

Camille Sourbier

LA THAÏLANDE

EN 4 INGRÉDIENTS



MANGO

SOMMAIRE

Préface	4
----------------	---

Le placard idéal	6
-------------------------	---

SAUCES ET ENTRÉES

Marinade ou sauce thaïe de base	12
---------------------------------	----

Sauce saté rapide	14
-------------------	----

Galettes de riz à la coriandre	16
--------------------------------	----

Salade de bœuf thaïe	18
----------------------	----

Salade de papaye verte	20
------------------------	----

Salade de poulet à la citronnelle	22
-----------------------------------	----

Salade d'avocat au crabe	24
--------------------------	----

Tartare de thon à la mangue	26
-----------------------------	----

Salade de concombre et tofu	
-----------------------------	--

au gingembre	28
--------------	----

Bouillon de galanga	30
---------------------	----

PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

Curry de porc à l'ananas	34
--------------------------	----

Curry de poulet au basilic thaï	36
---------------------------------	----

Curry d'agneau Massaman	38
-------------------------	----

Curry de bœuf aux aubergines	40
------------------------------	----

Bœuf haché au basilic thaï	42
----------------------------	----

Brochettes de poulet sauce saté	44
---------------------------------	----

Poulet grillé à la thaïe	46
--------------------------	----

Petits flans poulet-coco à la vapeur	48
--------------------------------------	----

Soupe de poulet, coco et citron vert	50
Soupe de nouilles Khao Soy aux crevettes	52
Pad Thaï	54
Nouilles sautées	56
Daurade à la citronnelle	58
Crevettes mijotées au lait de coco et tamarin	60
Moules à la citronnelle, au galanga et aux feuilles de combava	62
Fish cakes	64
Riz thaï sauté à l'ananas	66
Raviolis de crevettes vapeur	68
Quinoa coco	70
Papillotes de légumes	72
Wok de légumes	74

BOISSONS ET DESSERTS

Riz au lait coco-mangue	78
Crème renversée au lait de coco et au caramel	80
Tapioca au lait de coco et fruits de la passion	82
Granité au citron vert et gingembre	84
Sorbet à la mangue	86
Jasmin cake	88
Bananes plantain au lait de coco	90

Pour aller plus loin	92
-----------------------------	----

SAUCES ET ENTRÉES

Pour démarrer, voici une marinade et une sauce qui vous serviront tout au long de ce livre de recettes. Et en ajoutant une cuillerée à soupe d'huile, de sésame par exemple, à la marinade, vous obtiendrez une vinaigrette délicieuse !

Vous découvrirez ensuite des recettes de salades toutes simples, fraîches et savoureuses.

Quelle que soit la recette choisie,
elle sera *Aroi muk muk*
(délicieuse) !





3 feuilles de combava



1 c. à soupe de pâte
de curry jaune



30 cl de lait de coco



100 g de beurre de
cacahuète

SAUCE SATÉ

RAPIDE

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min

Verser 1 cuillerée à café d'huile dans une poêle et y faire revenir les feuilles de combava et le curry 2 minutes. Ajouter le lait de coco, mélanger, puis ajouter le beurre de cacahuète.

Laisser mijoter le mélange 5 minutes à feu moyen, puis le mixer au mixeur plongeur.

Cette sauce saté express se conserve 3 jours dans une boîte hermétique placée au réfrigérateur.





1 carotte



1 papaye verte



**15 cl de marinade
ou sauce thaïe
(voir p. 12-13)**



**50 g de cacahuètes
hachées**

SALADE

DE PAPAYE VERTE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

Râper finement la carotte et la papaye verte.

Les placer au frais si l'on prévoit de déguster la salade plus tard. Sinon, les arroser de marinade à laquelle on ajoute 1 goutte d'huile de sésame et parsemer de cacahuètes.



Vous pouvez également ajouter du *ngo gai* ciselé, une herbe aromatique thaïlandaise.

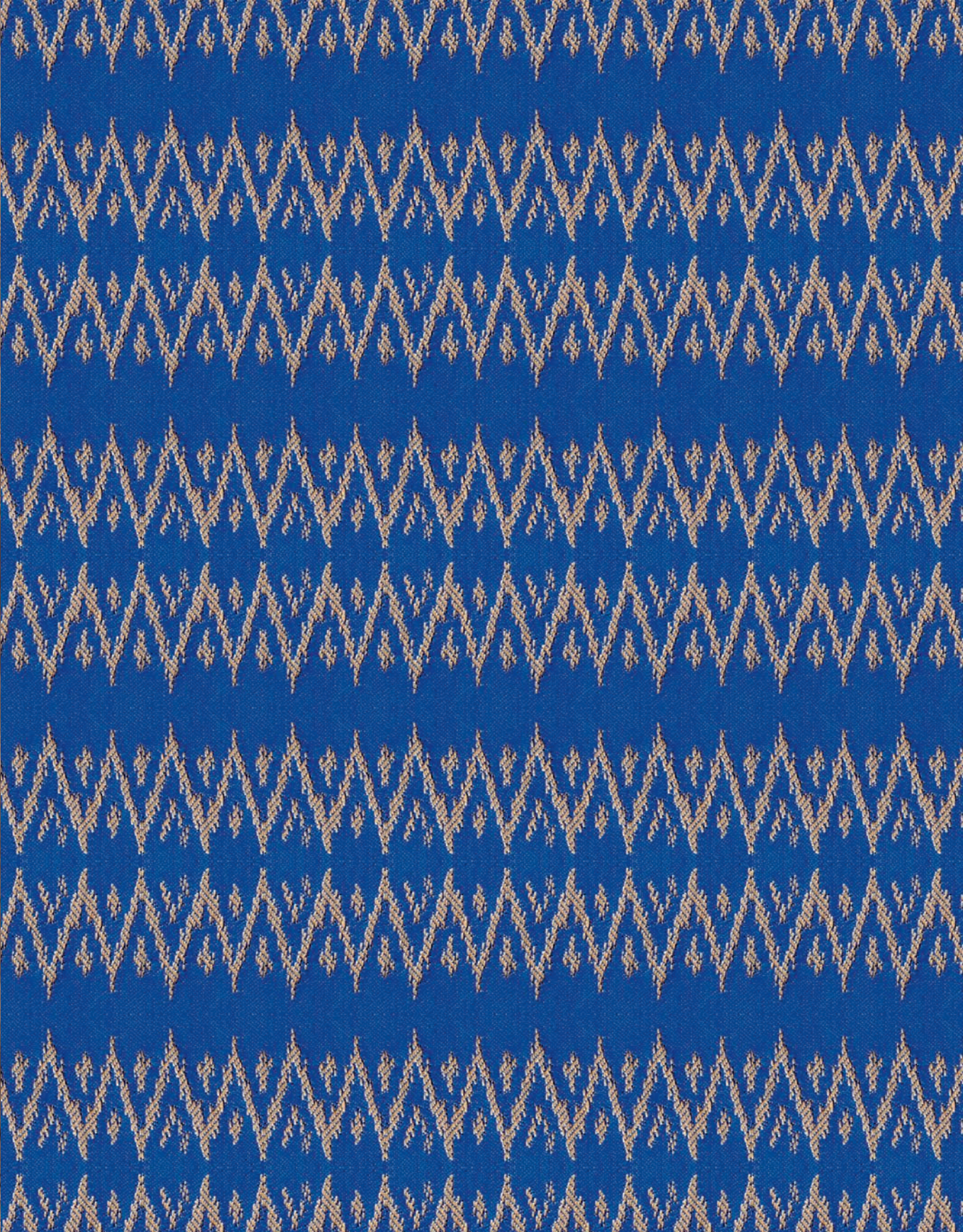


PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

Mondialement reconnue et appréciée, la cuisine thaïlandaise offre une grande variété de plats traditionnels, souvent issus de la cuisine de rue.

Je vous propose ici des recettes de plats uniques assez consistants à accompagner d'un riz thaï ou d'un riz gluant tout simple.

Voici donc une petite sélection, simplifiée pour pouvoir cuisiner ces plats à n'importe quel moment chez soi sans nécessiter une liste interminable d'ingrédients exotiques !





200 g d'ananas
Victoria frais



2 c. à soupe de pâte
de curry rouge



500 g d'échine
de porc



40 cl de lait de coco

CURRY

DE PORC À L'ANANAS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min • Cuisson : 45 min

Coupez l'ananas en dés.

Faire chauffer une sauteuse ou un wok et y faire revenir le curry rouge 2 minutes en remuant. Ajouter l'échine de porc, désossée et émincée finement, et l'ananas. Laisser cuire encore 1 minute en remuant et verser le lait de coco.

Couvrir et laisser mijoter 45 minutes à feu doux.

Servir aussitôt.



Vous pouvez utiliser une boîte d'ananas au sirop si vous n'en trouvez pas du frais.





200 g de filet
de poulet



30 cl de lait de coco



1 c. à café de pâte
de curry rouge



1 œuf

PETITS FLANS

POULET-COCO À LA VAPEUR

Pour 4 flans

Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

Émincer le poulet très finement.

Dans un saladier, mélanger le lait de coco avec le curry. Ajouter le poulet, l'œuf battu et saler. Bien mélanger le tout.

Verser la préparation dans 4 ramequins et les mettre dans un panier vapeur de bambou posé au-dessus d'une casserole d'eau bouillante ou dans le panier vapeur d'un autocuiseur. Les faire cuire 20 minutes.

Parsemer les flans de piment rouge et de feuilles de combava et servir aussitôt.



Pour plus de goût, laissez d'abord infuser les feuilles de combava dans le lait de coco chaud.





100 g de nouilles
de riz



20 cl de lait de coco



200 g de queues
de crevettes crues



3 c. à soupe de sauce
saté pour soupe

SOUPE

DE NOUILLES KHAO SOY AUX CREVETTES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

Mettre les nouilles de riz dans un saladier, les arroser d'1 litre d'eau bouillante et laisser cuire 10 minutes. Égoutter.

Dans une grande casserole, faire chauffer la sauce saté pour soupe. Ajouter le lait de coco et 2 verres d'eau environ. Porter à ébullition, puis ajouter les crevettes décortiquées et prolonger la cuisson 5 minutes.

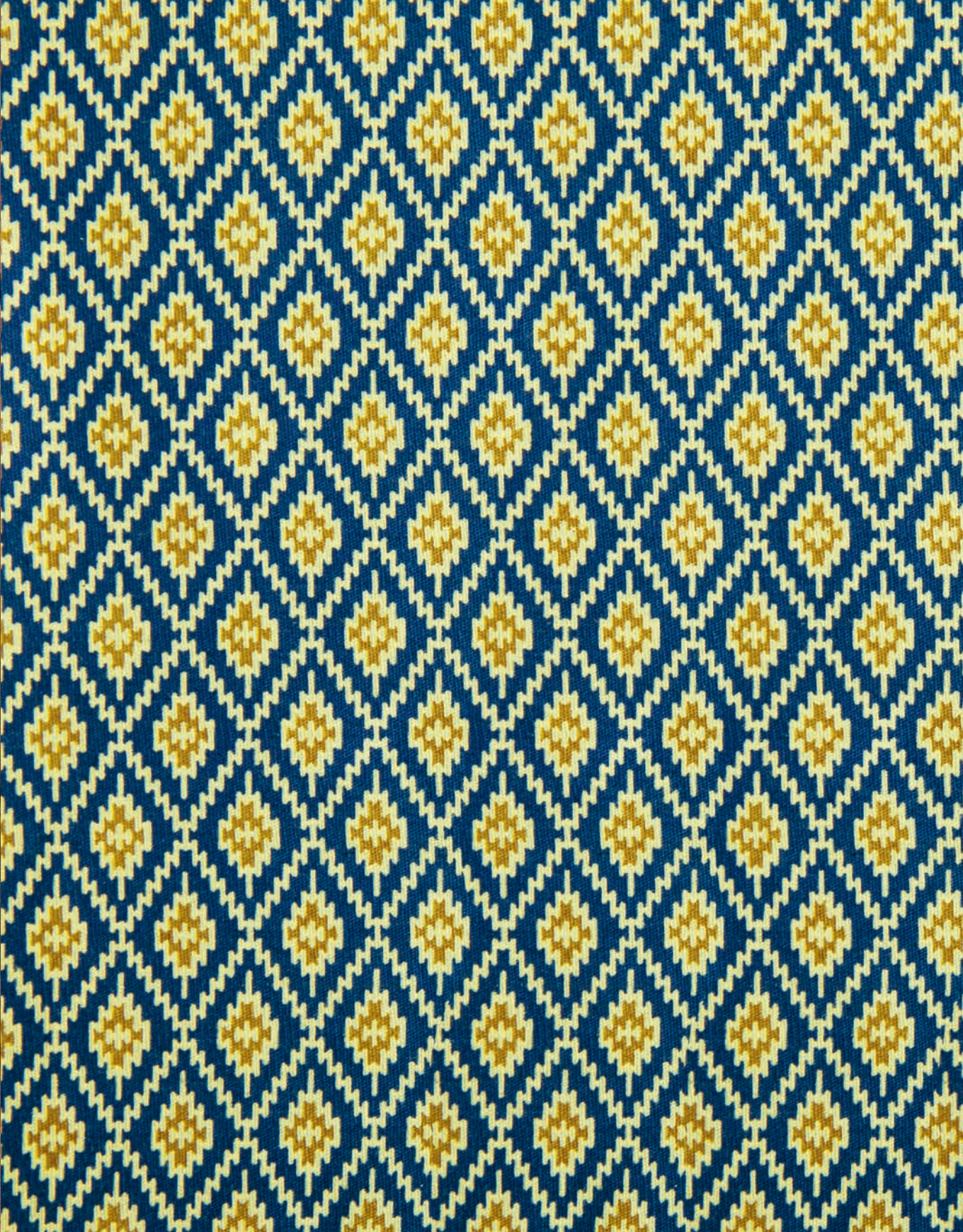
Répartir les nouilles de riz dans des bols et verser la soupe par-dessus.



BOISSONS ET DESSERTS

Les desserts thaïlandais sont souvent à base de fruits
ou de lait de coco agrémenté de sucre de coco
ou de palme.

On peut à peu près tout faire avec le lait de coco :
avec son petit goût parfumé, il remplace avantageusement
le lait ou la crème. Quant à la feuille de pandan, elle n'est
pas facile à trouver en Occident, mais inutile de vous
rendre en Thaïlande pour en trouver :
remplacez-la par de la vanille
et votre crème renversée thaïe
sera tout aussi bonne !





4 œufs



125 g de sucre
semoule + 125 g pour
le caramel



500 ml de lait
de coco



4 feuilles
de combava

CRÈME

RENVERSÉE AU LAIT DE COCO ET AU CARAMEL

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min

Réfrigération : 4 h

Préchauffer le four à 160 °C.

Faire fondre le sucre dans une petite casserole quelques minutes à feu vif, en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention de caramel. Répartir immédiatement dans les 4 ramequins.

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

Ciseler finement les feuilles de combava. Faire chauffer le lait de coco dans une casserole, puis ajouter les feuilles de combava ciselées. Laisser infuser 15 à 20 minutes.

Filtrer le lait de coco tiède pour enlever les feuilles de combava. Le verser sur le mélange œufs-sucre en fouettant.

Verser 1 cm d'eau dans le fond d'un plat à gratin et y déposer les 4 ramequins. Verser la préparation dans les ramequins sur le caramel, puis enfourner pendant 40 minutes.

À la sortie du four, laisser les crèmes refroidir puis les placer 3 ou 4 heures au frais.

Pour les démouler, passer la lame d'un couteau tout autour des ramequins et les retourner sur de petites assiettes.





30 g de gingembre
frais



250 ml d'eau



70 g de sucre
de canne



le jus de 2 citrons
verts

GRANITÉ

AU CITRON VERT ET GINGEMBRE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min • Réfrigération : 4 ou 5 h

Râper le gingembre à la râpe fine pour en extraire la pulpe et son jus.

Verser l'eau dans une casserole, puis ajouter le sucre de canne. Mélanger et porter le tout sur feu doux jusqu'à dissolution du sucre. Ajouter le gingembre râpé avec son jus, mélanger et laisser infuser 5 minutes.

Filtrer le jus à l'aide d'une passoire ou d'un chinois, puis ajouter le jus du citron vert. Mélanger le tout, puis verser ce mélange dans une plaque ou un plat à four peu profond.

Placer 2 heures au congélateur : au bout de 1 heure, gratter le mélange à l'aide d'une fourchette, puis recommencer 1 heure après.

Déposer les paillettes de granité dans des verres, décorer d'une rondelle de citron vert et déguster aussitôt.



**LA CUISINE THAÏLANDAISE
EN 4 INGRÉDIENTS SEULEMENT !**

Finies les longues listes d'ingrédients difficiles à trouver !
Cuisinez les meilleures recettes thaïes en 4 ingrédients
disponibles partout, sans avoir à courir les magasins spécialisés.

Pad thaï, saté de poulet, nouilles sautées aux crevettes,
fish cake, flan coco, riz à la mangue...

Des recettes d'entrées, de plats et de desserts rapides,
faciles et bluffantes !

**LA CUISINE DU MONDE EN DEUX TEMPS
TROIS MOUVEMENTS !**

9.95 €



9 782317 015274

www.mangoeditions.com