



# La Thaïlande

Avec la toute récente ouverture de la liaison Air Austral Saint-Denis/Bangkok, ce pays devrait se rapprocher de nos assiettes. Voici un extrait du livre de Julie Andrieu, l'animatrice globe cooking, « Julie cuisine le Monde chez vous » paru chez Alain Ducasse Édition.

TEXTE : JULIE ANDRIEU PHOTO D'OUVERTURE : CORINE TELLIER



Issue de multiples emprunts à l'Inde, à la Chine et à l'Océanie asiatique, la cuisine thaïlandaise puise sa magie dans un registre très personnel de saveurs délicates et contrastées. Fragile équilibre entre le doux, l'aigre, le croquant et l'onctueux, les plats sont déposés pêle-mêle sur la table afin que tout le monde puisse commencer à manger en même temps. Ici, pas de services successifs, on pioche à son gré, non sans avoir garni son assiette d'un peu de riz.

La Thaïlande est le seul pays d'Asie du Sud Est à n'avoir jamais été colonisé. Tout au long de son histoire, il a intégré les influences de ses voisins pour mieux se forger une identité propre, dont la cuisine est l'une des principales richesses. Nourritures instantanées à base de produits frais, à dominante végétale et très peu grasse, la cuisine thaïlandaise est un modèle de diététique.

Les repas sont composés de curry de viande ou de poisson, de riz gluant ou nouilles froides, de fruits et légumes et sont accompagnés d'un assortiment d'herbes, de racines et de feuilles visant à nettoyer le palais entre chaque bouchée. La cuisson à la

vapeur, héritée des Chinois, est utilisée pour les gâteaux de riz ou les boulettes salées. Le plat national est le *pad thai* : nouilles de riz et légumes sont sautés à chaleur vive. Cette cuisson-minute permet de préserver toute la fraîcheur des ingrédients.

La cuisine thaï ne peut se concevoir sans l'apport de condiments et de sauces. Toujours préparés à la maison, la plupart des assaisonnements sont une subtile combinaison de goûts apparemment opposés. Dans la région de Phuket, j'ai eu l'occasion de suivre la fabrication de l'un des condiments les plus prisés de la cuisine du Sud, le *kapi*. Cette pâte de crevettes est confectionnée en faisant sécher au soleil des crevettes roses salées. Mélangée à du jus de citron, du piment frais, de l'ail et du sucre, elle constitue une sauce surprenante dans laquelle on trempe coquillages, légumes ou poissons frits. Le *kapi* est un puissant exhausteur de goût et le fruit d'un travail minutieux, exclusivement artisanal. Pour la petite histoire, les baguettes ne font pas partie de la tradition. Au risque de décevoir le touriste en mal de folklore, en Thaïlande, on utilise fourchette, cuillère et même parfois, ses doigts !

Fragile équilibre entre le doux, l'aigre, le croquant et l'onctueux, les plats sont déposés pêle-mêle sur la table.

## Recette

### Brochettes de poulet au satay

Préparation : 10 min - Repos : 12 h

Cuisson : 5 min

### INGRÉDIENTS

300 g de blancs de poulet • 2 c.à.s de beurre de cacahuète • 1 c.à.s de miel • 2 c.à.s de sauce soja • 1 c.à.s d'ail haché • 1 c.à.s de gingembre haché • 1 c.à.s de curry en poudre ou en pâte • 3 c.à.s de lait de coco

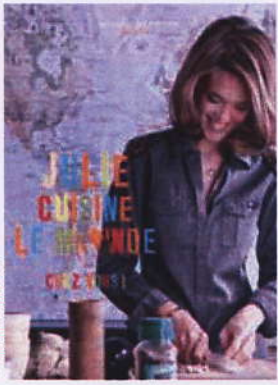
Bien que d'origine indonésienne, ce plat me fut offert dans une gargote à Bangkok. Très facile à préparer chez soi, il doit se déguster avec les doigts pour ne pas trop trahir la tradition de la *street food* asiatique dont le satay est l'un des emblèmes...

### PROGRESSION

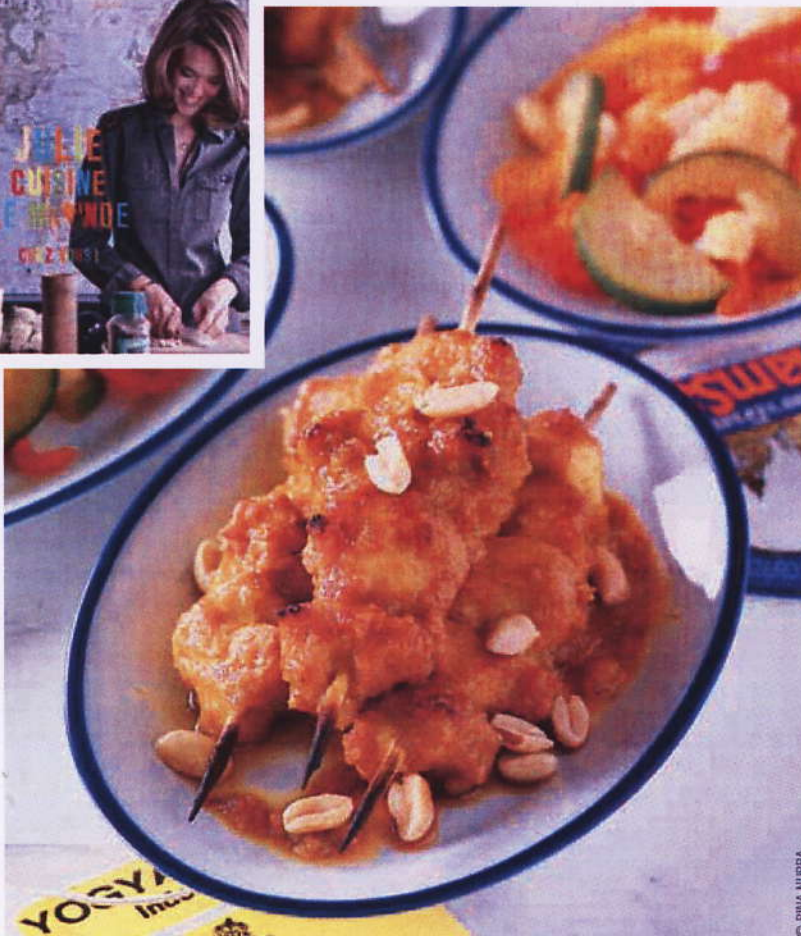
La veille, mélangez tous les condiments dans un bol. Coupez les blancs de poulet en morceaux de 25 g chacun environ. Mélangez-les aux condiments et laissez mariner toute la nuit. Le jour même, préchauffez le four à 200 °C. Égouttez les blancs de poulet et enfiler-les sur des piques en bois. Faites cuire au four pendant 10 min ou au micro-ondes à 500 W pendant 5 min (à adapter selon la taille des morceaux). Veillez à retourner les brochettes en cours de cuisson.

### ASTUCE

N'hésitez pas à doser le curry, en poudre ou en pâte, selon votre goût !



© PIERRE MONETTA



© RIVA MURBA