

FSA.

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

MENU

THAÏ

Marie-Cécile CARDENOSO
Ergothérapeute spécialisée.

Lausanne 27 septembre 2014

Table des matières

MENU THAÏ	1
Table des matières	2
Introduction	3
Ingrédients thaï et carnet d'adresses	4
Menu	5
Salade thaï aux crevettes	6
Soupe aux crevettes à la citronnelle	9
Poulet au curry et mini aubergines	12
Porc épicé au poivron jaune	14
Bœuf au curry vert	17
Riz nature	20
Nouilles de froment ou blé	22
Bananes au sirop de coco	24

Introduction

Les saveurs de la cuisine thaïlandaise sont pleines de contrastes et de nuances, offrant des plats délicatement parfumés ou au contraire très relevés.

Cette cuisine permet de composer une gastronomie légère et remplie de fraîcheurs. Les pâtes de curry rouge, vert ou jaune sont très épicées, le lait de coco (douceur), la sauce de poisson (aigre) et une abondance de coriandre fraîche, de citronnelle et de basilic s'associent aux fruits de mer, au poulet, à la viande, aux légumes, au riz et aux nouilles.

Cela ne demande pas un matériel compliqué, seulement une grande poêle pour sauter en remuant.

C'est une cuisine qui se réalise en 2 temps: À un moment de la journée, vous pouvez réaliser les préparations.

Avant le repas, une cuisson rapide qui dépasse rarement 10 minutes, les légumes sont souvent servis croquants.

Ingrédients thaï et carnet d'adresses

Lait et crème de coco.

Nouilles thaï de riz ou de blé.

Vermicelles de soja.

Sauce poisson.

Sauce d'huitre.

Sauce de soja claire et foncée.

Pâte de curry vert (très fort).

Pâte de curry rouge.

Tiges de citronnelle.

Vous trouvez ces ingrédients:

Coop, Migros (supermarché), Manor, Globus.

Galanga ou gingembre.

Feuilles de kaffir ou de lime.

Basilic thaï, aubergines thaï.

Vous trouvez ces ingrédients dans des
épicereries asiatiques.

Adresse Lausanne:

Asia Kim Dung, rue Chaucrau 6,
1003 Lausanne. +41 (0)21 311 70 39

Tân Tân, Rue du Simplon 47,
1006 Lausanne. +41 (0)21 601 71 07

Menu

Salade thaï aux crevettes.

Soupe aux crevettes à la citronnelle.

Poulet au curry et mini aubergines.

Porc épicé au poivron jaune.

Bœuf au curry vert.

Riz nature.

Nouilles de froment ou blé.

Bananes au sirop de coco.

Salade thaï aux crevettes

Recette rapide.

Ingrédients

Pour 4 verrines (1,5 décilitre).

Salade:

100 gr. de vermicelles de soja ou de riz.

1 courgette.

2 carottes.

50 gr. de germes de soja.

200 gr. de crevettes cuites et décortiquées.

3 brins de coriandre.

1 citron vert.

Sauce:

1 cuillère à café de gingembre haché (selon goût).

1 cuillère à soupe de sauce de soja.

2 cuillères à soupe d'huile de sésame.

1 cuillère à soupe de graines de sésame.

3 cuillères à soupe de jus de citron vert.

1 cuillère à soupe de miel.

Au préalable

- Mettre les vermicelles 5 minutes dans de l'eau bouillante.
- Les égoutter et les rincer à l'eau courante froide pour éviter qu'ils ne deviennent

collants, mettre en attente dans un bol recouvert d'un papier film.

- Laver et éplucher la courgette et les carottes, puis les râper grossièrement.
- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Préparation

- Couper les vermicelles, quelques coups de ciseaux dans le bol.
- Dans un saladier, mélanger les légumes, les vermicelles.
- Assaisonner la salade avec la sauce juste avant de servir.

Dressage

- Répartir dans des verrines.
- Dresser les crevettes par dessus.
- Parsemer de coriandre ciselée.
- Décorer d'une rondelle de citron vert, servir.

Remarques

Couper les carottes et les courgettes en fines lamelles au couteau.

Variantes

Remplacer les crevettes cuites:
Par des crevettes cocktail.

Par des crevettes crues décortiquées, que vous faites sauter dans de l'huile chaude.

Par de l'émincé de poulet blanchi dans un bouillon, de l'eau salée ou cuit à la vapeur.

Par des champignons émincés, asiatiques, pleurotes ou champignons de paris.

Par des cubes de tofu.

Remplacer la coriandre par du basilic thaï ou de la menthe.

Ajouter du goût, parsemer le tout de cacahuètes concassées.

Servir en verrine, sur assiette ou dans un saladier.

Soupe aux crevettes à la citronnelle

Ingrédients

Pour 4 personnes.

200 grammes de crevettes crues décortiquées et nettoyées.

2 tiges de citronnelle.

1 petit morceau de galanga (2 phalanges).

3 feuilles de lime kaffir.

1 cuillère à café de pâte de curry rouge.

200 grammes de champignons de Paris.

1 tomate.

1 cube de bouillon de légumes ou volaille.

2 cuillères à soupe de sauce de poisson.

Soja clair.

2 cuillères à soupe de jus de citron vert.

2 branches de coriandre.

2 cuillères à café de sucre.

Au préalable

- Préparer 1 litre de bouillon.
- Peler, écraser et couper en tronçon la citronnelle.
- Peler et couper le galanga en lamelles.
- Couper les feuilles de lime kaffir en 2.
- Couper la tomate en petits morceaux.
- Couper les champignons en lamelles, couvrir.

- Presser 1/2 citron vert.
- Préparer crevettes si besoin.

Préparation

- Chauffer l'huile dans une grande casserole, chaleur moyenne.
- Faire blondir la citronnelle, les lamelles de galanga, les feuilles de kaffir, la pâte de curry rouge, 5 minutes.
- Ajouter le bouillon.
- Couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux.
- Passer ce mélange à travers une passoire fine et jeter les ingrédients solides.

Au dernier moment.

- Ajouter champignons et tomates.
- Cuire 5 minutes.
- Ajouter les crevettes.
- Cuire 5 minutes.
- Ajouter la sauce de poisson, le sucre et le jus de citron.
- Goûter et ajuster avec un peu de soja clair.
- Porter à ébullition quelques secondes.
- Parsemer de coriandre.
- Servir la soupe.

Remarques

C'est un plat qui peut se réaliser en 2 temps:

À un moment de la journée, vous pouvez réaliser la base de la soupe.

Avant le repas, ajouter champignons, légumes et crevettes.

Variantes

Remplacer:

Les crevettes par du poulet, du poisson ferme ou du tofu.

Le galanga par du gingembre.

Les champignons de paris, par des pleurotes, des shitake ou mélange de champignons.

La coriandre par du basilic thaï ou de la menthe.

Le sucre par du miel.

Ajouter des légumes, mini épis de maïs, haricots verts, pois mange-tout, courgettes.

Avant de servir une poignée de germe de soja.

Poulet au curry et mini aubergines

Cuisson dans une poêle ou mieux dans un wok. Sauter en remuant c'est simple et rapide. Ce plat peut être préparé en partie la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

500 grammes filet de poulet coupé en tranches.

250 grammes d'aubergines thaï.

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol.

1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge.

2,5 décilitres de lait de coco.

2 décilitres de bouillon de poule.

3 cuillères à soupe de sauce de poisson.

1 cuillère à soupe de sucre.

5 feuilles de kaffir.

Basilic thaï pour décorer.

Au préalable

- Préparer le bouillon.
- Déchirer en 2 les feuilles de kaffir.
- Laver et couper les aubergines en 4, mettre dans l'eau, pour éviter de noircir.
- Mélanger sauce poisson et sucre.

Préparation

- Chauffer l'huile avec la pâte de curry rouge, jusqu'à qu'elle soit odorante, pas trop chaud.
- Ajouter le poulet, faire revenir 3 minutes, afin qu'il soit enrobé.
- Ajouter le mélange de sauce, le lait de coco, le bouillon, les aubergines, les feuilles de kaffir.
- Mijoter à feu doux 5 à 7 minutes.

Dressage

- Dans des bols, garnir avec les feuilles de basilic thaï et servir immédiatement.

Remarques

Ajuster l'assaisonnement en fonction de vos goûts, plus fort avec 1 cuillère à soupe de pâte de curry supplémentaire.

Variantes

Remplacer le poulet par de la dinde, des crevettes crues, adapter le temps de cuisson.
Remplacer les aubergines thaïes par des aubergines du pays ou un autre légume thaï.

Porc épicé au poivron jaune

Cuisson dans une poêle, ou mieux, dans un wok. Sauter en remuant c'est simple et rapide. Ce plat peut être préparé la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

600 grammes de filet de porc coupé en fines tranches.

2 poivrons jaunes.

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol.

1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge.

1 petit oignon.

2 cuillères à soupe de sauce de poisson.

2 cuillères à soupe de sauce d'huitre.

1 cuillère à soupe de sucre.

Basilic thaï ou coriandre facultatif.

Au préalable

- Peler et émincer l'oignon.
- Couper les poivrons en fines lamelles.
- Mélanger sauce poisson, sauce d'huitre et sucre.

Préparation

- Chauffer l'huile avec la pâte de curry rouge, jusqu'à qu'elle soit odorante, pas trop chaud.

- Ajouter l'oignon, le porc et les poivrons.
- Faire revenir 5 minutes.
- Ajouter le mélange de sauce.
- Mijoter à feu doux 5 minutes.

Dressage

- Sur assiette ou dans le wok.
- Parsemer de basilic ou coriandre.

Remarques

Ajuster l'assaisonnement en fonction de vos goûts, moins fort avec 1 cuillère café de pâte de curry.

Choisir une viande avec un peu de gras, c'est moins sec.

Variantes

Remplacer le porc par du poulet, de la dinde, du bœuf, des crevettes crues, adapter le temps de cuisson.

Remplacer les poivrons jaunes par: des poivrons verts ou rouges, des pousses de bambou en boîte, des aubergines, des haricots thaï ou locaux, des gombos, des carottes, des mini épis de maïs, des pois mange-tout, du brocoli.

Vous pouvez associer 2 à 3 légumes différents.

Ajouter les dés de tomate en fin de cuisson.

Bœuf au curry vert

Cuisson dans une poêle, ou mieux, dans un wok. Sauter en remuant c'est simple et rapide. Ce plat peut être préparé en partie la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

500 grammes de bœuf type rumsteck, onglet ou filet, demander au boucher d'émincer en longues lamelles.

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol.

1 cuillère à café de pâte de curry vert.

1 oignon frais avec tige.

1 aubergine (200 gr.).

2 petites courgettes (200 gr.).

1 boîte de crème de coco.

3 cuillères à soupe de sauce de poisson.

1 cuillère à soupe de sucre.

Basilic thaï et coriandre.

Au préalable

- Peler et émincer l'oignon.
- Couper les aubergines en 4 et en fines tranches, les réserver immédiatement dans l'eau afin d'éviter qu'elles noircissent.
- Couper les courgettes en fines lamelles.
- Mélanger sauce poisson et sucre.

Préparation

- Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile, sauter la viande de bœuf pendant 1 minute.
- Sortir la viande et réserver.
- Chauffer l'huile avec la pâte de curry vert, qu'elle soit odorante, pas trop chaude.
- Ajouter l'oignon, la tige, les aubergines et les courgettes.
- Faire revenir 5 minutes.
- Ajouter la crème de coco.
- Ajouter le mélange de sauce.
- Mijoter à feu doux 5 minutes.
- Ajouter la viande et laisser cuire quelques instants.
- Incorporer délicatement basilic et coriandre.

Dressage

- Servir avec des pâtes thaïes.

Remarques

Possible de préparer une partie à l'avance, légume, sauce. Sauter la viande de bœuf au dernier moment.

Ajuster l'assaisonnement en fonction de vos goûts, plus fort avec 1 cuillère à soupe de pâte de curry.

Choisir une viande avec un peu de gras, c'est moins sec.

Variantes

Remplacer le porc par du poulet, de la dinde, du bœuf, des crevettes crues, adapter le temps de cuisson.

Remplacer les poivrons jaunes par des poivrons verts ou rouges, des pousses de bambou en boîte, des aubergines, des haricots thaï ou locaux, des gombos, des carottes, des mini épis de maïs, pois mange-tout, brocoli.

Vous pouvez associer 2 à 3 légumes différents.

Riz nature

Accompagnement essentiel dans la cuisine thaï.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

1 tasse de riz parfumé ou basmati,
long grain. (200 grammes).

2,5 tasses d'eau froide.

Au préalable

- Rincer soigneusement le riz.

Préparation

- Mettre le riz et l'eau dans une casserole de taille moyenne.
- Porter à ébullition, mélanger et couvrir.
- Laisser cuire 15 minutes. sans jamais enlever le couvercle, sur la plaque éteinte.
- Séparer les grains à la fourchette.

Remarques

Préparer à l'avance, se conserve 1 à 2 jours au réfrigérateur.

Réchauffer à la vapeur ou sauter dans la poêle.

Le riz sauté est souvent la base des plats uniques, il est sauté avec les ingrédients retrouvés dans les différents plats thaïs.

Astuces

Pour mesurer la quantité d'eau dans la casserole, l'eau doit dépasser le niveau du riz jusqu'à 2,5 centimètres, soit une phalange du doigt.

Nouilles de froment ou blé

Accompagnement dans la cuisine thaï.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

8 nids de nouilles thaïes de froment ou blé,
(Nest Noodles, Migros, Coop, Manor).

2 litres d'eau.

Préparation

- Faire bouillir 2 litres d'eau dans une grande casserole.
- Laisser cuire 4 minutes.
- Rincer à l'eau froide et couvrir d'un papier film.

Remarques

Préparer à l'avance, se conserve 1 journée.

Pour réchauffer les nouilles, mettre dans une passoire et les rincer à l'eau chaude.

Les nouilles sautées sont souvent utilisées pour des plats uniques.

Sauter les ingrédients retrouvés dans les différents plats thaïs puis ajouter les nouilles chaudes.

Astuces

Pour mesurer la quantité d'eau dans la casserole, l'eau doit dépasser le niveau du riz jusqu'à 2,5 centimètres, soit une phalange du doigt.

Bananes au sirop de coco

Ingrédients

Pour 4 personnes.

4 bananes (selon la grosseur).

1 décilitres de sirop de noix de coco. (Aligro, Manor).

1 boîte de crème de noix de coco (Blue Elephant).

Préparation

- Éplucher les bananes.
- Couper en tronçons, si très grosses, couper en 2 dans le sens de la longueur.
- Mettre le sirop dans la poêle, chauffer.
- Ajouter les morceaux de banane, cuire 5 minutes.
- Mettre dans un plat.

Dressage

- Servir avec la crème de coco.

Variantes

Cuire dans le four, 15 minutes à 160°.

Mettre les bananes et le sirop dans un plat.