



Les recettes

cours de cuisine VAN

22/10/2007

PATES BLANCHES AU BŒUF SAUTE FAÇON SAÏGON

(Bòn Bò Nam Bò)

Recette pour 20 personnes

INGREDIENTS :

- 4,5 Kgs de Roastbeaf
- 8 petits choux raves ronds et verts, 3 salades, 2 bottes de cébettes, 2,5 têtes d'ail, 200 grs d'échalotes, 2 Hom nom, 2 paquets de Tiato (herbes aromatiques Mont Asie)
- 2 paquets de coriandre
- 8 paquets de vermicelles de riz (Guilin rice vermicelli)
- 2 paquets de cacahuètes grillées
- 2 Kg de pousses de Soja, 1 Kg de carottes, 2 concombres.

PREPARATION :

Découper les rosbeafs en deux dans le sens de la longueur ensuite chaque morceau encore en deux même sens, ensuite couper en lamelles fines avec un très bon couteau, bien aiguisé.

Mettre la viande ainsi coupée dans un saladier avec 1 louche de nuoc man, poivre, 1 tête d'ail entière pressée, 2 c à soupe d'huile. Laisser macérer au frais 30 mn.

Eplucher les échalotes, les couper en petits morceaux. Réserver.

Eplucher les 2 bottes de cébettes, garder environ 4 à 5 cm de blanc, les découper en lamelles dans le sens de la longueur. Réserver pour mettre dans les légumes crus. Le reste vert des tiges est à couper en morceaux. Réserver pour la cuisson de la viande.

Eplucher toutes les herbes aromatiques après les avoir lavées, les couper en morceaux, les mélanger et les mettre dans un saladier.

Eplucher les choux raves et les découper en fines lamelles.

Eplucher les concombres, les évider et les couper en fines lamelles .

Eplucher les carottes, les couper en biais en fines lamelles.

Dans un saladier, mélanger le chou rave, le concombre, les carottes, ajouter poivre , sel, 1,5 louche de vinaigre de cidre (ou autre), 100 grs de sucre, 6 gousses d'ail pressées, ajouter le blanc des cébettes. Mélanger ces légumes et laisser les macérer.

Laver le soja et le mettre dans un saladier.

Laver les salades, les essorer, les couper en lamelles et les réserver dans un saladier.

CUISSON :

Dans un grand faitout faire bouillir de l'eau, ajouter 2 c à café d'huile, cuire les pâtes entre 6 ou 8 mn, les égoutter, les rincer et les mettre dans un plat.

Pendant la cuisson des pâtes, mettre un peu d'huile dans le wok, un peu d'ail, un peu d'échalote en morceaux, quelques morceaux verts de cébette et faire revenir les lamelles de viande rapidement (c'est très vite cuit).

Pour servir :

Mettre dans le bol la salade, les herbes aromatiques, les pâtes chaudes, des brises de cacahuètes, la viande, le soja, parsemer de légumes crus (carottes, concombre, chou rave etc...).

Servir avec de la sauce nuoc man. (chaude ?).

* On peut faire revenir le soja à la fin de cuisson de la viande.