

## RECETTES DE COOKING WITH MORGANE

A l'occasion du Festival du Monde et avec le soutien de l'Ambassade Royale de Thaïlande en France, Cooking With Morgane vous offre des recettes de la gastronomie thaïlandaise.



amazing  
THAILAND

A large, stylized graphic of a Thai smile, which is a wide, U-shaped curve. It is colored with a gradient from pink at the top to orange at the bottom. The word 'THAILAND' is written in a bold, pink, sans-serif font, with the smile graphic integrated into the letters 'A' and 'I'.

Le FESTIVAL  
DU Monde  
15-16-17 septembre  
67/69, AVENUE PIERRE-MENDÈS-FRANCE  
PARIS 13e



# PAD THAÏ AUX CREVETTES

Pad Thaï est le plat national de la Thaïlande. On l'obtient en faisant sauter des pâtes de riz avec des ingrédients typiquement thaïs. Ils vont se combiner pour donner un parfum étonnant, mélange équilibré de sucré, de salé et d'acide.

## Pour 4 personnes

500g de pâtes de riz fraîches ou  
400g de pâtes de riz  
déshydratées  
20 crevettes crues (congelées)  
100g échalotes  
4 gousses d'ail (15g)  
3 œufs  
50g radis salés  
30g petites crevettes séchées  
200g tofu ferme  
100g feuilles d'ail  
250g germes de soja  
¼ c à c sel

## Sauce d'assaisonnement

80g sucre de palme  
30g sucre cristal  
80g jus de tamarin  
6 c à s sauce de poisson  
1 c à s jus de citron vert

## Topping

Citron vert  
Piment secs en paillettes  
4 c à s cacahuètes grillées salées

## Pour la cuisson

5 c à s huile de tournesol

Si vous utilisez des pâtes de riz déshydratées, il faudra au préalable les faire tremper pendant 2 heures dans de l'eau froide, puis les égoutter avant de les utiliser.

Rincez les petites crevettes séchées à l'eau. Coupez les radis salés en tout petits morceaux. Émincer les échalotes et hachez les gousses d'ail. Coupez les feuilles d'ail en tronçons de 3cm. Coupez le tofu en petits cubes d'1,5 cm de côté. Concassez les cacahuètes grillées. Lavez et égouttez les germes de soja. Cassez les œufs dans un bol.

Pour faire la sauce d'assaisonnement, cassez le sucre de palme en petits morceaux pour l'aider à fondre. Puis dans une petite casserole, mettez tous les ingrédients de la sauce. À feu doux, faites fondre les sucres et combinez les ingrédients pendant **2 minutes 30**, tout en mélangeant. Ajoutez éventuellement du piment sec en paillettes.

Préparez les crevettes crues : décortiquez-les si besoin, entaillez-les le long du dos éventuellement pour retirer leur veine intestinale.

Dans une grande poêle, faites chauffer 3 c à s d'huile de tournesol à feu fort. Quand l'huile est chaude, mettez les crevettes avec ¼ de c à c de sel. Remuez pendant **1 minute** puis réservez en laissant l'huile dans la poêle.

Toujours à feu fort, ajoutez 2 c à s d'huile et mettez les échalotes à cuire pendant **1 min 30** en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail haché et remuez pendant **20 secondes**. Puis ajoutez le tofu, les petites crevettes et le radis salé. Remuez pendant **3 minutes**, jusqu'à ce qu'un bon parfum se dégage.

Passez à feu moyen et libérez de la place dans la poêle en poussant les ingrédients sur le côté, versez les œufs et faites-les coaguler en les mélangeant pendant **1 minute**. Ajoutez maintenant les pâtes de riz et la moitié de la sauce d'assaisonnement. Passez à feu fort et mélangez les pâtes avec les œufs et la sauce pendant **5 minutes**. Les pâtes vont cuire en absorbant la sauce, puis devenir sèches et griller légèrement.

Une fois les pâtes sèches, versez l'autre moitié de la sauce, ajoutez les crevettes et mélangez l'ensemble (y compris les ingrédients restés sur le côté de la poêle) pendant **1 minute**. La sauce va enrober tous les ingrédients. Ajoutez finalement ⅓ de germes de soja, ⅓ des feuilles d'ail et ⅓ des cacahuètes concassées. Remuez brièvement pendant **20 secondes**.

Servez les assiettes pour chaque convive : sur chacune, déposez une portion de pad thai, des cacahuètes, des germes de soja crus, des feuilles d'ail crues, un morceau de citron vert et éventuellement un peu de piment sec en paillettes.

# POULET AU CURRY ROUGE THAÏ

Le poulet au curry rouge thaï est l'un des plats les plus populaires en Thaïlande et dans le monde. Pour préparer sa version authentique, je vous recommande de confectionner votre propre pâte de curry thaïe maison. C'est un plat en sauce, que l'on déguste avec du riz long parfumé. La version que je vous propose n'est pas piquante.

## Pour 4 personnes

500g blancs de poulet  
180g pâte de curry rouge thaïe maison (voir plus bas)  
560ml lait de coco en conserve  
200g aubergines thaïes  
150g haricots longs thaïs  
3 feuilles de lime  
25g basilic thaï  
3 c à s sauce de poisson  
¼ c à c sel  
15g sucre de palme ou 1 c à s de sucre cristal  
Piments oiseau facultatifs  
250ml eau

Coupez le poulet en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Coupez les aubergines thaïes en quarts et les haricots longs en tronçons de 3 cm. Détachez les feuilles de basilic thaïe des tiges. Cassez le sucre de palme en petits morceaux pour l'aider à fondre lors de la cuisson.

Ouvrez la conserve de lait de coco, prenez la partie épaisse en surface, la crème de coco, et mettez-la dans une poêle antiadhésive chauffée à feu moyen. Ajoutez la pâte de curry rouge thaïe. Cette partie de la cuisson va prendre **10 à 15 minutes**. A la chaleur, la crème de coco va se transformer en huile, et les aromates et épices de la pâte de curry vont commencer à cuire en mêlant et intensifiant leurs parfums. (Si vous utilisez de la pâte de curry du commerce, mettez-en moins car elle est souvent très pimentée : 1 ou 2 c à s suffisent). Au début, remuez de temps en temps, puis en continu pour ne pas brûler la préparation. Le secret du plat réussi consiste simplement à voir l'huile rouge apparaître au fond de la poêle. En fondant, et en se mélangeant aux autres ingrédients la crème de coco va devenir cette huile rouge.

Passez alors à feu doux, et ajoutez le sucre et ¼ de c à c de sel. Mélangez brièvement.

Passez à feu moyen, ajoutez le poulet, les feuilles de lime déchirées pour mieux libérer leur parfum et 3 c à s de sauce de poisson. Mélangez de temps en temps pendant **5 minutes**.

Ajoutez le reste du lait de coco, la partie claire. Le curry est assez épais, pour le rendre plus liquide, versez-y 250ml d'eau ou de bouillon. Mélangez et laissez cuire **5 minutes**.

Ajoutez les haricots thaïs et les aubergines, laissez mijoter **5 minutes**. C'est le bon moment pour goûter et équilibrer éventuellement la préparation en ajoutant du sucre ou de la sauce de poisson.

En Thaïlande, nous ajouterions maintenant plusieurs piments oiseaux. Pour une version très piquante, coupez-les en tronçons, et pour une version un peu moins forte, mettez-les entiers ou écrasés (avec le plat du couteau).

Ajoutez les feuilles de basilic thaï, mélangez brièvement et coupez le feu.

Servez avec du riz long parfumé. On déguste le plat en utilisant une fourchette et une cuillère. Le riz est servi dans un plat, le curry à côté dans un bol. On prend du riz avec la cuillère, on va le tremper dans le curry en emportant des légumes et du poulet. Ainsi on profite de tous les parfums et saveurs du curry thaï.

# PÂTE DE CURRY ROUGE THAÏ

Incontournable de la cuisine thaïe, la pâte de curry rouge est délicieuse fraîchement préparée à la maison. La version que je vous propose n'est pas piquante.

## Pour 180g de pâte de curry rouge thaïe

8 gros piments secs doux  
2 tiges de citronnelle  
10g galanga  
5 feuilles de lime  
70g échalotes  
20g d'ail  
5g de graines de coriandre  
½ c à c de grains de poivre entier  
5g de pâte de crevette  
½ cuil. à café de sel

Réhydratez les gros piments secs doux pendant **20 minutes**.

Égouttez-les bien, puis hachez-les au couteau assez finement. Ensuite, pilez-les dans le mortier avec le sel. Le mortier est indispensable pour obtenir la texture de la pâte et pour mélanger les saveurs.

Ajoutez les autres ingrédients secs finement émincés dans le mortier : citronnelle, galanga, feuilles de lime (très finement émincées), graines de coriandre, poivre. Pilez.

Ajoutez les ingrédients humides émincés : échalote, ail et pâte de crevette. Écrasez et mélangez l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte.

Vous pouvez la garder au réfrigérateur dans un pot hermétique ou au congélateur en petites portions prêtes à l'emploi.

Utilisez-la pour faire sauter des légumes, des viandes, du poisson, des fruits de mer, du tofu, vous obtiendrez facilement un plat excellent.



# PAD THAÏ VEGAN

Pour faire un pad thaï vegan, nous partons de la recette traditionnelle (voir plus haut) mais sans utiliser les crevettes crues, les petites crevettes salées séchées, les œufs ni la sauce de poisson. En contrepartie, nous apporterons du salé et de l'umami avec de la sauce de soja claire et des haricots de soja fermentés.

## Pour 4 personnes

500g pâtes de riz fraîches ou  
400g de pâtes de riz  
déshydratées  
100g échalotes  
5 à 7 gousses d'ail (20g)  
70g radis salés  
200g tofu ferme  
100g feuilles d'ail  
250g germes de soja

## Sauce d'assaisonnement

80g sucre de palme  
30g sucre cristal  
80g jus de tamarin  
2 c à s haricots de soja salés  
fermentés  
3 c à s sauce de soja claire  
1 c à s jus de citron vert

## Topping

Citron vert  
Piment paillettes  
4 c à s cacahuètes grillées salées

## Pour la cuisson

4 c à s huile de tournesol

Si vous utilisez des pâtes de riz déshydratées, il faudra au préalable les faire tremper pendant 2 heures dans de l'eau froide, puis les égoutter avant de les utiliser.

Coupez les radis salés en tout petits morceaux. Émincer les échalotes et hachez les gousses d'ail. Coupez les feuilles d'ail en tronçons de 3cm. Coupez le tofu en petits cubes d'1,5 cm de côté. Concassez les cacahuètes grillées. Lavez et égouttez les germes de soja.

Pour faire la sauce d'assaisonnement, cassez le sucre de palme en petits morceaux pour l'aider à fondre. Puis dans une petite casserole, mettez tous les ingrédients de la sauce. À feu doux, faites fondre les sucres et combinez tous les ingrédients pendant **2 minutes 30**, tout en mélangeant. Cette sauce est sucrée, salée et acide, elle donne le gout typique au plat. Ajoutez éventuellement du piment sec en paillettes.

Dans une grande poêle, faites chauffer 4 c à s d'huile de tournesol à feu fort. Quand l'huile est chaude mettez les échalotes à cuire pendant **1 min 30** en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail haché et remuez pendant **20 secondes**. Puis ajoutez le tofu et le radis salé. Remuez pendant **3 minutes**, jusqu'à ce qu'un bon parfum se dégage.

Libérez de la place dans la poêle en poussant les ingrédients sur le côté. Ajoutez les pâtes de riz et la moitié de la sauce d'assaisonnement, mélangez pendant **5 minutes**. Les pâtes vont cuire en absorbant la sauce, puis devenir sèches et griller légèrement.

Une fois les pâtes sèches, versez l'autre moitié de la sauce et mélangez l'ensemble (y compris les ingrédients restés sur le côté de la poêle) pendant **1 minute**. La sauce va enrober tous les ingrédients. Ajoutez finalement  $\frac{2}{3}$  des germes de soja,  $\frac{2}{3}$  des feuilles d'ail et  $\frac{2}{3}$  des cacahuètes concassées. Remuez brièvement pendant **20 secondes**.

Servez les assiettes pour chaque convive : sur chacune, déposez une portion de pad thai, des cacahuètes, des germes de soja crus, des feuilles d'ail crues, un morceau de citron vert et éventuellement un peu de piment sec en paillettes.