

NEWSLETTER N°30

4 Juillet 2018

Cher Membre,

Cette newsletter va vous présenter aujourd'hui un premier volet d'une série de recettes de cuisine Thaï. Ce premier exposé vous décrit les principales herbes et condiments ainsi que 4 recettes de soupes faciles à réaliser.

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

facebook en cliquant sur le logo :



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

contact@siam-holidays.com



SIAM-HOLIDAYS.COM

La cuisine Thaï est composée de préparations fortes en arômes par l'utilisation de nombreuses plantes aromatiques. Elle est aussi un équilibre entre les 4 saveurs : sucré, salé, acide et amer (plus ou moins optionnel) sans oublier l'épicé.

Les plats Thaï sont traditionnellement dégustés en utilisant les doigts mais également la fourchette et une cuillère, la fourchette servant à pousser les aliments dans la cuillère mais non pas comme en Europe à manger. Il n'y a pas de couteau car tous les plats servent des aliments pré découpés.

Pour certains mets on utilisera également des chopsticks (baguettes), principalement pour la soupe de nouilles.

QUELQUES INGREDIENTS ET HERBES COURAMMENT UTILISES :

LES HERBES

Le galanga ou gingembre thaï (<kha>)

On l'utilise dans différents plats dont les préparations au curry, les soupes dites « hot and sour » et la soupe de lait de coco.

Lemon grass (<ta krai>)

On l'appelle communément citronnelle. On l'utilise dans de nombreuses préparations mais principalement le tom yum (soupe) et dans la préparation de la pâte de curry.



GALANGA



LEMONGRASS

Thai ginseng (<kra chai>)

Une autre forme de gingembre que l'on utilise très souvent et peut être également consommé comme légume après épluchage.

Kaffir lime (<makrut>)

On le connaît en Europe sous le nom de combava. C'est un agrume à peau rugueuse dont la saveur est très proche de celle du citron.

On l'utilise principalement dans la préparation des soupes et de la pâte de curry.

Turmeric (<kha min>)

On le connaît en Europe sous le nom de curcuma ou safran des indes. Il est utilisé principalement dans la confection du curry jaune pour lui donner sa couleur.

Sweet basil (<bai horapa>)

C'est la basilic, que l'on connaît et que l'on utilise dans de très nombreuses préparations de curries où sa saveur anisé relève avec succès le goût.



THAI GINSENG



KAFFIR LIME



TURMERIC



SWEET BASIL

Holy basil ou hot basil (<bai kra pao>)

On le connaît sous le nom de basilic tulsi ou basilic sacré. Une saveur épicé se dégage après cuisson et on l'utilise surtout dans les préparations de poissons.

Lemon basil (<bai mang rak>)

Encore appelé basilic citron on l'utilise couramment dans les salades et certains curries.



HOLY BASIL



LEMONBASIL

LES ASSAISONNEMENTS

Fish sauce (<nam pla>)

C'est un des ingrédients de base de la cuisine Thaï. Translucide de couleur brun doré on l'utilise souvent pour les marinades de poissons ou viandes ainsi que comme condiment en association avec le piment et le jus de citron. En fait c'est utilisé un peu comme nous on utilise le sel et le poivre et on en trouve sur toutes les tables de restaurant en Thaïlande.

Oyster sauce

La traduction est « sauce d'huître » bien que l'huître ne soit pas son principal composant. Cette sauce brune très foncée est assez épaisse, faite de sucre, sel, eau épaissie à la fécule de maïs et parfumée avec une essence ou un extrait d'huître.

Cette sauce est couramment utilisée dans la cuisine Thaï mais également en Chine, au Vietnam et au Cambodge.

Soy sauce

Encore appelée sauce de soja elle est faite à partir de la fermentation des pois de soja (soybeans) avec de l'eau et du sel. Utilisée pour la cuisine et également comme condiment.

Palm sugar

C'est un sucre non raffiné, de couleur brune et issu de différentes sortes de palmiers mais principalement la fleur de cocotier. Il est réputé riche en vitamines et minéraux et bien meilleur à la santé que le sucre classique.

Il est utilisé dans la cuisine Thaï à petite dose dans beaucoup de préparations, dans les desserts bien sûr.



FISH SAUCE



OYSTER SAUCE



SOY SAUCE



PALM SUGAR

L'huile de palme

Elle est couramment utilisée dans la cuisine Thaï car très peu chère. Personnellement je ne la recommande pas pour des raisons écologiques concernant les dégâts occasionnés en Asie par la culture intensive de l'huile de palme.

On pourra utiliser toutes les autres huiles, le choix est large.

Black soya sauce

C'est une sauce épaisse préparée avec la sauce de soja vue précédemment que l'on fait fermenter avec du sucre.

Cette sauce apporte une saveur sucrée-salée et est très couramment utilisée dans les préparations de riz, nouilles, soupes...



BLACK SOYA SAUCE

LES SOUPES

4 différents types de soupes :

- Hot and sour soup (aigre et piquante)
- Soupe de poulet au lait de coco
- Soupe aigre et crémeuse
- Soupe épicée au basilic

Les ingrédients :

- 50g de poulet ou de prawn (grosses crevettes)
- 1 cuillère à soupe de lemongrass coupé très fin
- 1 ou 2 feuilles de combava (kaffir lime)
- 7 ou 8 piment écrasés-pilés
- 1 citron vert
- Du sirop de sucre
- 30g de pleurote
- ½ cuillère à café de galanga (râper la peau)
- 1 cuillère à café de coriandre et oignons
- 50g d'oignons et tomates coupés en 4
- 1 cuillère à café de fish sauce

Préparation : (pour toutes les soupes)

- 1) Mélanger dans un récipient avec de l'eau, un bouillon cube (poulet), un peu de feuilles de combava (kaffir lime), quelques feuilles de lemongrass, du galanga et 1 ou 2 piments.
- 2) Arrivée à ébullition on ajoutera l'oignon, tomate, pleurote et le poulet (ou prawn)
- 3) On ajoute la fish sauce, le sucre, un peu de pâte de piment, le jus de citron, la coriandre et oignons.

Ceci quel que soit le type de soupe.

Comment réaliser les différents types de soupes.

On ajoutera à la 1ère préparation commune ci-dessus :

Hot and sour soup

1 bonne tasse d'eau, 1 cuillère à café de fish sauce, 1 cuillère à café de sucre et 1 cuillère à café de pâte de piment (chili paste)

Remuer pour bien mélanger et laisser mijoter à feux doux 15mn

Soupe de poulet au lait de coco

½ tasse d'eau et ½ tasse de lait de coco. Ajouter 1 cuillère à café de fish sauce et 2 cuillère à café de sucre.

Remuer pour bien mélanger et laisser mijoter à feux doux 15mn



HOT AND SOUR SOUP



SOUPE DE POULET AU LAIT DE COCO

Soupe aigre et crémeuse

½ tasse d'eau et ½ tasse de lait de coco. Ajouter 1 cuillère à café de fish sauce, 1,5 cuillère à café de sucre et 1 cuillère à café de pâte de chili (piment). Remuer pour bien mélanger et laisser mijoter à feux doux 15mn

Soupe épicée au basilic

1 tasse d'eau. Ajouter une cuillère à café de fish sauce, une cuillère à café de sucre, de pâte de chili (piment), 2 à 3 piments grillés et 1 à 2 tiges de basilic. Remuer pour bien mélanger et laisser mijoter à feux doux 15mn



SOUPE AIGRE ET CREMEUSE



SOUPE EPICEE AU BASILIC

A VIVRE AVEC SIAM-HOLIDAYS.COM



SIAM-HOLIDAYS.COM

CONTACT@SIAM-HOLIDAYS.COM

+66 934 574 226