

## Feuille1

**Anis étoilé (badiane)** : Cette épice en forme d'étoile a un goût semblable à l'anis, proche du réglisse. Elle s'utilise pour parfumer viandes et plats mijotés. Elle est également indispensable pour la soupe traditionnelle du Pho.

**Arbre à pain (xa ke)** : Originaire des îles du Pacifique, on le consomme bouilli ou frit.

**Arequier (cau)** : Palmier au tronc frêle terminé par une houppe de palmes. La noix d'arec est utilisée pour la chique de bétel.

**Banh** : **Gâteaux ou crêpes** qui sont pour la plupart confectionnés avec du riz gluant, du manioc gluant et du maïs gluant. Les gâteaux vietnamiens sont souvent fourrés avec de la garniture sucrée ou encore avec de la viande.

**Banh bao** : sorte de brioche cuite à la vapeur, farcie de viande de porc, d'oignons, de champignons parfumés.

**Banh com** : gâteau de riz farci de pâte de haricots et de pulpe de coco,

**Banh chung** : gâteau salé de riz gluant enveloppé dans des feuilles de latanier ou de bananier, lui conférant une certaine couleur verte. C'est un gâteau typique du nouvel an vietnamien, le Têt.

**Banh Cuôn** : Les Banh Cuon sont confectionnés avec de la farine de riz dont les grains sont choisis soigneusement et marinés dans l'eau toute une nuit. Ils sont ensuite moulus dans un mortier dans lequel est ajouté des agents de préservation. Ils sont filtrés à l'aide d'un écran de tissu qui repose sur un chaudron d'eau bouillante et couverts d'une pièce mobile. Après quelques minutes, à l'aide d'une baguette en bambou, on enlève la couche de farine qui s'est formée sur l'écran. Il faut alors enrouler le tout et garnir d'oignons frits. Ici en France la farine est vendue toute prête, on farci les crêpes (ou Banh) avec un mélange de porc, de champignons parfumés et noirs. La présentation est avec des oignons frits et de la sauce vietnamienne (à base de porc au nuoc mam)

**Banh deo ou gâteau de Lune** : gâteau à base de farine de riz gluant et fourré de fruits confits, de graines de sésame, de graisse.

**Bahn hoi** : Ce sont des brochettes de bœuf servies avec des vermicelles de riz. Mais ils sont également servis avec des brochettes de porc, des brochettes de scampis hachés sur tige de canne à sucre, des boulettes de scampis ou du porc laqué.

**Banh Khoai** : Crêpe ou omelette fourrée de pousses de soja, de fines tranches de porcs et de crevettes. La crêpe se fabrique grâce à une farine de riz parfumée au cumin. Après avoir été frite, elle est servie chaude et croustillante, assaisonnée avec du nuoc mam.

**Banh su** : Dessert à base de farine de tubercule, farci de haricots jaunes, parfumé à la noix de coco.

**Banh Tom** : Plat frit et croustillant à base de crevettes rouges accompagnées de légumes épicés que l'on trempe dans une sauce aigre douce.

**Banh xeo** : crêpe chaude jaune croustillante dans lequel on trouve des pousses de sojas, des tranches de porcs et des crevettes. La pâte est réalisée à l'aide de farine de riz parfumée au cumin. Elle est servie avec du nuoc nam et de la salade. Le Banh xeo est un plat très populaire qu'on trouve à chaque coin de rue.

**Bo bãy mon** : C'est le bœuf aux sept manières, soit sept plats de viande de bœuf que l'on sert dans certains restaurants spécialisés (il est souvent marqué « Bỏ 7 Món » sur leur carte ou façade). Une des façons de cuire le bœuf consiste à tremper la viande dans un récipient contenant de l'huile bouillante (sorte de fondue) ou d'en faire griller des morceaux découpés sur une plaque posée sur la table.

**Bun (vermicelle de riz)** : Fabriqué à partir de riz, le bun est l'ingrédient indispensable de nombreux plats asiatiques tels que les rouleaux de printemps, le fameux "bo bun" ou pâtes au bœuf, etc.

**Bo Bun** : Plat composé de vermicelle de riz, de bœuf, de salade. On peut également y ajouter des nems coupés en morceaux.

**Bo Nhung Dâm** : Sorte de fondue vietnamienne

**Bun Bo Hue** : Soupe préparée avec des nouilles de Hué ainsi que de la viande de bœuf. On utilise de la pâte de riz ainsi que de la viande mise en lambeaux et bouillie.

**Bún thang** : Soupe de nouilles de riz qui se prépare avec un bouillon et des morceaux de poulet, d'omelette et de crevettes.

**Bun Thit Heo Nuong** : vermicelle de riz au bœuf sauté.

**Cannelle** : Epice dont le parfum mêle le boisé, le caramel, l'orange et la girofle. Elle s'utilise fréquemment dans les soupes.

**Canh Chua** : Soupe aigre qui mélange poisson et so dua. On y ajoute généralement des tomates et des ananas pour rajouter de l'aigreur. Le potage est servi chaud et peu de temps après la cuisson pour qu'il garde sa saveur.

**Cang Cua Boc TomBam** : pinces de crabes farcies frites.

**Carambole (khe)** : Le fruit est mangé avec du sel ou comme légume ; il est particulièrement riche en acide ascorbique.

**Cha Ca, ou poisson frit** : Une des plus fameuses spécialités du Nord. Il s'agit d'un filet de poisson frit et non grillé, servi avec des vermicelles de riz, des herbes aromatiques, des cacahuètes grillées, le tout parfumé de quelques gouttes de cà cuông (essence très volatile provenant du corps d'un insecte, le belostome). Ce plat un peu exceptionnel, coûte plus cher que les plats quotidiens.

**Cha Gio** : Rouleaux de printemps

**Champignons parfumés (ou champignons noirs)** : Leur saveur délicate et leur parfum subtil en font un parfait aliment pour les soupes ou les plats sautés.

**Chao** : Potage de riz obtenu à base de riz blanc bouilli. On y ajoute souvent des morceaux de poulet tout en l'assaisonnant avec de la citronnelle et de la sauce nuoc-mâm.

**Chao Vit** : potage au canard épicé aux cinq parfums.

**Chao tôm** : Bâtons de canne à sucre enrobés d'une pâte de crevette longuement malaxée et généralement grillée.

**Che** : Ils peuvent prendre la forme de boissons rafraîchissantes mais également se présenter sous une forme plus compacte. Ses ingrédients varient d'une sorte de Che à l'autre mais cela peut être du riz gluant, de la gelée de plante, de la fécule de riz, du manioc... Ils sont souvent généreusement arrosés de lait de coco. Ils peuvent se manger froid ou chaud.

**Chou Chinois (ou pé-tsai)** : Ce chou qui a l'apparence une grosse salade romaine accompagne très souvent, coupé en fines lamelles, les salades, les crevettes, le coriandre, la viande de porc, les nouilles chinoises, le riz...

**Cho** : C'est la viande de chien et les saucisses faites avec de la viande de chien, surtout dans le Tonkin. C'est un peu gras et le goût peut-être assez fort.

## Feuille1

**Citronnelle** : Plante aromatique utilisée pour rehausser la saveur de la viande ou du poisson. Elle s'achète séchée ou fraîche, à utiliser tout de suite ou congelée après l'avoir émincée.

**Com** : Riz

**Com tay cam** : Riz aux champignons mélangé avec de fines lamelles de poulet et du porc au gingembre.

**Com Chien Thap Cam** : riz sauté vietnamien. L'équivalent du riz cantonnais.

**Com Tuong** : riz blanc nature.

**Confits** : Ils rassemblent un large éventail de fruits confits et autres délices comme le blanc de coco, l'orange, la patate douce, la tomate chinoise...

**Coriandre (ngo)** : Herbe aromatique à la saveur particulière rappelant le cerfeuil. Elle est vendue en petits bouquets, comme le persil. Indispensable dans la cuisine asiatique la coriandre que l'on nomme aussi persil chinois est l'indispensable complément des soupes, phở par exemple, des viandes, ou des raviolis vietnamiens. La coriandre peut se présenter frais, en poudre ou congelé.

**Curry (Ca ri)** : Mélange d'épices (curcuma, piment, gingembre, cannelle, fenouil, muscade, poivre) sous forme de poudre ou de pâte.

**Galette de riz** : Confectionné avec de la farine de riz, ce sont de petites feuilles rondes transparentes et très fragiles. On les trempe dans l'eau pour les humidifier avant de préparer avec des rouleaux de printemps ou des pâtés impériaux.

**Gingembre** : Gingembre frais est une racine très appréciée en Asie pour ses vertus médicinales mais aussi pour ses qualités gustatives. Avec le poisson il fait merveille, mais il se cuisine aussi bien avec les viandes.

**Goi Cuôn** : rouleaux de printemps

**Goi Du du** : Salade typique du Sud-Vietnam composée de papaye rapée, mélangée avec de fines tranches de boeuf séché que l'on mange avec une sauce piquante.

**Ha cao** : Raviolis à la crevette.

**Heo Kho** : porc à l'aigre douce.

**Hôt Vit Lôn** : oeufs de cane et les Hôt Gà Lôn (oeufs de poule) C'est une spécialité d'Asie du sud-est. Comme le nom l'indique, sont des œufs couvés, dans lesquels un embryon de moins de 18 jours est formé. On le fait bouillir pour le consommer. Il est considéré comme un met d'une grande délicatesse et extrêmement nourrissant.

**Huile de sésame (dau me)** : Celle-ci est utilisée crue pour les assaisonnements uniquement.

**Lau** : Bouillon communément appelé le « pot-au-feu vietnamien ».

**Mangoustan (mang cut)** : Le plus cher des fruits exotiques avec le durion. Sa chair est délicieuse.

**Mi** : Soupe de nouilles jaunes (à base de farine de blé) à laquelle on peut ajouter de la viande et des crevettes.

**Mi Xao** : Pâte croustillante, bœuf et crevette

**Mien Luon** : Soupe aux anguilles avec des vermicelles transparents.

**Nem ou Cha Gio** : Met fameux que les Occidentaux dénomment "pâtés impériaux". Ce sont de petits rouleaux de crêpes de riz frits contenant une garniture composée de vermicelles, de crabe, de porc, d'oignons, d'herbes et de champignons parfumés. Frits dans l'huile, ils se dégustent chauds et croustillants.

**Nem chua** : Il s'agit de morceaux carrés de porc cru (chair maigre ou couenne et chair maigre avec ou sans ajout de piment ciselé selon la variante), hachés grossièrement et fermentés, généralement enrobés d'une feuille de plante aromatique.

**Ngo Gai** : Longue et fine feuille verte au goût très subtil, utilisée principalement dans les soupes et notamment pour le Pho.

**Ngu vi huong** : Mélange de cinq épices très parfumées (graines de fenouil, clous de girofle, anis étoilé, cannelle et poivre noir) que l'on met dans les soupes ou pour parfumer les plats.

**Nouilles de blé** : Fraîches ou frites, elles sont utilisées dans des mets tels que les nouilles sautées aux crevettes.

**Nouilles de riz** : Les nouilles de riz sont faites à partir de farine de riz. On les utilise principalement dans les soupes, pour le phở par exemple, ou pour des nouilles sautées. Pour le phở utiliser des vermicelles de riz de 5mm et pour les nouilles sautées de 10mm.

**Nuoc-mâm** : Sauce à base de saumure de poisson au parfum très prononcé qui donne le goût à la cuisine vietnamienne

**Ôc nhôi** : Farce à base d'escargots, enveloppée dans une feuille de gingembre. Et cuite à la vapeur dans une coquille d'escargot. Plat très fin et parfumé.

**Le panga** : Le panga est un poisson d'élevage, qui provient quasi exclusivement du delta du Mékong. Il est assez fade de goût et se cuisine généralement avec des épices ou des sauces relevées.

**Phô** : Le Phở est le plat national vietnamien par lequel débute toute journée. Il se consomme d'ailleurs tout au long de celle-ci. Il est très représentatif de la cuisine vietnamienne, sans pour autant être connu du grand public occidental, auquel les restaurants vietnamiens servent le plus souvent une cuisine mixte extrême orientale. Sa préparation est longue et se justifie à la maison uniquement en cas de grande famille ou de richesse suffisante permettant de payer le personnel pour le faire. Néanmoins, au Vietnam, on le trouve facilement à tous les coins de rue et cela dès l'aube. Il existe près de 17 sortes de Phở. Mais sa principale composition est de la pâte de riz ainsi que du boeuf. La saveur du jus est donnée par des os de bœuf (os à la moelle) bouillis...

**Pousse de bambou** : Sèche ou fraîche, surie ou en conserve, sous forme de lanière, entière ou en filament, on l'emploie beaucoup comme légume. Elle sert à la préparation des soupes ou se consomme avec des pâtes ou du riz.

**Rau ram (ou coriandre vietnamien)** : Son goût est très prononcé, voir poivré, c'est une herbe aromatique très particulière. Les Vietnamiens du Sud l'utilisent beaucoup dans les salades de mangue verte, de papaye verte, de fleur de banane. Dans le nord, on l'utilise avec le poisson, l'escargot d'eau, la grenouille et l'œuf couvé. En général, les herbes tiennent une part importante dans la nourriture vietnamienne. Que ce soit au nord ou au sud, les repas sont généralement accompagnés d'herbes fraîches (non cuites) et entière ou presque. De cette façon, elles gardent tout leur goût et leurs propriétés (médicinales chez certains). Mais il faut veiller à les ajouter à la dernière minute.

**Riz gluant (appelé aussi riz des montagnes)** : Il est blanc et opaque, s'agglutine, parfait pour la cuisson à la vapeur.

## Feuille1

**Riz grillé** : Utilisé, surtout au Vietnam, dans des plats comme les boulettes de porc... Cette poudre de riz est grillée et réduite pour devenir cet ingrédient indispensable.

**Riz long** : C'est celui qu'on utilise pour les potages.

**Riz Parfumé (gao thom)** : Au Vietnam, plusieurs variétés de riz sont consommées : complet, concassé, gluant, vert, long. Le riz parfumé prend la forme de longs grains translucides au parfum discret et raffiné. Il se déguste avec tous les plats.

**Riz vert** : Ce dernier est utilisé pour la préparation des gâteaux.

**Salade de légumes** : Elle est généralement composée de fines lames de papaye verte hachée, de concombres, de carottes râpées, de fines tranches de porc bouilli, assaisonnés d'arachides pilées, de vinaigre, de sucre, d'ail et de piment. On peut également lui donner du goût avec la sauce nuoc-mâm et la déguster avec des beignets de crevettes.

**Sà sùng** : Vers vivant à environ 25 centimètres sous le sable des plages. D'une apparence rebutante, son goût est excellent. Frais, il peut être mangé sauté avec des légumes. Séché, il est utilisé en accompagnement pour le Phô.

**Saté** : Sauce piquante qui mélange graines de sésame, piment cacahuète, sucre, crevettes séchées. Il relève le goût de certains plats et peut accompagner les vapeurs.

**Sauce de soja (xi dau)** : Sauce à base de soja, de couleur brune, utilisée pour les plats sautés.

**Sauce d'huître** : Sauce à base d'huître et de soja, utilisé également pour les plats sautés.

**Sauce "Hoi sin" (tuong)** : A base de haricots, de graines de soja et de piments, cette sauce épaisse, brune et sucrée s'appelle aussi sauce "barbecue".

**Serpent** : C'est un met très apprécié au Vietnam. Les cuisiniers parviennent à confectionner une douzaine de plats à partir d'une simple couleuvre. Sa tête hachée fait d'excellentes brochettes, ses filets des nems, son dos une salade, son ventre une soupe, sa peau des beignets, sa queue une bouillie. On ne jette presque rien et la petite dégustation de vin de serpent est toujours vivement attendue.

**Shou-Shou (su le)** : Légume vert, en forme d'avocat aplati, à la texture croquante.

**Soja (dau che)** : Les germes de soja entrent souvent dans la composition des soupes ou plats cuisinés.

**Suon Heo Nong Xa Ot** : travers de porc grillés à la citronnelle.

**Tamarinier (me)** : La gousse est consommée verte ou mûre. Verte, on la mange crue, mûre elle sert à aciduler certains plats.

**Thé** : La dégustation du thé découle d'une véritable tradition. On le boit à petites gorgées, qu'il soit chaud ou glacé, au travail comme à la maison. C'est un véritable art que la consommation de cette boisson que les Vietnamiens évaluent à la fois à son goût, sa couleur et son parfum, comme on le ferait pour le vin en Occident. Le " Chà " comme on l'appelle puise son origine en Chine, c'est pourquoi beaucoup de ces thés portent encore leurs noms chinois, déformés phonétiquement pour la plupart.

**Tiato** : Sorte de menthe.

**Tofu** : Fabriqué à base de lait de soja, il ressemble à un carré de fromage blanc.

**Trung lôn** : Œuf couvé dont le poussin craque sous la dent, un peu comme les ortolans.

**Tu hùi** : C'est un mollusque du Nord Vietnam très à la mode dans les restaurants. Plus abordable mais moins riche en goût que le homard, les tu hùi que l'on consomme sont tous issus de l'élevage. Avec une chair épaisse et ferme, le Tu hùi se consomme le plus souvent grillé ou à la vapeur.

**Vapeurs** : Cette façon de cuisiner à la vapeur découle d'une tradition chinoise. Les confectons à la vapeur sont souvent des brioches, des raviolis ou des petites bouchées le plus souvent entreposées dans des corbeilles de bambou.

**Vermicelle chinois transparent** : Très fin et à base d'amidon, il est utilisé principalement pour les soupes et les farces (dans les pâtés impériaux par exemple).

**Xiu Mai** : Bouchée de crevette à la vapeur.

**Xoi** : Boule de riz gluant dans lequel on trouve des haricots, des fruits, des cacahuètes ou même certaines feuilles odorantes. Ils sont cuits à la vapeur et peuvent être sucrés ou salés.