

*Secrets
de la
Cuisine
Thaïe*



Préface

La Cuisine Thaïe a gagné une popularité mondiale grâce à ses caractéristiques uniques et ses riches saveurs, provenant d'une variété infinie d'ingrédients. Chaque plat a sa propre saveur, rendue par des ingrédients spécifiques, mais aussi par le processus délicat et minutieux de leur préparation et cuisson. Les ingrédients et leur cuisson apportent leur contribution à des plats qui forment un festin pour les sens, avec un vaste éventail de goûts, comme l'acide, le salé ou le sucré, sans oublier la richesse du lait de noix de coco et le feu brûlant des piments. Ils apportent tous couleurs et saveurs à la cuisine Thaïe, contribuant par la même à sa popularité en Thaïlande comme à l'étranger.

La variété des ingrédients dans les plats, que ce soit les herbes ou les épices, a aussi conduit la cuisine Thaïe à être généralement acceptée hors de la Thaïlande comme cuisine bonne pour la santé. Ainsi, le Curry Mussaman, à travers ses saveurs riches et épicées qui conviennent au goût de tout le monde, est devenu le plat le plus populaire au menu des restaurants Thaïlandais à l'étranger. Mis à part le célèbre Curry Massaman, d'autres plats sont également acclamés depuis longtemps de par le monde. Ces plats incluent le Tom Yam Goung (Soupe Acide et Epicée de Crevettes), Pad Thai (Nouilles de Riz Plates Sautées à la Façon Thaïe), Somtam (Salade de Papaye), Gaeng khiao Wan (Curry Vert), Kao Pad (Riz Frit à la Façon Thaïe), Nam Tok Mou (Salade Epicée de Porc). Aujourd'hui, le Pad Si Yew (Nouilles Sautées à la Façon Thaïe à la Sauce Sucrée de Soja) est aussi en train de gagner en popularité.

En complément, la cuisine Thaïe se décline en quatre variétés régionales suivant chacune des quatre régions géographiques de la Thaïlande. Chaque région a son caractère unique, trouvant sa source dans la sagesse et les goûts locaux. Par exemple, la cuisine du Sud de la Thaïlande a une saveur forte et épicée, avec le curcuma comme ingrédient typique présent dans presque chaque plat - cette épice aide également à guérir les ulcères d'estomac. Le Nord, avec sa topographie montagneuse et son climat plus frais, demande des plats plus gras afin de garder le corps au chaud.

La région Nord-Est ou Isaan a deux saveurs principales : le salé et l'épicé. Le riz gluant est également l'accompagnement principal des plats de la région. Enfin, la région Centre est la plus riche gastronomiquement, grâce à l'accès à des plats et ingrédients venant de tout le pays, conduisant à une grande variété de plats comme les amuse-bouche, les sauces de piment, les trempettes, plusieurs types de curry (avec ou sans lait de noix de coco), les Yums (salade épicée) et les desserts Thaïs.



Visages souriants, geste de salutation « wai », cuisine thaïlandaise, boxe thaïe, massage thaïlandais et architecture thaïe font partie des éléments les plus universellement connus de la culture thaïlandaise. Parmi ces derniers, c'est peut-être la cuisine thaïlandaise qui s'est d'ores et déjà la mieux établie en tant que « marque mondiale ». Étant un pays exportateur de produits agricoles et agroalimentaires, la « Cuisine thaïlandaise pour le Monde » est un élément clef de la politique étrangère du gouvernement Thai.

Ces dernières années, le gouvernement thaïlandais a investi beaucoup d'énergie et de ressources dans la promotion de la Thaïlande comme « Cuisine du Monde ». Il a réussi à augmenter le nombre des restaurants thaïlandais à l'étranger et à faire croître le volume des exportations d'ingrédients culinaires thaïlandais et de produits afférents. Afin de construire sur la base de cet élan, la Fondation de Thaïlande, en collaboration avec le Ministère des Affaires Étrangères de Thaïlande, souhaite présenter aux amateurs de bonne chair à travers le monde le livre « Plats Favoris Thaïlandais », un livre de cuisine convivial.

Le livre de cuisine « Plats Favoris Thaïlandais » vous présente quelques-unes des recettes de plats thaïlandais recommandés par CNNgo dans « Les 50 Meilleures Cuisines du Monde », concoctées par 4 chefs célèbres en Thaïlande (trois Thaïlandais et un Australien). Tous ces plats sont délicieux et faciles à préparer. La plupart de leurs ingrédients peuvent être aisément trouvés dans les épiceries de votre quartier.

« Plats Favoris Thaïlandais » est publié en trois langues : anglais, français et espagnol. Des exemplaires en sont disponibles gratuitement dans les Ambassades Royales de Thaïlande et dans les Consuls Généraux à travers le monde. Nous espérons qu'à partir de ce jour, vous pourrez apprécier les saveurs de la Thaïlande non seulement dans le restaurant Thai près de chez vous, mais également dans votre propre cuisine.

La Fondation de Thaïlande
Le 30 septembre 2012

Contenu

| | |
|--|----|
| Gaeng Massaman Nua (Curry Massaman de bœuf) | 6 |
| Pad Thai Goung Sod (Nouilles sautées aux crevettes à la thaïlandaise) | 8 |
| Som Tam (Salade de papaye) | 10 |
| Tom Yam Goung (Soupe aigre et piquante aux crevettes) | 12 |
| Nam Tok (Salade épicée au porc grillé) | 14 |
| Gaeng Khiao Wan (Curry vert au poulet) | 16 |
| Pad Si Yew Gai (Nouilles de riz au poulet et à la sauce noire de soja) | 18 |
| Kao Pad Pou (Riz sauté au crabe) | 20 |
| Tom Ka Goung (Soupe de crevettes, de noix de coco et de galanga) | 22 |
| Pou Ja (Crabe frit) | 24 |
| Tchou Tchie Pla (Poisson frit à la pâte de curry rouge) | 26 |
| Yam Nua Yang A-ngun (Salade aigre-douce piquante au bœuf et au raisin) | 28 |
| Goung Pad Prik Daeng (Crevettes au piment rouge) | 30 |
| Bua Loy Sam Si (Boulettes tricolores de riz dans un lait de noix coco) | 32 |
| Pla Pla Saumon (Salade Thaïe au saumon) | 34 |
| Yam Yai (Salade traditionnelle Thaïe) | 36 |
| Tom Jiao Nua (Soupe piquante de bœuf à la thaïlandaise) | 38 |
| Tod Man Pla (Beignets de poisson au curry) | 40 |
| Gai Yang (Poulet grillé à la thaïlandaise) | 42 |
| Guay Tiew Sukhothai (Soupe de Nouilles façon Sukhothai) | 44 |
| Tum Tim Krob (Châtaignes d'eau au lait de coco) | 46 |
| Gaeng Heung Lae Mou (Curry de porc au gingembre à la façon du Nord, à l'ail confit) | 48 |
| Phatchaatalay (Fruits de mer sautés au piment, au basilic et à la feuille de cumin) | 50 |
| Nam Prik Prik Thai Orn (Condiment de piment, de poivre vert, de pâte de crevette et de poisson séché) | 52 |
| Yam Makhua Yao Goeng Maenam Pao (Salade d'aubergine grillée et de crevette d'eau douce) | 54 |
| Yokmani (Perles de tapioca infusées au pandanus) | 56 |
| Larb Ped (Salade parfumée de canard à la façon du nord-est) | 58 |
| Mi Krob Tchao Wang (Vermicelles de riz croustillants en sauce aigre-douce) | 60 |
| Goung Pad Nam Makam (Crevettes sautées à la pâte de tamarin et aux noix de cajou) | 62 |
| Pla Sam Rod (Poisson frit aux trois saveurs) | 64 |
| Ma Ho (Boulettes de porc et crevettes sautées à l'ancienne) | 66 |
| Kanom Maw Gaeng (Crème anglaise aux haricots mungo et à la noix de coco) | 68 |
| Profil chef de | 70 |
| Propriétés Médicinales des Épices et Herbes de Thaïlande | 78 |



Gaeng Massaman Nua (Curry Massaman de bœuf)

(Recommandé par CNNGo)

Ingrédients pour le Gaeng Massaman Nua

| | |
|-------|---------------------------|
| 300 g | de rumsteak de bœuf |
| 40 g | de pâte de curry Massaman |
| 100 g | de crème de noix coco |
| 300 g | de lait de noix coco |
| 250 g | de bouillon |
| 50 g | de cacahuètes grillées |
| 100 g | de pommes de terre |
| 100 g | d'oignon |
| 30 g | de sucre de palme |
| 2 càs | de jus de tamarin |
| 1 càc | de sel |
| 3 g | de cardamome siamoise |
| 2 g | de feuilles de laurier |

Ingrédients de la pâte de Massaman

| | |
|---------|--|
| 100 g | de piment séché |
| 2 càc | de poivre moulu |
| ½ tasse | d'échalote ciselée |
| 4 càs | de graines de coriandre grillées moulues |
| ¼ tasse | d'ail ciselé |
| 2 càc | de curcuma en poudre |
| 2 càc | de galanga coupé |
| ½ càc | de clou de girofle moulu |
| ½ tasse | de citronnelle coupée |

| | |
|-------|--|
| ½ càc | de noix de muscade grillée moulue |
| 2 càc | de zeste de citron kaffir |
| ½ càc | de cannelle grillée moulue |
| 2 càs | de racine de coriandre coupée |
| ½ càc | de cardamome siamoise grillée moulue |
| 4 càc | de sel |
| 12 g | de macis |
| 2 càs | de pâte de piment et de crevette grillée |

Préparation du Gaeng Massaman Nua

1. Faites mijoter la crème de noix coco jusqu'à ce qu'elle se sépare en 2 couches distinctes. Ajoutez alors la pâte du curry Massaman et remuez jusqu'à ce que l'arôme s'en dégage. Séparez le lait noix de coco en 2 parts égales. Mélangez la première moitié avec la préparation (crème de noix coco – pâte du curry Massaman). Lorsque le mélange bouillonne, ajoutez le bœuf et l'autre moitié de lait de noix coco.
2. Ajoutez le bouillon et portez le curry à ébullition. Ensuite, ajoutez la cardamome



3. Ajoutez enfin les oignons. Laissez le curry mijoter jusqu'à ce que sa texture s'épaississe.
4. Servez.



Patate douce

Conseil

Vous pouvez également remplacer le bœuf par une autre viande, selon votre goût: poulet, agneau ou porc.



Conseil

Pour faire un bon Pad Thai, il est recommandé de faire frire l'œuf jusqu'à ce qu'une légère odeur de brûlé se fasse sentir.



Pad Thai Goung Sod (Nouilles sautées aux crevettes à la Thaïlandaise) (Recommandé par CNNGo)

Ingrédients

- 1 petit paquet de nouilles plates ou nouilles de farine de soja (trempées dans l'eau pour les ramollir)
- ½ tasse de germes de haricot
- 1 œuf
- 1 càs de cacahuètes grillées broyées
- 1 càs de radis blanc séché ciselé
- ¼ tasse de ciboulette d'ail coupée en morceaux de 2cm
- ¼ tasse de tofu taillé en petits dés
- 1 càs de crevettes séchées frites
- ½ càs d'ail frit
- 2 càs d'huile de soja (pour la friture)

Ingrédients de la sauce Pad Thai

- 2 càs de jus de citron
- 4 càs de sucre
- 2 càs de jus de tamarin
- 2 càs de sauce de poisson
- ½ càc de piment grillé moulu

Préparation du Pad Thai

1. Trempez les vermicelles ou les nouilles de riz dans l'eau afin de les adoucir, puis égouttez-les et réservez.
2. Mettez dans une casserole le sucre, la sauce de poisson, le jus de tamarin, le jus de citron et le piment moulu. Faites mijoter jusqu'à obtenir une sauce épaisse.
3. Faites chauffer de l'huile dans une poêle puis ajoutez l'ail frit, les crevettes séchées, le tofu et le radis blanc. Mélangez jusqu'à ce qu'un arôme s'en dégage.
3. Placez les ingrédients sur les bords de la poêle. Cassez un œuf dans la poêle et mélangez vigoureusement. Ensuite, ajoutez les nouilles et la sauce préalablement préparée. Mélangez jusqu'à ce que les nouilles prennent un aspect sec. Mélangez bien tous les ingrédients. Versez le restant de sauce dans la poêle. Enfin, ajoutez les germes de haricot, les ciboulettes d'ail ainsi que les cacahuètes. Servez le tout dans une assiette.



Tofu



Conseils

- Il est recommandé de hacher la papaye verte en longues bandes fines pour qu'elle absorbe mieux la sauce piquante.

- La papaye hachée deviendra croquante si vous la mettez au réfrigérateur avant d'en commencer la préparation.



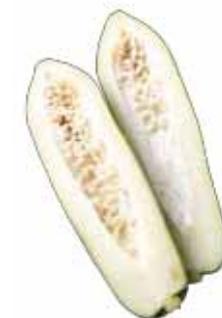
Som Tam (Salade de papaye) (Recommandé par CNNGo)

Ingrédients

| | |
|--------|----------------------------|
| 200 g | de papaye verte crue râpée |
| 4 g | de petites gousses d'ail |
| 3 g | de petits piments |
| 40 g | de tomate cerise |
| 30 g | de haricot vert |
| 2 càs | de cacahuètes grillées |
| 1 càs | de crevettes séchées |
| 1 càs | de sauce de poisson |
| 20 g | de sucre de palme |
| 1½ càs | de jus de citron |

Préparation du Som Tam

1. Écrasez au pilon les piments et l'ail puis ajoutez les haricots verts. Arrosez de sucre de palme, de sucre de poisson et de jus de citron. Puis ajoutez les crevettes séchées.
2. Ajoutez les papayes râpées et les tomates cerise coupées en deux, mélangez bien.
3. Déposez le mélange dans un plat et servez avec des légumes frais.



Papaye



Tom Yam Goung (Soupe aigre et piquante aux crevettes)

(Recommandé par CNNGo)

Ingrédients

- 4 crevettes
- 100 g de champignons de paille
- 1 tige de citronnelle hachée
- 2 galangas coupés en fines rondelles
- 1 racine de coriandre
- 3 feuilles de citronnier kaffir mûr
- 625 ml de bouillon
- 10-15 petits piments écrasés au pilon dans un mortier
- 5 càs de sauce de poisson
- 5 càs de jus de citron
- 1 bouquet de coriandre

Préparation du Tom Yam Goung

1. Lavez les crevettes, décortiquez-les en séparant carapace, chair et jus.
2. Faites bouillir de l'eau, mettez-y les carapaces de crevette pour les cuire. Extraitez 625 millilitres pour en faire du bouillon.
3. Faites chauffer le jus de crevette avec un peu d'huile dans une casserole. Sortez-le et réservez. Incisez le dos des crevettes et enlevez le boyau.
4. Portez le bouillon à ébullition, puis

ajoutez le galanga, la citronnelle et la racine de coriandre.

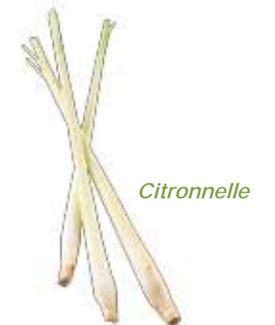
5. Ajoutez ensuite les champignons de paille. Une fois les champignons cuits, ajoutez les feuilles de citronnier kaffir, les crevettes et le jus de crevette préparé. Éteignez le feu lorsque les crevettes sont bien cuites.
6. Pour servir, versez la quantité désirée de soupe dans un bol, ajoutez les petits piments pilonnés, la sauce de poisson, le jus de citron. Remuez bien et assaisonnez de coriandre.

Conseils

1. Cette recette de Tom Yam Goung est authentiquement thaïlandaise, car elle ne suggère pas l'ajout de pâte de piment ni celui de lait.
2. Pour préparer le bouillon, vous pouvez faire cuire les carapaces de crevette directement dans l'eau bouillante. Vous pouvez également les faire revenir sur une poêle sans matière grasse avant de les mettre dans l'eau.
3. Si vous préférez que la soupe soit moins riche, il est possible de ne pas faire chauffer le jus de crevette dans l'huile. Préparez dans

ce cas les crevettes sans séparer le jus de la chair avant de les plonger dans l'eau bouillante.

4. Vous pouvez presser des citrons et en conserver le jus dans différents contenants dans un réfrigérateur, pour n'utiliser que la quantité dont vous aurez besoin.
5. La saveur particulière de cette soupe vient du fait qu'elle doit être « juste » : une parfaite combinaison de saveurs entre l'acide, le salé et le pimenté. La chair de crevette doit être bien dense. Le jus de crevette ne doit pas être brûlé. La soupe doit sentir le parfum naturel du citron et des piments oiseau.





Conseil

Cette salade est très simple à réaliser, il est toutefois d'une importance capitale de choisir les ingrédients les plus frais possibles et de les manipuler avec soin.



Nam Tok (Salade épicée au porc grillé)

(Recommandé par CNNGo)

Ingrédients pour le Nam Tok

- 120 g d'échine de porc ou autre morceau de choix
- 5 échalotes hachées
- 2 càs de coriandre longue
- 3 càs de feuilles de menthe
- 3 càs de coriandre
- 2 aubergines rondes coupées en deux, que vous trancherez dans le sens de la longueur
- 2 bottes de ciboulette hachée
- Jus de 4 citrons
- 2 càs de sauce de poisson
- 1 càs de piment grillé moulu
- 1 càs de riz grillé moulu

Ingrédients de la garniture

- Riz grillé
- Chou
- Haricot long
- Concombre
- Menthe vietnamienne

Préparation du Nam Tok

1. Faites mariner brièvement le porc dans la sauce de poisson et une petite quantité de piment grillé moulu. Grillez le porc à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit mi-cuit, laissez reposer.
2. En même temps, dans un bol à part, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients ensemble. La sauce doit être épicée, salée et aigre, avec un arôme de riz grillé. Réservez-la.
3. Dans un bol plus grand, mélangez les herbes fraîches, l'échalote Thaïe et les aubergines.
4. Une fois le porc reposé, découpez-le en fines lamelles et incorporez à la salade.
5. Délicatement, ajoutez la sauce et mélangez sans écraser les herbes.
6. Servez sur une assiette en garnissant de riz grillé. Sur un côté de l'assiette vous placerez les légumes frais et les herbes fraîches. Les légumes et les herbes sont apaisants lorsque l'intensité et la force des épices de la salade deviennent trop fortes.



Coriandre



Gaeng Khiao Wan (Curry vert au poulet) (Recommandé par CNNGo)



Ingrédients pour la pâte de curry vert

- 7-10 petits piments verts
 - 10 graines de coriandre grillées
 - 5 graines de cumin grillées
 - 10 poivres blancs entiers
 - Zest d'1 citron kaffir
 - 2 racines de coriandre
 - 1 càs de galanga pelé et coupé en lamelles
 - 2 càs de citronnelle hachée
 - 2 cm de curcuma pelé
 - 2 càs d'échalote pelée
- Arôme goût gapito
Une petite pincée de sel

Préparation de la pâte de curry vert

Écrasez finement les ingrédients un par un dans un mortier, dans l'ordre où ils sont énumérés ci-dessus. Il est important d'obtenir une pâte très fine avant d'ajouter l'ingrédient suivant, afin d'obtenir un goût harmonieux et une texture homogène.

Ingrédient pour le curry vert au poulet

- 2 càs de pâte de curry vert écrasée à la main
- 2 cuisses de poulet avec l'os, cou

- pées en bouchées
- 1 tasse de crème de coco fraîche
- 1 càs de sauce de poisson
- 1 tasse de lait frais de noix coco
- 1 tasse de bouillon frais
- 2 càs de petites aubergines vertes
- 2 aubergines rondes coupées en 8 tranches, tige retirée
- 2 càs de cœur de jeune palmier coupé en morceaux élégants
- 4 feuilles de citron vert coupées en deux, tige retirée
- 2 piments, un rouge et un vert, coupés dans le sens de la longueur en bandes de 3 à 4 cm
- 2 càs de jeune curcuma haché
- 2 càs de feuilles de basilic thaï

Préparation du curry vert au poulet

1. Faites bouillir le lait de noix coco dans un pot à la base épaisse et faites mijoter doucement jusqu'à ce que l'huile commence à s'en séparer.
2. Ajoutez la pâte de curry vert, faites sauter à feu doux en remuant jusqu'à sentir l'odeur du poivre blanc. Vous saurez que la pâte de curry est cuite quand son arôme vous montera au nez !
3. Ajoutez la sauce de poisson et

- laissez mijoter brièvement avant d'y verser le lait de coco, un peu de bouillon et les morceaux de poulet. Portez de nouveau à ébullition, puis laissez mijoter doucement à petit feu.
4. Ajoutez les aubergines rondes, les feuilles de citron vert et le cœur de jeune palmier, continuez à faire mijoter doucement jusqu'à cuire le tout mais pas jusqu'à le faire ramollir.
6. Ajoutez les curcumas, les piments, les feuilles de basilic thaï. Ne les laissez pas bouillir trop long temps afin de préserver la couleur et l'arôme du basilic.
7. Servez. Le goût de ce plat est épicé et salé. On peut sentir également l'arôme subtil des épices sèches et la douceur persistante de la crème de noix de coco fraîche.



Aubergine sauvage



Pad Si Yew Gai (Nouilles de riz au poulet et à la sauce noire de soja) (Recommandé par CNNGo)



Ingrédients

| | |
|-------|--|
| 120 g | d'huile végétale |
| 400 g | de nouilles de riz larges et plates |
| 200 g | de brocolis chinois |
| 300 g | d'escalope de poulet, coupée en petits morceaux |
| 4 | œufs |
| 45 g | de sucre |
| 60 g | de sauce à l'huître |
| 80 g | de sauce de soja légère |
| 30 g | de sauce de soja noire |
| 4 g | de poivre moulu |
| 30 g | de petites gousses d'ail |

Préparation des ingrédients

Nouilles de riz : choisissez des nouilles fraîches de préférence et séparez-les. Si vous n'avez que des nouilles sèches, trempez-les dans l'eau à température ambiante jusqu'à ce qu'elles se ramollissent. Les nouilles vont se séparer en petits groupes pendant la préparation.

Brocolis chinois : les brocolis chinois d'origine thaïlandaise étant très volumineux, détachez certaines feuilles à des

fins d'esthétique. Coupez les feuilles en morceaux égaux. Épluchez la peau du tronc avant de le découper en morceaux. Plongez le tout dans l'eau en ébullition. Si les brocolis chinois sont de petite taille, utilisez-les entiers.

Escalope de poulet : choisissez de l'escalope sans peau. Coupez-les en morceaux.

Petites gousses d'ail : épluchez l'ail avant de l'écraser dans un mortier.

Préparation du Pad Si Yew Gai

1. Faites chauffer une poêle et versez-y de l'huile. Une fois l'huile très chaude, faites-y revenir l'ail. Mettez les morceaux d'escalope de poulet dans la poêle.
3. Mettez les œufs et les nouilles, mélangez sur un feu vif jusqu'à ce que l'arôme s'en dégage. Ajoutez le sucre et la sauce de soja noire puis réduisez le feu.
4. Ajoutez le brocoli chinois. Arrosez de sauce de soja et de sauce à l'huître, saupoudrez de sucre et de poivre en poudre.

5. Mélangez continuellement jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.
6. Ce plat est traditionnellement assaisonné de sucre, de poivre moulu et de piments au vinaigre.



Choux

Conseil

Ce plat est piquant et salé. La couleur des nouilles de riz doit être brune.



Conseil
Faites sauter le riz à feu vif pour l'empêcher de coller à la poêle.



Kao Pad Pou (Riz sauté au crabe) (Recommandé par CNNGo)

Ingrédients

| | |
|-------|-----------------------------|
| 150 g | de lard ou d'huile végétale |
| 3 | œufs |
| 200 g | de chair de crabe |
| 800 g | de riz jasmin cuit |
| 100 g | d'oignon |
| 2 càs | d'oignons verts hachés |
| 3 càs | de sauce de soja légère |
| ¼ càs | de poivre moulu |

Accompagnement

Petits concombres, tomates cerise, citron vert coupé en deux et coriandre.

Préparation des ingrédients du Kao Pad Pou

Lard : utilisez du lard frais. Coupez-le en petits morceaux et faites sauter à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à se désagréger et prenne une couleur brune dorée. Ne le faites pas frire trop longtemps sinon son huile deviendra amère.

Œufs : n'utilisez que des œufs frais

Riz : faites cuire le riz jasmin jeune ou presque mûr. Laissez-le refroidir et sécher de manière à ce que les grains ne se collent pas lorsque vous les ferez sauter.

Oignons : n'utilisez pas d'oignons trop mûr car ils ne contiennent que peu d'humidité et d'arôme. Coupez-les en deux et émincez-les dans le sens de la longueur.

Oignon vert : hachez les tiges vertes finement avant de les faire sauter avec le riz. Servez les gousses blanches en les mettant sur l'un des côtés de l'assiette.

Préparation de l'accompagnement

Concombre : servez le concombre en accompagnement du riz sauté. Lavez-le et coupez-le en petits morceaux. Réfrigérez avant de servir.

Tomates cerise : lavez les tomates cerises et enlevez leur tige. Coupez les tomates en deux et réfrigérez-les avant de servir.

Citron vert : lavez et coupez en morceaux faciles à presser.

Coriandre : lavez la coriandre. Séparez en plusieurs bottes et mettez-les au congélateur.

Préparation du Kao Pad Pou

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les œufs et le poulet. Remuez sur un feu vif. Ajoutez l'oignon haché et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Puis ajoutez le riz et la chair de crabe.
2. Ajoutez les ingrédients suivants : la sauce de soja légère, le poivre moulu et le sucre. Remuez et mélangez bien sur un feu vif. Ajoutez les oignons verts hachés.
3. Servez sur une assiette avec les oignons verts, les morceaux de peau de citron vert, les tomates cerise et le concombre.



Riz



Conseil

Le Tom Ka Goung est originaire de la région centrale de Thaïlande. Le goût est sucré, acide et salé. L'arôme de la soupe vient principalement du galanga et de l'échalote qui lui donne son goût sucré.

Tom Ka Goung

(Soupe de crevettes, de noix de coco et de galanga)

Ingrédients du bouillon

| | |
|--------|-------------------------------|
| 38 g | de galanga coupé en rondelles |
| 25 g | de citronnelle pilée |
| 3 | feuilles de citron kaffir |
| 10 g | de racine de coriandre pilée |
| 1400 g | d'eau chaude |
| 600 g | de crème de noix de coco |
| 100 g | de sauce de poisson |
| 100 g | de jus de citron vert |

Préparation du bouillon

1. Faites bouillir l'eau dans une casserole. Ajoutez les rondelles de galanga, la citronnelle pilée et les racines de coriandre pilées. Faites mijoter jusqu'à ressentir un arôme. Puis ajoutez la crème de noix de coco. Portez le bouillon à ébullition de nouveau sur un feu moyen.
2. Lorsque le bouillon bout, assaisonnez avec la sauce de poisson, le jus de citron vert et les feuilles de citron kaffir. Retirez du feu et réservez le bouillon.

Ingrédients du Tom Ka Goung

| | |
|-------|---|
| 900 g | de bouillon |
| 400 g | de crevette géante tigrée (également appelée crevette ou gamba tigrée noire ou jumbo) |
| 10 g | de galanga jeune et pelé, finement haché |
| 8 g | de citronnelle hachée |
| 100 g | de champignons de paille bouillis et coupés en deux |
| 2 | feuilles de citron kaffir hachées |

| | |
|-------|----------------------------------|
| 4 g | de petits piments rouges pilés |
| 20 g | d'échalote hachée |
| 100 g | de lait de noix de coco bouillie |

Préparation du Tom Ka Goung

1. Portez le bouillon à ébullition. Ajoutez les crevettes géantes tigrées décortiquées, le galanga haché, la citronnelle hachée, les moitiés de champignons de paille bouillis et l'échalote hachée. Portez de nouveau la soupe à ébullition.
2. Vérifiez que l'assaisonnement soit à votre goût. Retirez du feu et versez dans un bol. Décorez avec la pâte de piment Thaï, les feuilles de coriandre et les longs piments rouges hachés.

Préparation des ingrédients

Galanga : achetez un galanga frais de couleur rose. Pelez le galanga et coupez-le en rondelles très fines. Hachez-le au couteau avant de l'incorporer au bouillon.

Citronnelle : utilisez de la citronnelle de la variété Thaïe. Lorsque vous la couperez en deux dans le sens de la longueur, la partie intérieure doit être de couleur violette. Si l'intérieur est de couleur

blanche, écrasez-la au pilon dans un mortier avant de l'incorporer au bouillon.

Feuilles de citron kaffir : choisissez des feuilles tendres de couleur verte claire. Retirez-en les tiges. Mettez les feuilles sur une pile et hachez-les finement avec un couteau bien aiguisé.

Racine de coriandre : choisissez de petites racines. Si vous ne trouvez que des racines de grande taille, retirez les tiges et hachez les racines finement. Lavez bien les racines avant de les hacher et de les écraser au pilon dans un mortier.

Crème de noix coco : bien secouer avant utilisation.

Crevette géante tigrée : retirez la carapace. Retirez le boyau puis lavez les crevettes.



Galanga



Pou Ja (Crabe frit)

Ingrédients

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 400 g | de chair de crabe bleu |
| 300 g | de blanc de poulet finement découpé |
| 10 g | de racine de coriandre écrasée |
| 10 g | d'ail pelé et écrasé |
| 2 | œufs (60-65g par œuf) |
| 3 càs | de crème de noix coco |
| 4 càs | de sauce de soja légère |
| 1 càs | de sauce de poisson |
| 1 càs | de poivre moulu |
| 10 g | d'oignon vert haché |

Ingrédients pour la garniture aux œufs

| | |
|-------|---------------------|
| 3 | œufs |
| ½ càc | de sauce de poisson |

Préparation des ingrédients

Chair de crabe : choisissez la chair de crabe provenant des pattes, non des pinces. Découpez le gingembre en diagonale ou écrasez-le. Placer la chair de crabe sur le gingembre et l'oignon vert dans une marmite à vapeur. Faites cuire à la vapeur pendant 4 minutes puis mettez de côté.

Blanc de poulet : retirez la peau et tout tissu fibreux. Découpez le poulet en petits morceaux.

Racine de coriandre : utilisez de petites racines uniquement. Si vous n'en trouvez que de grande taille, retirez la tige centrale avant d'écraser la racine. Lavez la racine et émincez-la avant de l'écraser au pilon dans un mortier.

Ail : n'utilisez que de petites gousses d'ail. Épluchez l'ail puis écrasez-le avec la racine de coriandre.

Préparation de la chair de crabe frite

1. Mettez le poulet finement haché, la racine de coriandre, l'ail et le poivre dans un bol. Malaxez le tout délicatement. Puis ajoutez la sauce de soja légère, la sauce de poisson, les œufs et la crème de noix coco. Mélangez tous les ingrédients.
2. Ajoutez la chair de crabe cuite à la vapeur et l'oignon vert. Malaxez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.
3. Pétrissez la mixture en boulettes de la taille souhaitée.
4. Dans un autre bol, mélangez les œufs et la sauce de poisson. Plongez la mixture de chair de crabe dans le bol. Faites frire à une température de 170 degrés jusqu'à obtenir une couleur brune dorée.
5. Servez dans un plat avec la sauce pour tremper.

Ingrédients de la sauce pour tremper

| | |
|--------|--------------------|
| 250 g | de sucre |
| 156 g | de vinaigre de riz |
| 11.6 g | de sel |

Préparation de la sauce pour tremper

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Portez à ébullition. Faites mijoter à feu doux et mélangez doucement jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop pas trop épais. Laisser reposer et refroidir. Ajoutez le concombre en tranches et décorez avec des morceaux de poivron et d'échalote.



Œufs



Conseil

La saveur de ce plat doit être principalement le salé et doit avoir l'arôme de la racine de coriandre, de l'ail, du poivre moulu, de la crème de noix de coco et des œufs frits.



Conseil
Le Tchou Tchi Pla est naturellement sucré et salé. Le gingembre et les feuilles de citron kaffir lui donnent son arôme particulier.

Tchou Tchi Pla (Poisson frit à la pâte de curry rouge)

Ingrédients pour la pâte de curry rouge

| | |
|------|--------------------------------|
| 6 g | de galanga |
| 38 g | de long piment sec |
| 10 g | de petits piments secs |
| 12 g | de citronnelle |
| 36 g | d'échalote |
| 36 g | d'ail |
| 1 g | de sel |
| 14 g | de pâte de crevette |
| 1 g | de peau de citron kaffir râpée |
| 2 g | de fleur de basilic |
| 10 g | de racine de coriandre |
| 1 g | de mélange d'épices |
| 8 g | de gingembre chinois |

Préparation de la pâte de curry rouge

Mettez le galanga et les gros piments secs dans un mortier, écrasez le tout au pilon afin d'obtenir une pâte fine. Ensuite, ajoutez la citronnelle, le sel, la peau de citron kaffir râpée, la fleur de basilic et la racine de coriandre. Écrasez le tout de nouveau. Puis ajoutez l'échalote, l'ail, le gingembre chinois et le mélange d'épices avant d'écraser de nouveau le mélange au pilon jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Versez le lait de noix coco et réservez.

Ingrédients pour la sauce piquante

| | |
|--------|-------------------------------|
| 80 g | de sucre de palme |
| 121 g | de sauce de poisson |
| 150 g | de pâte de curry rouge |
| 500 g | de crème de noix de noix coco |
| 1.25 l | de lait de noix coco |
| 125 g | d'eau chaude |

Préparation de la sauce piquante

1. Dans une poêle, réchauffez la crème de noix de coco et la pâte de curry rouge. Ajoutez l'eau chaude si la crème de noix de coco est trop épaisse. Remuez la crème de

noix de coco jusqu'à ce qu'elle se sépare du reste.

2. Ajoutez la sauce de poisson et le sucre de palme, mélangez bien. Puis ajoutez le lait de noix coco et faites mijoter en portant à ébullition.

3. Ajoutez les poissons séchés. Une fois qu'ils sont bien chauds, ajoutez le gingembre chinois haché et les feuilles de citron kaffir hachées.

Préparation des ingrédients

Galanga : ne choisissez pas de galanga trop jeune (couleur rose) ou trop mûr (couleur noire). Pelez le galanga et coupez-le en lamelles.

Gros piments secs : choisissez les gros piments secs "Bang Chang" de couleur rouge foncée. Les piments secs ne doivent pas avoir de trace de moisissure. Émincez les piments après en avoir enlevé les graines. Faites tremper les piments secs dans de l'eau tiède et égouttez-les avant de les placer dans le mortier.

Petit piments secs : ne pas choisir de piment sec trop mûrs. Suivez une préparation identique à celle des gros piments secs.

Citronnelle : la chair violette à l'intérieur de la citronnelle signifie qu'elle est bonne et sera facile à écraser avec le pilon (ne pas choisir de citronnelle blanche car elle n'est pas aromatique).

Échalote : choisissez de l'échalote Thaïe de petite taille. (Il ne faut pas utiliser d'échalote de grande taille parce qu'elle contient trop de jus et son arôme ne ressort pas assez). Pelez les échalotes et hachez-les avant de les écraser dans le mortier.

Ail : utilisez de petites gousses d'ail parce qu'elles sont parfumées. Pelez-les en laissant la dernière couche de peau sur la gousse.



Gros piments secs

Peau de citron kaffir râpée : utilisez du citron kaffir mur. Râpez la peau avec un couteau bien aiguisé. Hachez en petits morceaux avant de broyer au pilon avec les autres ingrédients.

Fleur de basilic : retirez-en la tige.

Racine de coriandre : lavez bien les racines. Si vous n'en trouvez que des grandes, retirez la tige et hachez finement le reste.

Gingembre chinois : lavez et pelez avec un couteau bien aiguisé. Puis coupez le gingembre en tranches fines. Mélange d'épices : graines de coriandre grillées et moulues, cumin grillé et moulu, cardamome grillée et moulue.

Ingrédients pour le Tchou Tchi Pla

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 200 g | de sauce piquante |
| 120 g | de poisson frit |
| 4 g | de gingembre haché |
| 1 g | de feuilles de citron kaffir hachées |

Préparation du Tchou Tchi Pla

1. Faites bouillir la sauce piquante dans une poêle. Ajoutez le poisson séché. Remuez bien afin de mélanger tous les ingrédients. Servez sur une assiette.

2. Décorez avec les rubans de gingembre haché, les feuilles de citron kaffir hachées et les longs piments hachés.





Yam Nua Yang A-ngun

(Salade aigre-douce piquante au bœuf et au raisin)

Ingrédients de la pâte piquante

20 g de feuilles et de tiges de menthe
10 g de petites gousses d'ail
5 g de petits piments rouges
Un peu de jus de citron

Préparation des ingrédients du Yam Nua Yang Angun

Menthe : choisissez uniquement des feuilles fraîches que vous ferez tremper dans l'eau. Choisissez des tiges tendres, leur couleur doit être d'un violet foncé. Hachez-les finement.

Petites gousses d'ail : utilisez de petites gousses d'ail de la variété Thaïe, que vous éplucherez.

Petits piments rouges : enlevez les queues avant de laver les piments.

Préparation de la pâte piquante

1. Utilisez un mortier pour écrasez les tiges de menthe préalablement hachées. Puis ajoutez l'ail pelé avant d'y mettre les petits piments rouges.
2. Mélangez bien tous les ingrédients. Ajoutez le jus de citron, il préservera la couleur verte de la pâte.

Ingrédients du Yam Nua Yang Angun

20 g de sauce de poisson
20 g de jus de citron
10 g de sirop sucré
30 g de pâte piquante
150 g de filet mignon grillée ou

d'entrecôte de bœuf grillée (coupez-le en petits morceaux)

15 g de citronnelle hachée
5 g de feuilles de menthe hachées

1 g de feuilles de citron kaffir hachées

40 g de raisin rouge

Préparation des ingrédients

Sirop : dans une casserole, ajoutez la même proportion d'eau et de sucre. Portez le mélange à ébullition. Faites mijoter jusqu'à ce que le liquide prenne un peu de consistance.

Filet mignon ou entrecôte de bœuf : coupez la viande en tranches d'un tiers de centimètre et faites-les griller. Puis découpez-les en morceaux plus petits.

Citronnelle : enlevez les feuilles extérieures plus épaisses avant de laver la citronnelle. Séparez la base du bulbe. Tranchez-en la partie pale finement et en diagonale.

Feuille de citron kaffir : choisissez les feuilles en fonction de leur couleur, elles ne doivent être ni trop mûres ni trop tendres. Lavez-les et laissez-les sécher. Retirez les queues. Pliez les feuilles en 5 ou 6 et découpez-les en portions fines

dans le sens de la longueur, à l'aide d'un couteau tranchant. Placez les feuilles découpées dans un conteneur à couvercle.

Raisin rouge : il est recommandé d'utiliser un raisin rouge sans pépins. Coupez les grains en quatre.

Préparation de la salade

1. Dans un grand bol, mélangez la sauce de poisson, le jus de citron, le sirop et la pâte pimentée. Mélangez bien tous les ingrédients.
2. Ajoutez la citronnelle, les feuilles de menthe, les feuilles de citron kaffir et le raisin. Mélangez tous les ingrédients.
3. Servez sur une assiette.



Raisin rouge





Goung Pad Prik Daeng (Crevettes au piment rouge)

Ingrédients

- 4 crevettes tigrées dont vous aurez retiré le boyau
- 20 g de petites gousses d'ail
- 15 g de long piment rouge haché
- 15 bulbes d'ail confit haché
- 4-5 petits piments rouges
- 30 g de sauce de poisson
- 40 g de sauce à l'huître
- 25 g de sucre de palme
- 40 g d'huile végétale
- ½ tasse de bouillon
- 15 g de poivre vert
- 1 feuille hachée de citron kaffir
- Feuilles de basilic thaï selon votre préférence

Préparation des ingrédients

Crevette tigrée : retirez les jambes et coupez le corps en deux en gardant la carapace intacte. Retirez les têtes et mettez-les de côté. Lavez les crevettes et égouttez-les (avant de faire sauter les crevettes, il faut les frire dans de l'huile chaude).

Ail : épluchez les gousses d'ail et laissez la dernière peau sur les gousses.

Piment de Cayenne : coupez les piments dans le sens de la longueur et hachez-les après en avoir enlevé les graines.

Confit d'ail : retirez la tige centrale et hachez le tout.

Piments oiseau rouges : lavez-les délicatement puis écrasez-les au mortier.

Feuilles de kaffir : choisissez les feuilles d'après leur couleur. Ne prenez pas de feuilles trop jeunes ou trop mûres. Lavez-les et égouttez-les puis enlevez la tige centrale. Superposez 5 à 6 feuilles et découpez-les finement.

Feuilles de basilic thaï : lavez-les et effeuillez-les mais uniquement dans le sens de la longueur, afin d'obtenir de belles feuilles.

Préparation du Goung Pad Prik Daeng

1. Faites chauffer la poêle et versez-y de l'huile. Ajoutez l'ail haché, faites-le frire jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée. Ajoutez alors les têtes de crevettes.

2. Mettez le confit d'ail et les piments de Cayenne hachés dans la poêle.

Mélangez puis assaisonnez avec la sauce de poisson, le sucre de palme et la sauce à l'huître. Versez le bouillon et goûtez le plat afin de l'assaisonner à votre préférence.

3. Mettez les poivres frais, crevettes frites, feuilles de basilic thaï et feuilles de citron kaffir finement découpées.

Mélangez doucement.

4. Servez sur une assiette.



Poivre





Conseil

Une parfaite mixture de noix de coco doit non seulement être sucrée, elle doit également avoir un gout salé. Elle devra aussi posséder l'arôme des jeunes noix de coco.

Bua Loy Sam Si

(Boulettes tricolores de riz dans un lait de noix coco)

Ingrédients pour le mélange de lait de noix de coco

Jus et chair hachée de 2 jeunes noix de coco

500 g de crème de noix coco
300 g de lait de noix de coco
250 g de sucre
10 g de sel

Préparation du mélange au lait de coco

Mettez tous les ingrédients sauf la chair de noix de coco dans une casserole, mélangez continuellement jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Portez le mélange à ébullition. Ensuite retirez du feu et filtrez. Ajoutez la chair de noix de coco hachée. Faites mijoter le mélange avant de le mettre de côté.

Ingrédients pour les boulettes tricolores de riz

Ingrédients pour les boulettes de riz vertes

½ tasse de farine de riz gluant
¼ tasse d'eau bouillante et d'extrait de jus de feuille de pandanus.

Préparation des boulettes de riz vertes

1. Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant avec l'extrait de jus de feuille de pandanus. Malaxe la farine jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Doucement, versez l'eau bouillante sur la farine et pétrissez jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.
3. Formez de petites boulettes avant de les placer dans un bol de farine de riz pour éviter qu'elles ne se collent les unes aux autres.

Ingrédients pour les boulettes de riz jaunes

½ tasse de farine de riz gluant
20 g de citrouille bouillie
1/8 tasse d'eau bouillante

Préparation des boulettes de riz jaunes

1. Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant avec la chair de citrouille bouillie. Malaxe le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Doucement, versez l'eau bouillante sur la farine et malaxe jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.
3. Formez de petites boulettes d'une taille égale à celles de couleur verte.

Ingrédients pour les boulettes de riz blanches

½ tasse de farine de riz gluant
20 g de farine de riz noir
¼ tasse de taro bouilli
1/8 tasse d'eau bouillante

Préparation des boulettes de riz blanches

1. Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant avec le taro bouilli. Malaxe la farine jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Doucement, versez l'eau bouillante sur la farine et malaxe jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.
3. Formez de petites boulettes et mettez-les de côté.

Préparation du Bua Loy Sam Si

1. Placez les boulettes de farine dans une passoire et secouez-les doucement

afin d'en retirer le surplus de farine.

2. Plongez les boulettes dans de l'eau bouillante.
3. Les boulettes remontent à la surface lorsqu'elles sont cuites.
4. Égouttez les boulettes et passez-les dans le mélange au lait de coco.
5. Placez le tout dans de petits bols et servez tant que c'est chaud.

Préparation des ingrédients

Noix de coco : pour obtenir un mélange au lait de noix de coco qui soit aromatisé, il est recommandé d'utiliser de la noix de coco dont on sente bien l'arôme.

Chair de noix de coco : videz le jus de la noix de coco avant de la couper en deux. Utilisez une cuillère pour en retirer la chair. Découpez-la en petits morceaux.



Noix de Coco





Conseil

Réfrigérez le poisson entre 1 et 2°C avant de le cuire.



Pla Pla Saumon (Salade Thaïe au saumon)

Ingrédients

250 g de saumon
60 g d'échalote
3 tiges de citronnelle
6 g de petits piments
15 g d'ail haché
5 g de racine de coriandre hachée
30 g de jus de citron
15 g de sucre
30 g de sauce de poisson
5 feuilles de citron kaffir
2 piments longs rouges
Quelques branches de coriandre pour décorer

Préparation du Pla Pla Saumon

1. Nettoyez le saumon et coupez-le en fines tranches.
2. Mélangez ensemble dans un bol le sucre, la sauce de poisson et le jus de citron et remuez jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Puis ajoutez l'ail haché et les racines de coriandre hachées.
3. Placez le saumon dans cette sauce, puis ajoutez les échalotes, les tiges de citronnelle et les petits piments. Mélangez délicatement.
4. Placez la salade de saumon sur une assiette à servir. Ajoutez sur le dessus les tranches de longs piments rouges, les feuilles de citron kaffir hachées et la coriandre. Servez avec une salade fraîche.



Citronnelle



Conseil

Pour préparer les crevettes, retirez la carapace et le boyau, puis plongez-les dans de l'eau chaude. Ne les faites pas cuire trop longtemps sinon elles deviendront trop fermes.



Yam Yai (Salade traditionnelle Thaïe)

Ingrédients

| | |
|-------|--|
| 100 g | d'escalope de poulet bouillie et hachée en petits morceaux |
| 100 g | de crevettes entières bouillies |
| 100 g | de foie de porc bouilli et haché |
| 16 g | de champignons blancs bouillis et hachés |
| 30 g | de concombre long coupé en fines lamelles |
| 40 g | de partie blanche de chou chinois |
| 10 g | de feuille de ciboulette hachée |
| 8 g | de coriandre hachée |
| 8 g | de branche de céleri hachée |
| 10 g | d'ail grillé |
| 3 càs | de jus de citron |
| 8 g | de piment rouge, coupé en fines tranches |
| 4 càs | de sucre |
| 4 càs | de vinaigre |
| 3 càs | de sauce de poisson |

| | |
|-----|------------------------|
| 2 g | de racine de coriandre |
| 4 g | d'ail |
| 4 g | de piment long jaune |

Préparation du Yam Yai

1. Mettez tous les ingrédients dans une même assiette.
2. Parsemez les escalopes bouillies et les crevettes bouillies d'ail grillé.
3. À l'aide d'un mortier, écrasez la racine de coriandre et le piment long jaune puis mélangez-les bien.
4. Hachez finement l'ail cru.
5. Faites chauffer la sauce de poisson, le sucre et le vinaigre dans une casserole. Ajoutez l'ail haché, les racines de coriandres pilées et les longs piments jaunes. Remuez bien et portez le mélange à ébullition. Puis retirez la casserole du feu et mettez-la de côté pour qu'elle refroidisse.
6. Versez la sauce dans un bol. Ajoutez le jus de citron et parsemez de piment rouge tranché.



Concombre



Conseil

Laissez le bœuf mijoter pendant approximativement 20 minutes avant de le mettre dans la casserole à l'étape 2.



Tom Jiao Nua (Soupe piquante de bœuf à la thaïlandaise)

Ingrédients

| | |
|-------|--|
| 100 g | de filet mignon ou d'entrecôte de bœuf |
| 100 g | de jarret de bœuf |
| 100 g | de patate douce |
| 4 | échalotes |
| 10 | petits piments |
| 5 g | de feuille de basilic Thaï |
| 5 g | de feuille de basilic |
| 15 g | de jus de tamarin |
| 10 g | de jus de citron |
| 15 g | de sauce de poisson |
| | Bouillon |

Préparation du Tom Jiao Nua

1. Faites bouillir le bouillon dans une casserole.
2. Lavez la viande et retirez les tissus fibreux. Coupez la viande en dés. Placez le filet mignon ou l'entrecôte et le jarret de bœuf dans une casserole et laissez mijoter à feu doux.
3. Épluchez les patates douces, lavez-les et coupez-les en dés. Mettez-les dans une casserole avec le bœuf et laissez mijoter jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.
4. Ajoutez le jus de tamarin, la sauce de poisson, les feuilles de basilic thaï et les feuilles de basilic.
5. Enlever du feu, ajoutez les piments et le jus de citron avant de servir.



Basilic Thaï



Conseils

- Il est possible d'utiliser de la chair de maquereau en lieu et place du poisson-couteau.
- Pétrissez la chair jusqu'à ce qu'elle devienne pâteuse. Vous pouvez utiliser un mixeur.



Tod Man Pla (Beignets de poisson au curry)

Ingrédients du Tod Man Pla

| | |
|-------|--|
| 200 g | de poisson-couteau (ou à défaut, de maquereau) |
| 40 g | de pâte de curry grillée |
| 6 g | de feuille de citron kaffir hachée |
| 1 | œuf |
| ¼ càc | de sel |
| ½ càs | de sucre |

Ingrédients pour la sauce pour tremper

| | |
|---------|------------------------------------|
| ½ tasse | de sucre |
| ½ tasse | de vinaigre |
| ½ càc | de sel |
| 4 g | de piment rouge pilé |
| 60 g | de concombre |
| 20 g | de cacahouètes grillées broyées |
| | Feuilles de coriandre pour décorer |

Préparation du Tod Man Pla

1. Pétrissez la chair de poisson jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.
2. Ajoutez l'œuf, le sel, le sucre et la pâte de curry grillée. Incorporez ce mélange à la chair de poisson en pétrissant à la main jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Une fois le mélange devenu gluant, ajoutez les feuilles de citron kaffir hachées et mélangez de nouveau.
3. Prenez le mélange et faites-en de petites boules, aplatissez-les un peu. Faites-les frire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur brune dorée. Servez sur une assiette avec la sauce pour tremper.

Préparation de la sauce pour tremper

1. Mélangez bien le sucre, le vinaigre et le sel dans un saucier. Portez le mélange à ébullition sur un feu doux. Ajoutez les piments rouges pilés et portez de nouveau à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir.
2. Placez les tranches de concombre dans un bol à servir et versez la sauce dessus. Ajoutez les cacahouètes grillées pilées et garnissez de feuilles de coriandre. Servez dans un petit bol en même temps que les beignets de poisson.



Citron kaffir



Conseils

- Pour que le poulet soit bien cuit entièrement, il est important de le faire griller à feu doux.
- Le poulet grillé sera encore plus parfumé si vous le cuisiez au charbon.



Gai Yang (Poulet grillé à la thaïlandaise)

Ingrédients

- 2 morceaux / 250 g, de cuisse de poulet
- 30 g d'ail
- 15 g de racine de coriandre
- 15 g de poivre noir
- 15 g de citronnelle
- 15 g de gingembre
- 10 g de sucre ou de lait concentré
- 50 ml de sauce d'assaisonnement
- 15 g de curcuma en poudre

Préparation du Gai Yang

1. Pilonnez ensemble l'ail, les racines de coriandre, le poivre noir, la citronnelle et le gingembre. Ensuite, passez le tout au mixeur afin d'obtenir un mélange fin.
2. Lavez et nettoyez le poulet puis égouttez-le bien.
3. Pour préparer la marinade, mélangez le sucre ou le lait condensé avec la sauce d'assaisonnement et la poudre de curcuma.
3. Arrosez le poulet avec la marinade puis laissez-le reposer pendant 15 minutes.
4. Faites griller le poulet à la chaleur directe, à feu doux, jusqu'à ce que qu'il soit entièrement cuit.



Curcuma



Conseil

Le secret de l'arôme de ce plat réside dans la soupe. On peut notamment y ajouter du chou chinois pour lui donner un goût plus sucré.



Guay Tiew Sukhothai (Soupe de Nouilles façon Sukhothai)

Ingrédients de la soupe

- 1 l d'eau plate
- 1 kg d'os de porc
- 10 g de racine de coriandre
- 20 graines de poivre noir
- 1 càs de sel moulu

Préparation de la soupe

Mettez tous les ingrédients dans une marmite et cuisez à feu moyen pendant 2 heures, en remuant de temps en temps.

Ingrédients pour les nouilles

- 20 g de nouilles plates de riz
- 1 càc de radis blanc salé et tranché
- 1 càc de crevettes séchées
- 1 càc de tofu déchiqueté
- 4 morceaux de porc cuit au barbecue
- 1 càs de porc haché
- 3 boulettes de viande de porc
- ½ càc de sauce de poisson
- 1 càc de cacahuètes moulues
- ½ càc de sucre
- ½ càc de piment moulu

- ½ càc de chou confit
- ½ càs de jus de citron
- 1 càc d'ail frit
- 1 càc de dolique asperge (pois-kilomètre)
- 1 càc de chou
- 1 càs de germes de haricot

Préparation des nouilles façon Sukhothai

1. Faites cuire les nouilles dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles se ramollissent. Procédez de la même façon pour le dolique asperge et le chou chinois (coupés en tranches longues et fines).
2. Mettez les nouilles cuites dans un bol et placez les légumes cuits sur les nouilles. Ajoutez les germes de soja puis assaisonnez avec la sauce de poisson, les cacahuètes moulues, le sucre, les piments grillés moulus, le jus de citron et les choux séchés acides.
3. Enfin, ajoutez le radis blanc séché dans le bol, les crevettes séchées, le porc haché, le porc laqué. Pour terminer, versez la soupe dans un bol.
4. Servir



Lentils



Conseil

Ne faites pas bouillir les châtaignes d'eau trop longtemps une fois recouvertes de farine, sinon elle s'en décollera.



Tum Tim Krob (Châtaignes d'eau au lait de coco)

Ingrédients

| | |
|-------|------------------------------------|
| 150 g | de châtaignes d'eau coupées en dés |
| 100 g | de sirop de grenadine |
| 80 g | de farine de tapioca |
| 80 g | de sucre |
| 80 g | d'eau |
| 100 g | de crème de lait de noix coco |
| ¼ càc | de sel |

Préparation du Tum Tim Krob

1. Faites bouillir l'eau avec le sucre puis laissez refroidir. Mettez la casserole de côté en fermant le couvercle.
2. Faites chauffer le lait de coco à feu doux. Une fois le lait de coco sur le point de bouillir, ajoutez une bonne pincée de sel et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissout.
3. Coupez les châtaignes d'eau en dés et faites les macérer de 5 à 7 minutes dans le sirop de grenadine pour en accentuer la couleur rouge.
4. Égouttez les châtaignes et roulez-les dans la farine de tapioca. Puis utilisez la passoire pour enlever le surplus de farine.
5. Faites chauffer de l'eau. Plongez-y les châtaignes d'eau. Aussitôt qu'elles sont cuites, versez-les dans un bol d'eau froide. Égouttez-les.
6. Versez le sirop du sucre sur les châtaignes d'eau cuites.
7. Dans un verre, mélangez les châtaignes d'eau et le lait de coco. Ajoutez de la glace pilée.



Châtaignes d'eau



Gaeng Heung Lae Mou (Curry de porc au gingembre à la façon du Nord, à l'ail confit)

Ingrédients pour la pâte de piment

- Une pincée de sel
- ½ tasse de gros piments rouges
- 5 échés dont on a enlevé les graines et qu'on a immergés dans l'eau
- 5 graines de carvi grillées
- 10 graines de coriandre grillées
- 3-5 cardamomes grillées
- 1 anis étoilé grillé
- 1-2 cm de cannelle grillée
- ¼ tasse de citronnelle hachée
- 1 cm de Curcuma frais pelé
- ¼ tasse de gingembre frais
- ⅓ tasse de petite échalote rouge de la variété Thaïe
- ¼ tasse de petites gousses d'ail de la variété Thaïe

Selon votre préférence : pâte de crevette de bonne qualité (gapi)

Préparation de la pâte de piment

Écrasez un par un tous les ingrédients au mortier dans l'ordre de la liste ci-dessus, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Il est très important d'obtenir une pâte très fine avant d'ajouter chaque nouvel ingrédient de manière à obtenir un goût et une texture harmonieux et uniformes.

Ingrédients pour le Geng Heung Lae Mou

- 200 g de poitrine de porc coupé en dés épais de 2cm x 2cm environ
- 200 g d'épaule de porc coupée en morceaux de 2cm x 2cm environ

- 2 càs de graisse de porc fondue
- ¼ tasse de pâte de piment
- ¼ tasse de gingembre finement haché
- 2 càs de confit d'ail (gousses entières)
- 1 càs de sucre de canne non raffiné
- 2-3 càs de sucre de noix de coco
- 2-3 càs de sauce de poisson
- Selon votre préférence : jus de confit d'ail
- ⅓ tasse de cacahuètes grillées, en option
- ½-1 litre d'eau ou bouillon de poulet au goût léger

Préparation du Geng Heung Lae Mou

1. Mettez les morceaux de lard dans la casserole et versez-y l'eau froide, portez à ébullition. Lorsque le lard est cuit, sortez-le de l'eau que vous jetterez. Répétez cette étape une deuxième fois, égouttez et réservez.
2. Faites chauffer la graisse de porc à feu doux dans un pot à base épaisse puis ajoutez la pâte de piment, jusqu'à sentir l'odeur de gingembre. Puis ajoutez les morceaux de lard. Mélangez jusqu'à ce que la pâte de piment et le lard soient cuits. Attention à ne pas remuer trop fort sinon il risque d'y avoir trop de graisse de viande.
3. Lorsque vous sentirez l'odeur de piment monter au nez, saupoudrez de sucre et continuez à remuer pour que la pâte devienne épaisse. Ajoutez la sauce de poisson.
4. Mettez le gingembre haché et l'échalote hachée. Remuez et laissez la pâte mijoter. Versez le bouillon de poulet jusqu'à une hauteur de 2cm. Portez à ébullition, ajoutez le confit d'ail (ou des cacahuètes grillées selon votre préférence).
5. Faites mijoter un instant jusqu'à ce que la soupe devienne épaisse. La graisse de porc va flotter en surface, continuez à faire mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
6. Ce plat est caractérisé par son goût savoureux provenant d'un mélange aigre à base d'ail et aromatisé par la présence du gingembre.



Cardamome



Phatchaatalay

(Fruits de mer sautés au piment, au basilic et à la feuille de cumin)

Ingrédients de la pâte de piment

- 4 piments oiseau
- 1 càs de graines de poivre frais lavées
- 6 gousses d'ail non épluché de la variété Thaïe
- 2 càs de racine de gingembre chinois
- 3 racines de coriandre lavées

Préparation de la pâte de piment

Mettez tous les ingrédients dans un mortier. Écrasez bien l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et réservez.

Ingrédients du Phatchaatalay

- 80 g de peau de poisson frais (barramundi, loup de mer ou lotte) coupée en tranches d'environ 1cm d'épaisseur
- 80 g de calamar lavé et coupé en morceaux d'environ 2cm, les tentacules et nageoires sont particulièrement savoureux dans ce plat
- 3-5 petites crevettes blanches, décortiquées et sans tête

Sauce de poisson à doser selon votre préférence

- ½ càc de sucre

- 1-2 càc de piment grillé en poudre
- 1 piment rouge et 1 piment vert. Enlevez les graines et coupez-les dans le sens de la longueur
- 4 feuilles de citron kaffir coupées en deux et dont on a ôté la tige
- 2 càs de gingembre chinois fine ment haché
- 3 branches de poivre vert, coupées en morceaux de 2cm
- 1 grosse poignée de feuilles de basilic
- 1 grosse poignée de feuilles de cumin (bai vee raa)

Bouillon

Huile pour faire frire au wok

Préparation du Phatchaatalay

1. Il est très important de préparer le wok avant de commencer à cuisiner. Faites chauffer le wok pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne rouge. Puis rincez à l'eau froide et le wok est prêt.
2. Versez l'huile dans le wok. Dès que l'huile est chaude, faite sauter la pâte de piment avec les fruits de mer. Le wok doit être assez chaud pour que les fruits de mer puissent absorber l'arôme de la pâte de piment, attention donc à ne pas trop la cuire.
3. Ajoutez un peu de bouillon. Versez la sauce de poisson et la poudre de piment. On peut également y ajouter un peu de sucre.
4. Ajoutez: le gingembre chinois râpé, les feuilles de citron kaffir, le poivre et les piments. Mélangez un court instant.
5. Ajouter les feuilles de basilic et les feuilles de basilic sauvage.



Curcuma rond

Conseil

Le plat doit être fumé, épicé et salé.
On doit bien sentir l'arôme des herbes fraîches.



Conseil

Idéalement, ce condiment se mange avec du riz comme partie d'un repas équilibré chez les Thaïlandais. Il devrait être accompagné d'une variété de légumes frais, de porc séché sucré, de poisson grillé et d'œufs mollets de canard.

Nam Prik Prik Thai Orn

(Condiment de piment, de poivre vert, de pâte de crevette et de poisson séché)

Ingrédients

2 càs de graisse de porc fondue
120 g de poitrine de porc coupée en bâtons de 1 cm d'épaisseur

Pâte d'ail et de piment (voir recette plus bas)

Pâte de Nam Prik (voir recette plus bas)
2 càs de sucre de palme de noix de coco

1-2 càs de sauce de poisson de bonne qualité

Un peu de bouillon

2 càs de curcuma rond (Boesenbergia rotunda)

2 càs de poivre vert

6 piments oiseau pilonnés

2 càs de mangue verte coupée en tranches fines

1 càs de jus de tamarin

Zeste de cédrat (optionnel). Il est difficile à trouver en dehors de la Thaïlande et peut être remplacé par du jus de mandarine.

Préparation du Nam Prik Prik Thai Orn

1. Dans un wok en laiton ou une casserole à base épaisse, faites chauffer la graisse de porc à feu moyen. Ajoutez la poitrine de porc que vous ferez revenir jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
2. Ajoutez la pâte d'ail et de piment et faites frire jusqu'à ce que le tout prenne une couleur dorée. Puis ajoutez la pâte de Nam Prik.
3. Faites cuire le tout jusqu'à pouvoir bien sentir l'odeur du poisson séché croustillant.

4. Assaisonnez avec le sucre de palme et la sauce de poisson.
5. Liqueéfiez le mélange sauté avec un peu de bouillon.
6. Ajoutez les fruits acides (mangue verte), le poivre vert, les piments et le zeste de cédrat. Remuez bien jusqu'à ce que le condiment absorbe totalement l'acidité des fruits.
7. Finissez en ajoutant le jus de tamarin.
8. Le condiment doit être piquant, parfumé et riche. L'arôme du poivre vert doit nettement se dégager et la saveur doit être légèrement salée et acide.

Ingrédients de la pâte Nam Prik

2 racines de coriandre râpées

10 gousses non épluchés d'ail de la variété Thaïe

10 gousses d'ail grillé

15 échalotes rouges grillées de la variété Thaïe

2 gousses de tamarin, dont on aura enlevé la peau brune

2-3 càs de pâte de crevette de bonne qualité (gapi)

1 càs de crevettes séchées

1-2 càs de poisson d'eau douce séché croustillant (plagrop)

10 petits piments

10 piments oiseau

½ càs de poivre vert, lavé et égoutté

1 pincée de sel

Préparation de la pâte Nam Prik

Pilonnez tous les ingrédients dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une pâte à texture assez fine.

Ingrédients de la pâte d'ail et de piment

1 càs d'ail de la variété Thaïe

5 piments oiseau (rouges ou verts)

Sel

Préparation de la pâte d'ail et de piment

Pilonnez les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte grossière.



Poivre vert



Yam Makhua Yao Goeng Maenam Pao (Salade d'aubergine grillée et de crevette d'eau douce)

Ingrédients pour la salade d'aubergine grillée et de crevette d'eau douce

- 1 crevette d'eau douce, ou à défaut du homard peut être une alternative fabuleuse, ou bien encore des langoustines
- 2 aubergines longues vertes grillées
- 1 œuf mollet de canard
- 15-20 feuilles de menthe
- 15-20 feuilles de coriandre
- 5-8 échalotes finement hachées de la variété Thaïe
- 2 feuilles de citron kaffir hachées

Ingrédients pour la garniture

- 1 càs de riz grillé moulu
- 1 càs de crevettes effilées séchées
- 3 petits piments séchés

Ingrédients pour la sauce

- 2-3 càs de jus de citron vert
- 1 càc de piment grillé moulu
- 2 càs de sucre
- 3 càs de sauce de poisson

Préparation de la salade d'aubergine grillée et de crevette d'eau douce

1. Grillez l'aubergine jusqu'à ce que la peau devienne noire et que l'intérieur soit bien cuit. Laissez refroidir un instant avant d'éplucher.
2. Décortiquez les crevettes en incisant délicatement le dos afin d'en retirer le boyau, en prenant soin de conserver les crevettes intactes. Faites griller les crevettes presque à point en vous assurant que les têtes de crevette soient bien cuites, puis laissez reposer.
3. Pour faire la sauce, mélangez le sucre, le jus de citron, la sauce de poisson et la poudre de piment grillé. La sauce est épicée, salée, aigre et sucrée à la fois. C'est l'aubergine qui lui donne son goût sucré.
4. Mélangez la sauce avec l'aubergine et les crevettes (mettez de côté les têtes)
5. Servez sur une assiette, en plaçant les têtes de crevettes sur les bords de manière décorative.
6. Décorez le plat avec l'œuf mollet. Saupoudrez de porc séché, de poudre de riz grillé et de poudre de piment grillé.



Aubergine longue verte

Conseil

Utilisez un oignon vert en guise de pinceau, que vous tremperez dans l'huile d'ail afin de l'appliquer sur les crevettes lorsque vous les grillerez.



Conseil

Le pandanus doit être sucré et aromatique.

Yokmani (Perles de tapioca infusées au pandanus)

Ingrédients du concentré de Pandanus

100 g de feuilles fraîches de pandanus
50 ml d'eau

Préparation du concentré de pandanus

1. Coupez finement les feuilles de pandanus et placez-les dans un mixeur, versez-y l'eau.
2. Mixez jusqu'à ce obtenir une pâte homogène, puis filtrez avec une étamine.

Ingrédients du Yokmani

¼ tasse de petites perles de tapioca
50 g de sucre
Une pincée de sel
1 feuille de pandanus
45 ml de concentré de pandanus
1 jeune noix de coco finement râpée

Préparation du Yokmani

1. Versez de l'eau dans une grande casserole. Nouez les feuilles de pandanus et mettez-les dans la casserole que vous porterez à ébullition. Ajoutez lentement les perles de tapioca.
2. Laisser mijoter jusqu'à ce que la cuisson soit presque complète.
3. Égouttez bien le tout puis remettez-le dans la casserole. Sur un feu doux, ajoutez le sucre en n'oubliant pas de remuer constamment, jusqu'à ce que le sucre devienne gluant.
4. Versez juste suffisamment de concentré de pandanus pour donner une coloration verte mais pas trop afin de ne pas noyer le plat.
5. Retirez du feu et laissez refroidir.
6. Pour servir, prenez une cuillerée à la fois du mélange de tapioca et roulez-la dans la noix de coco finement râpée.



Fraîches de pandanus



Larb Ped

(Salade parfumée de canard à la façon du Nord-Est)

Ingrédients

- ½ canard
- 1 càs de sauce de poisson fermenté et bouilli (Plaa raa)
- 3 càs de sauce de poisson
- ¼ tasse de jus de citron
- 2 càs de sucre
- 3 càs de riz grillé moulu
- 2 càs de petits piments grillés moulus
- ¼ tasse d'échalote émincée
- 2 càs de coriandre chinoise ciselée
- 2 càs d'oignon nouveau haché
- 1 càs de feuilles de citronnier kaffir coupées en fines tranches
- 5 galangas découpés en rondelles
- 1 tige de citronnelle coupée en morceaux de 2cm environ
- 3 feuilles de citronnier kaffir déchiquetées

Légumes frais tels que doliques asperges (pois-kilomètre), choux blancs, choux chinois (pe-tsai) et basilic thaï

Préparation du Lab Ped

1. Faites bouillir de l'eau, puis ajoutez la citronnelle, les feuilles de citronnier kaffir déchiquetées et le canard. Portez ce bouillon à ébullition. Retirez le canard, enlevez la peau et découpez-la en morceaux. Ne faites pas trop bouillir le canard pour éviter qu'il ne donne trop d'eau au plat.
2. Coupez la chair de canard en plusieurs gros morceaux. Hachez ensemble la chair de canard, la peau et la citronnelle. Faites chauffer le mélange dans une poêle jusqu'à ce que la mixture soit bien cuite. Retirez du feu.
3. Assaisonnez avec la sauce de poisson, la sauce de poisson fermenté, le jus de citron et le sucre. Goûtez et ajustez l'assaisonnement jusqu'à obtenir la saveur désirée.
4. ajoutez le riz grillé moulu, les piments grillés moulus ainsi que le bouillon de canard. Remuez puis ajoutez les échalotes, les feuilles de menthe, la coriandre chinoise, les oignons de printemps ainsi que les feuilles de citronnier kaffir. Remuez de nouveau, enfin servez le plat dans une assiette en accompagnement d'une salade fraîche.



Citron vert





Mi Krob Tchao Wang

(Vermicelles de riz croustillants en sauce aigre-douce)

Ingrédients

- 1 petit sachet de vermicelles de riz
 - 50 g de porc taillé en petits dés
 - 2 crevettes taillées en petits dés
 - ½ tasse de tofu taillé en dés
 - ¼ tasse de ciboulette d'ail coupée en morceaux de 2cm environ
 - 2 càs d'ail confit émincé
 - 1 tasse de germe de haricot
 - 1 tasse de peau de cédrat finement râpée
 - 1 càs d'échalote hachée
 - 1 càs d'ail haché
 - 1 càs de vinaigre de riz (pour en asperger les nouilles)
 - ½ tasse d'eau
 - 1 œuf pour la friture
- Huile de palme pour la friture
Piments rouges émincés et coriandre (tiges et feuilles) pour décorer

Ingrédients de la sauce

- 2 càs de sucre de palme
- 1 càs de sucre
- 2 càs de sauce de poisson
- 2 càs de jus de citron
- 2 càs de jus de tamarin
- 1 càs de jus de cédrat (ou à défaut, jus de mandarine)
- j
- 2 càs d'huile de soja (pour la friture)

Préparation du Mi Krob Tchao Wang

1. Pour préparer les vermicelles de riz croustillants, laissez-les tremper dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis égouttez-les. Dans un bol, mélangez la demi-tasse d'eau avec le vinaigre blanc et réservez.
2. Asperger les vermicelles de vinaigre blanc, puis égouttez-les de nouveau avant de les laisser reposer entre 10 et 15 minutes.

3. En préparation de la sauce, épluchez les échalotes et l'ail, lavez-les et hachez-les finement.
4. Coupez le porc, le tofu et les crevettes en petits dés, puis faites-les frire dans l'huile jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée et une texture croustillante.
5. Chauffez de l'huile dans une poêle. Une fois que l'huile est bien chaude, faites-y frire l'ail et les échalotes. Puis ajoutez le porc frit en dés, le tofu et les crevettes et mélangez bien le tout.
6. Assaisonnez avec du sucre de palme, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissout avant d'ajouter le tamarin liquide, le jus de citron, le sucre ainsi que la sauce de poisson. Goûtez afin de vérifier que la saveur dominante soit bien le sucré.
7. Lavez un cédrat, pressez-le pour en extraire le jus. Versez le jus de cédrat dans le mélange sauté. Goûtez de nouveau pour vérifier que les différentes saveurs se sont bien combinées et gardez la sauce dans un contenant séparé. Râpez la surface de la peau de cédrat en faisant attention à ne pas atteindre la couche blanche, qui donnerait un goût amer. Vous pouvez également vous contenter d'émincer finement la peau avec un couteau, la peau viendra alors se placer sur les vermicelles de riz croustillants

- une fois la préparation de ces derniers terminée.
8. Chauffez une bonne quantité d'huile dans une casserole, à feu vif. Une fois l'huile bien chaude, plongez-y les vermicelles de riz, poignée par poignée. Les vermicelles vont se croustiller et se rapprocher naturellement les uns des autres. Faites-les frire petit à petit, sortez-les une fois qu'ils ont pris une couleur dorée et mettez-les dans un contenant séparé, que vous coifferez de son couvercle.
9. Réchauffez la casserole à feu doux, mettez-y un peu de l'eau utilisée pour le trempage des vermicelles puis ajoutez les vermicelles frits. Mélangez bien.
10. Préparation de l'œuf frit croustillant : battez l'œuf, chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Versez l'œuf battu dans la poêle en utilisant vos doigts pour rendre sa texture encore plus fine et plus croustillante. Sortez l'œuf frit de la poêle une fois qu'il a pris une couleur dorée et égouttez-le.
11. Mettez les vermicelles croustillants dans une assiette, que vous décorerez avec l'œuf frit croustillant, les germes de haricot crus, les feuilles de ciboulette chinoise coupées, l'ail confit émincé, la peau de cédrat, la coriandre et les piments rouges émincés.



Ail confit

Conseils

- L'eau utilisée pour faire tremper les vermicelles, avant de les faire frire, doit être chaude. Car si vous utilisez de l'eau froide, les vermicelles seront friables et se casseront facilement durant la cuisson.
- Les vermicelles croustillants doivent libérer en premier lieu une saveur à la fois sucrée et acide, puis un goût secondaire salé.
- Lorsque vous dégusterez ce plat, votre palais vous fera d'abord parvenir les saveurs sucrées et acides. Une fois les vermicelles avalés, vous sentirez le goût du cédrat asiatique. Le cédrat peut être relativement difficile à trouver et on peut lui substituer du jus de mandarine.



Goung Pad Nam Makam (Crevettes sautées à la pâte de tamarin et aux noix de cajou)



Tamarin

Ingrédients

700-800 g de crevette géante d'eau douce
10 g de noix de cajou
½ tasse d'oignon haché
2 càs de piment séché et frit
2 càs d'échalote frite
½ tasse de sucre de palme
2 càc de sel moulu
½ tasse de tamarin liquide
1 tasse d'huile végétale
½ tasse d'eau
Feuilles de coriandre, pour décorer l'assiette

Préparation du Goung Pad Nam Makam

1. Lavez les crevettes, décortiquez-les tout en gardant la tête et la queue. Ensuite incisez le dos de chaque crevette pour en enlever le boyau.
2. Chauffez de l'huile dans une poêle, puis mettez les noix de cajou et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Égouttez les noix frites et placez-les dans un contenant à part.
3. Chauffez l'huile dans la poêle au feu moyen, faites-y frire les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Ensuite ajoutez les crevettes, versez l'eau puis faites cuire. Une fois les crevettes presque cuites, ajoutez de la pâte de tamarin ainsi que les piments séchés. Assaisonnez avec le sucre de palme et le sel moulu. Une fois les crevettes bien cuites, mettez les noix de cajou dans la poêle. Attendez qu'il ne reste quasiment plus d'eau dans la poêle pour éteindre le feu.
4. Versez la quantité désirée dans une assiette, que vous décorerez avec les échalotes frites et les feuilles de coriandre avant de servir.





Pla Sam Rod (Poisson frit aux trois saveurs)

Ingrédients

- 1 mérou ou autre poisson noble à chair blanche (entier)
 - 2 piments longs (un rouge, un jaune)
 - 2 càs de sauce de poisson
 - 1 càs de sucre de palme
 - 1 càs de sucre
 - 1 càs de vinaigre blanc
 - 2 càs de jus de tamarin
 - 2 cuillère de l'ananas
 - 1 càc de racine de coriandre moulue
 - ½ càs d'ail frit
 - 2 càs de farine de blé
 - 2 càs d'huile de soja (pour cuisson)
- Huile de palme (pour frire le poisson)
Coriandre (tiges et feuilles) et longs piments rouges pour décorer

Préparation

1. Lavez le poisson puis égouttez-le. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, faites de longues incisions en diagonale, de chaque côté. Puis trempez le poisson dans la farine de blé et faites frire dans l'huile à feu moyen. Ne faites pas frire à feu doux sinon la chair deviendra collante et absorbera trop d'huile. Evitez aussi un feu trop vif sinon la chair du poisson ne sera pas bien cuite à l'intérieur.
2. Chauffez de l'huile dans une poêle et ajoutez de la coriandre, de l'ail et les piments auparavant pilonnés pour leur faire dégager leur arôme.
3. Assaisonnez avec du jus de pâte de tamarin, de l'ananas, du vinaigre blanc, de la sauce de poisson, du sucre. Remuez le tout à feu moyen. Vérifiez que la sauce ait le sucré comme goût dominant et que les goûts secondaires (acide et salé) puissent se sentir.
4. Nappez le poisson avec cette sauce. Décorez l'assiette avec les piments émincés, les tiges et feuilles de coriandre.



Piment long



Conseil

Utiliser du vinaigre balsamique à la place du vinaigre blanc peut relever le goût du plat.



Ma Ho (Boulettes de porc et crevettes sautées à l'ancienne)

Ingrédients

- 1 tasse de viande hachée de porc
- ½ tasse de crevettes crues hachées
- 1 ananas entier (au goût à la fois acide et sucré)
- 1½ càc de sel moulu
- 150 g de sucre de palme
- ¼ tasse de cacahuètes broyées
- 3 càs d'huile de soja (pour la friture)
- 1 càs de poivre, ail et racine de coriandre finement moulus ensemble
- Piments rouges coupés en tranches longues et fines (pour décorer l'assiette)
- Feuilles de coriandre (pour décorer l'assiette)
- Navet en conserve

Préparation du Ma Ho

1. Mélangez le porc haché avec les crevettes hachées et 1 cuillère à soupe d'ail, de poivre et de racines de coriandre moulues.
2. Faites revenir le mélange dans une

poêle sans utiliser de matière grasse, jusqu'à ce qu'il devienne cuit et sec. Versez le mélange dans un contenant à part.

3. Faites frire du poivre, du navet en conserve, de l'ail et des racines de coriandre moulues dans la poêle pour faire ressortir leur parfum, ajoutez du sucre de palme et du sel. Remuez jusqu'à ce que la texture devienne consistante et gluante.

4. Ajoutez le porc et les crevettes déjà cuits dans la même poêle. Ajoutez les cacahuètes. Remuez le tout jusqu'à ce que le mélange devienne consistant et gluant. Goûtez pour vérifier qu'il rende bien les saveurs salé et sucré et qu'il soit bien parfumé d'épices.

5. Ensuite, placez le mélange sauté dans un contenant et laissez-le refroidir.

Pelez l'ananas, enlevez son cœur et tous ses points. Tranchez-le en petits morceaux d'une épaisseur d'environ 1 cm.

6. Pour servir, placez des tranches d'ananas joliment coupées sur l'assiette, mettez ensuite sur chaque morceau d'ananas de petites boulettes faites à partir du mélange sauté. Décorez enfin le tout avec les feuilles de coriandre et les piments rouges coupés.



Cacahuètes



Conseils

N'utilisez pas un ananas trop mûr.
Une version végétarienne de ce plat peut être préparée en utilisant du navet confit haché au lieu du porc et des crevettes.



Conseil

Si vous utilisez un grand moule, coupez le pudding en petits morceaux pour servir. Mais si le moule est petit, le morceau entier peut être servi tel quel.

Kanom Maw Gaeng (Crème anglaise aux haricots mungo et à la noix de coco)

Ingrédients

- 250 g de haricots mungo (ou taro, graines de lotus ou équivalent)
- 4 tasses d'eau
- 1 tasse de crème de noix de coco
- 250 g de sucre de palme
- ¼ càc de sel moulu
- 3 œufs de canard
- 3 gousses d'échalote finement ciselée
- 3 feuilles de pandanus

Préparation

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Puis ajoutez l'échalote finement hachée et faites-la frire jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur brun doré.
2. Trempez les graines de haricot mungo épluchées dans l'eau, puis faites-les cuire à la vapeur.
3. Si vous utilisez du taro à la place du soja, épluchez-le avant de le faire cuire à la vapeur. Puis découpez-le en petits morceaux.

4. Dans un bol de taille moyenne, placez les œufs, le sucre de palme et le sel. Ajoutez les feuilles de pandanus et mélangez bien le tout jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Puis ajoutez la crème de noix coco et mélangez de nouveau. Filtrez le mélange en le passant à travers une étamine.
5. Ajoutez le haricot mungo (ou le taro ou les graines de lotus) dans le mélange. Ajoutez environ 2 cuillères à soupe de l'huile utilisée pour frire les échalotes. Remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Versez le mélange obtenu dans une casserole en laiton ou en téflon, puis écrasez-le en purée sur un feu moyen, suffisamment pour le rendre plus consistant et pour éviter que les œufs de la crème de noix coco ne se stratifient. Ne remuez donc pas trop, sinon l'huile de noix de coco remonterait à la surface, ce qui rendrait le pudding moins appétissant par la suite.
7. Versez le mélange dans les moules désirés, puis mettez au four à 180°C (360°F-thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Sortez le mélange pour y ajouter les échalotes frites et remettez-le au four pour 5 minutes supplémentaires.



Sucre de palme





Vichit MUKURA, Chef de Cuisine

Avec une riche carrière dans l'industrie culinaire s'étendant sur une trentaine d'années, Chef Mukura a travaillé en Thaïlande comme à l'étranger, y compris au Japon où il a formé des chefs japonais à l'Hôtel Yamaha à Osaka sur la cuisine Thaïe. En Thaïlande, il a géré son propre restaurant à Pattaya et a aussi travaillé comme Chef Thaï à l'Hôtel Mandarin de Bangkok. Aujourd'hui, il est Chef Executif Thaï et Conseiller Senior responsable de la cuisine Thaïe des restaurants de l'Hôtel Mandarin Oriental de Bangkok. Chef Mukura a contribué à la promotion de la cuisine Thaï dans beaucoup de pays comme le Japon, l'Allemagne, la République Tchèque, le Royaume-Uni, la Fédération Russe et les Etats-Unis. Il a cuisiné à plusieurs reprises pour des membres de la Royauté et des célébrités à la renommée mondiale. En Octobre 2003, il s'est vu confier par le Gouvernement Royal Thaï la responsabilité de cuisiner pour les 21 Chefs d'État et de Gouvernement ayant pris part au Sommet sur la Coopération Économique en Asie-Pacifique, organisé en Thaïlande.

Citation

« La Thaïlande est un pays à l'histoire ancienne et bénéficiant d'un riche héritage, parmi lequel une cuisine mondialement célèbre, transmise de génération en génération. La cuisine Thaïe est connue pour son utilisation d'ingrédients frais et naturels, particulièrement les légumes et herbes, afin de créer un mélange harmonieux. L'art délicat Thaï de la sculpture des fruits et légumes, qui illumine la présentation formelle des plats Thaïs, mérite aussi d'être promue auprès des amoureux de la cuisine Thaïe de par le monde. »





Professeur Assistant Dr. Naruemon NANTARAGSA

Dr. Nantaragsa a une expérience exhaustive de consultante et de conférencière sur le thème de l'industrie alimentaire, ayant conduit de multiples recherches sur le sujet. Elle a été partie active dans des cursus de formation pour propriétaires de restaurant de cuisine Thaïe, a donné des cours de cuisine Thaïe y compris pour chefs professionnels, et occupe une place prépondérante dans la campagne promotionnelle « Cuisine Thaïe pour le Monde » placée sous la responsabilité conjointe du Ministère du Commerce, du Ministère de la Culture, du Département du Développement des Compétences du Ministère du Travail, du Ministère des Affaires Etrangères, ainsi que d'autres agences gouvernementales. Aujourd'hui, elle est Présidente du Comité de Gestion de l'Industrie Alimentaire et du Service à Table à l'Ecole des Arts Culinaires de l'Université Suan Dusit Rajabhat.

Citation

« Si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais. Si vous n'observez pas, vous ne remarquerez jamais la nourriture qui est créée pour le plaisir des yeux comme celui de l'âme. Avec ce livre, vous aurez l'occasion de goûter les saveurs Thaïes et toucher la nourriture Thaïe de vos propres mains. Mais si vous voulez ressentir l'atmosphère Thaïe, alors je vous invite à venir visiter la Thaïlande. »





Dylan JONES, chef de cuisine

Dylan Jones a commencé sa carrière en Australie avant de déménager à Londres, afin de faire l'expérience de la cuisine thaïe chez Nahm. Pendant son séjour, il a découvert de nombreux nouveaux ingrédients, de nouvelles saveurs, techniques culinaires et traditions. Il en savourait chaque moment. Dylan est bel et bien tombé amoureux de la cuisine et de la culture Thaïe. À chaque fois que l'occasion se présente, il se rend en Thaïlande pour en explorer les ingrédients et les saveurs. Depuis qu'il est arrivé en Thaïlande où il a ouvert Bo.Lan, Dylan a appris la langue Thaïe et est en train de révéler encore plus de secrets de la cuisine Thaïe, cachés dans les pages de textes anciens.

Citation

« Pour moi, la cuisine Thaïe c'est plus que le Pad Thai et le Curry Mussaman. C'est la diversité et l'audace, et j'encourage tout le monde à essayer des plats plus épicés comme le Nam Prik Gapi (ou condiment de piment et de pâte de crevette), bien sûr en tant que partie d'un repas équilibré thaï accompagné de riz. »





Chef Chumpol JANGPRAI

Né en Mai 1973 et élevé dans le restaurant Thaï familial renommé « Sa Nguan See », qui opère depuis son ouverture en 1955 à Bangkok, 59/1 Wireless Road, on peut dire que Chef Chumpol Jangprai a la cuisine Thaïe dans le sang depuis sa naissance.

Chef Chumpol a commencé sa carrière dès le plus jeune âge, œuvrant à 13 déjà dans la cuisine du restaurant familial. Il a déménagé en 1993 à Copenhague, au Danemark, pour y prendre la fonction de Chef de Partie du restaurant Blue Elephant. Il a déménagé de nouveau en 1994, en devenant Sous-Chef de cuisine du restaurant Blue Elephant original à Bruxelles, en Belgique, avant d'y prendre le rôle de Chef de Cuisine en 1995.

En 2000, il a été nommé Chef Corporatif du groupe Blue Elephant au niveau mondial. Deux années plus tard, il est retourné dans son Bangkok natal et y a ouvert l'école de cuisine et restaurant Blue Elephant. En plus de ces nouvelles responsabilités, Chef Chumpol a aussi participé à la création des produits Blue Elephant comme Chef de Projet de la production de pâte de curry. Il a également travaillé sur la gamme de produits pré-cuisinés de marque Blue Elephant.

En plus de sa célébrité en cuisine, Chef Chumpol est aussi un conférencier Thaï renommé, ayant participé à de multiples séminaires et événements organisés en Thaïlande depuis 1993, dans les secteurs privés comme publiques. Il a participé au Séminaire pour PME sur la Cuisine Thaïe, ainsi qu'à une série d'événements organisés par les Ministères du Travail et de la Santé. Il a également donné des conférences à l'étranger sur la cuisine Thaïe et a participé à des expositions comme « Thaifex ThaiMex ».

L'influence de Chef Chumpol s'étend aussi à la sphère médiatique. On lui a proposé d'animer plusieurs émissions de télévision, y compris son propre programme « Le Chef Aux Mains d'Or », qui fut diffusé tous les lundi après-midis sur la Chaine 5 et TGN (Thai Global Network) entre 2004 et 2005. Il est aussi le champion de la cuisine Thaïe de l'émission « Fanpantae » (Le Vrai Fan), l'un des jeux télévisés les plus populaires de Thaïlande, où la culture générale des participants est mise à l'épreuve. Il a été déclaré gagnant grâce à sa connaissance de la cuisine Thaïe. Il est de plus contributeur régulier à plusieurs magazines culinaires.

Au cours de sa carrière, Chef Chumpol a remporté plusieurs distinctions et, en Octobre 2003, a été nommé « Meilleur Jeune Chef de Bangkok » pour son approche mêlant tradition et innovation culinaire par Saveur, le magazine international des gourmets.



Propriétés Médicinales des Épices et Herbes de Thaïlande



Menthe

La menthe a un goût frais et épicé. Ses feuilles et ses tiges sont couramment utilisées pour contrer l'odeur de poisson dans certains plats, comme dans le Pla (salade épicée de fruits de mer), le Yum (salade épicée) et le Larb (salade épicée de viande hachée). La menthe a un effet rafraîchissant et est souvent utilisée pour soulager la fièvre, les ballonnements, les suées et le rhume. Elle peut aussi être préparée sous forme de pastilles qui rafraîchissent la bouche et la région œsophagienne et peut aider à soulager les maux de tête, les rages de dent, les maux de gorge et les piqures d'insectes.



Ail

L'ail est fréquemment utilisé en cuisine, en gousse ou par tête, pour son arôme. Il aide à stimuler l'appétit, à soulager les douleurs abdominales et l'indigestion. Il est aussi efficace pour désinfecter la gorge et pour traiter les angines, ainsi que la mauvaise haleine. L'ail est aussi efficace pour réduire le cholestérol dans le sang et pour améliorer la circulation sanguine.



Échalote

Son utilisation en cuisine mise à part, ses feuilles et ses graines sont utilisées pour leurs propriétés médicinales. L'échalote aide à soulager les ballonnements et à guérir le rhume, les congestions nasales, les fièvres et plusieurs maladies buccales. Elle est aussi efficace comme remède contre la gueule de bois, le hoquet et la diarrhée. L'échalote peut aussi être utilisée comme laxatif et hématinique, ainsi que pour renforcer le sang.



Piment oiseau Thaï (Prik Ki Nu)

Le piment oiseau Thaï est indispensable dans la cuisine Thaïe. On le fait facilement pousser mais il est d'un entretien difficile. Il s'utilise principalement comme ingrédient pour relever le goût des plats. Il est communément utilisé dans la sauce de poisson, le Yum (salade épicée) et la sauce de poisson fermentée épicée. Le piment oiseau Thaï est aussi efficace pour stimuler l'appétit et peut être utilisé en usage externe pour soulager articulations infectées et nausée.



Gingembre Chinois ou Curcuma rond

Cette herbe a un arôme épicé. Sa racine s'utilise fréquemment en cuisine. Le curcuma rond a des propriétés antibactériennes et peut soulager les maux d'estomac, la diarrhée, l'indigestion, les hémorroïdes et les ballonnements. Il peut aussi stimuler l'appétit, renforcer le cœur et peut guérir certaines infections buccales. Consommé seul, on lui attribue parfois des propriétés anti-âge.



Gingembre

Le gingembre est une épice à l'utilisation variée, dont toutes les parties peuvent être utilisées en cuisine, des bourgeons à la racine. Le gingembre est considéré comme étant un ingrédient « chaud » et donc utile pour favoriser la transpiration, chasser la sensation de froid et remédier à l'indigestion. Le gingembre est aussi utile pour stimuler l'appétit et maintenir le corps au chaud. Il est fréquemment utilisé comme médicament et il est admis que plus il est mûr, plus il est épicé et riche en fibres.



Poivre

Le poivre est une autre de ces épices qui ajoute un arôme apaisant aux plats. Il contribue à préserver les aliments, tout en ayant de multiples propriétés médicinales. Il peut soulager une inflammation des vaisseaux sanguins, l'asthme, les vertiges, certaines maladies de la peau et les problèmes de digestion chez les enfants.



Cumin

Les feuilles du cumin sont pleines de Vitamine C et de Calcium. Le cumin peut être utilisé pour encourager la transpiration et pour harmoniser les humeurs du corps. De plus, il stimule l'appétit, guérit l'indigestion, la nausée, soulage les tensions du système digestif et tue les mauvaises bactéries. Lorsqu'il est utilisé comme ingrédient en cuisine, il peut renforcer l'arôme d'un plat, contrer les odeurs fortes de viande et agir comme conservateur.



Girofle

Les feuilles de girofle peuvent être utilisées pour soulager la nausée. Sa fleur peut être consommée pour soulager les ballonnements. Sa fleur séchée, avant qu'elle ne soit pressée pour son huile, a un goût épicé et est également efficace dans le traitement des ballonnements, de l'indigestion, de l'engourdissement, de l'asthme et de la toux. Il est aussi utile après l'accouchement pour aider à expulser le liquide amniotique, ainsi que pour contrer les ballonnements, le phlegme, la mauvaise haleine et les saignements des gencives. Il peut aussi être utilisé pour soulager les symptômes de la rage de dents.



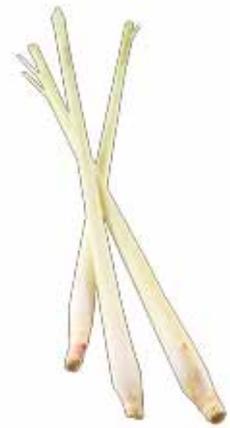
Galanga

Cette épice est utilisée en cuisine pour contrer les fortes odeurs de viande et est un ingrédient courant dans les pâtes de chili et le curry. Il peut être utilisé pour traiter la flatulence, l'indigestion, la diarrhée et la nausée. L'extrait de galanga peut être utilisé pour traiter de nombreux maux, tels que les blessures et les douleurs articulaires.



Citron vert

Les feuilles de la plante peuvent être bouillies en infusion contre la toux, le phlegme, l'indigestion, la diarrhée, les ballonnements et stimuler l'appétit. Le fruit en lui-même peut être pressé pour son jus ou mangé frais pour contrer la soif, les ulcères buccaux et les saignements de gencive. Lorsque le citron vert a été mariné dans le sel jusqu'à prendre une couleur marron, son fruit peut être utilisé comme médicament pour traiter le phlegme et rafraichir la gorge. La peau séchée peut aussi être utilisée pour faire du thé qui traite l'indigestion, les ballonnements, le phlegme ou de manière générale comme tonifiant pour l'estomac et le système digestif.



Citronnelle

La plante peut être utilisée pour traiter l'asthme, les douleurs abdominales ou bien être pressée pour en faire une huile de massage. Le bulbe peut être utilisé pour traiter les maladies bactériennes de la peau et l'indigestion. La tige peut être utilisée pour traiter la flatulence, stimuler l'appétit, soigner les coupures des extrémités et les troubles urinaires comme les calculs, ainsi qu'à restaurer l'harmonie du corps.



Citron kaffir

Les feuilles du citronnier kaffir sont utilisées pour contrer les odeurs de poisson. Le fruit frais est utilisé en cuisine. D'autre part, il peut être mariné et consommé comme nettoyant du sang par les femmes. Il peut aussi être utilisé pour soigner les ballonnements, l'indigestion, le scorbut et lors des menstruations. Le fruit frais peut aussi être grillé puis mixé avec du miel comme forme de médecine alternative pour jeunes enfants.



Coriandre

La coriandre peut être utilisée pour traiter les excès de phlegme, la rougeole et les éruptions cutanées. Elle peut aussi favoriser la transpiration et soigner la flatulence et l'indigestion. Son fruit peut aussi être utilisé dans le maintien d'un estomac sain, pour stimuler l'appétit et traiter la rougeole, la dysenterie et les hémorroïdes. Il peut aussi être utilisé pour soulager les symptômes de la rage de dents, les maux de gorge ainsi que pour contrer les fortes odeurs de poisson ou de viande.



Cannelle

La cannelle est considérée comme étant une épice « chaude » et est utilisée pour favoriser la transpiration, rafraichir et soulager la fatigue. L'huile de cannelle peut être utilisée en traitement des ballonnements, de l'indigestion et a certaines propriétés antibactériennes. Si les coquilles sont bouillies ou moulues, elles peuvent être utilisées pour soulager les symptômes de la blennorragie. Sous forme de médicament, la cannelle peut être administrée par voie nasale pour soulager les maux de tête. Comme boisson, la cannelle peut être tonifiante. Les feuilles sont aromatiques et peuvent être utilisées pour soigner les vertiges et l'indigestion.



Anis étoilé (Badiane chinoise)

L'anis étoilé est une épice Chinoise. La partie la plus couramment utilisée est le fruit séché. Il a une odeur douce, aromatique et un goût épicé-sucré. Ses propriétés médicinales comprennent le soulagement de la flatulence, du phlegme, de l'indigestion et la restauration de l'harmonie du corps.



Fruit de la cardamome

Le fruit séché est utilisé comme épice et a une odeur très forte avec un goût fortement épicé. Le fruit entier est souvent utilisé dans le curry. Par ailleurs, ses graines sont souvent moulues pour contrer les odeurs fortes de viande de certains plats. L'épice peut aussi aider à restaurer l'harmonie dans le corps et à soigner les ballonnements et le phlegme.



Graines de coriandre

Les graines de coriandre sont rondes, petites et d'une couleur jaune-marron avec une odeur aromatique. Leur goût est très similaire au réglisse. Elles sont souvent utilisées pour contrer les odeurs de poisson ou de viande et pour améliorer l'arôme des plats. Comme médicament, elles peuvent être utilisées pour stimuler l'appétit et pour maintenir un estomac sain.



Aubergine longue verte

Le fruit est un met populaire. Le fruit séché peut être transformé en pastille médicinale pour soigner les saignements gastriques et la présence de sang dans les selles. Le fruit frais peut aussi être broyé jusqu'à en faire une pâte et utilisé pour traiter les blessures infectées, les maladies de la peau et les éruptions cutanées.



Citron

La peau du citron peut soigner les vertiges et l'indigestion. Le jus a un goût sucré et amer et peut être utilisé pour soigner l'excès de phlegme et la toux. Il peut aussi être utilisé pour purifier le sang. Les feuilles sont aussi efficaces dans le traitement de certaines maladies de la peau.



Ministry of Foreign Affairs



EXPERIENCE
THAILAND

CREATIVITY • DIVERSITY • OPPORTUNITY