

Recettes Thaï

Chez Isabelle, 17 novembre 2011

Ingrédients les plus typiques :

- Lait de coco, crème de coco
- Citronnelle et coriandre (dans tous les plats !)
- Curry vert et curry rouge
- Riz Thaï
- Nouilles de riz, vermicelles de soja

- Poisson, crevettes, calmar, poulet
- Champignons frais variés (de Paris, pleurotes) ou parfumés chinois séchés (= Shiitake)
- Basilic thaï (tige rouge) ou classique
- Baies de goji (rouges)
- Pousses de bambou (fraîches sous vide, ou en boîte)
- Tamarin (entier ou en pâte)
- Tofu (fromage de soja) (frais ou sous vide, plus dur)
- Echalotes (ou oignons nouveaux, ou petits oignons)
- Graines de sésame (il en existe trois variété : blanches (commune), noire, et rouge. A utiliser légèrement grillées et salées.

Pour les sauces :

- Sauce de soja (la mieux c'est la claire Kikkoman à bouchon vert, sinon diluer de moitié d'eau l'habituelle)
- Nuoc man (sauce de poissons divers, ou de calmar, très forte et salée)
- Sauce d'huître
- Huile de sésame
- Citron vert (ou citron jaune, ou jus de citron en bouteille)
- Piments de Cayenne frais ou séchés

Sauce (à utiliser dans de nombreuses salades et aussi comme sauce des nems)

- 1 jus de citron
- 1 à 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe de sucre roux.
- de l'eau selon votre goût et le type de sauce de soja que vous utilisez.

On peut parsemer la sauce de lamelles de carottes, de feuilles de menthe ciselées, de feuilles de coriandre entières.

On peut trouver tous ces ingrédients à Sofia :

- En supermarché (Hit ou Billa)
- Au magasin chinois rue Pirotsa (près du marché des femmes)
- Au marché des femmes pour les herbes fraîches et graines.

Ingrédients plutôt à trouver en France :

- Galanga (séché ou en pâte) (à remplacer par gingembre + zeste de citron)
- Feuilles de kaffir (ce sont tout simplement des feuilles de citronnier (ou : zeste de citron)
- Radis mariné (à remplacer par lamelles de radis dans vinaigre 24 h)
- Châtaignes d'eau (entières ou farine)
- Sucre de palme (ou sucre roux, miel)
- Wontons (petites feuilles carrées de raviolis (pâte : farine blé + eau + sel + jaune d'œuf) à cuire à la vapeur.

Salade de champignons variés aigre-piquante

Sauce :

- 1 jus de citron vert
 - 1 à 2 cuillères à soupe de nuoc man (selon votre goût)
 - 1 cuillère à soupe de sucre roux.
 - 2 piments de Cayenne séchés émiétés
-
- Laver, ôter les pieds, et couper en 2,4 ou gros morceaux (selon leur taille) et sans les éplucher les différentes sortes de champignons.
 - les faire revenir 5 à 10 minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter et essorer.
 - hacher menu deux échalotes, et mélanger avec les champignons et la sauce, bien remuer.
 - Faire griller à la poêle du sésame (blanc et noir) avec une noisette de beurre et du sel.
 - Disposer la marinade de champignons sur un lit de mesclun.
 - Parsemer au moment de servir avec le sésame grillé encore chaud.
- 300 g champignons variés
 - mesclun
 - 2 échalotes ou un oignon
 - Sésame, beurre et sel
 - citron
 - sauce nuoc man
 - sucre
 - piments de Cayenne

Salade de pommes et mangue aux crevettes

- Utiliser de préférence des gambas crues. Sinon, des gambas cuites. Au pire, des crevettes cuites congelées déjà décortiquées !
 - Couper tête et queues des gambas, décortiquer.
 - les faire cuire 5 minutes maxi dans l'eau bouillante (elles doivent rester tendres)
 - les couper en deux dans la longueur et enlever l'intestin.
 - éplucher une mangue mûre et une pomme verte. Les découper en fine julienne. (si on a pas le courage, les râper). Citronner abondamment pour ne pas noircir et recouvrir d'un film.
 - Hacher menu deux échalotes.
 - 25 gr de crevettes séchées hachées si on en a.
 - 25 gr de cacahuètes salées grillées, à concasser.
 - 1 piment de Cayenne émiété.
 - Mélanger les fruits, les crevettes et le reste, avec deux cuillères à soupe de nuoc man. Rectifier l'assaisonnement selon son goût.
- Salade parfaite pour l'été à servir bien fraîche dans ce cas.
- 300 gr de gambas
 - 25 gr de crevettes séchées
 - 25 gr de cacahuètes salées grillées
 - 1 mangue mûre et 1 pomme verte
 - 2 échalotes ou un oignon
 - sauce nuoc man
 - piments de Cayenne

Soupe de poulet au galanga et au coco

- Couper les aiguillettes de poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
 - Deux cuillérées à soupe de nuoc man et 25 gr de sucre roux (= un morceau de sucre de palme si vous en avez), dissoudre le sucre, et mélanger cette sauce au poulet, laisser un peu mariner pendant qu'on prépare le reste.
 - Faire tremper une poignée de baies de goji dans un bol d'eau froide
 - Amener à ébullition dans une casserole une boîte de lait de coco, 1 morceau de galanga, deux tiges de citronnelles fraîches écrasées et coupées en biais, une échalote épluchée coupée en deux, du poivre noir.
 - Laver et couper les champignons en gros morceaux de la taille d'une bouchée.
 - Ajouter le poulet mariné et les champignons dans la casserole à ébullition, baisser le feu, faire cuire seulement quelques minutes (le poulet ne doit pas devenir dur) en remuant.
 - Rajouter un jus de citron vert.
 - Rectifier l'assaisonnement : le goût subtil de cette soupe doit être à la fois sucré (lait de coco + sucre), salé (nuoc man) et acide (galanga et jus de citron vert)
 - Au moment de servir, rajouter les baies de goji égouttées (qui doivent rester bien rouges) et quelques feuilles de coriandre sur la soupe dans les bols.
- 400 gr d'aiguillettes ou de blancs de poulet
 - 200 g de mélange de champignons
 - 1 boîte de lait de coco
 - 1 morceau de galanga sec (ou une cuillère de purée de galanga en bocal)
 - 2 tiges de citronnelles fraîches
 - nuoc man
 - feuilles fraîches de coriandre
 - baies de goji
 - 1 citron vert
 - 1 échalote
 - sucre roux

Curry vert de poisson blanc et d'aubergines

- couper les filets de poisson blanc (ex : panganus, en poissonnerie ici) en cubes de la taille d'une bouchée. Faire mariner avec une boîte de crème de coco pendant qu'on prépare le reste.
 - Cuire le riz Thaï (par exemple avec du safran, anis étoilé (badiane) et cardamome verte, qu'on trouve au marché des femmes et dans les boutiques orientales voisines)
 - Dans un faitout, faire revenir la pâte de curry vert (en quantité modérée, selon qu'on supporte les plats forts ou pas) avec deux oignons coupés en petits morceaux, deux tiges de citronnelles fraîches coupées en morceaux de 3 cm de long, et un peu de beurre.
 - Rajouter deux aubergines pelées, coupées en dés, et les champignons coupés en gros morceaux, et faire légèrement revenir.
 - Rajouter une boîte de lait de coco, 25 g de sucre, 3 cuillères à soupe de sauce nuoc man.
 - Remuer pendant la cuisson.
 - Quand les aubergines sont cuites, et avant de servir, rajouter la marinade de poisson et de crème de coco, faire cuire très peu de temps le poisson (5 à 10 minutes) pour qu'il reste très tendre.
 - Rectifier l'assaisonnement selon son goût : nuoc man, ou sucre.
- 2 filets de poisson (= 500 g) blanc de bonne taille
 - 2 aubergines (si grosses) (ou 4 petites)
 - 200 g champignons variés
 - riz Thaï
 - pâte de curry vert (2 à 3 cuillères à café)
 - 1 boîte de crème de coco, et 1 boîte de lait de coco
 - 2 tiges de citronnelles fraîches
 - 2 oignons, beurre
 - nuoc man
 - sucre

Brochette exotique au coco

- Eplucher puis couper en gros morceaux (afin qu'ils ne se cassent pas sur les brochettes) un ananas, une mangue et deux bananes. Citronner pour éviter le noircissement.
- Préchauffer le four
- Un peu avant la cuisson, saupoudrer les morceaux de fruits de cassonade et mélanger
- Enfiler les brochettes et disposer transversalement sur un plat à four de façon à ce que les brochettes soient suspendues au dessus du plat sans toucher le fond.
- Enfourner à peine quelques minutes. Sur grill, retourner une fois.
- Chauffer un verre de lait de coco.
- Au moment de servir, badigeonner sa brochette de lait de coco chaud.

- 1 ananas, 1 mangue, 2 bananes, 1 citron ou jus de citron
- 1 boîte de lait de coco
- cassonade gros grains (ou sucre roux plus fin)

Bon appétit !!