



Grillade vietnamienne



Temps de préparation: 15mn par marinade de viande + 1h de préparation des légumes et pâtes + 15mn pour la sauce

Ingrédients pour 6 personnes environ:

La base est simple: 1 viande + 1 marinade.

Voici une proposition. Suivant le nombre de convives rajouter ou enlever des viandes.

Un tuyau: En faire plus que pas assez pour pouvoir faire un délicieux bo bun le lendemain avec les restes.

pour la marinade aux gambas

- 500g de gambas
- 1CC de citronnelle hachée
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2-3 pincée de curry
- 2 CS d'huile

pour la marinade aux magrets de canard (même marinade que pour les gambas)

- 500g de magret de canard
- 1CC de citronnelle hachée
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2-3 pincée de curry
- 2 CS d'huile

pour la marinade au boeuf

- 500g de boeuf (type plat mouvant)
- 3 CS de saté
- 2 CS de grains de sésame torréfiés
- 2 CS d'huile

pour la marinade au poulet

- 500g de blanc de poulet
- 2 CC de 5 épices
- 2 gousses d'ail
- 2 CS d'huile

une variante pour le poulet: 500g de poulet + CS de sauce brochette satay

Les légumes

- 2 batavia
- 1 bouquet de coriandre
- 2 caramboles ou 1 pomme



- 1 concombre

Les pâtes

- 2 paquets de pâtes de riz fines rondes

La sauce

- 3 citrons jaunes
- 3 piments
- 3 gousses d'ail
- Nuoc mam
- sucre en poudre

Préparation:

1. Préparer la marinade pour les gambas et le canard: Hacher tous les ingrédients et les mélanger avec les gambas (incisés et veine centrale enlevée) et le canard coupé en fines tranches.
2. Préparer la marinade pour le bœuf : couper le bœuf en fines tranches et le mélanger avec le saté, l'huile et les grains de sésame torréfiés.
3. Préparer la marinade pour le poulet : couper le poulet en petits dés et le mélanger avec le 5 épices, l'ail et l'huile. La variante consiste à faire mariner le poulet dans une sauce satay toute prête et faire des brochettes.
4. Laisser mariner les viandes plusieurs heures.
5. Préparer la sauce en pilant le piment avec l'ail et le sucre. Transvaser dans un bol. Ajouter le nuoc mam et de l'eau bouillante (environ 100ml). Laisser refroidir 15mn. Ajouter le jus de citron. Ajuster en nuoc mam et sucre.
6. Nettoyer les légumes: Laver les batavia et laisser les feuilles entières. Laver le coriandre. Éplucher et couper le concombre en demi tranches. Laver et couper les caramboles en tranches. On peut ajouter d'autres légumes comme des germes de soja, basilic, ou pommes ...
7. Faire cuire les pâtes. Après la cuisson égoutter les pâtes dans une passoire, remettre dans la casserole avec de l'eau froide. Faire des petits paquets de pâte afin qu'ils puissent facilement se détacher plus tard.
8. Mettre la table ! Disposer les pâtes, les légumes, les viandes et bien sûr la plancha !
9. Passer à table !

On prend une feuille de salade, on rajoute sa viande grillée, une tranche de concombre et carambole, coriandre, un peu de pâtes. On ferme le paquet (ou on essaie !), on trempe dans la sauce piquante et on déguste.