



### Plantes et herbes aromatiques courantes:

Elles sont *omniprésentes dans la majorité des recettes*

Ciboule et ciboulette - Hành lá

Condiment qui parfume agréablement potages, plats de viande et légumes.

On peut la remplacer par les tiges vertes des jeunes oignons.

Coriandre - Ngò (appelé communément persil arabe)

Les feuilles agrémentent potages, salades, mets sautés.

Les graines grillées et réduites en poudre entrent dans la composition de la poudre de curry.

Coriandre long - Ngò gai, aux longues tiges vertes croquantes.

Herbe d'accompagnement de nombreuses recettes. Rajouté en chiffonnade dans le « Phở »

Feuilles de menthe

Fraîches, elles accompagnent salades, entrées, potages, plats de légumes.

Utiliser la feuille entière ou la hacher.

Feuilles de basilic - Huế

Fraîches, elles accompagnent salades, entrées, potages, plats sautés.

Rao răm. Lá Tito. Lá lóp. Diếp cá ... très spécifiques de la cuisine vietnamienne.



## RIZ et TRAVERS DE PORC à la citronnelle -COM SƯỜN NƯỚNG



Temps de préparation : 10 min - Marinade : 1 heure - Cuisson : 40 min

*Remarque : Sont appelés «travers de porc» les côtes individuelles d'un plat de côtes de porc*

-Plats de côtes entières (prévoir 4 travers par convive)

-Pour la marinade :-2 gousses d'ail. 2 échalotes pilées ou hachées fin

-Citronnelle hachée (2 cuill à soupe), Sel, Sucre (une pincée de chaque)

-Nước mắm pur (2 cuill à soupe)

-Sauce d'huître ou sauce HoiSin (2 cuill à soupe)

-Un petit piment écrasé ou purée de piment (facultatif) Un filet d'huile.

-Légumes d'accompagnement : Feuilles de laitue, concombre, tomates ou brocolis vapeur

-Herbes aromatiques (coriandre, basilic, menthe)

-Un bol de Nước mắm édulcoré (\*)

### **Préparation**

Disposer le plat de côtes (à découper selon la taille de votre plat de cuisson)

Inciser en surface. Laisser s'imprégner de la marinade en le retournant de temps en temps.

### **Cuisson et Présentation**

Préchauffer le gril. Griller les côtes Th 7 (210°) une fois les 2 côtés bien dorés,

Baisser à 3 (90°) Total : 40 min puis découper entre chaque côte.

Dans chaque assiette, disposer viande, riz, légumes et herbes aromatiques

Chacun fera son propre assaisonnement (Nước mắm édulcoré)

***Produits spécifiques utilisés pour cette recette (\*)*** voir p 13

Nước mắm édulcoré

**Servir en plat unique**

## POTAGE DE POISSON au tamarin -CANH CHUA CÁ



Temps de préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

- 4 tranches de poisson à chair ferme : Congre ou darnes de pangassius (Cá bong lao) poisson gras
- 2 gousses d'ail
- Un oignon, coupé en quartiers
- Citronnelle (un petit bulbe à émincer)
- Purée de tamarin (3 cuill à soupe) ou un bloc de tamarin de 150 g. -Huile
- 200 g de germes de soja -2 tomates coupées en quartiers
- Quelques morceaux d'ananas
- 2 tiges de Bạc Hà (nom latin : Colocasia gigantea, nom français inexistant)  
Tiges vertes (chair tendre, aspect spongieux). Enlever la fine écorce verte.  
Couper en diagonale en tranches de 2 cm (à défaut 2 côtes de céleri en branches)
- Gingembre (grosseur d'un doigt) épluché, grossièrement écrasé ou coupé en lamelles
- Nước mắm pur (3 cuill à soupe) -Sucre (5 morceaux)
- Feuilles de menthe et de coriandre (feuilles et tiges longues « ngò gai »)

### Préparation du bouillon et cuisson des ingrédients

Dans une casserole à fond épais, chauffer 2 cuill à soupe d'huile

Faire revenir quartiers d'oignon, ail haché, citronnelle, gingembre puis les tranches de poisson.  
Leur faire prendre couleur.

Verser un litre d'eau tiède. Porter à ébullition. Ecumer. Assaisonner avec Nước mắm, sucre, extrait de tamarin (trempé dans eau chaude un bloc 1/4 d'h, l'écraser à la fourchette.

Le jus obtenu sera additionné au potage) ou utiliser de la purée toute prête.

Couvrir. Cuisson à feu doux 10 min. Rajouter le céleri 5 min avant la fin de la cuisson

Germes de soja, quartiers de tomates et d'ananas, Bạc Hà ne nécessitant qu'un temps de cuisson très court (ils doivent rester croquants) seront rajoutés au dernier moment

Si besoin, rectifier l'assaisonnement (le bouillon doit être «acidulé ») avec un peu de vinaigre.

### Présentation

Garnir la surface du potage de feuilles de menthe et de coriandre en chiffonnade.

Servir ce potage très chaud dans une soupière disposée en centre de table.

**Servir en plat principal** accompagné de riz

## POULET SAUTE AUX POUSES DE BAMBOU -GÀ XÀO MĂNG



Temps de préparation : 10 min - Cuisson : 12 min

- 400 g de poulet
- 350 g de pousses de bambou frais, coupés en lamelles
- Un oignon ou 2 échalotes 2 gousses d'ail, 3 lamelles de gingembre.
- Huile. NƯỚC MẮM pur.

Pour la marinade :-Sel, sucre (une pincée)

-Poivre.

- Feuilles de coriandre, ciboule hachée (1 cuill à soupe)

### **Préparation et marinade de la viande**

La découper en morceaux de la grosseur d'une bouchée.

Laisser s'imprégner de la marinade en la retournant de temps en temps.

### **Cuisson des ingrédients**

Dans une poêle ou un wok chauffer 2 cuill à soupe d'huile

Faire blondir les lamelles d'oignon (ou échalotes), ail et gingembre hachés puis la viande.

Faire revenir jusqu'à coloration. Mouiller au 3/4 d'eau (ou mieux de bouillon).

Porter à ébullition puis baisser le feu. Couvrir. Cuisson 10 min.

Rajouter les pousses de bambou frais.

Remettre à feu vif. Mélanger pendant 2 min.

Assaisonner d'une cuill à soupe de NƯỚC MẮM, un tour de moulin à poivre.

### **Présentation**

Parsemer ciboule hachée, feuilles de coriandre

### **Variante :**

Remplacer le NƯỚC MẮM par une cuill à soupe de sauce soja et une de sauce d'huître.

**Servir en plat principal** accompagné de riz

**ANGUILLE SAUTÉE- LƯƠN XÀO LĂNG**  
**Haricots fermentés, vermicelles et champignons**



Temps de préparation : 1/2 h - Marinade : 1/2 h. - Cuisson : 1/4 d'h

- Une anguille
- Pour la marinade : -1/2 boîte de tương hột (haricots de soja) écrasés à la fourchette
  - Carry en poudre (une cuill à soupe)
  - Citronnelle fraîche hachée (une cuill à soupe)
  - Un oignon haché, Sucre, Sel (une pincée de chaque)
  - Huile (une cuill à soupe)
- Pour l'accompagnement : -60 g de vermicelles chinois (\*)
  - 20 g de champignons noirs (\*)
  - Une poignée de fleurs de lys ou Kim cham (\*)
- Une poignée de cacahuètes (émondées)\*
- 1/2 boîte de lait Gloria (boîte de 170 g concentré, non sucré) ou lait de noix de coco
- Feuilles de coriandre.
- Chips de crevettes (\*) ou galettes de riz au sésame

**Préparation de l'anguille**

Ecorcher. Laver. Vider l'anguille. Piler grossièrement la chair  
Laisser s'imprégner de la marinade

**Préparation de l'accompagnement**

Recouper les vermicelles (longueur 5 cm) -Ciseler les champignons noirs  
Apprêter les fleurs de lys.