# **BOUNNHING BOUALAVONG**

# \* EXTRAIT \*

# LA CUISINE DU LAOS

Plus de 100 recettes illustrées pas à pas

Collection La Cuisine de Bou

La Cuisine du Laos Plus de 100 recettes illustrées pas à pas

Auteur : Bounnhing Boualavong Collection La Cuisine de Bou

ISBN: 978-1496189370

#### Copyright 2014 Bounnhing Boualavong

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction totale ou partielle, pour quelque usage, par quelque moyen de ce soit, réservés pour tous pays.

Recettes, conception et rédaction par Bounnhing Boualavong

Photos: Bounnhing Boualavong

Design: Davy Ramirez

Imprimé par CreateSpace, An Amazon.com Company

## Table des matières

Introduction	7
Conseils	10
Plats	11
«Lap ngoua dip» Salade de bœuf cru	
Coquelet grillé à la citronnelle	
Liserons d'eau sautés à l'ail	
Salade de poisson croustillant	16
Soupe kao soi	18
«Lap mou» Salade de porc	20
Tofu et légumes sautés	22
Calamars grillés à la sauce aigre douce	23
«Tam Mak Houng» Salade de papaye	24
«Mok kaï» Poulet en papillote de feuille de bananier à la vapeur	26
« Say kor lao » Saucisses 'lao'	28
Salade d'encornets à la mangue et à la papaye verte	30
« Som mou » Porc acidulé	32
Porc caramélisé	34
Soupe à la courge d'eau, au poulet et aux pleurotes	35
Ragout de bœuf aux pâtes de riz	36
«Houa som» Saucisses laotiennes acidulées	38
Pousses de bambou farcies	40
«Nem Thadeua» Riz croustillant au porc acidulé	42
Loc lac	44
Rouleaux de printemps	46
Nems	48
Bo Bun	50
Radis blanc et carotte au vinaigre	53
« Yam som mou » Salade de nem chua	54
Canard au poivre vert et aux feuilles kraprao	55
Soupe de poisson à l'ananas	56
Ragout de porc caramélisé aux champignons parfumés, tofu et œufs	58
Canard au curry et aux vermicelles de riz	60
Pone pa et légumes à la vapeur	62
Bulots aux aromates	63
Pâtes de riz sautées au porc et aux brocolis	64
«Mok pa» Poisson en papillote de feuille de bananier à la vapeur	66
Ailes de poulet frites au gingembre	69
Pad thaï	70
Pâté de radis blanc	72
«Soup nor maï» Bambous aux feuilles de yanang	74
Brochettes de poulet	77

Soupe «Hom»	78
Moules sautées au basilic	80
Salade de fleurs de bananier et de tofu	81
Crêpes au curcuma farcies au porc et aux crevettes	82
«Sin Heng» Bœuf séché	84
Salade de haricots plats à l'ail, au gingembre et au sésame grillégrillé	85
«Tom yam kung» Soupe aux crevettes et au tamarin	86
«Keng nor maï» Soupe de bambous	88
Porc sauté au basilic	90
Omelette au phak kha	91
Poulet sauté au gingembre	92
«Khao poun pa» Soupe de poisson aux vermicelles de riz	94
Piments farcis au porc et aux vermicelles	96
«Khua kapu» Crabe sauté au curcuma	97
«Yam tine kaï» Salade de pieds de poulet	98
Soupe de vermicelles de soja et de tofu	100
Poisson frit à la sauce de tamarin	101
«Sankhou gnat saï» Boulettes de billes de tapioca farcies	102
Salade de porc au poivre de Sichuan, façon Muang-Sing	105
«Khao poun mou» Soupe de porc au lait de coco et aux vermicelles de riz	106
Poisson à la citronnelle au four	109
Bouchées au porc et aux crevettes	110
Rouleaux de riz gluant aux haricots enveloppés dans des feuilles de bananier	112
Salade de mangue verte	115
Soupe Phô	116
Poulet curry « Massaman »	118
Petits pâtés au thon, aux champignons noirs et aux pousses de bambou	120
Nouilles sautées	122
Gâteau salé en étages	124
«Lap kaï» Salade de poulet	126
Soupe de raviolis aux crevettes	128
Fondue Sukiyaki	130
Salade de kai choi	
«Lap ngoua» Salade de bœuf mi-cuit	
Bouchées au porc, au crabe et aux châtaignes d'eau enveloppées dans des feuilles de tofu	137
«Lap pa» Salade de poisson	140
«Banh Can» Soupe de pâtes de riz au poulet	142
Crêpe au porc et aux champignons noirs «Banh Cuon»	144
«Mi kha thi» Soupe au porc, aux graines de soja fermentées et aux pâtes de riz	146
Poisson au gingembre à la vapeur	
Salade de liserons d'eau aux crevettes	
«Keng khi lek» Soupe aux feuilles de cassia	
« Khao poun nam tièo» Soupe de vermicelles aux abatsabats	
Riz sauté aux crevettes et au crabe	155

«Nem khi leuay» Salade de semoule de riz	156
Soupe de riz au poulet, aux crevettes et aux champignons parfumés	158
« Som phak calam » Chou en saumure	159
Poulet au curry rouge	160
Condiments et sauces	161
Sauce nem	162
Sauce aigre-douce	163
Sauce à la pâte de crevette	164
«Prik nam pa» Sauce nam pa et piment	165
«Tièo nam som» Sauce ail et vinaigre	166
Condiment aubergine	167
Sauce aux piments verts	168
« Tièo kha » Condiment aux piments	169
«Tièo bong»	
Entrecôte grillée avec le condiment «tièo»	173
« Tièo mak mouang » Sauce pour la mangue verte	174
« Tièo mak len » Condiment à la tomate	176
Bases	177
Riz gluant	178
Riz parfumé thaï	180
Vermicelles de riz	18 <sup>-</sup>
Prik pao	182
Pâte de curry rouge	184
Riz gluant grillé et pilé	186
Gros piments doux hachés	187
Bouillon de poulet ou de porc	188
Tofu frit	188
Ail frit	189
Fleur de bananier: préparation	190
Billes de tapioca: cuisson et trempage	190
Ciseler le dos des crevettes	19 <sup>-</sup>
Pâte brisée	19
Desserts	192
«Khao niao magmuang» Riz gluant à la mangue et au lait de coco	195
Lait de Soja	194
Maïs au lait de coco	196
Taro au lait de coco	197
«Khao San Khagna» Riz noir au flan de lait de coco	198
Citrouille au flan de lait de coco	200
Gâteau au lait de coco et à la mangue	20
«Khao tom» Riz gluant-banane-lait de coco enveloppés dans des feuilles de bananier	202
Agar-agar au lait de coco	204

	205
«Shinpoulien»	206
«Khao kop» Galettes de riz soufflé	207
«Louam mit»	208
Tarte tatin à la mangue, au gingembre confit et au lait de coco	210
Gâteau au riz noir	212
Ingrédients	214
Les ustensiles indispensables dans la cuisine du Laos	220
Les ustensiles indispensables dans la cuisine du Laos  La cuisine de Bou sur Internet	
	222



## «Lap ngoua dip» Salade de bœuf cru

La salade de bœuf cru est un grand classique au Laos. Dans le menu des repas de fêtes ou de tout autre évènement, la salade de bœuf ou de poulet est incontournable. C'est un plat très apprécié pour le mélange des goûts du bœuf et des fines herbes. Dans cette recette, la viande de bœuf est crue. Si vous préférez, vous pouvez réaliser la version au bœuf mi cuit (page 134). Ce plat est toujours accompagné de légumes frais, tels que les aubergines thaïes, les endives, le concombre, les radis etc.

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g. de bœuf tendre
- 10g. de galanga
- 2 échalotes
- 2 tiges de citronnelle
- 3 c à s de citron vert
- 2 c à s de sauce nam pa
- ¼ de c à c de sel
- 3 c à s de riz grillé pilé (voir page 186)
- 1 c à s de padek avec morceaux ou 3 c à s de padek liquide (facultatif)
- 2 piments frais (facultatifs)
- 10 ciboulettes thaïes
- 10 branches de menthe
- 10 branches de phak pheo
- 10 branches de coriandre



#### Préparation

1 Emincez le bœuf en tranches fines.



**2** Puis coupez-les dans le sens de la longueur.



**3** Enfin, coupez-les dans le sens de la largeur pour obtenir de petits morceaux.



Vous pouvez aussi passer directement le bœuf au hachoir, mais la texture finale risque d'être trop fine. Le plat sera plus agréable si l'on mâche des morceaux de bœuf.



4 Emincez finement le galanga.



Puis écrasez-le dans un mortier.



**5** Emincez finement les citronnelles.





6 Emincez finement l'échalote.



**7** Emincez les fines herbes : la ciboulette, la menthe, le phak pheo et la coriandre.





8 Presser le citron et émincez les piments frais.

- **9** Préparez le riz gluant grillé pillé, voir page 186.
- **10** Si vous utilisez le padek avec morceaux, faites-le bouillir pendant 2 minutes dans 100ml d'eau, puis filtrez-le avec un chinois, réservez.

#### Mélange

1 Mettez dans un récipient le bœuf, le galanga et la citronnelle. Mélangez.



- **2** Incorporez l'échalote, le nam pa, le citron, le riz grillé pilé, le jus de padek et les piments, mélangez l'ensemble.
- **3** Ajoutez les fines herbes et mélangez à nouveau.

Servez immédiatement, accompagnez avec du riz gluant.



#### Ingrédients pour 2 personnes

- 1 coquelet
- 2 tiges de citronnelle
- 30g de gingembre frais
- 3 gousses d'ails
- 1 c à s de sauce d'huitre
- 1 c à s de nam pa
- 1 c à s de sauce Arome Maggi
- 1 c à c de sucre
- Sel et poivre

### Coquelet grillé à la citronnelle

Ce plat est simple à préparer et il plait généralement aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Nous aimons l'accompagner de riz gluant et de légumes frais à croquer tels que des concombres et des tomates cerise. Le coquelet a été mariné pendant une nuit, il a pris le parfum de la citronnelle, du gingembre et de l'ail. Une fois cuit, il est légèrement caramélisé grâce au sucre. Le contraste du sucré-salé avec les saveurs des aromates rendent la chair du coquelet très savoureuse. Vous pouvez remplacer le coquelet par un poulet, il suffira de doubler la dose des ingrédients.

#### Préparation

**1** Emincez finement les citronnelles. Eplucher le gingembre, puis coupez-le en fines tranches. Eplucher les gousses d'ail.



**2** Ecrasez les citronnelles, le gingembre et l'ail dans un mortier.

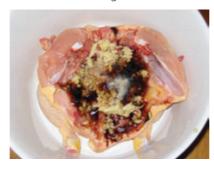


**3** Ajoutez dans le mortier la sauce d'huitre, la sauce Arome Maggi, le nam pa, le sucre, le sel et le poivre. Puis mélangez bien le tout.

#### Marinade

Pour une bonne marinade le coquelet doit être disposé en crapaudine. Pour cela découpez-le en partant du bréchet et suivez le long de la poitrine vers le cou. Puis écartez bien le coquelet.

Etalez bien la marinade sur l'ensemble du coquelet. Puis laissez-le mariner pendant une nuit dans le réfrigérateur.



#### Cuisson



Préchauffez le four à 200°C. Mettez le coquelet à cuire pendant 30 minutes. Pensez à le retourner pendant la cuisson.



Accompagnez votre volaille de riz gluant, de légumes frais et d'un condiment aux piments (page 169) ou à la tomate (page 176).



## Soupe de poisson à l'ananas

En général, l'ananas se marie bien avec le poisson, car il apporte de l'acidité, du sucré et son goût fruité. Cette soupe peut être proposée en entrée ou en plat accompagné de riz parfumé thaï. Vous choisirez le poisson selon votre goût, j'ai utilisé de la dorade pêchée en Atlantique. Je vous recommande d'utiliser de l'ananas frais pour son goût et son parfum authentique. Je vous déconseille vivement l'ananas en boite.

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de dorade
- ½ ananas frais
- 15 tomates cerise
- 2 piments frais (facultatifs)
- 50g de phak ka gnen
- 2 tiges de citronnelle
- 20g de galanga
- 5 feuilles de lime
- 3 ciboulettes thaïes
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 c à s de nam pa
- 1 c à s de prik pao (voir page 182)
- 2L de bouillon de volaille ou de porc (voir page 188)
- 1 citron



#### Préparation

1 Coupez le poisson en tranches ou en morceaux.



Ecrasez les citronnelles pour mieux libérer leur parfum avec le pilon du mortier.



Epluchez les échalotes et les gousses d'ail, puis pilez-les grossièrement. Pilez aussi les piments frais.



4 Emincez le galanga en tranches.



Coupez les ciboulettes et le phak ka gnen en tronçons de 4 cm de longueur.



Coupez l'ananas en morceaux et les tomates cerise en deux, pressez le citron.



#### Cuisson

- 1 Dans une casserole, chauffez le bouillon. Mettez la citronnelle, les feuilles de lime, le galanga, les échalotes, l'ail et les piments pilés, la sauce nam pa et le prik pao. Laissez bouillir à feu moyen pendant 10 minutes.
- Ajoutez le poisson, l'ananas et les tomates, puis laissez mijoter pendant 10 minutes toujours à feu moyen.
- Ajoutez les fines herbes puis coupez le feu.
- Servez la soupe bien chaude, ajoutez 1 c à s de jus de citron dans chaque bol.



#### Ingrédients pour 6 personnes

- 300g de riz gluant
- 50g de sucre
- ¼ càcde sel
- 400ml de lait de coco
- 2 mangues mures

#### «Khao niao magmuang» Riz gluant à la mangue et au lait de coco

Ce dessert appelé « Khao niao magmuang » est à base de riz gluant, de lait de coco et de mangue mure. Choisissez des mangues de qualité et bien mures, elles seront onctueuses et auront du goût. C'est un dessert très apprécié des laotiens et des thaïlandais.

Il existe des variantes que je vous conseille d'essayer : remplacez le riz gluant blanc par du riz gluant noir et pour les amateurs remplacez la mangue par du durian.

#### Préparation

- 1 Trempez le riz gluant pendant une nuit. Puis faites-le cuire à la vapeur (voir page 178).
- 2 Chauffez une casserole à feu moyen, mettez-y le lait de coco, le sel et le sucre pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Coupez le feu.



3 Dans un récipient, mettez le riz gluant cuit et versez ¾ du mélange au lait de coco obtenu précédemment, mélangez.



Réservez le ¼ du lait de coco pour arroser le riz au moment de servir.

**4** Mettez un couvercle sur le riz, et laissez reposer pendant 30 minutes.



**5** Epluchez les mangues et coupez-les en tranches.



**6** Déposez du riz gluant dans les assiettes, arrosez avec 3 c à s de lait de coco.



7 Disposez les tranches de mangues sur le riz.



Vous pouvez présenter un petit saucier avec du lait de coco pour que les convives puissent en ajouter selon leur goût au cours de la dégustation.

Si vous souhaitez réaliser cette recette avec du riz gluant noir, voyez la préparation du riz page 198.

# Retrouvez mes recettes sur Internet

Youtube: https://www.youtube.com/c/cookingwithmorgane
Facebook: https://www.facebook.com/cookingwithmorgane
Twitter: https://twitter.com/cookingmorgane
Pinterest: https://www.pinterest.com/cookingmorgane/recipes/