

Bánh xèo

Le *bánh xèo* est un plat vietnamien dont le nom vient du son de la cuisson que l'on peut traduire par "gâteau qui grésille" et qui désigne une pâte à base de farine de riz qui grésille lorsqu'elle est versée dans une poêle aux bords très larges et devant être très chaude avec de l'huile végétale ou du gras de porc (saindoux).

Il est réalisé comme une crêpe faite à base de farine de riz et de curcuma, pliée en deux et garnie avec de la viande de porc en tranche ou hachée, des crevettes, des graines et des germes de soja.

Traditionnellement, le riz est trempé dans de l'eau pendant 2 heures et est ensuite écrasé en une pâte fluide.

La crêpe est mangée, trempée dans une sauce *nước mắm* préparée (sucrée, aigre douce et pigmentée, accompagnée de condiments tels que la carotte râpée, ail, ou autres).

Les origines de ce plat se situent entre le Centre-Vietnam (Hué) et le Sud-Vietnam, aire principale de dégustation de ce plat.



Il y a plusieurs variantes du *bánh xèo*. Trois régions, trois manières de faire :

Le Sud

Au Sud, le *bánh xèo* a la spécificité d'être plus large que celui du Centre ou du Nord.

On distingue son goût grâce au lait de coco dont le filtrage est le secret de sa délicieuse saveur. Du côté des ingrédients qui changent la donne, la crêpe recouvre des champignons, du lard, des haricots verts ainsi que d'autres légumes, mais aussi des herbes de toutes sortes provenant généralement du delta du Mékong.

On la trempe dans la célèbre sauce de poisson qui n'est autre que le *nước mắm*.

Le Centre

On admet généralement que l'on doit la variante du centre à la ville historique de Hue.

Appelée *banh khoai* ou encore *banh khot* en fonction des régions du centre, la pâte de la crêpe est toutefois plus dense. Ce *banh xeo* est habituellement servi ouvert, garni d'œufs et beaucoup de légumes. Il est traditionnellement cuisiné dans la région centrale par temps froid.

Sa sauce a la particularité de contenir des arachides grillées pour rajouter un peu de croquant lorsque l'on imbibe sa crêpe dans la sauce de soja fermenté.

Le Nord

Ce qui change véritablement par rapport aux autres régions est sûrement l'utilisation de la bière pour "corser" la saveur de la crêpe à la place du lait de coco. Cela permet de développer un tout autre goût qui en ravira sûrement plus d'un.

Enroulée dans des feuilles de moutarde ou de salade, la crêpe est servie chaude avec quelques feuilles de menthe, de basilic et est traditionnellement trempée dans la sauce de poisson, qui parfois, est diluée avec de la sauce aigre-douce.

La croyance populaire admet que le *banh xeo* trouve son origine dans les crêpes importées de France lors de l'occupation coloniale en Indochine.

Etapes simplifiées de la recette :

Pour 4 personnes (8 crêpes) :

Pour la pâte à crêpe

- 200 g de farine de riz + 1 c. à café de curcuma en poudre

Ou 1 demi sac de préparation pour *bánh xèo* (disponible dans les supermarchés asiatiques). Celui-ci contient la farine de riz ainsi que le curcuma

- 300 ml de lait de coco + de l'eau pour fluidifier selon la consistance voulu

Ou 16cl de bière + de l'eau pour fluidifier selon la consistance voulu

- 4 tiges de ciboulette
- 1 grosse pincé de sel



Dans un grand récipient, mélanger la farine le sel et le curcuma, puis l'eau et le lait de coco ou la bière et l'eau pour obtenir une pâte fluide sans grumeau.

Nettoyer puis bien sécher la ciboulette avant de la ciseler et l'incorporer a la pâte.

Laisser reposer un moment.

Pour la farce



- 150gr. de poitrine de porc
- 300gr. de crevettes décortiquées
- Un oignon Ciselé
- 150 gr. de pousses de soja,
- Hat nêm (bouillon de porc déshydraté)
- Poivre
- Sel

Trancher finement la poitrine de porc en morceaux avec la couenne puis mélanger avec 1 cuillère à soupe de bouillon de porc déshydraté, une pincée de sel et du poivre. Laisser mariner au moins 15 minutes.

Pour les crevettes de la même façon que pour le porc, mélanger avec 1 cuillère à soupe de bouillon de porc déshydraté, une pincée de sel et du poivre. Laisser mariner au moins 15 minutes.

Pour la cuisson

De l'huile d'arachide ou de tournesol dans une poêle va permettre de faire cuire la poitrine de porc, puis les crevettes avant de verser la pâte. Tourner la poêle jusqu'à répartir équitablement la pâte jusqu'aux bords.

Lorsque la crêpe commence à bien cuire, mettre les pousses de soja, les oignons puis couvrir avec un couvercle.

Le temps de cuisson total ne doit pas dépasser 5 minutes.

A la fin de cuisson remettre un peu d'huile afin de décoller la crêpe et replier celle-ci en deux.

Pour la sauce nước mắm

- 2 c. à soupe de nước mắm
- 1 demi citron vert
- 1 gousse d'ail (selon votre goût)
- 1 piment (selon votre goût)
- 1,5 c. à café de sucre cassonade
- 4 c. à soupe d'eau

Dans un bol, mélanger le sucre et l'eau pour bien le dissoudre.
Ajouter le nước mắm pur et le jus du citron vert.
Mélanger et Goûter pour satisfaire à votre goût.
Hacher finement l'ail et le piment (quantité selon votre envie et goût).
Possibilité de rajouter de la carotte râpée.

Pour le service

Une assiette de mélange d'herbes
(selon la saison et l'arrivage en magasin) :

- Shiso (rau tía tô),
- Feuilles de menthe,
- coriandre (rau thơm),
- Feuilles d'houttuynia cordata (rau giấp cá),
- Feuilles de salade,
- Feuille de moutard (cải xanh),
- Concombre,
- Carambole.



Disposer la crêpe dans une grande assiette avec sa panoplie d'herbes aromatiques et une coupe de sauce.

Pour déguster, prenez une feuille de salade, déposez quelques herbes et une portion de crêpe garnie, roulez l'ensemble dans votre main, trempez le rouleau dans la sauce et...

Ou façon rouleau de printemps, prenez une galette de riz légèrement humidifié, déposez quelques herbes et une portion de crêpe garnie, roulez l'ensemble dans votre main, trempez le rouleau dans la sauce et...

Bon appétit !

Chúc ngon miệng