

NEWSLETTER N°11

30 Janvier 2018

Cher Membre,

Cette newsletter va traiter de la cuisine Thaïlandaise.

Celle-ci est riche et variée, forte en arômes puissants et délicieux. Une des cuisines les plus appréciée au monde elle ravit tous les palais

Très bonne lecture...et n'hésitez pas à laisser des commentaires, des suggestions ou remarques sur notre page

facebook en cliquant sur le logo :



<https://www.siam-holidays.com>

contact@siam-holidays.com



SIAM-HOLIDAYS.COM

La cuisine thaïlandaise ou cuisine thaïe, bien que semblable en certains points avec celle de ses voisins Chinois, Indiens et Birmans, se démarque par des saveurs et ingrédients originaux tels que le curry, la menthe, la citronnelle, la coriandre ou encore le basilic rouge. Pimentée à l'excès pour le palais occidental et presque toujours accompagnée de sauces ou fumets de poisson (nam pla), elle rencontre un succès international croissant.

Les principaux repères

La cuisine thaïe n'est pas uniforme d'un bout à l'autre du pays. Ainsi, les plats du Sud, comme le curry jaune et le curry de rognons et poissons, sont les plus relevés. Dans les plaines du centre, la nourriture est plus douce, tel le sauté de poulet aux feuilles de basilic. Au Nord, on retrouve une grande influence de la cuisine birmane, tel que dans le célèbre potage au curry et nouilles, le kaoh soi. Quant au Nord-Est, sa cuisine est dérivée de la cuisine laotienne et, bien que considérée à l'origine comme une cuisine paysanne, elle gagne de plus en plus en popularité et certains délices comme la salade de papaye (som tam) sont connus et appréciés au-delà de ses frontières.

Autrefois, les Thaïlandais n'utilisaient ni cuillères, ni fourchettes, ni couteaux et mangeaient avec les doigts le repas posé sur une natte. De nos jours, ils se servent principalement de cuillères et fourchettes et n'utilisent les baguettes que pour manger les nouilles d'accompagnement. Mais il peut arriver que, dans des restaurants de routes ou plutôt pauvres, les Thaïlandais mangent encore avec les doigts.

Les Thaïlandais mettent l'accent sur les fruits au dessert. Ils les découpent selon une multitude de formes (animaux, étoiles, etc.) et les disposent de façon attrayante au milieu des invités pour finir les repas en beauté.



Imaginez une assiette de riz au jasmin fraîchement cuit à la vapeur, servi avec une soupe de crevettes épicée savoureuse et onctueuse avec du poulet au curry vert. Vous êtes déchiré entre la salade de papaye épicée et colorée garnie de légumes croquants, sur à votre droite, le plat délicieux qu'est le "Pad Thai" Ne pas oublier de laisser une certaine marge pour une délicieuse sélection de "Kanom" Thai" (dessert) ou pour des fruits Thaïlandais. Régalez-vous aussi avec le riz parfumé à la mangue.

Un exemple de repas typiquement thaïlandais se compose d'une soupe et / ou un plat au curry, une salade, un plat frit et des desserts. Normalement, ce serait un mélange de plats épicés et doux pour un «équilibre» et pour neutraliser les goûts. En outre, un repas thaï est servi tout à la fois, par opposition à l'Europe. Il est également intéressant de noter que les Thaïlandais mangent de la nourriture épicée dès le matin. Différents types de curry avec du riz et un œuf frit, accompagné par du «pla prik nam» (piments émincés dans la sauce de poisson), sont communs pour le petit déjeuner. En raison de leurs styles de vie occupés, la plupart des citadins préfèrent quelque chose de rapide et facile comme le «kao niew ping moo» (porc grillé avec du riz gluant), l'équivalent de sandwichs comme en France, ou quelque chose de léger comme un «johk» (bouillie de riz). Le déjeuner sera quelque chose d'un peu plus lourd et le dîner est souvent partagé en famille et entre amis. Et, entre les deux, «grignoter» est commun.

Les Thaïlandais mangent tout le temps

Ce n'est pas tout à fait vrai si vous avez entendu dire que les Thaïlandais ont tendance à manger toute la journée. En général, ils mangent trois repas principaux par jour, tout comme le reste du monde, mais ils ont l'habitude de faire du «gin len» («snacking») entre les repas. L'ensemble du spectre de la nourriture se compose de petits plats sucré, salé et épicé.

Les Thaïlandais aiment partager la nourriture. Si vous sortez pour le déjeuner ou pour le dîner avec des amis thaïlandais, il est susceptible qu'on vous demande si vous souhaitez un plat unique ou des plats à partager avec aucun. Partager ou de ne pas partager, cette question est entièrement à vous...

Soyez curieux

On ne peut que vous encourager à faire appel à votre curiosité tout en dépassant vos appréhensions. Le mieux est encore de s'asseoir à la table d'un petit restaurant, improvisé à même le trottoir, pour tenter de toucher du doigt toutes les subtilités de la cuisine Thaïlandaise. Ne boudez aucune occasion de découvrir la cuisine thaï, que ce soit dans les marchés, les stands de rue, les gargotes, les restaurants spécialisés ou encore les restaurants gastronomiques.

Notre préférence va pour la cuisine de rue, mais un bon restaurant gastronomique permet évidemment de goûter une cuisine beaucoup plus raffinée.

À noter que, contrairement à ce que de nombreuses personnes croient, on n'utilise que très rarement des baguettes en Thaïlande. Les couverts se composent généralement d'une fourchette et d'une cuillère à soupe.



Les 10 meilleurs plats de la cuisine Thaïlandaise

Voici dix plats connus et représentatifs de la cuisine thaïlandaise. Ils sont répertoriés selon quatre catégories : les soupes, la street-food, les plats de résistance et les desserts.

1. Les soupes typiques en Thaïlande

- Le Tom Yam Kung : ce plat est tellement présent dans les restaurants thaï qu'il est considéré comme le plat national du pays. Il s'agit d'une soupe aigre douce à base de crevettes. Elle est servie chaude, de couleur rouge et souvent très épicée. Il existe plusieurs variantes, notamment avec des gambas, des fruits de mer ou encore du poulet.



- Le Tom Ka Gai : il s'agit là aussi d'une soupe thaïlandaise. Elle est constituée d'un savoureux mélange de lait de coco, de galanga, de citronnelle, de piment thaï, de citron vert et de poulet. Parfois, il est possible de rajouter des champignons, des shiitakes ou encore des feuilles de coriandre. Le tout fond littéralement en bouche, explosant vos papilles des différentes saveurs exotiques.



- Le Tom Yam Kai : ce bouillon est composé de crevettes, de galanga, de citronnelle et de piment. Très rapide à préparer (une quinzaine de minutes environ), cette soupe peut aussi être servie en tant que plat principal si elle est accompagnée de riz ou de vermicelles de riz.



2. La street-food thaïlandaise

- Le Som Tam : il s'agit d'une salade qui est aussi appelée salade de papaye. C'est un plat typique de la région d'Isaan, située au Nord-Est de la Thaïlande. C'est une des spécialités les plus connues au monde. Il est possible de l'épicer différemment. Il peut y avoir jusqu'à cinq sortes d'épices différentes dans le Som Tam. Sachez simplement qu'en Occident, on supporte difficilement plus de deux piments thaïlandais à la fois. Pourtant, cette salade est fade sans les épices qui la composent.



- Le Pad Thai : ce plat a été popularisé après la seconde guerre mondiale à cause de la crise économique qui a suivi dans le pays. L'objectif était d'économiser un maximum de riz sur les années à venir. Le Pad Thai est le plat le plus connu en Occident. Il s'agit de pâtes de riz sautées auxquelles le cuisinier ajoutent à sa guise des crevettes fraîches, des œufs ainsi que diverses épices et graines germées. Ce plat est réalisé en quelques minutes seulement, ce qui explique son engouement dans le cadre de la street food.



3. Les plats de résistance

- Le Massaman Curry : ce plat est d'origine musulmane. Composé de bœuf, il peut être décliné avec du canard, du tofu, du poulet ou encore de l'agneau. La viande est marinée avec du gingembre. Il est accompagné le plus souvent avec du riz.



- Le Panang Curry : Il se distingue par rapport à son assaisonnement. Il s'agit de poulet qui est revenu avec du panang. Le panang est une pâte de curry composé de piment rouge séché, d'échalote, d'ail, de sel, de citronnelle, de galanga, de cumin, de citron Kafir et de graines de coriandre. Pas besoin de l'épicer plus donc. On accompagne le Panang curry de riz.



- Le Krapao : ce plat possède deux versions. La version la plus commune en Thaïlande est composée d'un sauté de porc au basilic et au piment. La seconde est moins relevée, donc pour les palais plus sensibles. Celle-ci est communément nommée "mai sai pink".



4. Les salades thaï

Le Laab : l'orthographe de ce plat peut varier selon l'alphabet occidental. Cette salade est élaborée avec de la viande hachée accompagnée de riz gluant, d'haricots crus, de concombre, de chou blanc cru et d'herbes aromatiques. Elle est déclinable, puisqu'elle peut se faire avec du poulet, du canard, des crevettes ou encore du bœuf. Attention, le Laab est très pimenté pour le palais des touristes.



5. Les desserts nationaux

- Le Khao Nao Mamuang : il s'agit d'un dessert à base de riz gluant, de lait de coco et de mangue, très populaire et particulièrement apprécié en Thaïlande. On le trouve partout : dans la rue, chez les vendeurs ambulants ou dans les petites gargotes. Quelques variantes existent également avec des fruits tels que la papaye ou le durian. Ce dessert se mange tiède ou chaud.



Deux recettes de plats Thaïlandais

La recette du poulet thaï au curry vert et au lait de coco

Comme tous les curry thaïlandais, on doit d'abord commencer par préparer la pâte de curry. On peut aussi en acheter toute faite dans les magasins asiatiques, mais c'est tellement meilleur fait maison que je vous conseille très fortement de la faire vous même. C'est ce qui fait toute la différence !!

Les pâtes de curry thaïlandaises se font avec des piments écrasés avec de l'ail, des condiments et des épices. Ici on utilise des piments verts, de la citronnelle, du gingembre et du galanga, de l'ail et d'autres petits trucs sympa, qu'on écrase au mortier (ou au mixeur) pour en faire une pâte assez épaisse.

Ingrédients de la pâte de curry vert (pour 4 personnes)

- une vingtaine de piments verts thaï
- 3 bâtons de citronnelle hachés
- un gros morceau de galanga haché (une grosse noix)
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 grosses échalotes hachées
- 1 c.a.s de pâte de crevette
- 1 zeste de citron vert (idéalement du kaffir ou du combava)
- un peu de curry en poudre
- 2 c.a.s de sucre de palme (ou de sucre de canne)
- 2 – 3 feuilles de basilic thaï (optionnel)

Préparation de la pâte de curry vert thaï

Alors l'idée pour la pâte de curry vert thaï c'est tout simplement de mixer et de mélanger tous ces ingrédients pour former une pâte homogène, un peu comme une moutarde bien épaisse. C'est la pâte de crevette qui va servir de liant, mais si vous n'en avez pas allez voir notre article « Qu'est-ce que la pâte de crevette, où la trouver, par quoi la remplacer ? »)

Donc si vous voulez suivre la tradition thaïe, le mieux c'est de faire ça dans un mortier avec un pilon. Ecrasez bien les ingrédients en les ajoutant un à un jusqu'à former une pâte. Sinon vous pouvez utiliser un mixeur pour que ça aille plus vite. Moi c'est ce que je fais, mais le grand chef David Thompson soutient que c'est meilleur avec le mortier car les ingrédients relâchent mieux leur huile en étant écrasés ! Donc au pire faites un peu des temps !

Si la pâte est trop sèche, rajoutez un peu d'eau (à peine, petit à petit) pour la détendre ! Voilà, c'est prêt.

Une fois que vous avez la pâte, c'est facile ! On va faire cuire le poulet et les légumes dans une sauce qu'on aura faite avec cette pâte de curry vert ! On laisse mijoter et on sert avec un peu de riz !

Ingrédients du poulet au curry vert

450-550 g de poulet (blanc ou haut de cuisse, désossé, sans os)

vosre pâte de curry maison

400 g de légumes de saison (poivrons, aubergines, pois gourmands, chou chinois, pousses de bambou...)

4 petits piments oiseaux (thaï)

1 gousse d'ail

25 cl de lait de coco

1 petit verre de fond de volaille (maison ou en poudre)

3 c.a.s de nam pla (ou nuoc mam)

1 feuille de kaffir

1 c.a.s de sucre de palme (ou sucre de canne)

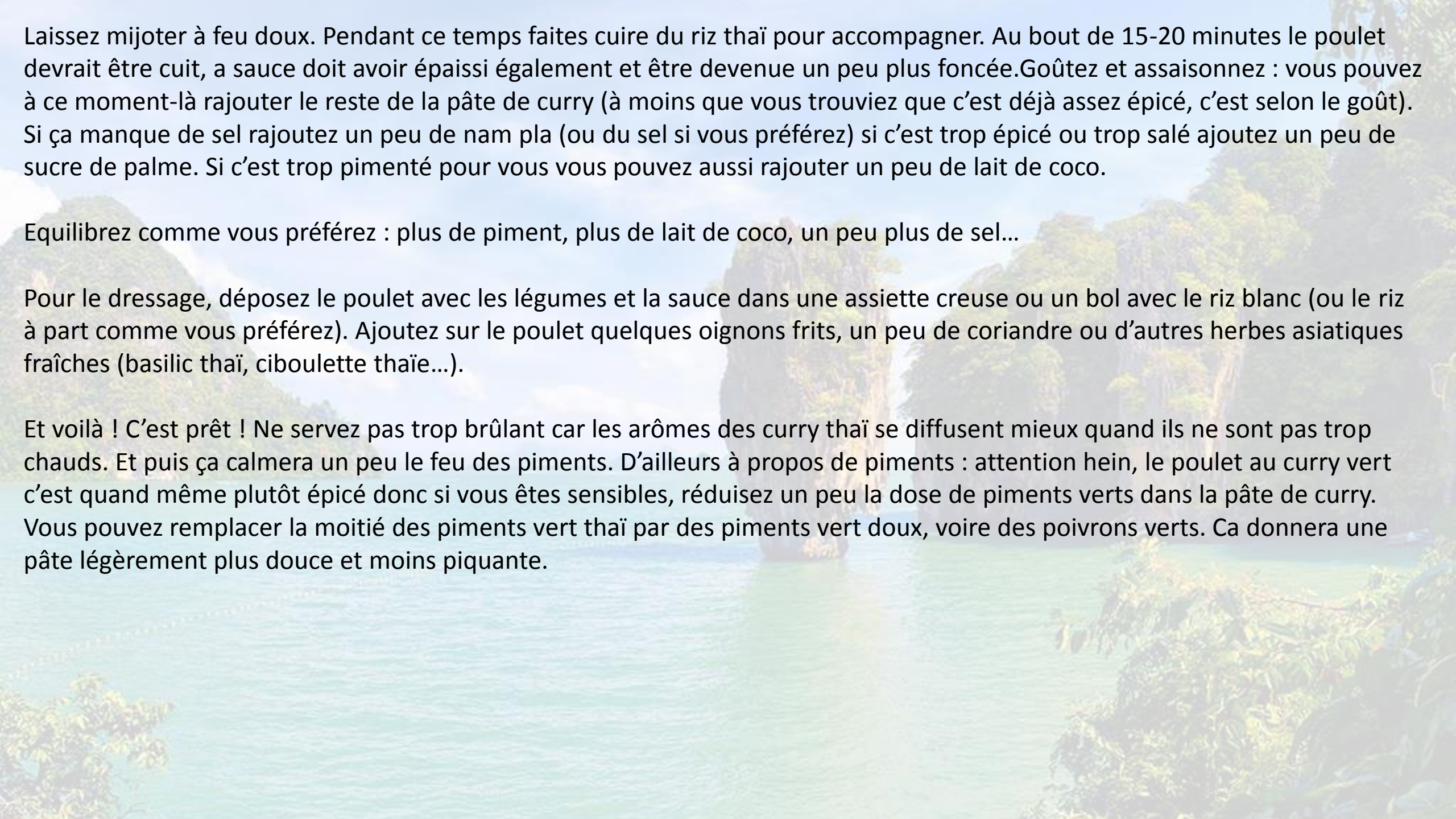
quelques herbes fraîches (coriandre, basilic thaï)

quelques oignons frits

riz thaï pour accompagner

Préparation du poulet thaï au curry vert et lait de coco

Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile. Ajoutez le poulet coupé en cubes pas trop gros et la gousse d'ail hachée et faites dorer 3 à 5 minutes. Ajoutez la moitié de la pâte de curry et faites chauffer à feu moyen quelques instants. Versez le lait de coco et mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit bien diluée et que la sauce prenne une jolie couleur vert pâle. Ajoutez ensuite vos légumes coupés pas trop gros et les piments. Délayée avec le fond de volaille, assaisonnez avec le nam pla et le sucre de palme. Terminez avec la feuille de kaffir (feuille de citronnier).



Laissez mijoter à feu doux. Pendant ce temps faites cuire du riz thaï pour accompagner. Au bout de 15-20 minutes le poulet devrait être cuit, la sauce doit avoir épaissi également et être devenue un peu plus foncée. Goûtez et assaisonnez : vous pouvez à ce moment-là rajouter le reste de la pâte de curry (à moins que vous trouviez que c'est déjà assez épicé, c'est selon le goût). Si ça manque de sel rajoutez un peu de nam pla (ou du sel si vous préférez) si c'est trop épicé ou trop salé ajoutez un peu de sucre de palme. Si c'est trop pimenté pour vous vous pouvez aussi rajouter un peu de lait de coco.

Équilibrez comme vous préférez : plus de piment, plus de lait de coco, un peu plus de sel...

Pour le dressage, déposez le poulet avec les légumes et la sauce dans une assiette creuse ou un bol avec le riz blanc (ou le riz à part comme vous préférez). Ajoutez sur le poulet quelques oignons frits, un peu de coriandre ou d'autres herbes asiatiques fraîches (basilic thaï, ciboulette thaïe...).

Et voilà ! C'est prêt ! Ne servez pas trop brûlant car les arômes des currys thaï se diffusent mieux quand ils ne sont pas trop chauds. Et puis ça calmera un peu le feu des piments. D'ailleurs à propos de piments : attention hein, le poulet au curry vert c'est quand même plutôt épicé donc si vous êtes sensibles, réduisez un peu la dose de piments verts dans la pâte de curry. Vous pouvez remplacer la moitié des piments vert thaï par des piments vert doux, voire des poivrons verts. Ça donnera une pâte légèrement plus douce et moins piquante.



La recette du riz sauté au poulet thaï (Khao Pad Kai)

c'est quoi le secret ? C'est simple, il vous faut du riz (déjà cuit ou non), du poulet (n'importe quel morceau, déjà cuit ou pas), quelques oignons et de l'ail, de la sauce de poisson, de la sauce soja, un peu de sucre, un oeuf, 2-3 tours de main et 15 minutes. Allez, voilà les détails :

Ingrédients du riz thaï sauté au poulet

Le riz, la viande et les légumes

200 g de riz thaï (de préférence déjà cuit, des restes...)
poivre blanc (ou autres épices)
100 g de poulet
100 g de légumes divers par exemple :
– piment thaï ou poivron
– pois gourmands
– carottes...
2 œufs

Les ingrédients bonus

quelques feuilles de coriandre
oignons frits

Les condiments et assaisonnements du riz sauté

2 oignons blancs en botte (ou à défaut, 2 oignons)
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
2 c.a.s de sauce de poisson
2 c.a.s de sauce soja
2 c.a.s de sucre en poudre
poivre blanc (ou autres épices)

Préparation du riz sauté au poulet façon thaï (Khao Pad Kai):

Alors d'abord une petite précision. La cuisine thaïe, et en particulier les riz sautés thaïs, nécessitent une bonne rapidité d'exécution. Il vous faut un wok (ou une poêle) bien chaud, dans lequel vous allez ajouter vos ingrédients dans un ordre précis pour les cuire rapidement, comme pour la recette du poulet sauté aux noix de cajou ! Donc avant de commencer, mieux avoir tous ses ingrédients prêts.

Mise en place pour la recette du riz thaï sauté au poulet :

Si vous n'avez pas de riz déjà cuit, la première chose à faire est donc de le faire cuire. Faites cuire comme vous avez l'habitude, mais cuisez le un peu moins (vu qu'il va recuire dans la poêle). Une fois cuit, mettez le environ 30 minutes à refroidir au congélateur.

Ensuite, découpez en tout petits morceaux l'ail et le gingembre. Coupez vos oignons en petites lamelles (si vous l'avez, gardez la partie verte pour la fin). Découpez votre poulet en très fines lamelles (ou décortiqué votre poulet déjà cuit en lamelles). Coupez vos légumes en lamelles assez fines également. Gardez également à portée de main vos sauces.

La cuisson du riz sauté au poulet

Faites chauffer assez fort un wok ou une grande poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle fume légèrement. Ensuite, ça va vite ! Ajoutez votre ail, votre gingembre et vos oignons. Laissez cuire jusqu'à ce que ça commence un peu à colorer. Écartez tout ça dans un coin de la poêle puis ajoutez vos œufs. Mélangez les grossièrement pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils forment de petites morceaux d'omelette. Puis ajoutez votre poulet et vos légumes. et mélangez avec le reste. Laissez cuire jusqu'à ce que ça soit pratiquement cuit, et ajoutez le riz.

Augmentez la température pour être sur un feu bien fort pour faire « frire » le riz. Ajoutez les sauces et le sucre et mélangez bien tout le contenu de votre poêle. A ce moment là, éteignez le feu, et laissez finir de cuire sur feu éteint. C'est le moment d'ajouter les épices que vous voulez pour parfumer encore un peu plus votre riz sauté au poulet. Moi je mets du poivre blanc, mais il peut m'arriver d'utiliser aussi un peu de curry en poudre, un peu de piment en poudre, ou d'autres ingrédients, c'est selon l'humeur.

Dressage du riz sauté au poulet :

Versez votre riz sauté dans des assiettes légèrement creuses. Ajoutez par dessus votre vert d'oignon haché (ou à défaut, de la ciboulette hachée), quelques feuilles de coriandre et des oignons frits. Parfois, je rajoute des cacahuètes hachées pour donner un peu plus de croquant ! Et c'est prêt !

Comme vous pouvez le voir, c'est un plat vraiment pas compliqué. Il suffit d'avoir du riz, des oignons et un peu de poulet pour faire un plat vraiment délicieux, généreux, qui cale la faim. En plus, c'est customisable à volonté : vous pouvez mettre toutes les épices que vous voulez pour avoir un truc « à votre sauce ». La recette que je vous ai donnée c'est la plus authentique et basique, mais si vous voulez mettre du cumin, du curry, de la coriandre ou ce que vous voulez, après tout pourquoi pas !

