200 g de riz sec, pensez qu'une fois l'eau de cuisson absorbée, vous obtiendrez environ 600 g de riz cuit. Ce qui signifie que 300 g de riz sec suffisent en plat principal pour 4 personnes dotées d'un solide appétit.

Commencez par rincer le riz pour le débarrasser de l'amidon, et transférez le riz égoutté dans une casserole assez grande pour le volume de riz obtenu une fois cuit. Si votre casserole est trop petite, il n'aura pas d'espace pour gonfler et il finira par coller. Ajoutez l'eau et portez à ébullition, à découvert, jusqu'à la formation de petits trous (en général au bout de 3 à 5 minutes). Réglez le feu aussi bas que possible dans le cas d'une cuisson au gaz, couvrez et laissez cuire 10 minutes. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Mon conseil : un truc pour déterminer le bon volume d'eau nécessaire à la cuisson du riz est de mettre le riz froid dans une casserole, d'y planter le pouce et de verser de l'eau à hauteur de la première phalange.



Riz au jasmin PARFUMÉ



RINCEZ le riz



RECOUVREZ le riz d'eau et faites-le cuire



DES TROUS se forment dans le riz



COUVREZ la casserole et laissez cuire



Riz cuit À LA VAPEUR

les pâtes de curry

La première chose qu'il faut savoir lorsque l'on prépare une pâte de curry, c'est que les ingrédients frais donnent une pâte de bien meilleure qualité. Je vous conseille également de vous offrir un pilon et un mortier d'une contenance de 50 cl. Il n'y a rien de plus frustrant en effet que de se retrouver avec la pâte qui déborde d'un récipient trop petit. Personnellement, je préfère la version en pierre que l'on trouve dans les épiceries asiatiques.

COMMENT LES PRÉPARER

L'idéal est de prévoir une matinée pour acheter les ingrédients et l'après-midi pour préparer la pâte. N'oubliez pas qu'un curry est toujours meilleur réchauffé. Prenez le temps de hacher les ingrédients, pas trop finement, avant de les transférer dans le mortier. Si la recette l'indique, faites griller les épices avant pour qu'elles libèrent leur arôme. Opérez délicatement car des épices brûlées gâcheraient le goût de la pâte (c'est aussi le moment de faire griller les cacahuètes, séparément, s'il y en a dans la recette). Et maintenant, à votre pilon : la préparation des pâtes de curry demande de bons muscles et de la patience ! Pour que la pâte soit encore meilleure, je vous conseille de piler les ingrédients les uns après les autres. Comptez environ 10 minutes, le temps de piler et de racler les bords pour obtenir une pâte délicieusement homogène.

COMMENT LES CONSERVER

Si vous pensez consommer la pâte de curry immédiatement, ajoutez tout de suite la pâte de crevette, sinon, conservez-la dans un récipient hermétique et ajoutez la pâte de crevette avant la cuisson. Les pâtes de curry se conservent au congélateur. Vous pourrez aussi congeler l'excédent dans un récipient hermétique et le conserver un mois au congélateur ou jusqu'à deux semaines dans le réfrigérateur.

pâte de curry verte

- 2 c. à c. de graines de cumin
- 1 ½ c. à s. de graines de coriandre
- 4 anis étoilés
- 2 c. à c. de grains de poivre noir
- 1 c. à c. de curcuma (facultatif)
- 1 ½ c. à s. d'ail haché
- 1 ½ c. à s. de citronnelle hachée
- 1 ½ c. à s. de racine de coriandre fraîche hachée
- 2 grands piments verts hachés
- 40 g de feuilles de coriandre
- 1 c. à c. de pâte de crevette

Mettez les graines de cumin, les graines de coriandre, l'anis étoilé et les grains de poivre dans une poêle et laissez chauffer 3 minutes pour que ces ingrédients libèrent leurs arômes. Transférez-les dans le bol du robot ou un mortier, ajoutez le curcuma, si vous en utilisez, et réduisez le tout en poudre fine.

Ajoutez l'ail, la citronnelle, la racine de coriandre, les piments verts et les feuilles de coriandre les uns après les autres en veillant à ce que chaque ingrédient soit bien intégré avant d'ajouter le suivant.

Si vous souhaitez utiliser la pâte de curry immédiatement, incorporez la pâte de crevette au robot ou au pilon. Si vous la préparez à l'avance, incorporez la pâte de crevette au moment de cuisiner.

40 minutes de préparation - 3 minutes de cuisson - Pour 125 g



pâte de curry rouge

7 grands piments rouges séchés
 1 c. à c. de sel
 1 ½ c. à s. de galanga frais haché ou de galanga séché
 3 c. à s. de citronnelle hachée
 1 c. à c. de zeste de citron kaffir finement râpé
 5 ½ c. à s. d'échalotes d'Asie hachées
 1 ½ c. à s. de racine de coriandre fraîche hachée
 3 c. à s. d'ail pelé et haché
 ½ c. à c. de pâte de crevette (facultatif)

Ouvrez en deux les piments et épépinez-les. Ôtez les membranes blanches (de préférence, portez des gants). Faites tremper les piments 15 minutes à l'eau froide, puis égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Mettez les piments et le sel dans le bol du robot ou le mortier et réduisez-les en poudre fine. Incorporez le galanga, la citronnelle, le zeste de citron kaffir, les échalotes, la racine de coriandre et l'ail les uns après les autres en veillant à ce que chaque ingrédient soit bien intégré avant d'ajouter le suivant. Si vous souhaitez utiliser la pâte de curry immédiatement, incorporez la pâte de crevette au robot ou au pilon. Si vous la préparez à l'avance, incorporez la pâte de crevette au moment de cuisiner.

15 minutes de préparation - 15 minutes de trempage - Pas de cuisson - Pour 125 g

pâte de masaman curry

6 grands piments rouges séchés
 3 gousses de cardamome ou ½ c. à c. de poudre de cardamome
 1 c. à c. de graines de cumin
 1 c. à s. de graines de coriandre
 5 clous de girofle
 1 tronçon de cannelle ou d'écorce de cannelle de 2 cm
 ½ c. à c. de noix de muscade râpée
 1 c. à c. de sel
 1 ½ c. à s. de galanga frais haché ou de galanga séché
 3 c. à s. de citronnelle hachée
 3 c. à c. de racine de coriandre fraîche et hachée
 4 c. à s. d'échalotes d'Asie hachées
 5 ½ c. à s. d'ail haché
 3 c. à s. de cacahuètes grillées concassées

Ouvrez en deux les piments, épépinez-les et ôtez les membranes blanches. Faites tremper les piments 15 minutes à l'eau froide, puis égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Mettez la cardamome, le cumin, les graines de coriandre, les clous de girofle, le bâton ou la cannelle dans une poêle et faites griller 2 minutes. Transférez le tout dans le bol du robot ou dans un mortier. Ajoutez la noix de muscade et mélangez. Incorporez le sel, le galanga, la citronnelle, la racine de coriandre, l'échalote, l'ail et les cacahuètes grillées. Veillez à ce que chaque ingrédient soit bien intégré avant d'ajouter le suivant.

20 minutes de préparation - 15 minutes de trempage - 5 minutes de cuisson - Pour 125 g

pâte de curry Penang

8 grands piments rouges séchés
 1 c. à c. de graines de cumin
 1 c. à c. de graines de coriandre
 ½ c. à c. de grains de poivre noir
 1 ½ c. à s. de citronnelle hachée
 2 c. à c. de galanga frais haché ou de galanga séché
 1 c. à c. de racine de coriandre hachée
 1 ½ c. à s. d'ail haché
 1 ½ c. à s. d'échalotes d'Asie hachées
 1 ½ c. à s. de cacahuètes grillées concassées
 ½ c. à c. de pâte de crevette

Ouvrez en deux les piments rouges séchés et épépinez-les. Ôtez les membranes blanches (si vous le pouvez, portez des gants). Faites tremper les piments 15 minutes à l'eau froide, puis égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Mettez le cumin, les graines de coriandre, les grains de poivre noir dans une poêle et faites chauffer ces ingrédients à feu moyen environ 2 minutes. Transférez-les dans le bol du robot ou un mortier. Réduisez-les en poudre fine. Incorporez la citronnelle, le galanga, la racine de coriandre, l'ail, l'échalote, les cacahuètes grillées et la pâte de crevette. Veillez à ce que chaque ingrédient soit bien intégré avant d'ajouter le suivant.

20 minutes de préparation - 15 minutes de trempage - 5 minutes de cuisson - Pour 125 g

pâte de curry jaune

3 grands piments rouges séchés
 1 c. à c. de graines de cumin
 2 c. à c. de graines de coriandre
 2 c. à c. de curcuma frais pelé et haché ou 1 c. à c. curry en poudre
 1 ½ c. à s. d'échalotes d'Asie hachées
 1 ½ c. à s. d'ail haché
 1 ½ c. à s. de citronnelle hachée
 2 c. à c. de galanga frais haché ou de galanga séché
 ½ c. à c. de sel
 ½ c. à c. de pâte de crevette

Ouvrez en deux les piments rouges séchés, épépinez-les et ôtez les membranes blanches (de préférence, portez des gants). Faites tremper les piments 15 minutes à l'eau froide, puis égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Mettez les graines de cumin et de coriandre dans une poêle et faites chauffer ces ingrédients à feu moyen environ 2 minutes. Transférez-les dans le bol du robot ou un mortier, ajoutez le curcuma ou le curry. Réduisez le tout en poudre fine. Incorporez l'échalote, l'ail, la citronnelle, le galanga, le sel et la pâte de crevette les uns après les autres. Veillez à ce que chaque ingrédient soit bien intégré avant d'ajouter le suivant.

20 minutes de préparation - 15 minutes de trempage - 5 minutes de cuisson - Pour 125 g

confiture de piment (nam prik pao)

50 cl d'huile de friture
 150 g d'ail haché
 155 g d'échalotes d'Asie hachées
 50 g de crevettes séchées
 10 grands piments séchés, épépinés et hachés
 ½ c. à c. de pâte de crevette
 50 g de sucre de palme râpé ou de sucre roux en poudre
 10 g de tamarin

Faites chauffer l'huile dans le wok (voir p. 18). Faites-y dorer l'ail, égouttez-le, épongez-le sur du papier absorbant. Réservez. Procédez de même avec les échalotes (ou les oignons), puis les crevettes. Terminez avec les piments en veillant à ce qu'ils restent bien croustillants. Enveloppez la pâte de crevette dans du papier d'aluminium et laissez-la cuire 1 à 2 minutes dans une poêle de sorte qu'elle libère son arôme. Transférez les ingrédients frits et la pâte de crevette dans le bol du robot avec 12,5 cl environ de l'huile de cuisson. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Faites tremper le morceau de tamarin dans 10 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur de la pulpe. Filtrez l'eau et réservez-en 3 c. à s. Déposez la pâte dans une casserole avec le sucre de palme et l'eau de tamarin. Laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse et gluante. Ne prolongez pas la cuisson car la pâte risque d'être trop ferme.

20 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson - Pour 375 g



DE GAUCHE À DROITE : PÂTE DE CURRY PENANG, CONFITURE
DE PIMENT (NAM PRIK PAO), PÂTE DE CURRY JAUNE



DE GAUCHE À DROITE : PÂTE DE CURRY VERTE, PÂTE DE CURRY
ROUGE, PÂTE DE MASAMAN CURRY



soupes et entrées

nems

50 g de vermicelles de soja ou de vermicelles de riz
 1 ½ c. à s. d'huile d'arachide
 100 g de chair de crevettes crue et hachée
 1 ½ c. à s. de gingembre frais râpé
 1 gousse d'ail pilée
 50 g de chou chinois finement émincé
 100 g de carottes râpées
 15 g de feuilles de coriandre fraîche
 1 ½ c. à s. d'oignons nouveaux finement émincés
 1 ½ c. à s. de sauce de poisson
 1 ½ c. à s. de sauce d'huitre
 12 galettes de riz
 1 c. à c. de farine de maïs mélangée à 2 c. à s. d'eau
 50 cl d'huile d'arachide pour la friture
 sauce au piment douce

Faites tremper les vermicelles 5 minutes dans l'eau chaude pour qu'ils se ramollissent. Égouttez-les soigneusement et coupez-les en petits morceaux avec des ciseaux. Faites chauffer l'huile dans un wok et laissez-y revenir la chair de crevettes, le gingembre et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez alors le chou, les carottes, les feuilles de coriandre, les oignons nouveaux, les vermicelles de soja ou de riz, la sauce de poisson et la sauce d'huitre. Laissez cuire 3 minutes et laissez refroidir cette farce 20 minutes.

Pendant ce temps, plongez rapidement les galettes une à une dans l'eau froide afin qu'elles ramollissent. Étalez-les sur un linge humide.

Déposez sur le bord de chaque galette 2 c. à s. de farce. Rabattez la galette sur la garniture et repliez-la. Enroulez le nem sur lui-même. Badigeonnez la galette d'eau farineuse à la jointure et appuyez pour bien la coller. Répétez ces étapes avec les autres galettes.

Préchauffez l'huile de friture dans le wok (voir p. 18) et faites-y frire les nems jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant et réservez-les au chaud à four moyen au fur et mesure de la cuisson. Servez les nems accompagnés de sauce au piment douce.

45 minutes de préparation - 25 minutes de cuisson - 20 minutes de refroidissement -
 Pour 12 pièces



Préparez les nems à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur et faites-les cuire au dernier moment pour qu'ils croustillent sous la dent.





croquettes de poisson

400 g de sébaste sans la peau (ou de filet de vivaneau haché)
200 g de crevettes crues décortiquées et hachées
1 ½ à 3 c. à s. de pâte de curry rouge (voir p. 24)
70 g de haricots longs ou de haricots verts finement émincés
4 feuilles de citron kaffir finement ciselées sans les tiges
50 cl d'huile d'arachide pour la friture

POUR LA SAUCE

1 mini-concombre épépiné et coupé en petits dés
1 piment oiseau rouge épépiné et finement haché
4 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
10 cl de vinaigre de riz
1 c. à s. de coriandre finement ciselée

Préparez la sauce. Mettez le concombre, le piment, le sucre, 1 c. à s. d'eau, le vinaigre et la coriandre dans un saladier. Mélangez et réservez la sauce.

Mettez le poisson et les crevettes dans le bol du robot ou un mortier et travaillez ces ingrédients pour obtenir une texture homogène. Incorporez la pâte de curry et travaillez le tout jusqu'à l'obtention d'une boule.

Transférez la boule de pâte dans un récipient. Incorporez-y les haricots et les feuilles de citron kaffir, puis formez 18 croquettes plates et déposez-les sur la plaque du four. Couvrez de film alimentaire et laissez refroidir 1 heure.

Préchauffez l'huile dans le wok (voir p. 18) et faites-y frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant et réservez-les au chaud à four moyen au fur et mesure. Servez les croquettes accompagnées de la sauce au concombre ou de sauce au piment douce.

20 minutes de préparation - 1 heure de refroidissement - 15 minutes de cuisson -
Pour 18 pièces

soupe de nouilles au porc et aux crevettes

50 g de vermicelles de soja
 1 c. à c. de racine de coriandre fraîche hachée
 ½ c. à c. de grains de poivre blanc
 2 c. à c. d'ail haché
 1 ½ c. à s. d'huile végétale
 100 g de viande de porc hachée
 250 g de crevettes crues décortiquées
 1 litre de bouillon de poulet
 1 ½ c. à s. de sauce de poisson
 50 g de pleurotes émincés
 1 oignon nouveau émincé
 1 ½ c. à s. de feuilles de coriandre fraîche
 1 ½ c. à s. d'ail frit

Laissez tremper les vermicelles 15 minutes dans l'eau chaude pour qu'ils ramollissent et égouttez-les soigneusement.

Mettez la racine de coriandre, le poivre blanc et l'ail dans un mortier et travaillez ces ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Préchauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez la pâte de coriandre épicée et le porc et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Quand elles virent au rose, incorporez le bouillon, la sauce de poisson, les pleurotes et les vermicelles et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez l'oignon nouveau, les feuilles de coriandre et l'ail frit. Servez bien chaud.

*20 minutes de préparation - 15 minutes de trempage - 20 minutes de cuisson -
 Pour 4 personnes*

porc sauce satay

12 brochettes en bambou
 500 g de filet de porc

POUR LA SAUCE SATAY

50 cl de lait de coco
 1 ½ c. à s. de pâte de curry rouge (voir p. 24)
 1 ½ c. à s. de sauce de poisson
 1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 125 g de cacahuètes grillées concassées

Faites tremper les brochettes 30 minutes à l'eau froide : cela évitera qu'elles brûlent sur le gril. Aplatissez le filet de porc à 2 cm d'épaisseur, découpez-le en grosses lamelles et piquez-les sur les brochettes.

Préparez la sauce satay. Faites chauffer le lait de coco et la pâte de curry dans une casserole en remuant. Quand le lait bout, ajoutez la sauce de poisson, le sucre et les cacahuètes et poursuivez la cuisson, sans cesser de remuer, jusqu'à ébullition et épaississement de la sauce.

Faites cuire les brochettes sur un gril en fonte ou un barbecue légèrement huilé et servez-les accompagnées de sauce satay.

*20 minutes de préparation - 30 minutes de trempage - 30 minutes de cuisson -
 Pour 4 personnes*



Attendez le porc en le tapant légèrement. N'oubliez pas de faire tremper les brochettes en bois.



feuilletés de légumes au curry

2 gousses d'ail
 1 ½ c. à s. de gingembre frais haché
 1 ½ c. à s. de racine de coriandre fraîche, hachée
 1 c. à c. de sel
 ½ c. à c. de poivre blanc
 3 c. à s. de curry en poudre
 1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 3 c. à s. d'huile végétale
 400 g de pommes de terre pelées et détaillées en petits dés
 300 g de patates douces pelées et détaillées en petits dés
 80 g de petits pois frais ou congelés
 3 c. à s. d'oignons nouveaux finement émincés
 3 c. à s. de feuilles de coriandre ciselées
 4 rouleaux de pâte feuilletée
 40 cl d'huile végétale pour la friture
 sauce au piment douce

Mettez l'ail, le gingembre, la racine de coriandre, le sel, le poivre blanc, le curry et le sucre dans un mortier et travaillez ces ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle antiadhésive et laissez cuire la pâte 3 minutes. Quand elle libère son arôme, ajoutez les pommes de terre, les patates douces et les petits pois et prolongez la cuisson 10 minutes à couvert. Incorporez ensuite l'oignon nouveau et la coriandre, mélangez le tout, retirez la casserole du feu et laissez refroidir 20 minutes.

À l'aide d'un emporte-pièce cannelé, découpez dans la pâte feuilletée 24 disques de 10 cm de diamètre. Déposez 1 c. à s. de garniture au centre de chaque disque. Badigeonnez les bords avec de l'eau et refermez la pâte sur la garniture. Scellez les bords en pinçant la pâte et en les repliant sur eux-mêmes de façon à former un croissant. Torsadez légèrement les extrémités.

Préchauffez l'huile dans un wok (voir p. 18). Faites frire les feuilletés jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants et laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant au fur et à mesure de la cuisson. Servez les feuilletés accompagnés de sauce au piment douce.

45 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson - 20 minutes de refroidissement -
 Pour 24 pièces





dip de porc et caramel

1 c. à c. de racine de coriandre fraîche
2 échalotes hachées
1 piment oiseau rouge épépiné
2 gousses d'ail hachées
40 g de cacahuètes grillées non salées concassées
3 c. à s. d'huile d'arachide
150 g de viande de porc hachée
12,5 cl de lait de coco
3 c. à s. de beurre de cacahuètes avec des morceaux
1 ½ c. à s. de sauce de poisson
1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
feuilles de coriandre fraîche

Écrasez la racine de coriandre, l'échalote, le piment, l'ail et les cacahuètes au pilon dans un mortier. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une poêle et laissez revenir ce mélange 2 minutes, pour que les ingrédients libèrent leur arôme. Ajoutez le porc et prolongez la cuisson 2 à 3 minutes.

Incorporez le lait de coco, le beurre de cacahuètes, la sauce de poisson et le sucre. Portez le tout à ébullition, puis réduisez le feu et laissez frémir 10 minutes.

Servez le dip dans un bol, garni des feuilles de coriandre. Dégustez-le avec des toasts ou des bâtonnets de légumes variés.

10 minutes de préparation - 20 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

rouleaux de printemps

100 g de vermicelles de riz
20 galettes de riz de 16 cm de diamètre
20 crevettes roses décortiquées et coupées en deux
115 g de laitue émincée
1 carotte taillée en fine julienne
40 g de feuilles de menthe
sauce au piment douce

Faites tremper les vermicelles 10 minutes dans l'eau chaude pour qu'ils ramollissent. Égouttez-les soigneusement et découpez-les en petits tronçons.

Plongez les galettes de riz dans l'eau chaude. Laissez-les ramollir et déposez-les sur un linge propre.

Déposez 1 c. à s. de vermicelles en bas de la galette, garnissez de 2 moitiés de crevette, d'un peu de laitue et de carotte. Terminez par deux feuilles de menthe. Repliez les bords et roulez la galette sur la garniture. Couvrez ce rouleau de printemps de papier absorbant pour l'empêcher de sécher et procédez de même pour les autres pièces.

Servez les rouleaux de printemps accompagnés de sauce au piment douce.

30 minutes de préparation - 10 minutes de repos - Pas de cuisson - Pour 20 pièces

Conservez les rouleaux de printemps dans du papier absorbant pour qu'ils ne se dessèchent pas.





tom kai gai

75 cl de lait de coco
1 ½ c. à s. de galanga finement émincé (environ 5 tranches)
1 tige de citronnelle froissée et finement émincée
1 ½ c. à s. d'échalotes d'Asie hachées
4 piments oiseaux rouges coupés en deux
300 g de blanc de poulet finement émincé
100 g de pleurotes frais coupés en deux
2 feuilles de citron kaffir ciselées sans les tiges
1 ½ à 3 c. à s. de sauce de poisson
1 ½ c. à s. de jus de citron vert
feuilles de coriandre fraîche

Dans une casserole, portez le lait de coco à ébullition sans cesser de remuer pour qu'il reste homogène.

Laissez bouillir, puis ajoutez le galanga, la citronnelle, l'échalote et les piments. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes, puis réduisez le feu.

Ajoutez le poulet, les pleurotes, les feuilles de citron et la sauce de poisson et poursuivez la cuisson 5 minutes. Quand le poulet est cuit, éteignez le feu, incorporez le jus de citron vert et la coriandre. Mélangez. Servez aussitôt.

15 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



boulettes de crevettes

2 c. à c. d'ail haché
1 c. à c. de racine de coriandre fraîche hachée
½ c. à c. de grains de poivre blanc
½ c. à c. de sucre en poudre
500 g de crevettes crues décortiquées
1 ½ c. à s. de feuilles de coriandre ciselées
50 cl d'huile d'arachide pour la friture

Mettez l'ail, la racine de coriandre, les grains de poivre blanc et le sucre dans un mortier ou le bol du robot et réduisez le tout en une pâte homogène. Incorporez les crevettes, retravaillez le tout pour obtenir une pâte lisse, puis ajoutez les feuilles de coriandre.

Formez des boulettes de la valeur d'une cuillerée à soupe de cette préparation et déposez-les sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Couvrez d'un film alimentaire et laissez refroidir 30 minutes.

Préchauffez l'huile dans un wok (voir p. 18) et faites frire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez-les à four moyen au fur et à mesure pour les servir bien chaudes.

*30 minutes de préparation - 30 minutes de refroidissement - 10 minutes de cuisson -
Pour 12 pièces*



tom yum goong

500 g de crevettes crues
1 ½ c. à s. d'huile végétale
2 tiges de citronnelle froissées et finement émincées
3 tranches de galanga (facultatif)
1 ½ c. à s. d'échalotes d'Asie finement hachées
3 piments oiseaux rouges coupés en deux
1 ½ à 3 c. à s. de confiture de piment (nam prik pao, voir p. 25)
2 feuilles de citron kaffir ciselées sans les tiges
8 tomates cerises coupées en deux
100 g de champignons de Paris coupés en deux
3 c. à s. de sauce de poisson
2 c. à s. de jus de citron vert

Décortiquez les crevettes, ôtez la nervure centrale et gardez les queues. Ne jetez pas les carapaces, vous en aurez besoin pour le bouillon de la soupe.

Préchauffez l'huile dans une casserole profonde ou un wok et laissez-y revenir les carapaces des crevettes 3 à 5 minutes. Quand elles sont roses, ajoutez 1,25 litre d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 5 minutes et passez le tout au chinois. Passez le bouillon et jetez les carapaces.

Remettez le bouillon dans la casserole. Incorporez la citronnelle, le galanga (si vous en utilisez), l'échalote, le piment, la confiture de piment et les feuilles de citron kaffir. Portez à ébullition, laissez bouillir 5 minutes et réduisez le feu.

Ajoutez les tomates cerises et les champignons et laissez mijoter 5 minutes. Incorporez ensuite les crevettes et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes. Éteignez le feu, incorporez la sauce de poisson et le jus de citron. Servez aussitôt.

25 minutes de préparation - 25 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



les légumes

mee grob

50 cl d'huile d'arachide pour la friture
 150 g de vermicelles de soja ou de vermicelles de riz coupés en petits morceaux
 2 œufs légèrement battus
 3 gousses d'ail hachées
 250 g de tofu coupés en petits dés
 3 oignons nouveaux émincés
 4 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 3 c. à s. de sauce de poisson ou de sauce de soja
 4 c. à s. de jus de citron vert
 3 c. à s. de vinaigre blanc
 1 ½ c. à s. de coriandre ciselée
 50 g de germes de soja
 1 grand piment rouge finement émincé

Préchauffez l'huile dans un wok (voir p. 18) et faites-y frire les vermicelles jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et bien blancs. Égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les refroidir 30 minutes. Procédez en plusieurs tournées pour que les vermicelles ne soient pas trop gras.

Avec une louche, videz l'huile du wok en en gardant la valeur de 3 c. à s. et réservez-en 3 autres. Faites chauffer l'huile restée dans le wok, versez-y les œufs battus et inclinez le wok pour bien enrober les bords. Quand les œufs sont pris, retournez l'omelette, laissez cuire l'autre face, puis versez-la sur un plat et laissez-la tiédir avant de la détailler en fines lamelles. Ajoutez 3 c. à s. d'huile dans le wok, faites-y dorer l'ail et le tofu à feu vif, puis l'oignon nouveau.

Incorporez le sucre, la sauce de poisson (ou la sauce de soja), le jus de citron vert et le vinaigre. Portez à ébullition. Ajoutez les vermicelles et la coriandre et mélangez rapidement le tout pour enrober les vermicelles de la sauce.

Servez le mee grob parsemé des germes de soja et de l'omelette en lamelles. Garnissez de piment rouge émincé.

30 minutes de préparation - 30 minutes de refroidissement - 20 minutes de cuisson -
 Pour 4 personnes





Faites frire les nouilles par petites quantités, elles n'en auront que plus de place pour gonfler.





riz frit aux légumes

3 c. à s. d'huile végétale
3 échalotes d'Asie hachées
4 gousses d'ail pilées
1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
100 g de haricots verts émincés
100 g de petits pois frais ou congelés
½ poivron vert finement émincé
1 tomate mûre hachée
4 oignons nouveaux émincés
3 œufs légèrement battus
100 g de germes de soja
740 g de riz au jasmin cuit et refroidi
1 ½ c. à s. de sauce de soja claire
1 ½ c. à s. de sauce de soja foncée
10 g de feuilles de coriandre fraîche

Préchauffez l'huile dans un wok à feu moyen et faites-y revenir l'échalote et l'ail. Quand il est doré, ajoutez le sucre, les haricots verts, les petits pois, le poivron vert, la tomate et les oignons nouveaux et laissez revenir 3 minutes.

Poussez ces ingrédients sur le côté et versez les œufs battus dans le wok. Quand ils sont légèrement brouillés, ajoutez les germes de soja, le riz, les sauces de soja et les feuilles de coriandre. Saisissez le tout à feu vif pour bien les réchauffer et servez aussitôt.

20 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

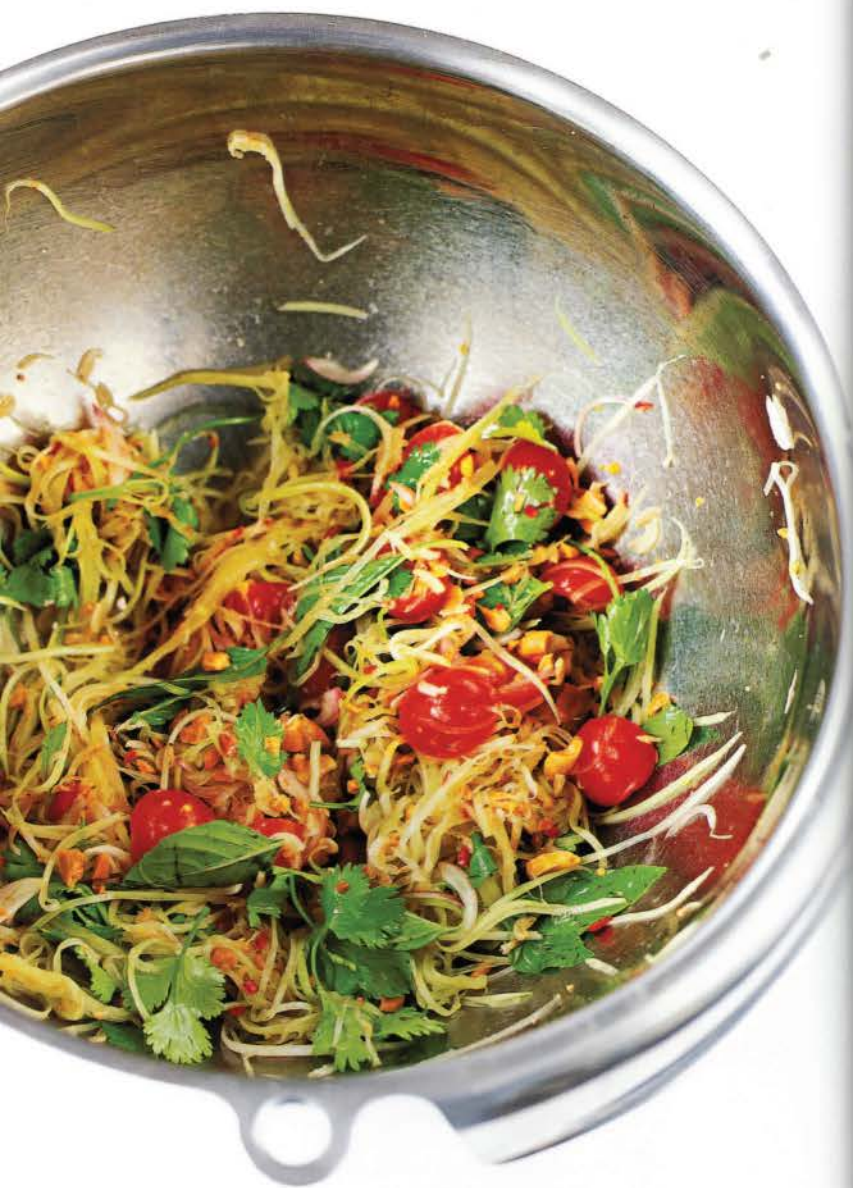
som tam - salade de papayes vertes aux cacahuètes et au piment

2 gousses d'ail
1 grand piment rouge épépiné et haché
30 g de cacahuètes grillées non salées
1 ½ c. à s. de crevettes séchées
2 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
4 c. à s. de jus de citron vert
3 c. à s. de sauce de poisson
100 g de tomates cerises
620 g de papayes vertes pelées et râpées
2 échalotes finement émincées
10 g de feuilles de basilic thaï frais
10 g de feuilles de coriandre fraîche

Dans un grand mortier, travaillez l'ail et le piment pour former une pâte. Incorporez les cacahuètes, écrasez-les grossièrement, puis ajoutez les crevettes, le sucre, le jus de citron vert et la sauce de poisson et mélangez ces ingrédients au pilon. Ajoutez les tomates cerises.

Transférez ce mélange dans un saladier. Ajoutez la papaye, les échalotes, les feuilles de basilic et de coriandre et mélangez le tout.

25 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 à 6 personnes



SOM TAM - SALADE DE PAPAYES VERTES AUX CACAHUËTES
ET AU PIMENT

Vous pouvez râper la papaye verte à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe classique.



curry de tofu et de légumes verts

3 c. à s. d'huile végétale
 250 g de tofu ferme grossièrement émincé
 3 à 4 c. à s. de pâte de curry vert (voir p. 22)
 50 cl de lait de coco
 3 mini-aubergines blanches coupées en petits morceaux
 1 carotte émincée
 1 poivron rouge émincé
 1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 200 g de brocoli détaillé en fleurettes
 100 g de pois gourmands
 1 ½ c. à s. de jus de citron vert
 2 feuilles de citrons kaffir finement ciselées sans les tiges

Préchauffez l'huile dans un wok et faites-y dorer le tofu. Ajoutez la pâte de curry et la crème de coco qui s'est formée en haut de la boîte. Laissez cuire 3 minutes sans cesser de remuer.

Ajoutez le reste de lait de coco, les aubergines, la carotte, le poivron rouge et le sucre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes.

Incorporez le brocoli et les pois gourmands et poursuivez la cuisson 5 minutes. Quand le brocoli est cuit, éteignez le feu et versez le jus de citron vert. Servez ce curry parsemé des feuilles de citron kaffir ciselées.

25 minutes de préparation - 20 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

tofu sauté à l'ail et au poivre

1 ½ c. à s. d'huile végétale
 750 g de tofu ferme, égoutté et coupé en dés de 2 cm
 1 échalote finement hachée
 5 gousses d'ail pilées
 2 c. à c. de sucre en poudre
 1 c. à c. de grains de poivre noir
 1 c. à c. de grains de poivre blanc
 3 c. à s. de sauce d'huître

Préchauffez l'huile dans un wok à feu moyen et faites-y revenir le tofu. Quand il est doré, ajoutez l'échalote et l'ail. Laissez cuire 1 minute, tout en remuant.

Dans un mortier, mélangez le sucre, le poivre noir et le poivre blanc. Incorporez cette poudre au tofu et arrosez de la sauce d'huître. Remuez le tofu pour bien l'enrober de la sauce et servez aussitôt.

10 minutes de préparation - 5 minutes de cuisson - Pour 4 personnes







salade satay au tofu épicé

3 c. à s. d'huile végétale
2 gousses d'ail émincées
1 grand piment rouge épépiné et finement émincé
500 g de tofu ferme égoutté et coupé en dés de 2 cm
4 oignons nouveaux coupés en morceaux de 5 cm
100 g de germes de haricots mungo
½ petit chou chinois finement émincé
10 g de basilic thaï
½ poivron rouge finement émincé
12,5 cl de sauce satay (voir p. 36)
4 feuilles de citron kaffir, finement ciselées sans les tiges, en garniture

Dans un wok, préchauffez l'huile à feu moyen et faites-y dorer l'ail avec le piment. Ajoutez le tofu et poursuivez la cuisson. Quand il brunit, incorporez les oignons et laissez cuire encore 1 minute en remuant. Ôtez le wok du feu.

Mélangez les germes de haricots mungo, le chou, le basilic thaï et le poivron rouge dans un grand récipient. Répartissez le mélange dans 4 assiettes creuses. Couvrez de tofu et de sauce satay. Servez la salade de tofu garnie de feuilles de citron kaffir.

15 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 à 6 personnes

légumes sautés

3 c. à s. d'huile végétale
 2 gousses d'ail hachées
 100 g de pois gourmands
 10 jeunes épis de maïs coupés en deux dans la longueur
 100 g d'asperges coupées en tronçons de 5 cm
 100 g de champignons shiitake frais
 1 bouquet de choy sum, de légumes verts chinois ou de brocoli chinois coupés en morceaux de 5 cm
 80 g de ciboule chinoise (avec les fleurs) coupée en tronçons de 5 cm
 3 c. à s. de sauce d'huître
 1 ½ c. à s. de sauce au piment douce
 ½ c. à c. d'huile de sésame
 poivre blanc

Faites chauffer l'huile dans un wok à feu moyen et laissez brunir l'ail légèrement. Augmentez le feu. Ajoutez les pois gourmands, les épis de maïs, les asperges, les champignons, le choy sum, la ciboule chinoise, la sauce d'huître, la sauce au piment et l'huile de sésame. Laissez revenir 2 à 3 minutes, tout en remuant. Saupoudrez de poivre blanc et servez aussitôt.

10 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 à 6 personnes

aubergines sautées

3 c. à s. d'huile végétale
 3 c. à s. de gingembre frais finement émincé
 2 gousses d'ail émincées
 ½ c. à c. de piments écrasés
 4 petites aubergines coupées en morceaux
 3 c. à s. de sauce de soja
 3 c. à s. de sauce au piment douce
 1 ½ c. à s. de sauce de poisson
 1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux

Préchauffez l'huile dans un wok à four moyen. Laissez-y dorer le gingembre, l'ail et le piment 1 à 2 minutes. Ajoutez les aubergines et poursuivez la cuisson 5 minutes. Incorporez la sauce de soja, la sauce au piment douce, la sauce de poisson et le sucre. Mélangez. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes, pour des aubergines tendres et dorées. Servez sur un grand plat.

10 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 à 6 personnes



Les aubergines, peu amères, n'ont pas besoin d'être dessalées.





pad siewe

500 g de nouilles de riz fraîches à température ambiante
4 c. à s. d'huile végétale
300 g de tofu ferme égoutté et finement émincé
4 gousses d'ail pilées
1 carotte finement émincée
200 g de chou-fleur détaillé en fleurettes
250 g de brocoli chinois ou de bok choy grossièrement haché
4 œufs légèrement battus

POUR LA SAUCE

4 c. à s. de sauce d'huître
2 c. à s. de sauce de soja
1 c. à c. de sucre en poudre
1 c. à c. de poivre blanc

Coupez les nouilles de riz en gros morceaux. Préchauffez l'huile dans un wok et faites-y revenir le tofu à feu vif pour un tofu doré et croustillant. Ajoutez l'ail, la carotte et le chou-fleur, versez 2 c. à s. d'eau et laissez sauter 5 minutes. Incorporez le brocoli chinois ou le bok choy, poursuivez la cuisson 2 minutes, ajoutez les nouilles et faites-les cuire.

Pendant ce temps, préparez la sauce. Mélangez la sauce d'huître, la sauce de soja, le sucre en poudre et le poivre. Versez ce mélange dans le wok et laissez revenir jusqu'à ce que la sauce enrobe les nouilles.

Poussez les nouilles sur le côté, versez les œufs battus dans le wok. Quand les œufs prennent, mélangez-les aux nouilles et servez aussitôt.

20 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



légumes aigres-doux

- 5 g de tamarin
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à s. d'huile végétale
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 200 g d'ananas frais haché
- 12,5 cl de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 mini-concombre pelé, épépiné et grossièrement émincé
- $\frac{1}{2}$ poivron rouge haché
- $\frac{1}{2}$ poivron vert haché
- 100 g de jeunes épis de maïs coupés en deux
- 1 tomate mûre coupée en quartiers
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à s. de sauce de poisson (ou de sauce de soja pour les végétariens)
- 3 c. à s. de sauce au piment douce

Faites tremper le morceau de tamarin dans 5 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 2 c. à s.

Préchauffez l'huile dans un wok et faites fondre l'oignon et l'ail à feu moyen. Ajoutez l'ananas et 5 cl de bouillon. Laissez chauffer 2 minutes, ajoutez le concombre, le poivron rouge et le poivron vert, le maïs et la tomate. Versez le reste de bouillon. Prolongez la cuisson 5 minutes.

Incorporez la sauce de poisson ou la sauce de soja, la sauce au piment douce, l'eau de tamarin. Portez à ébullition. Servez aussitôt.

20 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



le poisson

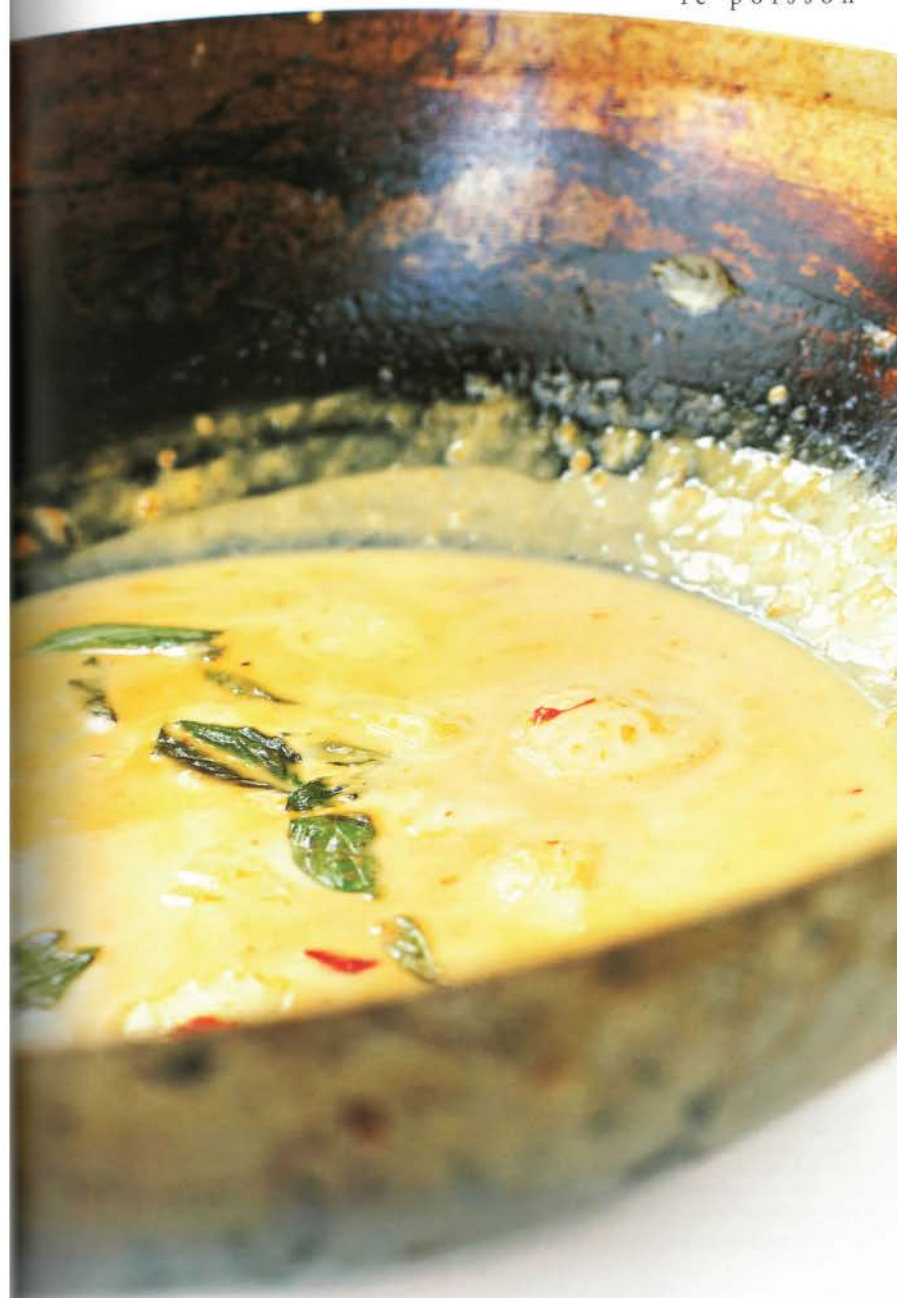
curry chu chi de noix de Saint-Jacques et de poisson

50 cl de lait de coco
 3 c. à s. de pâte de curry rouge (voir p. 24)
 1 c. à c. de pâte de crevette grillée (facultatif)
 3 c. à s. de sauce de poisson
 1 ½ à 3 c. à s. de sucre de palme râpé
 4 feuilles de citron kaffir ciselées sans les tiges
 ½ c. à c. de poivre blanc
 300 g de filet de poisson blanc (lutjan, cabillaud ou flétan) coupé en dés
 3 c. à s. de feuilles de basilic thaï frais
 12 noix de Saint-Jacques sans le corail

Préchauffez un wok. Ajoutez la pâte de curry et la crème de coco qui s'est formée sur le haut de la boîte. Laissez chauffer 5 minutes à feu moyen, puis ajoutez le reste de lait.

Incorporez la pâte de crevette (si vous l'utilisez), la sauce de poisson, le sucre de palme, les feuilles de citron kaffir et le poivre blanc. Laissez mijoter 20 minutes jusqu'à réduction et épaississement du curry. Ajoutez le poisson, le basilic et les noix de Saint-Jacques. Prolongez la cuisson 5 minutes. Servez aussitôt.

15 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



poisson frit à la sauce aigre-douce

1 lutjan entier de 750 g nettoyé (ou vivaneau, daurade)
1 litre d'huile d'arachide pour la friture

POUR LA SAUCE

10 g de tamarin
3 c. à s. de sauce d'huile de soja
4 c. à s. d'échalotes d'Asie ou d'oignons rouges hachées
4 gousses d'ail hachées
1 ½ c. à s. de sauce de poisson
115 g de sucre de palme râpé ou de sucre roux
4 c. à s. de jus de citron vert
1 grand piment rouge, finement émincé

Préparez la sauce. Faites tremper le morceau de tamarin dans 10 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 3 c. à s. Faites chauffer l'huile de soja dans un wok et laissez dorer l'échalote et l'ail 3 à 5 minutes à feu doux. Ajoutez l'eau de tamarin, la sauce de poisson, le sucre de palme et le jus de citron et laissez frémir 10 minutes. Quand le mélange se transforme en sirop, ajoutez le piment émincé.

Pratiquez trois entailles sur chaque face du poisson et essuyez-le avec du papier absorbant.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok à feu moyen. Plongez doucement le poisson dans l'huile et laissez-le frire 3 à 5 minutes de chaque côté. Égouttez-le sur du papier absorbant. Servez le poisson accompagné de la sauce.

15 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



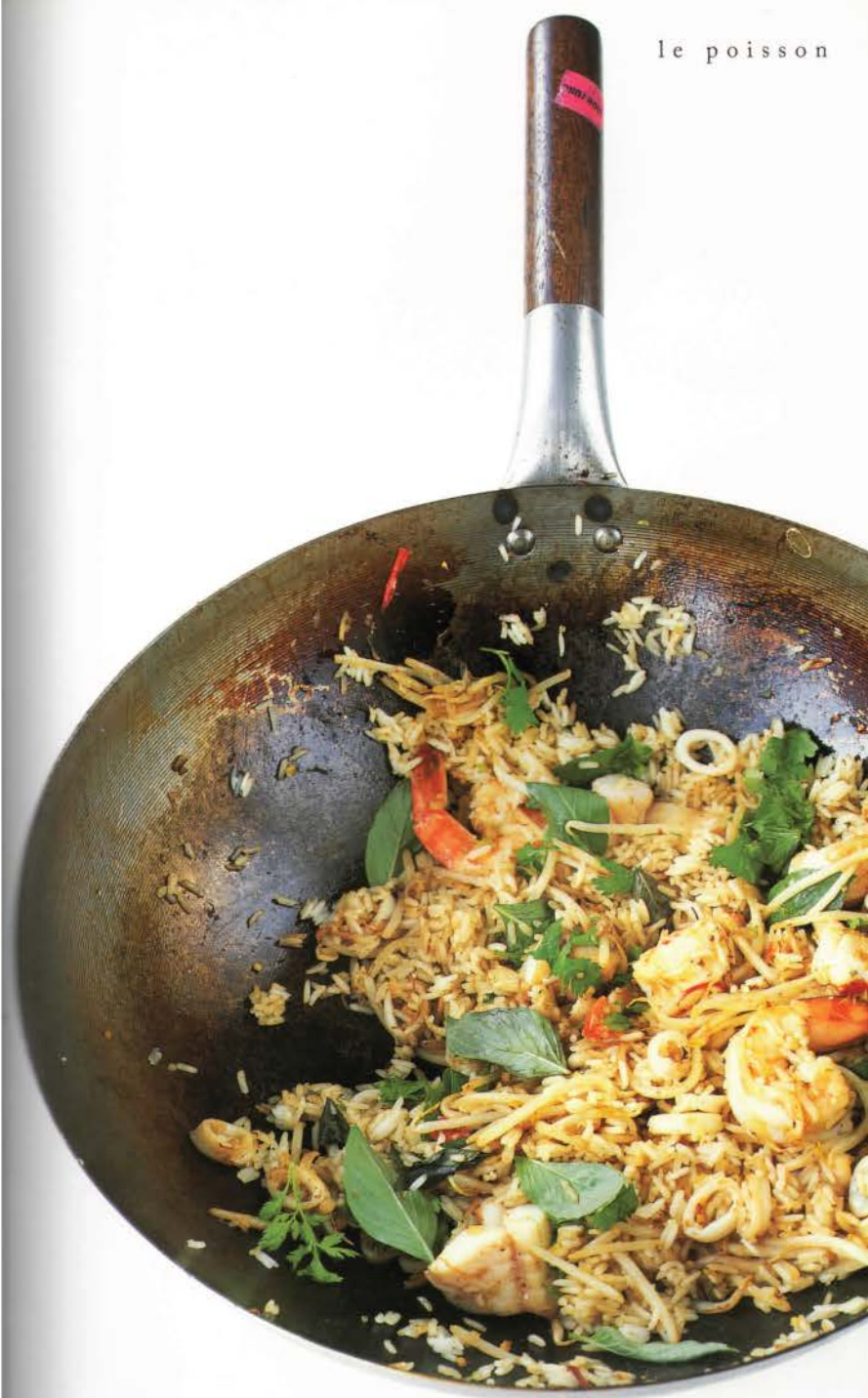
riz sauté aux fruits de mer

300 g de grosses crevettes crues
 3 c. à s. d'huile végétale
 3 c. à s. de gingembre frais haché
 3 gousses d'ail hachées
 2 échalotes d'Asie hachées
 300 g de poisson blanc à chair ferme (lotte ou dos de cabillaud) coupé en cubes de 2 cm
 300 g de calamars coupés en lamelles
 1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 3 c. à s. de sauce de poisson
 750 g de riz au jasmin cuit et refroidi
 1 tomate hachée
 4 oignons nouveaux émincés
 100 g de germes de soja
 3 c. à s. de feuilles de coriandre ciselées
 3 c. à s. de feuilles de basilic thaï ciselées
 1 grand piment rouge épépiné et finement émincé
 sauce de soja

Décortiquez les crevettes en retirant la nervure centrale. Préchauffez l'huile dans un grand wok à feu moyen et faites-y revenir le gingembre, l'ail et l'échalote pendant 2 minutes. Incorporez les crevettes, les cubes de poisson, les calamars, le sucre et la sauce de poisson et prolongez la cuisson 2 minutes.

Ajoutez le riz, la tomate et l'oignon nouveau. Laissez revenir encore 2 minutes. Incorporez les germes de soja, la coriandre, le basilic et le piment. Remuez 1 minute. Servez aussitôt accompagné de la sauce de soja.

25 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 à 6 personnes



Pour bien décortiquer les crevettes, commencez par ôter la tête, puis la carapace.



poisson vapeur à la citronnelle et au piment

1 poisson entier de 750 g nettoyé (vivaneau, bar, daurade ou perche)
1 tige de citronnelle finement émincée
1 ½ c. à s. de gingembre frais finement émincé
1 grand piment rouge épépiné et finement haché
1 grand piment vert épépiné et finement haché
3 c. à s. de sauce de poisson
4 c. à s. de jus de citron vert
1 ½ c. à s. de sucre en poudre
12,5 cl de bouillon de poulet
feuilles de coriandre
oignons nouveaux émincés

Pratiquez trois entailles en diagonale dans leur partie la plus charnue sur chaque face du poisson.

Couvrez le poisson de citronnelle et de gingembre et transférez-le dans un cuit-vapeur ou dans un panier vapeur placé au-dessus d'un récipient d'eau frémissante. Couvrez et laissez cuire 15 minutes. Le poisson doit s'émietter facilement de la pointe d'un couteau.

Mettez les piments, la sauce de poisson, le jus de citron vert, le sucre et le bouillon dans un saladier et mélangez soigneusement jusqu'à dissolution du sucre. Versez ce mélange sur le poisson chaud et servez-le garni de coriandre et d'oignons nouveaux.

15 minutes de préparation - 15 à 20 minutes de cuisson - Pour 4 personnes





POISSON VAPEUR À LA CITRONNELLE ET AU PIMENT

calamars à l'ail et au poivre

500 g de corps de calamars nettoyés
 3 c. à s. d'ail haché
 1 ½ c. à s. de racine de coriandre fraîche hachée
 1 c. à c. de grains de poivre blanc
 ½ c. à c. de sel
 2 oignons nouveaux coupés en morceaux de 3 cm
 3 c. à s. d'huile d'arachide
 3 c. à s. de sauce de poisson
 1 ½ c. à s. de jus de citron vert

Étalez les calamars sur un plan de travail et incisez-les de la pointe du couteau dans un sens, puis dans l'autre de façon à former des croisillons.

Mettez l'ail, la racine de coriandre, les grains de poivre blanc et le sel dans un mortier ou un moulin à épices et travaillez le tout pour obtenir une pâte.

Faites chauffer l'huile dans un wok et laissez revenir les calamars jusqu'à ce qu'ils blanchissent et se retournent sur eux-mêmes.

Incorporez la pâte précédente et poursuivez la cuisson de sorte que les calamars soient juste légèrement fermes.

Ajoutez l'oignon nouveau et la sauce de poisson, laissez cuire encore 2 minutes, éteignez le feu et incorporez le jus de citron vert.

25 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

crevettes à la confiture de piment et au basilic

1 kg de grosses crevettes crues
 1 ½ c. à s. d'huile végétale
 2 grappes de poivre vert frais
 3 gousses d'ail hachées
 3 c. à s. de confiture de piment (nam prik pao, voir p. 25) ou de sauce de haricot noir
 4 feuilles de citron kaffir ciselées sans les tiges
 8 cl de sauce de poisson
 4 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 50 g de feuilles de basilic thaï
 1 grand piment rouge épiné et finement émincé
 2 c. à s. d'ail frit

Décortiquez les crevettes en retirant la nervure centrale. Faites chauffer l'huile dans un wok à feu moyen. Ajoutez les crevettes, le poivre vert et 2 c. à s. d'eau et laissez revenir 5 minutes, jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses.

Ajoutez l'ail haché, la confiture de piment ou la sauce de haricot noir et les feuilles de citron kaffir. Poursuivez la cuisson 3 minutes, de sorte que le mélange développe son arôme.

Incorporez la sauce de poisson et le sucre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez les feuilles de basilic et garnissez de piment émincé et d'ail frit.

25 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes





CREVETTES À LA CONFITURE DE PIMENT ET AU BASILIC

Laissez cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de la sauce caramélisée au piment.





nouilles de riz plates aux fruits de mer

500 g de pâtes de riz fraîches à température ambiante
3 à 4 c. à s. de sauce de soja foncée
¼ c. à c. de poivre noir concassé
3 c. à s. d'huile végétale
2 gousses d'ail hachées
300 g de grosses crevettes crues
200 g de petits calamars finement émincés
200 g de bok choy grossièrement haché
1 poivron rouge émincé
100 g de jeunes épis de maïs
6 cl de bouillon de poulet
3 c. à s. de sauce d'huître
3 c. à s. de sauce de soja claire
1 ½ c. à s. de sucre en poudre

Séparez les nouilles et mélangez-les avec la sauce de soja et le poivre dans un saladier. Si vous les avez réfrigérées, rincez les nouilles sous l'eau chaude pour les ramollir. Attention : l'eau ne doit pas être bouillante au risque de casser les nouilles.

Décortiquez les crevettes en gardant les queues intactes, retirez la nervure centrale. Faites chauffer l'huile dans un wok, ajoutez l'ail, les crevettes et les calamars et laissez revenir 3 minutes. Incorporez le bok choy, le poivron rouge et le maïs. Laissez sauter à nouveau 3 minutes, puis ajoutez le bouillon, la sauce d'huître, la sauce de soja et le sucre. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les nouilles soient bien enrobées de sauce.

Mon conseil : si les nouilles commencent à coller dans le wok, ajoutez 1 c. à s. d'huile.

25 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

salade de crevettes glacées

750 g de grosses crevettes crues
 4 c. à s. de sauce de poisson
 4 c. à s. de sauce de citron vert
 3 c. à s. de confiture de piment (nam prik pao, voir p. 25)
 1 grand piment rouge épépiné et finement émincé
 3 c. à s. de citronnelle finement hachée
 4 c. à s. d'échalotes d'Asie finement hachées
 25 g de feuilles de coriandre ciselées
 3 c. à s. de feuilles de menthe finement ciselées
 2 oignons nouveaux finement émincés

Décortiquez les crevettes en gardant les queues intactes, retirez la nervure centrale. Dans un saladier, mélangez au fouet la sauce de poisson, le jus de citron vert et la confiture de piment. Ajoutez les crevettes et remuez pour les enrober de sauce. Ajoutez le piment, la citronnelle, les échalotes, la coriandre, la menthe et les oignons nouveaux et mélangez soigneusement.

Égouttez les crevettes en réservant la sauce. Faites-les revenir dans un wok 3 à 5 minutes à feu moyen. Quand elles sont roses, incorporez la sauce et portez à ébullition. Transférez le tout dans un saladier et laissez refroidir au réfrigérateur.

25 minutes de préparation - 5 minutes de cuisson - 4 heures de refroidissement -
 Pour 4 personnes





le poulet et le canard

poulet grillé Bangkok

4 cuisses de poulet et hauts de cuisse
4 c. à s. d'ail haché
4 c. à s. de citronnelle finement hachée
1 c. à c. de racine de coriandre fraîche finement hachée
2 oignons nouveaux finement hachés
3 c. à s. de sauce de poisson
1 ½ c. à s. de sauce de soja claire
1 ½ c. à s. de sucre en poudre
3 c. à s. de jus de citron vert
½ c. à c. de poivre blanc moulu

Pratiquez plusieurs entailles dans la chair du poulet pour assurer une cuisson régulière. Dans un mortier, écrasez l'ail, la citronnelle, la racine de coriandre et les oignons nouveaux jusqu'à l'obtention d'une pâte. Transférez cette pâte dans un saladier. Incorporez la sauce de poisson, la sauce de soja, le sucre, le jus de citron vert et le poivre blanc et mélangez bien le tout. Versez la marinade sur le poulet et frottez-le de toutes parts. Laissez mariner au moins 4 heures et si possible une nuit entière.

Faites cuire le poulet au barbecue, sur un gril en fonte légèrement huilé ou sous le gril du four préchauffé, en le retournant plusieurs fois pendant la cuisson.

*20 minutes de préparation - 4 à 8 heures de marinade - 30 minutes de cuisson -
Pour 4 personnes*



poulet sauté aux noix de cajou

3 c. à s. d'huile végétale
 2 échalotes d'Asie finement émincées
 1 ½ c. à s. de galanga frais finement émincé
 500 g de cuisses de poulet
 2 piments séchés entiers
 1 poivron rouge finement émincé
 3 oignons nouveaux coupés en morceaux de 5 cm
 3 c. à s. de sauce de soja
 1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 1 ½ c. à s. de sauce de poisson
 100 g de noix de cajou grillées à la poêle, non salées
 3 c. à s. de feuilles de coriandre fraîche
 poivre blanc moulu

Faites chauffer l'huile dans un wok à feu moyen et faites revenir les échalotes et le galanga. Quand le mélange commence à brunir, faites-y dorer les cuisses de poulet 4 minutes. Ajoutez les piments, le poivron et les oignons nouveaux. Poursuivez la cuisson 3 minutes.

Incorporez la sauce de soja, le sucre, la sauce de poisson et les noix de cajou. Laissez mijoter 1 à 2 minutes.

Présentez le poulet dans un plat de service, garni de feuilles de coriandre et assaisonné de poivre blanc.

15 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 personnes





Faites griller les noix de cajou à la poêle en surveillant bien leur cuisson : elles ne doivent pas brûler.





poulet au piment et au basilic

3 c. à s. d'huile végétale
1 $\frac{1}{2}$ c. à s. d'ail haché
500 g de blanc de poulet finement émincé
150 g de tiges tendres de brocoli grossièrement hachées
1 grand piment rouge épépiné et découpé en fines lamelles
1 grand piment vert épépiné et découpé en fines lamelles
3 c. à s. de confiture de piment (nam prik pao, voir p. 25)
3 c. à s. de sauce de poisson
20 g de feuilles de basilic thaï frais

Faites chauffer l'huile dans un wok à feu vif et saisissez-y l'ail 1 minute. Ajoutez le poulet et laissez revenir 1 à 2 minutes en remuant constamment pour qu'il dore de toutes parts.

Incorporez les tiges de brocoli, les piments, la confiture de piment et la sauce de poisson. Laissez sauter 5 minutes.

Quand le poulet est cuit, incorporez les feuilles de basilic. Dès qu'elles ramollissent, éteignez le feu et servez aussitôt.

10 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 2 à 4 personnes

curry vert de poulet parfumé

1 ½ c. à s. d'huile végétale
 400 g de blanc de poulet émincé
 1 ½ à 3 c. à s. de pâte de curry vert (voir p. 22)
 50 cl de lait de coco
 2 feuilles de citron kaffir ciselées sans les tiges
 4 mini-aubergines blanches détaillées en quartiers
 50 g d'aubergines pois (facultatif)
 100 g de haricots serpents ou de haricots verts émincés
 100 g de pousses de bambou en boîte égouttées
 4 c. à s. de feuilles de basilic thaï
 3 c. à s. de sauce de poisson
 3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 1 c. à c. de jus de citron vert
 feuilles de coriandre fraîche

Préchauffez l'huile dans un wok et faites-y revenir le poulet 5 minutes à feu moyen. Quand il est doré, ajoutez la pâte de curry et laissez revenir pour qu'elle libère son arôme. Incorporez le lait de coco et les feuilles de citron kaffir. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes.

Réduisez le feu et ajoutez les aubergines blanches, les aubergines pois, les haricots serpents et les pousses de bambou. Laissez mijoter 15 minutes. Incorporez les feuilles de basilic, la sauce de poisson et le sucre. Poursuivez la cuisson 5 minutes, puis éteignez le feu. Incorporez le jus de citron vert. Servez le poulet au curry vert agrémenté de feuilles de coriandre.

20 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson - Pour 4 personnes





pad thaï au poulet

15 g de tamarin
250 g de pâtes de riz
3 c. à s. d'huile végétale
300 g de blanc de poulet émincé
100 g de tofu ferme égoutté et finement émincé
3 gousses d'ail hachées
3 c. à s. de crevettes séchées (facultatif)
280 g de germes de soja
8 c. à s. de sauce de poisson
3 c. à s. de sucre en poudre
2 œufs légèrement battus
4 c. à s. de cacahuètes grillées hachées
3 c. à s. de ciboule chinoise coupée en tronçons de 3 cm
1 citron vert coupé en quartiers
1 concombre pelé et émincé

Faites tremper le morceau de tamarin dans 15 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 6 c. à s.

Dans un saladier, laissez tremper les pâtes de riz 20 minutes dans l'eau froide et égouttez-les soigneusement.

Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites-y revenir le poulet et le tofu pendant 5 minutes à feu vif. Quand le poulet commence à brunir, ajoutez l'ail et les crevettes (si vous en utilisez), poursuivez la cuisson 2 minutes, puis incorporez les nouilles. Laissez cuire 2 minutes avant d'incorporer les germes de soja.

Mélangez la sauce de poisson, le sucre et l'eau de tamarin, versez ce liquide dans le wok et laissez sauter 5 minutes jusqu'à ce que les pâtes absorbent la sauce.

Poussez les pâtes sur le côté de la poêle et versez les œufs. Mélangez-les rapidement. Ajoutez les cacahuètes et la ciboule. Remuez tous les ingrédients ensemble et laissez cuire encore 2 minutes.

Servez le pad thaï sur assiette, accompagné d'un quartier de citron vert et de quelques tranches de concombre.

*30 minutes de préparation - 20 minutes de trempage - 15 minutes de cuisson -
Pour 4 personnes*



curry jaune de poulet

10 g de tamarin
3 c. à s. d'huile végétale
3 à 4 c. à s. de pâte de curry jaune (voir p. 25)
1 c. à c. de curry en poudre
25 cl de lait de coco
8 pilons de poulet
2 pommes de terre légèrement cuites coupées en gros morceaux
1 oignon émincé
130 g de pousses de bambou en boîte égouttées
25 cl de bouillon de poulet
1 ½ c. à s. de sauce de poisson
3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux

Faites tremper le morceau de tamarin dans 10 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 3 c. à s.

Préchauffez l'huile dans un wok, ajoutez la pâte de curry et le curry. Laissez cuire 2 minutes, puis versez le lait de coco (avec la crème qui s'est formée en haut de la boîte). Portez à ébullition sans cesser de remuer.

Pratiquez plusieurs entailles dans les pilons de poulet. Ajoutez-les au contenu du wok avec les pommes de terre, l'oignon, les pousses de bambou et le bouillon. Laissez mijoter 30 à 40 minutes.

Incorporez la sauce de poisson, l'eau de tamarin et le sucre. Prolongez la cuisson encore 5 minutes. Servez aussitôt.

30 minutes de préparation - 45 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

canard au curry et à l'ananas

3 c. à s. d'huile végétale
3 à 4 c. à s. de pâte de curry rouge (voir p. 24)
50 cl de lait de coco
25 cl de bouillon de poulet
2 tiges de citronnelle froissées
½ canard rôti chinois détaillé en petits morceaux
4 oignons nouveaux émincés
3 feuilles de citron kaffir ciselées sans les tiges
6 tomates cerises
400 g d'ananas frais coupé en petits morceaux
3 c. à s. de sauce de poisson
3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
3 c. à s. de feuilles de basilic frais

Faites chauffer l'huile dans un wok et laissez-y cuire la pâte de curry. Laissez cuire 2 minutes, puis versez le lait de coco (avec la crème qui s'est formée en haut de la boîte). Portez à ébullition sans cesser de remuer.

Incorporez le bouillon, la citronnelle, le canard, les oignons, les feuilles de citron kaffir, les tomates cerises et l'ananas. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 15 minutes à découvert. Ajoutez la sauce de poisson, le sucre et les feuilles de basilic, laissez cuire encore 5 minutes et servez bien chaud.

20 minutes de préparation - 25 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



Achetez le canard rôti dans une épicerie asiatique et demandez à ce qu'on le découpe pour vous.





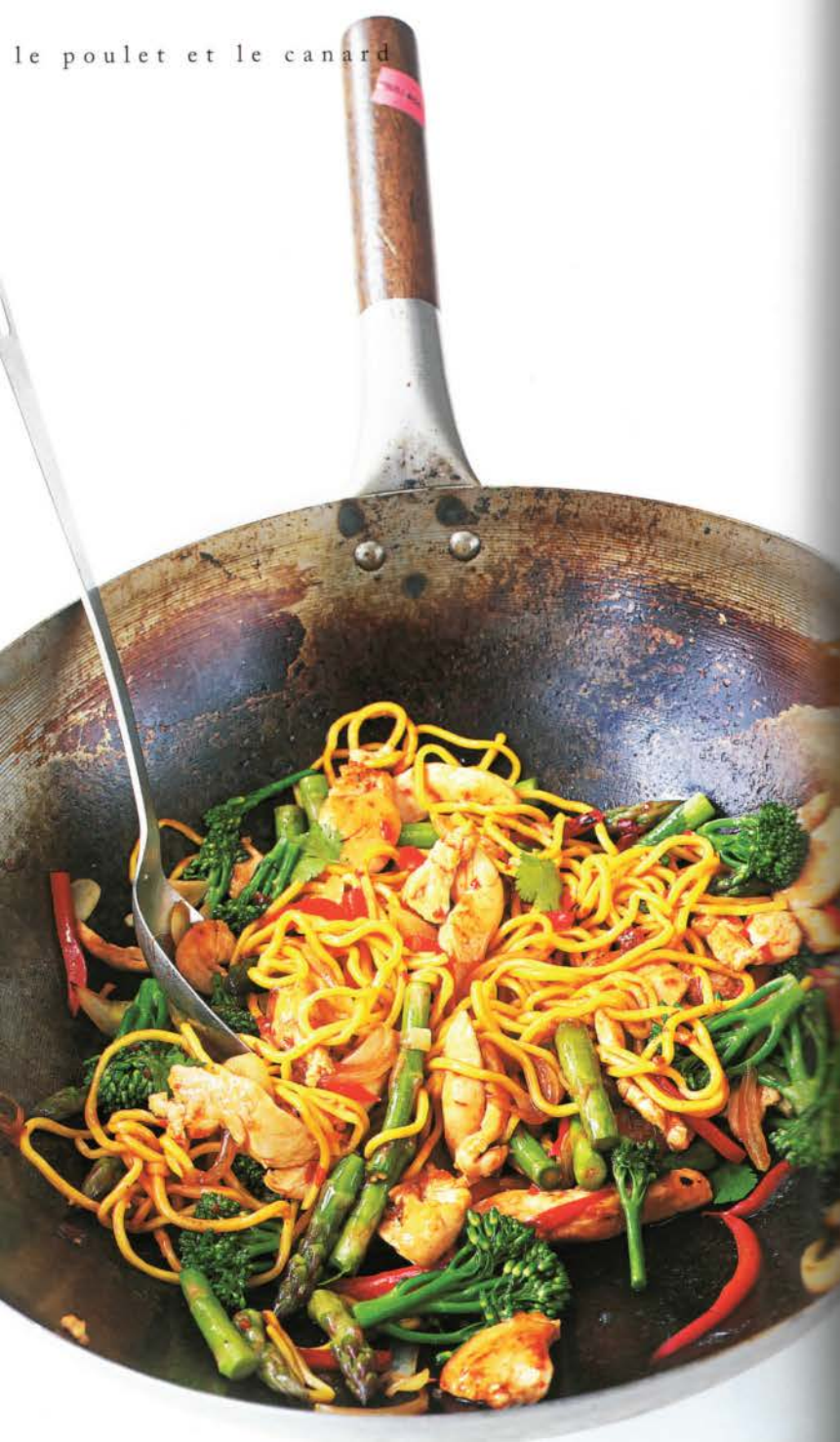
sauté de poulet au gingembre et aux pois gourmands

3 c. à s. d'huile végétale
500 g de blanc de poulet émincé
3 c. à s. de gingembre finement émincé
2 gousses d'ail hachées
2 branches de céleri finement émincées
130 g de châtaignes d'eau coupées en deux
200 g de pois gourmands
2 oignons nouveaux coupés en morceaux de 3 cm
4 c. à s. de sauce de soja
1 ½ c. à s. de sucre en poudre
12,5 cl de bouillon de poulet
1 ½ c. à s. de vin rouge chinois

Faites chauffer l'huile dans un wok et laissez dorer le blanc de poulet 5 minutes à feu moyen. Ajoutez le gingembre, l'ail, le céleri et les châtaignes d'eau. Laissez cuire 3 minutes.

Incorporez les pois gourmands, les oignons nouveaux, la sauce de soja, le sucre, le bouillon et le vin rouge et laissez cuire jusqu'à ébullition, en remuant constamment.

15 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



nouilles épicées au poulet

5 g de tamarin
1 $\frac{1}{2}$ c. à s. d'huile végétale
4 gousses d'ail pilées
1 c. à c. de piment séché
2 échalotes d'Asie finement hachées
500 g de blanc de poulet émincé
1 poivron rouge émincé
100 g d'asperges émincées
100 g de brocolinis (tiges tendres de brocoli) grossièrement hachés
3 c. à s. de sauce de poisson
1 $\frac{1}{2}$ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
400 g de nouilles Hokkien
10 g de feuilles de coriandre fraîche
quartiers de citron vert

Faites tremper le morceau de tamarin dans 5 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 1 $\frac{1}{2}$ c. à s.

Dans un wok, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites-y revenir l'ail, le piment et l'échalote 2 minutes avant d'ajouter le poulet. Laissez cuire 5 minutes.

Ajoutez le poivron rouge, les asperges et les brocolinis, laissez cuire encore 3 minutes et incorporez la sauce de poisson, le sucre, l'eau de tamarin et les nouilles. Prolongez la cuisson 2 minutes.

Incorporez les feuilles de coriandre et servez les nouilles immédiatement agrémentées des quartiers de citron vert.

15 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



la viande

bœuf Penang

3 c. à s. d'huile végétale
1 ½ à 3 c. à s. de pâte de curry Penang (voir p. 24)
3 feuilles de citron kaffir finement ciselées sans les tiges
300 g de rumsteak émincé
25 cl de lait de coco
3 c. à s. de sauce de poisson
1 ½ c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
3 c. à s. de feuilles de basilic thaï
½ c. à c. de poivre noir du moulin
1 grand piment rouge, épépiné et finement émincé

Préchauffez l'huile dans un wok et faites-y revenir la pâte de curry et les feuilles de citron kaffir.

Ajoutez le bœuf et la moitié du lait de coco, laissez cuire la viande. Incorporez le reste du lait de coco et portez à ébullition, sans cesser de remuer. Quand le lait bout, incorporez la sauce de poisson, le sucre, le basilic et le poivre noir. Laissez mijoter 3 minutes, garnissez de piment rouge et servez aussitôt.

15 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



nouilles sautées au bœuf et à la sauce d'huître

1 ½ c. à s. d'huile d'arachide
 300 g de rumsteak finement émincé
 2 gousses d'ail hachées
 1 poivron rouge émincé
 100 g de champignons shiitake émincés
 300 g de nouilles Hokkien
 200 g de brocoli chinois ou de bok choy grossièrement haché
 3 c. à s. de sauce de soja
 4 c. à s. de sauce d'huître
 2 c. à c. de sucre en poudre
 ½ c. à c. de poivre blanc

Préchauffez l'huile dans un wok et saisissez-y le bœuf à feu vif. Une fois la viande dorée, ajoutez l'ail, le poivron rouge et les champignons. Laissez revenir 3 minutes, puis incorporez les nouilles et le brocoli. Prolongez la cuisson 3 minutes.

Mélangez la sauce de soja, la sauce d'huître, le sucre et le poivre. Versez ce mélange dans le wok, laissez chauffer jusqu'à ébullition de la sauce et retirez du feu. Servez aussitôt.

20 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

curry de porc Chiang Mai

10 g de tamarin
 500 g de filet de porc coupé en dés
 3 c. à s. de sauce de poisson
 3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
 3 c. à s. de pâte de curry rouge (voir p. 24)
 1 c. à c. de curry indien en poudre
 3 c. à s. d'huile végétale
 80 g de cacahuètes grillées
 30 g de gingembre frais pelé et détaillé en fines lamelles

Faites tremper le morceau de tamarin dans 10 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 3 c. à s.

Mettez le porc, la sauce de poisson, le sucre, la pâte de curry et le curry indien dans un récipient. Couvrez et laissez reposer 30 minutes.

Faites chauffer l'huile dans un wok, ajoutez-y le porc mariné et la marinade. Laissez revenir 5 minutes. Quand le porc change de couleur, ajoutez 50 cl d'eau, les cacahuètes, le gingembre et l'eau de tamarin. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

15 minutes de préparation - 30 minutes de repos - 20 minutes de cuisson - Pour 4 à 6 personnes





NOUILLES SAUTÉES AU BŒUF ET À LA SAUCE D'HUITRE

Ce curry est plus léger que ceux préparés à base de crème de coco.



CURRY DE PORC CHIANG MAI



larb moo

500 g de viande de porc hachée
¼ c. à c. piment en poudre
3 c. à s. d'échalotes d'Asie ou d'oignons rouges
4 c. à s. de sauce de poisson
4 c. à s. de jus de citron vert
3 c. à s. de menthe ciselée
3 c. à s. de coriandre ciselée
1 mini-concombre émincé
45 g de chou chinois émincé

Mettez la viande hachée, le piment et les échalotes dans un wok. Ajoutez 2 c. à s. d'eau et faites cuire le porc à feu moyen sans le laisser brunir.

Éteignez le feu et incorporez la sauce de poisson, le jus de citron vert, la menthe et la coriandre. Servez le larb moo chaud accompagné de concombre et de chou chinois émincé.

10 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson - Pour 4 personnes

travers de porc à la façon nord thaïlandaise

1 ½ c. à s. de gingembre frais finement émincé
1 c. à c. de poivre blanc
¼ c. à c. de mélange cinq-épices
1 c. à c. de sel
8 c. à s. de sauce de soja
4 c. à s. de sauce de poisson
4 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
4 c. à s. de whisky
1 kg de travers de porc

Mettez le gingembre, le poivre blanc, le mélange cinq-épices, le sel, la sauce de soja, la sauce de poisson, le sucre et le whisky dans un grand récipient et mélangez jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez le travers de porc et badigeonnez la viande de cette marinade. Couvrez et laissez mariner au moins 4 heures et si possible une nuit entière.

Préchauffez le gril du four. Sortez les travers de porc de la marinade, déposez-les sur la plaque du four muni d'une grille. Faites-les griller en les retournant et les arrosant régulièrement. Servez bien chaud.

15 minutes de préparation - 4 à 8 heures de marinade - 20 minutes de cuisson -
Pour 6 personnes





curry de bœuf masaman

10 g de tamarin
3 c. à s. d'huile végétale
3 à 6 c. à s. de pâte de masaman curry (voir p. 24)
400 g de rumsteak coupé en dés
2 pommes de terre légèrement cuites coupées en morceaux
1 oignon haché
50 cl de lait de coco
1 c. à c. de sel
3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
1 ½ c. à s. de sauce de poisson

Faites tremper le morceau de tamarin dans 10 cl d'eau chaude. Pressez le tamarin dans l'eau pour que celle-ci s'imprègne de la saveur et de la couleur du fruit. Filtrez l'eau et réservez-en 3 c. à s.

Faites chauffer l'huile dans un wok et laissez-y revenir la pâte de curry 3 minutes à feu doux. Quand le curry libère son arôme, passez sur feu moyen. Ajoutez les dés de bœuf, les pommes de terre et l'oignon. Laissez cuire jusqu'à ce que la viande commence à brunir.

Incorporez le lait de coco, le sel, le sucre et la sauce de poisson. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez l'eau de tamarin et prolongez la cuisson 5 minutes. Servez bien chaud.

20 minutes de préparation - 25 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



sauté de porc au soja

3 c. à s. d'huile végétale
500 g de filet de porc émincé
1 oignon finement émincé
2 gousses d'ail hachées
2 grands piments rouges épépinés et finement émincés
4 c. à s. de sauce de soja claire
1 c. à c. de sucre en poudre
10 g de feuilles de basilic thaï

Dans un wok, faites chauffer l'huile et saisissez-y le porc à feu vif pour qu'il dore de toutes parts. Ajoutez l'oignon et l'ail et laissez fondre et dorer l'oignon 3 minutes.

Incorporez les piments, la sauce de soja et le sucre et laissez chauffer. Ajoutez les feuilles de basilic, laissez cuire encore 1 minute. Servez aussitôt.

10 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



salade de bœuf grillé

500 g de faux-filet
1 ½ c. à s. de sauce d'huître
1 mini-concombre épépiné et émincé
10 g de feuilles de coriandre
10 g de feuilles de menthe
1 grand piment rouge épépiné et finement émincé
2 échalotes d'Asie finement émincées
3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
4 c. à s. de jus de citron vert
4 c. à s. de sauce de poisson
4 c. à s. de cacahuètes grillées non salées grossièrement hachées
3 c. à s. d'échalotes frites

Badigeonnez le faux-filet de la sauce d'huître et faites-le griller 3 minutes de chaque côté sur un barbecue ou un gril en fonte, pour obtenir une viande à point. Retirez le faux-filet du gril et attendez 10 minutes avant de l'émincer finement.

Transférez l'émincé de bœuf dans un saladier et ajoutez le concombre, la coriandre, la menthe, le piment et les échalotes.

Dans un bol, mélangez le sucre, le jus de citron vert et la sauce de poisson jusqu'à dissolution du sucre.

Nappez le bœuf de sauce et mélangez soigneusement le tout. Répartissez la salade sur des assiettes. Saupoudrez de cacahuètes grillées et d'échalotes frites. Servez aussitôt.

15 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - 10 minutes de repos -
Pour 4 personnes



les desserts



beignets de banane

8 bananes pelées et coupées en deux
50 cl d'huile végétale

POUR LA PÂTE À BEIGNETS

75 g de farine de blé
100 g de farine de riz
1 c. à c. de levure chimique
3 c. à s. de sucre en poudre
½ c. à c. de sel
1 c. à s. de graines de sésame grillées
50 g de noix de coco séchée
25 cl d'eau de Seltz ou d'eau gazeuse

POUR LA SAUCE

100 g de sucre de palme râpé ou de sucre roux
10 cl de crème fleurette
10 cl de lait de coco

Préparez la sauce. Faites chauffer le sucre, la crème fleurette et le lait de coco dans une petite casserole à feu moyen. Portez à ébullition, laissez frémir jusqu'à ce que la sauce épaississe. Réservez.

Préparez la pâte à beignets. Dans un grand récipient, mélangez soigneusement la farine de blé, la farine de riz, la levure, le sucre, le sel, les graines de sésame et la noix de coco. Incorporez l'eau gazeuse petit à petit et travaillez ces ingrédients au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse. Trempez les bananes dans cette préparation.

Dans un wok ou une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et laissez-y frire les bananes 3 à 5 minutes jusqu'à l'obtention de beignets dorés et croustillants. Égouttez les beignets sur du papier absorbant. Présentez-les avec la sauce servie à part.

20 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson - Pour 16 beignets

Ce gâteau délicieusement moelleux se conservera plusieurs jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.



gâteau de banane à la noix de coco

100 g de noix de coco en copeaux
12,5 cl de lait de coco
5 bananes bien mûres pelées et écrasées en purée
100 g de farine de riz
35 g de fécule de maïs
125 g de sucre en poudre
3 c. à s. de lait concentré sucré
beurre
glace à la vanille

Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6). Beurrez et chemisez un moule à cake de 20 cm.
Mettez la noix de coco et le lait de coco dans un saladier et laissez reposer 10 minutes.
Ajoutez la banane, la farine, la fécule de maïs, le sucre et le lait concentré dans le saladier et mélangez le tout.

Versez cette pâte dans le moule et enfournez 50 minutes. Laissez refroidir un peu le gâteau avant de le démouler. Servez-le chaud, accompagné de glace.

*15 minutes de préparation - 10 minutes de repos - 50 minutes de cuisson -
10 minutes de refroidissement - Pour 4 personnes*

crêpes à la banane

4 bananes pelées et finement émincées
beurre
lait concentré sucré (facultatif)

POUR LA PÂTE À CRÊPES

125 g de farine
1 pincée de sel
25 cl de lait
30 g de beurre fondu
2 œufs légèrement battus

Préparez la pâte à crêpes. Mélangez la farine et le sel dans un grand récipient. Dans un autre saladier, travaillez le lait, le beurre fondu et les œufs au fouet. Incorporez délicatement ce mélange à la farine et mélangez bien le tout. Laissez reposer la pâte pendant 1 à 2 heures.

Faites chauffer 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen, versez-y un quart de la pâte et laissez cuire jusqu'à ce que la pâte commence à cloquer. Déposez environ un quart de la banane émincée au milieu de la crêpe, puis retournez-la et poursuivez la cuisson 2 minutes. Disposez la crêpe sur une assiette et agrémentez de quelques rondelles de bananes.

Réservez la crêpe au chaud dans le four à feu moyen pendant que vous faites cuire les autres crêpes. Servez les crêpes accompagnées de lait concentré sucré.

*10 minutes de préparation - 1 à 2 heures de repos - 25 minutes de cuisson -
Pour 4 personnes*



bananes au lait de coco sucré

6 bananes plantain ou 6 petites bananes
12,5 cl de lait de coco
1 feuille de pandanus (facultatif)
125 g de sucre en poudre
½ c. à c. de sel

Pelez les bananes et coupez-les en deux dans la longueur, puis à nouveau en deux.

Mettez le lait de coco et la feuille de pandanus (si vous l'utilisez) dans une casserole. Laissez cuire, en remuant, jusqu'au point d'ébullition, sans laisser bouillir le lait de coco. Réduisez le feu.

Ajoutez les bananes, le sucre et le sel et laissez frémir 3 à 5 minutes. Ne prolongez pas la cuisson pour que les bananes restent fermes. Égouttez les bananes et servez-les avec un peu de lait de cuisson.

5 minutes de préparation - 10 minutes de cuisson - Pour 4 personnes



Le riz noir gluant épaissit au repos. Il sera délicieux aussi bien chaud que froid.



riz noir gluant

210 g de riz gluant noir
50 g de sucre de palme râpé ou de sucre roux
50 cl de lait de coco

Versez le riz dans un récipient, couvrez-le d'eau froide et laissez-le tremper toute la nuit.

Le lendemain, versez le riz et 1,5 litre d'eau froide dans une casserole, portez à ébullition et laissez frémir 20 minutes. Égouttez soigneusement.

Dans une casserole, mélangez le sucre et le lait de coco jusqu'à dissolution complète du sucre, ajoutez le riz et laissez cuire 10 minutes à feu moyen. Servez chaud ou froid.

*10 minutes de préparation - Une nuit de trempage - 30 minutes de cuisson -
Pour 4 à 6 personnes*

flan à la noix de coco

40 cl de lait de coco
3 œufs légèrement battus
4 c. à s. de sucre de palme râpé ou de sucre roux
3 c. à s. de copeaux de noix de coco grillés

Mélangez le lait de coco, les œufs et le sucre dans un saladier. Versez cette préparation dans 4 ramequins et déposez-les dans un panier vapeur placé au-dessus d'une eau frémissante.

Couvrez et laissez cuire 30 minutes à la vapeur. Servez les flans agrémentés des copeaux de noix de coco.

10 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson - Pour 4 personnes







riz gluant à la mangue

280 g de riz gluant blanc
25 cl de lait de coco
60 g de sucre en poudre
1 pincée de sel
2 mangues émincées

Faites tremper le riz à l'eau froide une nuit entière, puis rincez-le et égouttez-le soigneusement. Mettez le riz dans un panier vapeur en bambou chemisé d'une feuille de papier sulfurisé percée de quelques trous. Placez le panier bambou dans le wok au-dessus d'une eau frémissante, couvrez et laissez cuire 20 minutes.

Transférez le riz dans un saladier, ajoutez le lait de coco, le sucre et le sel. Mélangez le tout jusqu'à dissolution du sucre. Réservez ce mélange environ 15 minutes, de sorte que le riz absorbe le lait de coco. Servez le riz gluant accompagné des mangues.

*5 minutes de préparation - Une nuit de trempage - 20 minutes de cuisson -
15 minutes de repos - Pour 4 personnes*

AIL L'ail thaï, plus petit que l'ail commun de nos jardins européens, est légèrement plus fort. Choisissez des petites gousses d'ail jeunes à la peau fine si vous ne disposez pas d'ail thaï.

AIL FRIT Vendu en pot dans les épiceries asiatiques, on l'utilise pour assaisonner les soupes, les bouillons, les sautés, les salades et les nouilles. Si vous avez le temps de le préparer, il n'en sera que meilleur. Émincez l'ail en chemise en lamelles aussi fines que possibles et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les sécher soigneusement.

AUBERGINES POIS Ces aubergines ressemblent à des petits pois et se présentent par petites grappes. Croquantes et légèrement amères, on les ajoute entières dans les currys, les soupes et les sautés.

MINI-AUBERGINES Rondes comme des balles de golf, elles sont soit vert et blanc, soit mauve pâle et blanc. Elles noircissent rapidement une fois coupées. Pour éviter ce noircissement, faites-les tremper dans du jus de citron et de l'eau avant de les cuisiner. On les emploie le plus souvent dans les currys, surtout verts.

BASILIC Les Thaïlandais cuisinent plusieurs types de basilics, mais le plus courant est le basilic thaï. Cette variété qui affiche des feuilles panachées et des tiges légèrement pourprées révèle une forte saveur anisée. On l'emploie très couramment dans les currys, les sautés et les soupes où il est généralement intégré en fin de cuisson ou bien saupoudré sur les plats en garniture. À défaut, vous pourrez le remplacer par du basilic commun.

CHOU CHINOIS Le chou chinois ou « wom bok » possède une délicate saveur de moutarde et s'utilise couramment dans

les salades, les soupes et les sautés. On pourra le remplacer par un chou à feuilles frisées que l'on prendra alors soin d'émincer finement.

CITRONNELLE Cette plante qui ressemble à une herbe s'emploie dans les soupes, les pâtes de curry et le thé. Supprimez toutes les feuilles externes sèches et n'utilisez que la base blanche. Jetez les feuilles vertes du haut ou gardez-les pour faire du thé. La citronnelle peut se cuisiner émincée, finement hachée ou écrasée dans un mortier. La citronnelle sèche révèle un arôme plus subtil. Il faudra la faire tremper dans l'eau chaude avant emploi.

CONFITURE DE PIMENT Également connue sous le nom de « nam prik prao », cette confiture est utilisée dans les sautés et dans les soupes. Elle est plus douce qu'épicée. Vous la trouverez en conserve dans les épiceries asiatiques.

CORIANDRE Appelée aussi « persil chinois », la coriandre est très utilisée dans la cuisine thaïe. Sa racine qui révèle une délicate saveur poivrée entre souvent dans la préparation des pâtes de curry et des pâtes de poivre et d'ail. Conservez-la dans un récipient hermétique enveloppée dans un papier absorbant humide. Ses feuilles serviront à parfumer les plats ou entreront dans la confection des pâtes de curry, notamment pour colorer la pâte de curry vert.

GRAINES DE CORIANDRE Les graines de coriandre se réservent une place de choix dans la cuisine thaïe et sont souvent employées dans les pâtes de curry. Faites-les griller à feu doux dans un wok avant de les écraser. Faites griller la quantité nécessaire à chaque plat, car les graines ne se conservent pas.

CURCUMA Le curcuma frais est plus souvent présent dans la cuisine du sud de la Thaïlande. C'est un ingrédient essentiel de la pâte de curry jaune qui

ressemble à de petits rhizomes de gingembre au cœur orange. Il est conseillé de porter des gants quand on le prépare car il colore tout ce qui entre en contact avec lui. On peut remplacer le rhizome par du curcuma en poudre, mais en quantités infimes, car il est beaucoup plus fort.

CURRY EN POUDRE Le curry indien est un ingrédient courant dans la cuisine de sud de la Thaïlande. C'est l'ingrédient essentiel de la pâte de curry jaune que l'on trouve souvent dans les recettes de poulet et de poisson.

CRÊPES DE RIZ SÉCHÉES Elles sont rondes ou carrées et de dimensions variées. Fragiles, on les fait tremper, avant utilisation, quelques secondes dans l'eau chaude pour les ramollir.

CREVETTES SÉCHÉES Les petites crevettes séchées sont utilisées couramment dans les salades, les soupes, les sautés et les nouilles thaïlandaises. Pour les conserver longtemps, gardez-les au réfrigérateur. Leur qualité variant d'une marque à l'autre, choisissez de préférence des crevettes séchées de couleur naturelle, certaines marques optant pour des colorants artificiels.

ÉCHALOTES D'ASIE Elles sont plus petites que les échalotes françaises. On les trouve regroupées en petites grappes violacées qui rappellent les gousses d'ail. On peut les remplacer au besoin par des oignons rouges. Ces échalotes se cuisinent dans les pâtes de curry, les soupes et les salades. On peut aussi les faire frire pour agrémenter les salades ou les servir en garniture. Les échalotes frites sont également vendues en bocal dans les épiceries asiatiques.

FEUILLES DE CITRON KAFFIR Elles s'utilisent partout dans la cuisine thaïe. Dans le déroulé d'une recette, la quantité d'une feuille signifie

deux feuilles se trouvant à la jonction d'une même tige. Il faut donc supprimer cette tige coriace et ciseler les feuilles pour une soupe ou un curry, encore plus finement dans une salade ou un sauté. Fraîches, on pourra les congeler. Elles s'utilisent aussi sèches, mais elles perdent cette merveilleuse saveur acide de citron vert.

FEUILLE DE PANDANUS Cette longue feuille vernissée du palmier à vis est utilisée en Thaïlande pour aromatiser les desserts. On la noue généralement avant de l'incorporer dans les plats pour les parfumer. Vous les trouverez fraîches ou congelées dans les épiceries asiatiques. Congelées, vous pourrez prélever uniquement la quantité souhaitée et remettre le reste au congélateur.

GALANGA Couramment utilisé dans la cuisine thaïe, le galanga appartient à la famille du gingembre, mais sa saveur est plus amère. De couleur blanc crème avec des tiges rosées quand il est jeune, il est parfait pour aromatiser les soupes, et porte alors le nom de « tom kai gai ». Plus vieux, ses tiges sont d'un rose plus foncé, et il commence à sécher : il est alors idéal dans les pâtes de curry.

GALETTES DE RIZ Généralement vendues congelées, il faudra prévoir de les décongeler avant usage. Séparez délicatement les galettes les unes des autres et conservez-les dans un torchon humide pour éviter qu'elles ne sèchent quand vous confectionnez les premiers nems et rouleaux de printemps.

GINGEMBRE Peu fréquent dans la cuisine thaïlandaise, le gingembre apparaît le plus souvent dans les plats d'origine chinoise. Accommodez-le avec un poisson à la vapeur, une soupe ou une salade. Il sert très souvent à atténuer le goût de poisson de certains plats.

HARICOTS SERPENTS OU HARICOTS LONGS Ces haricots longs comme des fouets se cuisinent dans les croquettes de poisson, les salades, les soupes et les currys. Comme ils ont tendance à durcir et à sécher en vieillissant, choisissez les plus jeunes. Au besoin, on pourra les remplacer par des haricots verts.

LAIT DE COCO ET CRÈME DE COCO Il est difficile de nos jours de faire la différence entre le lait de coco et la crème de coco en boîte. Si vous voulez utiliser la crème, ne secouez pas la boîte et récupérez la crème qui s'est formée dans le haut de la boîte avec une cuillère.

NOUILLES DE RIZ FRAÎCHES En vente dans les épiceries asiatiques soit à température ambiante, et il faut les cuisiner le jour même, soit au rayon réfrigéré, auquel cas elles sont plus friables et difficiles à séparer. Il faut alors les porter à température ambiante avant de les préparer.

NOUILLES HOKKIEN FRAÎCHES Ces nouilles fraîches aux œufs sont plus chinoises que thaïlandaises, mais on les retrouve souvent dans les sautés. Précuites, il n'est pas nécessaire de les faire tremper. Il suffit juste de les séparer avant de les accommoder dans le wok.

NOUILLES DE RIZ SÈCHES Ces nouilles thaïlandaises ou « pad thai » sont de largeurs variées. Si vous avez le temps, laissez-les tremper dans l'eau froide, ce qui les empêchera de trop cuire et de se défaire quand vous les ferez sauter.

VERMICELLES DE RIZ SECS On confond souvent ces nouilles de riz extra-fines avec les vermicelles de soja, mais elles sont plus blanches une fois réhydratées. On peut les faire frire encore secs ou bien les faire tremper dans l'eau froide avant de les accommoder dans les soupes et les salades.

VERMICELLES DE SOJA Les vermicelles de soja sont des nouilles transparentes à base de haricots mungo que l'on emploie dans les soupes, les salades et les rouleaux de printemps. Il faut les faire tremper dans l'eau chaude avant emploi.

PAPAYE On trouve la papaye verte, qui n'est pas encore mûre, dans la salade de papayes vertes. Choisissez un fruit bien ferme et conservez-le au réfrigérateur pour qu'il cesse de mûrir.

PÂTE DE CREVETTE La pâte de crevette ou « kapi » a un goût très prononcé. Une fois salée, on la laisse fermenter puis sécher au soleil pendant un an. Vendue en bloc ou en tube (plus facile à utiliser et à refermer), on peut l'ajouter dans les plats telle quelle ou l'envelopper dans du papier d'aluminium et la faire griller pour qu'elle développe son arôme. Conservée au réfrigérateur dans un récipient hermétique, elle se garde des années.

PIMENTS OISEAUX ROUGES Ces piments s'utilisent avec prudence ! N'oubliez pas que leur force est dans les graines et la membrane. Pour un plat très épicé, hachez-les. Pour un plat moyennement épicé, coupez-les en deux et pour un plat peu épicé, laissez-les entiers.

GRANDS PIMENTS ROUGES Très courants dans la cuisine thaïe, ces piments ne sont pas cuisinés pour leur force, mais pour leur aspect. Débarrassez-les de leurs graines et émincez-les finement pour en garnir une salade, une soupe ou un curry. Pour une saveur plus épicée, laissez les graines.

PIMENTS OISEAUX VERTS Plus doux que les piments oiseaux rouges, on peut s'en servir pour confectionner la pâte de piment vert. En général, ils ne sont pas aussi forts que les grands piments verts.

GRANDS PIMENTS VERTS Plus forts que les piments rouges, on peut les utiliser pour la pâte de curry vert.

GRANDS PIMENTS ROUGES SÈCHÉS Ils sont en général peu épicés car on en retire les graines avant de les sécher. Faites-les tremper 10 minutes dans l'eau chaude avant de les égoutter et de les hacher. Ces piments séchés servent à la préparation des pâtes de curry rouge.

POIVRE VERT Vous le trouverez en grappe au rayon frais des épiceries asiatiques. Ce jeune poivre, que l'on n'a pas encore fait sécher, deviendra ensuite le poivre noir. Il apporte une saveur poivrée et douce dans les plats, mais pourra au besoin être remplacé par des grains de poivre noir. Les grains de poivre vert en bocal marinés dans la saumure ne sont pas une bonne alternative.

POIVRE BLANC Très utilisés dans la cuisine thaïlandaise, les grains de poivre blanc doivent être moulus juste avant emploi pour qu'ils soient aussi frais que possible. Si vous le pouvez, acheter des grains de poivre blanc thai, un peu plus petits que les nôtres, et légèrement striés de noir.

POUSSES DE BAMBOU Le plus souvent vendues en boîte, les pousses de bambou se présentent sous forme de tranches fines ou de racines coniques coupées en deux. Rincées et égouttées avant l'emploi, elles sont délicieuses dans un curry.

PLEUROTES On consomme ces champignons plats dans les soupes, les salades et les sautés. Comme ils cuisent rapidement, on les ajoute généralement en fin de cuisson.

RIZ AU JASMIN Voici un riz long grain et parfumé très prisé dans la cuisine thaïe. Cuit à la vapeur, on le sert à tous les repas. Il faudra cependant le rincer avant emploi. Le riz

basmati n'est pas considéré comme une bonne alternative.

RIZ NOIR GLUANT Le riz noir gluant entre uniquement dans la confection des desserts. Comme le riz gluant blanc, il faut le laisser tremper toute une nuit dans l'eau froide avant de le faire cuire.

RIZ GLUANT Désormais essentiellement consommé dans le nord de la Thaïlande, le riz gluant est toujours servi en accompagnement de la salade de papayes vertes. Il peut être proposé sucré ou salé. Dans tous les cas, il faudra le laisser tremper une nuit entière dans l'eau froide avant de le cuisiner pour en ramollir les grains.

SAUCE AU PIMENT DOUCE Ce condiment à la saveur très douce est couramment utilisé dans la cuisine thaïe. On le sert en sauce pour les croquettes de poisson, les rouleaux de printemps ou d'autres entrées, mais aussi très souvent avec le poulet frit. Il est vendu en grandes bouteilles dans les épiceries asiatiques.

SAUCE DE POISSON La sauce de poisson ou « nam pla » est un liquide brun à l'odeur très forte, employé pour saler et relever les plats. Elle est composée de crevettes ou de poissons fermentés ou marinés. On la trouve aisément en petite bouteille dans les supermarchés et les épiceries asiatiques. Les végétariens pourront la remplacer par une sauce de soja claire.

SAUCE D'HUILE Bien qu'elle soit d'origine chinoise, on l'utilise dans les sautés thaïs. Les végétariens pourront la remplacer par une sauce aux pleurotes. Une fois ouverte, conservez la bouteille au réfrigérateur pour qu'elle ne moisisse pas en surface.

SAUCE DE SOJA Les Thaïlandais utilisent une sauce de soja claire et non la sauce de soja foncée. La sauce

de soja thaïe entre dans la préparation des marinades, des sauces de salade et des sautés.

SUCRE DE PALME On le fabrique à partir de la sève extraite du tronc du cocotier ou du palmier à sucre. Les Thaïlandais utilisent le sucre de palme pour sucrer un curry ou un dessert. Il est vendu en bocal ou en bloc, auquel cas il faut le râper avec un couteau, ou à la râpe s'il n'est pas trop dur. Au besoin, on pourra remplacer le sucre de palme par du sucre roux en poudre.

TAMARIN Le tamarin est l'un des ingrédients principaux de la cuisine thaïlandaise. On l'apprécie pour son goût aigre très particulier, notamment pour le tom yum goong (la soupe de crevettes aigre-douce). La pulpe de tamarin est vendue en bloc enveloppé d'un film alimentaire ce qui permet de préparer uniquement la quantité d'eau de tamarin nécessaire. Pour cela, cassez un morceau de pulpe, couvrez du volume d'eau équivalent, laissez reposer 10 minutes, puis pressez délicatement la pulpe pour en extraire les graines. Parez cette eau au chinois et jetez les fibres et les graines.

TOFU Le tofu est vendu au rayon frais du supermarché. Il en existe différentes variétés et textures qui vont du tofu tendre au tofu ferme. Choisissez le tofu de son choix et si vous parait trop ferme, laissez l'eau en excès en pressant un poids dessus. Personnellement, je le presse entre deux planches et découper en blocs. Le tofu tendre, ou « tofu de soja », est utilisé dans les soupes et les desserts. Plus ferme, on l'ajoute dans les sautés et les nouilles.

Le numéro de page en italique réfère à l'illustration.

A
aubergines sautées 68, 70-71

B
bananes
bananes au lait de coco sucré 146, 147
beignets de banane 140, 141
crêpes à la banane 144, 145
gâteau de banane à la noix de coco 142, 143

bœuf
bœuf Penang 122, 123
curry de bœuf masaman 134, 135
salade de bœuf grillé 136, 137
nouilles sautées au bœuf et à la sauce d'huile 124, 125, 126
boulettes de crevettes 48, 49

C
calamars à l'ail et au poivre 90, 91
canard au curry et à l'ananas 113, 114-115
confiture de piment (nam prik pao) 25, 26
curry chu chi de noix de Saint-Jacques et de poisson 78, 79
curry de bœuf masaman 132, 133

crevettes
crevettes à la confiture de piment et au basilic 90, 92-93
décortiquer les 84-85
salade de crevettes glacées 96, 97

E
équipement 14-15

F
flan à la noix de coco 150, 151-153
fruits de mer
nouilles de riz plates aux fruits de mer 94, 95
riz sauté aux fruits de mer 82, 83

I
ingrédients 8-13, 16-17, 156-158

L
larb moo, 128, 129

légumes
curry de tofu et de légumes verts 62, 63
feuilletés de légumes au curry 40, 41
légumes aigres-doux 74, 75
légumes sautés 68, 69
riz frit aux légumes 59

M
mee grob 54, 55-57

N
nems 30, 31-34
nouilles de riz plates aux fruits de mer 94, 95

P
pad siew 73, 72
pâte de curry 22-27, 26-27
jaune 25, 26
masaman 24, 27
Penang 24, 26
rouge 24, 27
verte 22, 27
poisson
croquettes de poisson 34, 35
poisson frit à la sauce aigre-douce 80, 81
poisson vapeur à la citronnelle et au piment 86, 87-89

porc
curry de porc Chiang Mai 124, 127
dip de porc et caramel 42, 43
larb moo 128, 129
porc satay 36, 37-39
travers de porc à la façon nord thaïlandaise 130, 131-133
sauté de porc au soja 134, 135
soupe de nouilles au porc et aux crevettes 36

poulet
curry jaune de poulet 112, 113
curry vert de poulet parfumé 108, 109
nouilles épicées au poulet 118, 119
pad thai au poulet 110, 111
poulet au piment et au basilic 106, 107

poulet grillé Bangkok 100, 101
poulet sauté aux noix de cajou 102, 103-105
sauté de poulet au gingembre et aux pois gourmands 116, 117

R
riz
comment faire cuire le riz 20, 21
riz frit aux légumes 58, 59
riz gluant à la mangue 154, 155
riz noir gluant 148-149, 150
riz sauté aux fruits de mer 82, 83
rouleaux de printemps 43, 44-45

S
som tam - salade de papayes vertes aux cacahuètes et au piment 59, 60-61
salades 59, 67, 96, 139
soupes 36, 47, 51

T
tofu
salade satay au tofu épicé 66, 67
tofu sauté à l'ail et au poivre 62, 64-65
tom kai gai 46, 47
tom yum goong 50, 51
travers de porc à la façon nord thaïlandaise 130, 131

W
wok 18, 19
comment culotter un wok 18, 19