

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)

Voici une recette basse température que tout le monde va pouvoir réaliser, sans utiliser de matériel spécial...Elle m'a été inspiré par une recette du chef Meilleur Ouvrier de France, Philippe Etchebest. Il a réalisé ce Pot au feu aux arômes thaïlandais lors d'une émission « Cauchemar en cuisine » et m'a semblé particulièrement savoureuse, comme toutes ses recettes! Facile à faire c'est un superbe plat convivial.

Le chef l'a réalisé de manière traditionnelle mais je lui ai préféré une cuisson basse température, comme le faisait ma grand-mère qui laissait la cocotte en cuisson toute la journée sur le coin de son fourneau, à mijoter à tout petit feu...



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

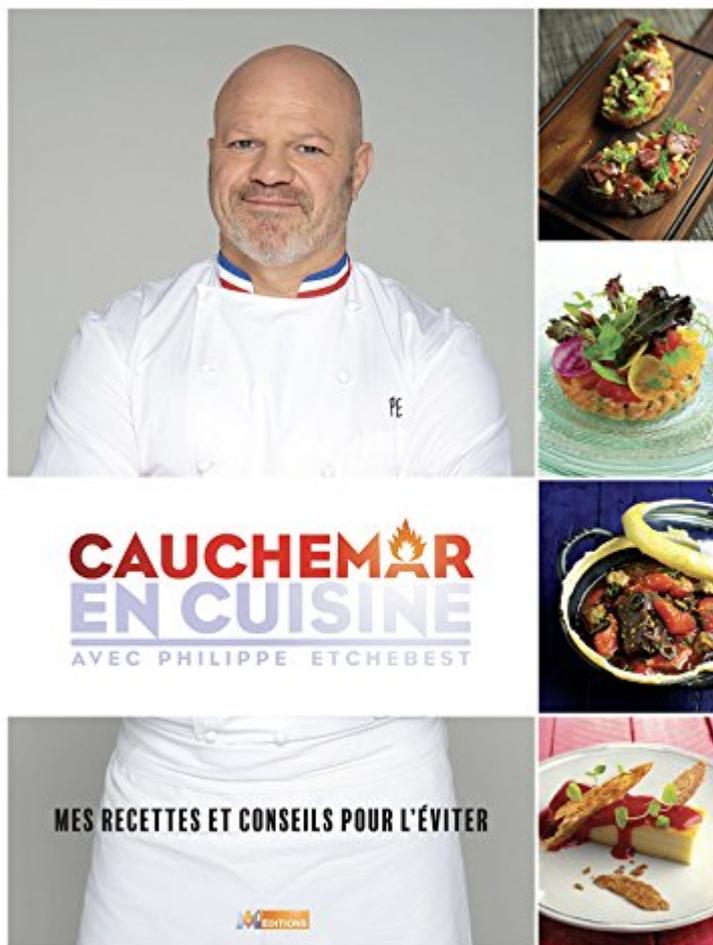
- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Ingrédients pour le Pot au feu aux arômes thaïlandais (5 personnes)

- 1000 g de paleron
- un verre de vin blanc sec
- un oignon blanc ou rouge
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 5 petits navets
- une branche de céleri
- 4 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir appelé aussi combava. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques le plus souvent congelées. Si vous n'en trouvez pas utilisez un bouquet

garni traditionnel...

- une petite boîte de pousse de bambou (épicerie asiatique)
- un paquet de nouilles thaïlandaise
- sel et poivre

Pour la sauce

- de la coriandre
- du basilic thaïlandais (si vous n'en trouvez pas , n'utilisez pas du basilic habituel: il n'a pas du tout le même goût. Dans ce cas il vaut mieux mettre que la coriandre et la ciboulette)
- de la ciboulette
- un petit piment oiseau (si vous aimez les plats un peu relevés)
- une gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- sel

Préparation

- Pelez les oignons rouges (ou blancs selon votre choix) et coupez-les en deux.



Pelez les oignons rouges et coupez les en deux

- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude

sans matiere grasse. Laissez-les bien colorer. Réservez.



Laissez les oignons rouges
bien colorer

- Nettoyez les autres légumes et taillez-les en morceaux (carottes, navets, poireaux, branche de céleri).



Coupez les carottes en
tronçons



Coupez les navets en morceaux



Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux



Coupez la branche de céleri en morceaux

- Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé: cela vous permettra d'infuser le bouillon sans disperser des

morceaux de citronnelle, toujours un peu durs à la dégustation.



Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé

- Faites revenir le paleron dans la cocotte sur toutes ses faces de façons à le colorer. Salez, poivrez.



Faites revenir le paleron dans la cocotte

- Déglacez avec un verre de vin blanc sec.



Pot au feu Thaï

- Ajoutez toute la garniture de légumes, la citronnelle, les feuilles de kaffir **sauf le bambou**. Vous le rajouterez une demi heure avant de finir la cuisson.



Ajoutez toute la garniture de légumes

- Puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Enfournez à 90° pendant 4 heures. En fin de cuisson ôtez les petits paniers infuseurs contenant la citronnelle. Idéalement je prépare ce plat la veille et je le remet au four le lendemain à la même température et je le cuis encore deux heures avant de servir.



Puis mouillez à hauteur avec de l'eau

Un peu avant la fin de la cuisson préparez la sauce (et n'oubliez pas d'ajouter les pousses de bambou coupées en morceaux dans votre cocotte: les pousses de bambou en boîte étant déjà cuites, il suffit juste de les réchauffer).

- Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brins de ciboulette.



Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brin de ciboulette

- Râpez une gousse d'ail sur les herbes hachées.



Râpez une gousse d'ail sur
les herbes hachées

- Hachez très finement un piment oiseau. Attention: ce sont les graines qui sont particulièrement fortes en goût. Donc pour les palais délicats ôtez-les... De plus mettez des gants car la substance piquante est très active et si vous vous touchez les yeux même après vous avoir lavé les mains vous aurez une réaction très irritante.



Hachez très finement un
piment oiseau

- Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec 3 cuillérées à soupe d'huile de sésame. Réservez.



Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec de l'huile de sésame

- Faites cuire les nouilles (selon les recommandations inscrites sur le sachet: en général 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante).



Faites cuire les nouilles

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à découper la viande et à dresser.

Dressage

- Découpez le paleron en belles tranches.



Découpez le paleron en belles tranches

- Disposez un peu de nouilles au fond du bol et posez un morceau de viande au-dessus. Puis disposez les légumes tout autour de la viande. Versez une belle louche de bouillon. Puis versez un peu de sauce aux herbes sur la viande. Les petits fleurs violettes que vous voyez dans le plat sont des fleurs de ciboulette: elles sont très jolies et possèdent un petit goût piquant très agréable. Si vous avez la chance d'avoir un petit coin de jardin, n'hésitez pas à en planter: vous aurez ainsi de la ciboulette fraîche d'avril à novembre, vous pourrez déguster ces petits fleurs en mai. Et surtout la ciboulette repousse toute seule l'année suivante et ne demande aucun soin particulier si ce n'est de l'arroser...



Dressage



Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four

(d'après une recette de



Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four
(d'après une recette de