

Les crêpes vietnamiennes de Jeanne

C'est l'arrivée de la Chandeleur qui m'a fait pensé à ce plat alors que je cherchais une recette à filmer. A l'instar des crêpes au sarrasin, ces crêpes vietnamiennes ou « Bánh xèo » sont salées. Mais contrairement à leurs homologues bretonnes, les ingrédients ne sont pas ajoutés après la cuisson mais pris dans la pâte.

Elles se mangent accompagnées de verdure (salade , concombres et menthe le jour du tournage) et de nước chấm préparé (sauce qui fera l'objet l'objet d'une future recette).

Pour la pâte, on trouve des mélanges tout prêts (voir photo) néanmoins je vous transmets les ingrédients pour la faire vous-même.

Ingredients

Pour 4 personnes

Si vous faites la pâte :

- 130g de farine de riz
- 50g de fécule de maïs
- 25g de farine de blé

Sinon :

- 1 sachet de farine pour banh xeo
- 250g d'échine de porc ou de poitrine de porc
- 250g de haricots mungo
- 250g de germes de soja
- 16 crevettes crues
- 3 œufs

- du curcuma
- de l'eau de coco
- de l'extrait de noix de coco
- 4 tiges de cébette
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- du sel, du poivre
- de l'huile d'arachide





Directions

1. Faites tremper les haricots mungo pendant 30 minutes
2. Pendant ce temps, coupez finement l'échine de porc, hachez finement les oignons et l'ail, décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur
3. Faites bouillir les haricots mungo pendant une vingtaine de minutes puis égouttez-les
4. Réduisez les haricots cuits en purée en les passant au mixeur
5. Dans un grand récipient, mélangez soit le sachet de farine pour banh xeo soit farine du riz+farine de blé+fécule avec le curcuma
6. Ajoutez 250ml d'eau de coco ainsi qu'un peu d'extrait de noix de coco et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien liquide
7. Ajoutez la cébette hachée à la pâte
8. Faites revenir un peu d'ail et d'oignon dans un peu d'huile d'arachide
9. Commencez la cuisson de quelques morceaux de porc et de crevettes sans oublier de saler et poivrer
10. Une fois que les crevettes sont presque cuites, versez une bonne louche de pâte afin de bien recouvrir la poêle. Vous pouvez rassembler les aliments d'un côté de la poêle afin de faciliter le futur pliage de la crêpe en deux
11. Ajoutez quelques germes de soja, un peu de purée de

- haricots, un peu d'œuf battu puis couvrez 3 à 4 minutes
12. Quand les bords commencent à se décoller et que le dessous est bien doré et semble bien croustillant, repliez la crêpe en deux, c'est prêt !
 13. Répétez l'opération pour les autres crêpes.

