

## BŒUF SAUTÉ AU BASILIC

Mise en place et préparation: env. 25 min

**huile d'arachide** pour la cuisson bien chauffer dans un wok ou dans une grande poêle

2 **oignons**, grossièrement hachés

6 **gousses d'ail**, grossièrement hachées

5 **piments rouges**, épépinés, grossièrement hachés

faire sauter le tout rapidement en remuant, retirer

un peu **d'huile**

bien chauffer dans la même poêle

500 g **de romsteck**, en fines lanières

faire sauter par portions env. 2 min en remuant, retirer

4 c. à soupe **de sauce d'huîtres**

4 c. à soupe **de sauce de poisson**

1 c. à soupe **de sucre de palme** ou de cassonade

1 c. à café **de jus de limette**

3 c. à soupe **de basilic thaï** (bai kaphrao), en julienne

porter ensemble à ébullition dans la même poêle, ajouter la viande et les oignons, le temps de bien chauffer

quelques **feuilles de basilic thaï** (bai kaphrao)

parsemer

Par personne: lipides 9 g, protéines 31 g, glucides 13 g, 1072 kJ (257 kcal)



### Basilic thaï

Il appartient à la même famille que notre basilic. Le bai kaphrao/basilic sacré (1) possède une note de clou de girofle. Le bai horapha/basilic doux (2) rappelle l'anis. Dans la cuisine thaïlandaise, on utilise le basilic dans les soupes, salades et currys. Les feuilles sont éparpillées au moment de servir ou ajoutées en fin de cuisson.

### Doux, piquant, très piquant, brûlant

La sensation du piquant est très subjective. Tandis qu'une personne va essayer des perles de sueur sur son front dès la première cuillerée d'une soupe épicée, une autre en reprendra avec délice et ajoutera même de ce petit piment fougueux servi dans une coupelle. Mais en général, les Suisses ne sont pas habitués au feu du piment. Raison pour laquelle les mets piquants de ce livre sont prévus pour rester agréables à nos papilles helvétiques. Pour vous aider à mieux vous y retrouver, nous avons signalé l'intensité par de petits piments:



plat légèrement piquant



plat piquant



plat très piquant

Les plats sans symbole sont doux.

En général, les enfants n'aiment pas ce qui est piquant. Mais si vous souhaitez cuisiner un plat signalé par 3 piments, vous pouvez très simplement en réduire l'intensité (voir ci-dessous).

Les recettes respectent le piquant original du plat, mais de manière à ce qu'il soit encore bien toléré par nos papilles. Pour rendre le plat plus fougueux ou au contraire tempérer le feu du piment, il suffit d'augmenter ou de réduire la quantité des ingrédients suivants:

- piments rouges ou verts (moins piquants s'ils sont épépinés, plat plus piquant si on ajoute les graines)
- pâtes de curry thaïlandaises (surtout pâte rouge et pâte verte)
- flocons de piment séché
- piment en poudre
- pâte de haricots piquante
- pâte de wasabi
- poivre du Sichuan
- le plat est plus piquant si on augmente la quantité de gingembre

Thaïlande