



## ***Les Herbes aromatiques***

### **Le Basilic Sacré - Holy Basilic - Bai Grapow**



Un basilic à la saveur de clou de girofle

Usage : dans les stir-fries de viande ou autres, parfois dans les currys, il se consomme cuit car son parfum se révèle à la cuisson.

Plat typique : cuisses de grenouilles

Conservation: se congèle ou se sèche correctement, bien que l'usage du frais soit préférable.

### **Le Basilic Thai - Thai Basilic - Bai-Hora-pa**



Un basilic au goût anisé, que l'on reconnaît à ses tiges rouges et feuilles vertes et son odeur

Usage : dans les curries, ou les stir-fries, les Noodles-soups (soupe de nouilles) ou crû. Il est fragile et s'ajoute à la fin de la cuisson.

Conservation : Il ne se congèle pas très bien et ne se conserve pas trop longtemps.

## **Le Basilic citron - Lemon Basil- Bai Maeng Luk- Bai Maeng Lak - E-Too**



Un basilic à l'odeur de citron avec un goût de poivre, à la couleur vert pâle, il n'est pas forcément vendu en fleurs mais conserve ses longues tiges.

Usage : Dans les soupes et les poissons à la vapeur (steamed-fish), les légumes, crû également

Conservation : Il peut se congeler.

## **L'Aneth - Dill - Pak Chee Lao ou Pak Chee Laos**



L'aneth est utilisée dans la cuisine thai du Nord Est, meilleure marché que chez nous. Elle est facilement reconnaissable, même si son nom jette la confusion avec la coriandre.

Usage : Curry de bœuf, poisson vapeur (steamed-seafood) soupes, cuite ou crûe

Plats typiques : Hor Lok Pla poisson vapeur au curry - Hoy shell (Saint-Jacques)

Conservation : comme notre aneth

## **Coriandre - Coriandre - Cilantro - Pak Chee Tai**



La coriandre fraîche est vendue généralement avec ses racines, Il est identique au nôtre, plus frais moins cher et convient également au plat du Maghreb. On la reconnaît bien à son odeur agréable pour certains, détestée par d'autres.

Usage :Omni présent dans la cuisine asiatique, on utilise ses feuilles crues en décoration ou en assaisonnement, certaines recettes utilisent les racines, et les tiges. Les graines produisent la plante fraîche.

Conservation : La plante doit être lavée, séchée et conservée dans un sac plastique, dans le bas du réfrigérateur 5 jours. Ne pas la sécher, ni la congeler.

## **Persil Thai - Eryngium Fétide- Coriandre fausse - Culantro - Pak Chee Farang - Ngo-gai - Ketumbar**



Improprement appelé persil je pense, sa saveur est plus tonique que la coriandre.

Usage : cuit en assaisonnement des viandes, des soupes en la ciselant finement, peut se manger crû.

Plats typiques : Tom Yam Goong (soupe), Laab

## **La Menthe - Mint - Bai -Sa La - Nae - Sa Ra Nae**



La menthe, nul besoin de la décrire.

Usage : Dans les salades comme les Yum ou larb ou laab gai (poulet), utilisée crûe bien sûr.

Conservation : dans l'eau ou au bas du réfrigérateur bien enveloppée.

## **Le céleri thai - Chinese or Thai Celery - Bai- Kun Chai - Bai Khuen Chai**



Un céleri à la saveur plus prononcée que nôtre céleri à couper, plus petit, plus fin et plus vert.

Usage : crû pour les salades, en stir-fried, en soupe, pour les sauces ou en décoration

Conservation : Assez Longue dans le bas du réfrigérateur.

## **LES LEGUMES EN FEUILLES QUE L'ON CONFOND**

### **Okra en feuilles - Okra leaves - Yod-Gra-Jiab**



Les feuilles d'okra vu sur le net, pourraient être confondues avec le Basilic, pourtant on peut les reconnaître par la forme de leurs feuilles qui ressemblent à celles de l'érable.

Usage : C'est un légume d'accompagnement, cuit dans les currys aigre-doux, ou frits pour accompagner les Nam Prik (sauces pimentées), elles peuvent aussi se manger crû car elles sont tendres.

Plats typiques : Gang som ( soupe de légumes locaux à base d'une pâte de curry pimentée aigre-douce, comprenant non exclusivement du chou, des brocolis, du chou-fleur, des haricots verts).

### **Sésame en feuilles - Sésame Leaves - Bai-Nga**



C'est bien entendu la feuille des graines de sésame.

Usage : Les feuilles de sésame ne se mangent pas théoriquement, elles servent d'emballage pour la cuisson du bœuf, mais on peut les retrouver en stir-fried chez les coréens.

On peut les remplacer par des Beefsteaks leaves ou Shiso ou des feuilles de La-Lot vietnamien, de lotus, des feuilles de romaine.

**Betel en Feuilles - Bitter Leaves - Chapoo - Cha Phlu- E-Lert - La-Lop - Bai Cha-Phloo**



Le bétel que les indiens mâchent peut aussi prêter à confusion. Le Betel Thai est le piper sermentosum.

Usage : Crû en salade ou en wrappers, dans les soupes.

Plats typiques : Miang Kham

***Les Légumes à frire, en soupe, à la vapeur***

**Liserons d'eau - Swamp Cabbage- Morning Glory - Water-Spinach- Pak Boong -Pak Bung - Ong Choy**



Le liseron d'eau a des tiges creuses et des feuilles, il grandit dans les marais. Ses tiges sont croquantes, ses feuilles fondent rapidement comme les épinards.

Il y en a plusieurs variétés, ce qui fait beaucoup hésiter.

Pak Boong Daeng



Pak Boong Thai



Usage : Cuits rapidement 4ou 5 mn en stir-fried dans une sauce à l'huile poivrée, avec des lamelles de gingembre, de l'ail, du tofu fermenté, du sel pour leur faire rendre l'eau.

Conservation : ne se garde pas, fane rapidement.

### **Brocolis en feuilles - Brocoli Chinois - Thai brocoli- Pak Kana - Gai-Lan**



Il est vert foncé, ses tiges sont épaisses. Son goût est différent de notre brocoli doux et légèrement amer. On ne mange que ses tiges tendres et ses feuilles, il ne faut pas chercher les bouquets fleurettes. A l'achat il faut rechercher des tiges tendres et des feuilles fraîches.

Usage : Vapeur ou en stir-fried ou bouilli. Il n'est jamais mangé crû. On le coupe et on sépare les feuilles, car elles demandent une moindre cuisson que les tiges. On doit parfois peler les tiges les plus dures.

Plats typiques : Ka Na Mam Hoy (stir-fried à la sauce d'huitre)

### **Chou - Pak Got Dok- Yu Choy Sum**



C'est un chou de la saveur du Nappa ou du chou chinois mais plus fort de saveur. Il peut présenter des fleurs jaunes. Il en existe mille variétés en Chine, au Japon aux tiges rouges, aux fleurs jaunes, qui sont plus ou moins des brocolis.

Usage : A la vapeur ou stir-fried

### **Bettes - Chard - Baby Bok Choy ou Pak Got Shangai - Pak Shoi - Pak Soi**



Le baby bok shoy est plus tendre que le Bok Choy, il peut donc cuire entier. Sa forme avec sa collerette et ses feuilles le rende reconnaissable. Il faut le choisir vert, sans tâches ou jaunissement. Bien le laver.

Usage : à la vapeur ou dans les Nam Prik, en stir-fried, en soupes, braisé.

Conservation : dans un sac plastique ouvert au réfrigérateur 3 jours.

### **Bettes ou Chou chinois - Bok Choy**

Le couper entre les parties dures de la tige, qui exigent une plus longue cuisson que la partie tendre avec les feuilles.

## **Pak Gat kaan Kluay Hmong Gai Choy Sher Lihon**



Il a un goût approchant du Bok Shoy.

Usage : Vapeur, braisé, stir-fried

Autres variétés possibles :

[http://www.kitazawaseed.com/seeds\\_flowering\\_brassica.html](http://www.kitazawaseed.com/seeds_flowering_brassica.html)

<http://www.terebess.hu/tiszaorveny/fuszer/thai2.html>

[http://www.simply-thai.com/Thai-Market\\_Herbs\\_and\\_Spices\\_eng.htm](http://www.simply-thai.com/Thai-Market_Herbs_and_Spices_eng.htm)

<http://www.thaitable.com/thai/recipes/laab.htm>

<http://www.supatra.com/pages/thaiveggies2.html>

Adresses des magasins asiatiques Tang Frères, il en existe d'autres dans l'avenue d'Ivry et au Métro Belleville

Je n'ai pas trouvé de sites web, voici les adresses des sacs plastiques, Monsieur Tang, un blog c'est gratuit, ca servirait si vous y mettiez vos adresses et le plan !!!

- Tang Frères I : 48 avenue d'Ivry - 75013 Paris (métro Tolbiac, car il permet de descendre la rue avec tous les autres supermarchés Bigstore et primeurs asiatiques)
- Tang Frères 5 : 44 avenue d'Ivry - 75013 Paris (déco vaisselle)
- Tang Gourmet : 48 avenue d'Ivry - 75013 Paris
- Tang Frères 2: 168 avenue de Choisy - 75013 Paris
- Tang Gourmet Place d'Italie : 100/188 avenue de Choisy -75013 Paris - Place d'Italie
- Tang Frères Vitry : 163/169 Boulevard de Stalingrad - 94400 Vitry sur Seine
- Tang Ventes en Gros Vitry : 163/169 Boulevard de Stalingrad - 94400 Vitry sur Seine
- Tang Frères Noisiel : 15 cours des Deux Parcs - 77186 Noisiel
- Tang Gourmet Noisiel : 15 cours des Deux Parcs - 77186 Noisiel

- Tang Frères 6 : 8 rue Nicolas Appert - 77185 Lognes
- Tang Frères 7 : Place des Libertés Publiques - 77185 Lognes
- Tang Gourmet Lognes : Place des Libertés Publiques - 77185 Lognes