

KIM THÚY

m  
ã  
n

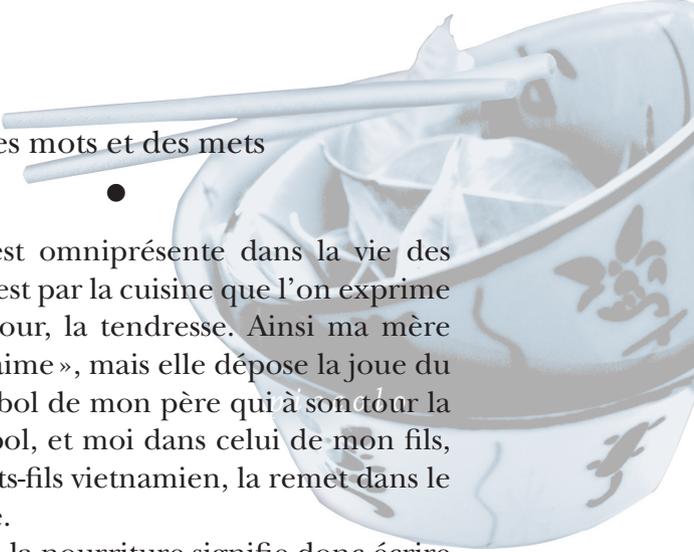
édition gourmande



LIANA LEVI



*piccolo*



## Des mots et des mets

La nourriture est omniprésente dans la vie des Vietnamiens. C'est par la cuisine que l'on exprime l'affection, l'amour, la tendresse. Ainsi ma mère ne dit pas « je t'aime », mais elle dépose la joue du poisson dans le bol de mon père qui à son tour la met dans mon bol, et moi dans celui de mon fils, qui, en bon petits-fils vietnamien, la remet dans le bol de mon père.

Pour moi, écrire la nourriture signifie donc écrire l'amour, et je le fais de manière naturelle. Mais écrire un livre de recettes est un exercice tout à fait différent. Ces dernières années, beaucoup de lecteurs m'ont demandé de le faire et j'ai essayé de les imaginer de toutes sortes de façons : une recette, une histoire ; une recette, un membre de ma famille ; une recette, une émotion... Mais tout cela est resté à l'état de brouillon.

Comment rester floue ou poétique à l'image de la cuisine vietnamienne, tout en étant précise et méthodique ? L'aspect concret des ingrédients, des mesures, des temps de cuisson brise mon élan.

Pour cuisiner un poisson caramélisé par exemple, j'aimerais vous dire « à préparer avec un poisson attrapé dans l'étang », mais vous me demanderez certainement « quelle sorte de poisson ? » Pour la sauce, j'aurais juste envie de vous conseiller de « trouver l'équilibre entre les goûts sucrés, acides, salés du *nước mắm*, de la lime et du sucre » sans mentionner de mesures exactes : l'équilibre ne peut se mesurer,

il faut savoir être souple, s'adapter au degré d'acidité d'un agrume, à la maturité d'un fruit...

Malgré tout, je suis heureuse de partager ici huit de mes recettes fétiches, avec quelques approximations de rigueur, mais toutes testées et approuvées ! Voici comment elles sont dégustées à une table vietnamienne :

Les soupes tonkinoises, à base de vermicelles, sont appelées « soupes-repas » au Québec. On les mange au déjeuner ou au dîner, mais au Vietnam, elles sont servies le matin, tard dans la nuit, entre les repas, jamais en tant que plat principal. Ces bouillons sont probablement le petit déjeuner favori des Vietnamiens.

Si les soupes tonkinoises se mangent au restaurant, le canh chua se partage à la maison. Un repas typique comprend toujours un bouillon que l'on consomme à la fin ou entre deux bouchées afin de rincer le palais. Il existe toutes sortes de canh chua car on utilise les légumes du marché ou du jardin, des liserons d'eau aux feuilles de patate douce selon la saison. Ces soupes aigres-douces se marient parfaitement avec les plats de viande ou de poisson caramélisé.

On termine le repas avec des fruits mais rarement avec des pâtisseries. Le gâteau aux bananes proposé dans les pages suivantes se mange davantage entre les repas. À ce propos, j'ose affirmer que vous avez entre les mains la meilleure recette de ce dessert. Il existe mille variantes mais la mienne est divine.

Mais n'oubliez pas, *la cuisine est toujours un équilibre fragile que les doigts ressentent mieux que les mots expliqués.*

## Salade de papaye verte

4 à 6 personnes

Pour la garniture

*1 papaye verte, vraiment verte*

*1 petite carotte*

*12 grosses crevettes cuites*

*200 g de poitrine de porc*

*Quelques feuilles de basilic vietnamien finement coupées*

*4 cuillères à soupe de cacahuètes concassées*

Pour la sauce

*1 cuillère à soupe de sauce de poisson (nước mắm)*

*1 cuillère à soupe de sucre*

*1 cuillère à soupe de jus de lime*

*1 petit piment frais*



Hacher le piment et mélanger dans un bol avec les autres ingrédients de la sauce. Réserver.

Râper très finement la papaye et la carotte à l'aide d'une mandoline. Faire tremper dans de l'eau glacée durant 15 à 30 minutes puis sécher dans un linge propre.

Faire bouillir la viande de porc et la trancher finement.

Couper les crevettes en deux sur la longueur.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients avec la sauce.

Servir sans attendre.



## Soupe tonkinoise au poulet

4 à 6 bols

### Pour le bouillon

*1 poulet d'environ 2 kg, nourri au grain si possible*

*10 à 15 cm de gingembre frais, non pelé*

*2 oignons*

*2 cuillères à soupe de graines de coriandre*

*75 ml de sauce de poisson (nước mắm)*

*3 l d'eau*

### Pour la garniture

*450 g de vermicelles de riz, plats et fins*

*2 tasses de pousses de haricot mungo (germes de soja)*

*1 tasse de coriandre fraîche*

*2 oignons nouveaux*

*1 oignon jaune*

*3 ou 4 feuilles de lime*



### *Préparation du bouillon*

Couper en deux le gingembre et les oignons. Faire griller 15 minutes au four. Envelopper les graines de coriandre dans une gaze.

Placer le poulet et les ingrédients du bouillon dans un faitout, à l'exception de la sauce de poisson. Couvrir d'eau et porter à ébullition puis laisser mijoter environ 3 heures, à découvert.

Retirer le poulet du bouillon. Désosser. Couper les blancs et les cuisses en morceaux, réserver.

Remettre les os dans le bouillon et ajouter la sauce de poisson selon le goût. Laisser sur le feu encore une heure. Passer le bouillon au tamis.

*Préparation de la garniture*

Faire tremper dans l'eau froide les vermicelles 15 à 20 minutes avant de les faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante 1 à 2 minutes. Égoutter.

Placer les vermicelles chauds dans les bols avec les pousses de haricot mungo. Puis les morceaux de poulet et l'oignon émincé. Couvrir de bouillon. Ajouter les oignons nouveaux, la coriandre coupée grossièrement et les feuilles de lime hachées très finement. Poivrer au goût.



## Soupe tonkinoise au bœuf

4 à 6 bols

### Pour le bouillon

*1 queue de bœuf (éventuellement 1 os à moelle)*

*1 carcasse de poulet*

*3 l d'eau*

*Sauce de poisson (nước mắm)*

*2 ou 3 anis étoilé*

*2 ou 3 bâtons de cannelle*

*1 noix de muscade*

*4 ou 5 clous de girofle*

*2 cuillères à soupe de graines de coriandre*

*10 à 15 cm de gingembre frais, non pelé*

*2 oignons*

### Pour la garniture

*450 g de vermicelles de riz, plats et fins*

*500 g de bœuf (faux-filet, rumsteack)*

*2 tasses de pousses de haricot mungo (germes de soja)*

*¼ de botte de coriandre fraîche*

*¼ de botte de basilic thaïlandais*

*4 oignons nouveaux*

*1 petit oignon jaune*



### *Préparation du bouillon*

Couper en deux le gingembre et les oignons. Faire griller 15 minutes au four.

Faire revenir les épices dans une poêle avant de les envelopper dans une gaze.

Placer tous les ingrédients du bouillon dans un grand faitout, couvrir d'eau et faire cuire à petits bouillons jusqu'à ce que la viande de la queue de bœuf se détache (compter 3 à 4 heures).

Sortir la queue du bouillon, désosser et réserver la viande.

#### *Préparation de la garniture*

Découper le bœuf en fines lamelles.

Faire tremper les vermicelles 15 à 20 minutes dans l'eau froide avant de les faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante 1 à 2 minutes. Égoutter.

Placer les vermicelles chauds dans un plat de service avec les pousses de haricot mungo. Disposer par-dessus les morceaux de queue de bœuf et les lamelles crues en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Ajouter l'oignon finement tranché. Verser le bouillon brûlant : la chaleur du bouillon saisira la viande.

Coiffer le tout avec les oignons nouveaux émincés, la coriandre et le basilic hachés grossièrement. Poivrer au goût.



## Canh Chua (soupe aigre-douce au poisson)

4 à 6 personnes

*600 g de poisson de type mullet ou merlu en morceaux*

*1/4 d'ananas ou la moitié d'un petit ananas*

*2 ou 3 tomates*

*12 à 15 gombos*

*2 tiges de taro (oreilles d'éléphant)*

*150 g de pousses de haricot mungo (germes de soja)*

*3 gousses d'ail*

*8 feuilles d'herbe à paddy*

*6 à 8 feuilles de coriandre longue ou épineuse (on peut éventuellement utiliser de la coriandre traditionnelle)*

*100 g de pâte de tamarin séché (que l'on peut remplacer par 3 cuillères à soupe de jus de lime)*

*3 cuillères à soupe de sauce de poisson (nước mắm)*

*1,5 l d'eau*



Écraser la pâte de tamarin dans un chinois plongé dans une casserole d'eau bouillante. Jeter la pulpe réhydratée.

Faire pocher le poisson dans cette eau au tamarin additionnée de sauce de poisson, puis le réserver.

Peler les tiges de taro à la manière des tiges de rhubarbe. Peler l'ananas.

Toujours dans la même eau au tamarin, ajouter les tomates, l'ananas et les tiges de taro en morceaux. Ajouter les gombos entiers.

Attendre à nouveau l'ébullition puis baisser le feu. Enfin, ajouter le poisson et les pousses

de haricot mungo. Laisser cuire environ 20 minutes.

Pendant ce temps, faire dorer 3 gousses d'ail finement hachées dans un fond d'huile chaude et hacher finement la coriandre et l'herbe à paddy.

Servir le tout dans un grand bol au centre de la table.



## Ragoût de bœuf à la citronnelle et salade de daïkon

4 personnes

### Pour le ragoût

*1,5 kg de jarret de bœuf avec l'os*

*3 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'olive*

*1 cuillère à soupe de poudre de cari indien ou de curcuma*

*4 tiges de citronnelle*

*1 oignon*

*2 carottes*

*2 tomates fraîches*

*1 l d'eau*

*Sel et poivre*

### Pour la salade

*1 petit daïkon (radis blanc) ou la moitié d'un daïkon moyen*

*2 cuillères à soupe de vinaigre de riz*

*½ cuillère à café de sucre*

*Basilic thaïlandais selon le goût*

*2 cuillères à soupe d'eau*

*Sel et poivre*



### *Préparation du ragoût*

Désosser le jarret et conserver l'os pour la cuisson. Dégraisser la viande au besoin et la couper en cubes.

Couper grossièrement l'oignon, les carottes et les tomates.

Dans une grande casserole, faire revenir l'os dans 2 cuillères d'huile. Réserver sur une assiette. Dans la même casserole, dorer les cubes de viande en les retournant. Saler, poivrer et saupoudrer de poudre de cari. Réserver sur une assiette.

Fendre les tiges de citronnelle en deux. Les écraser légèrement au couteau.

Dorer la citronnelle, l'oignon et les carottes dans le reste d'huile. Ajouter les tomates, l'eau, les cubes de bœuf et l'os. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 1 h 30 (jusqu'à ce que la viande soit tendre et se défasse à la fourchette, et que la sauce ait épaissi). Retirer l'os. Rectifier l'assaisonnement.

#### *Préparation du daïkon*

Peler le daïkon et le tailler en julienne. Faire tremper dans l'eau froide quelques minutes. Égoutter. Dans un grand bol, mélanger le daïkon avec le reste des ingrédients.

Servir le ragoût de bœuf et la salade avec du pain ou des vermicelles.



## Poisson caramélisé

4 personnes

*4 darnes de poisson de votre choix*

*125 g de lardons*

*2 oignons moyens*

*6 à 7 gousses d'ail*

*6 à 7 échalotes*

*1 petit piment*

*125 g de sucre roux*

*4 à 5 cuillères à soupe de sauce de poisson (nước mắm)*

*Poivre noir concassé*



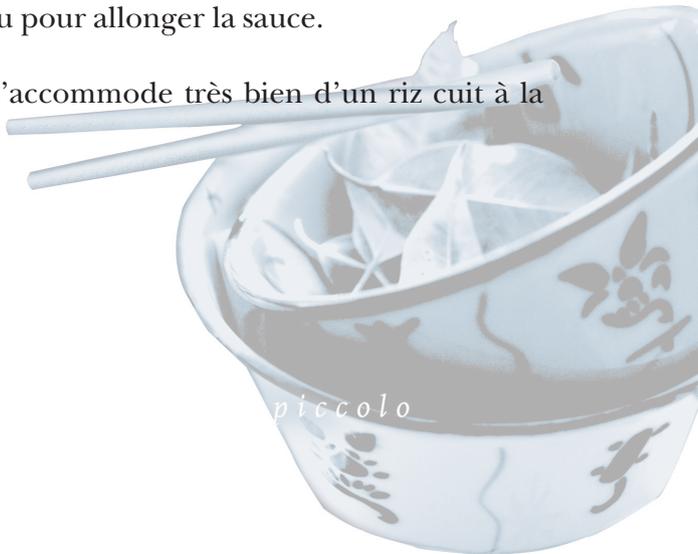
Dans une casserole à fond épais, faire suer les oignons et l'ail grossièrement hachés dans un peu d'huile. Ajouter le sucre et les lardons.

Quand les ingrédients sont caramélisés, ajouter la sauce de poisson (c'est le moment de mettre votre hotte à sa puissance maximale !).

Ajouter les darnes de poisson, le poivre et le piment haché.

Les retourner deux ou trois fois avant d'ajouter un peu d'eau pour allonger la sauce.

Ce plat s'accommode très bien d'un riz cuit à la vapeur.



## Gâteau aux bananes

4 à 6 personnes

Pour le gâteau

*225 g de cassonade*

*100 g de beurre salé*

*500 ml de lait*

*125 ml de lait de coco*

*1 baguette rassie*

*6 à 8 bananes très mûres*

Pour la sauce de coco

*125 ml de lait de coco*

*1 cuillère à café de farine de tapioca*

*1 cuillère à café d'eau*

*3 cuillères à soupe de sucre*

*1 pincée de sel*



Dans un récipient, mélanger la cassonade, le beurre fondu et le lait. Ajouter le lait de coco.

Émietter le pain dans cet appareil et l'écraser à la main jusqu'à obtenir une préparation molle et compacte.

Peler et couper les bananes en deux sur la longueur. Tapiser de papier cuisson un moule assez profond. Alternier les couches de pâte et de bananes en commençant et en terminant par une couche de pâte. Il est préférable de faire au moins 5 couches. Enfourner et laisser cuire de 4 à 5 heures à basse température (150°).

Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce de coco. Faire cuire à feu doux dans une casserole à fond épais jusqu'à épaississement (éviter le point d'ébullition pour ne pas séparer l'huile du lait de coco).

Ce gâteau se déguste froid, nappé de sauce de coco, et peut se conserver plusieurs jours.



## Café vietnamien au lait concentré

1 verre

*2 cuillères à soupe de café moulu*

*2 cuillères à soupe de lait concentré sucré*

*2 tasses d'eau*

*Glaçons selon l'envie*



Faire bouillir l'eau et préparer un grand verre au-dessus duquel placer le filtre à café vietnamien\*.

Tasser le café dans le filtre. Visser la plaque du filtre sans trop serrer. Verser deux cuillères à café d'eau bouillante pour humidifier la mouture. Laisser reposer quelques minutes.

Mettre le lait concentré sucré dans le verre. Poser le filtre sur le verre. Verser l'eau bouillante jusqu'au bord du filtre.

Prévoir 10 à 15 minutes d'attente et laisser refroidir.

Pour un café glacé, ajouter les glaçons en remuant énergiquement. Le café vietnamien peut également être servi chaud.

\*Il y a à l'intérieur de ce filtre en métal individuel, un système de vis pour emprisonner le café moulu quand l'eau est versée.

