Les plantes aromatiques pour la cuisine thaïe

Connaissez-vous les plantes dont les feuilles, les fruits ou les racines sont utilisés comme épices pour assaisonner les plats thaïs ?

ท่านรู้จักพืชที่เราใช้ใบ ผล หรือราก มาประกอบอาหารเป็นเครื่องเทศเครื่องปรุงรสหรือไม่

Parmi les épices représentées sur ces photos, quelles sont les plantes que nous pouvons trouver dans le potager du LFIB ?

ในบรรดาเครื่องเทศตามภาพเหล่านี้ มีต้นที่ปลูกอยู่ในสวนครัวของโรงเรียนหรือไม่

L’ail กระเทียม

L’oignon หัวหอม

L’échalote หอมแดง

La coriandre, la racine de coriandre ผักชี รากผักชี

L’aneth ผักชีลาว

La ciboulette ต้นหอม

Le céleri ขึ้นฉ่าย

Le citron มะนาว

La bergamote, les feuilles de bergamote มะกรูด ใบมะกรูด

La citronnelle ตะไคร้

Le gingembre ขิง

Le galanga ข่า

Le curcuma ขมิ้น

Le curcuma rond กระชาย

Les piments พริก

Le poivron พริกหยวก

Le poivre vert พริกไทยอ่อน

Le poivre พริกไทยขาว

Le poivre noir พริกไทยดำ

La petite aubergine มะเขือเปราะ

L’aubergine sauvage มะเขือพวง

Le cumin ยี่หร่า

Le clou de girofle กานพลู

La cannelle อบเชย

L’anis étoilé โป๊ยกั๊ก (โป๊กกั้ก)

Voici quelques confusions, même chez les Thaïlandais. Nous utilisons souvent ces quatre types de plantes aromatiques lors de la préparation de nos repas mais il nous arrive fréquemment de confondre les 4 feuilles suivantes :

ใบพืชสมุนไพรต่างๆที่เราทานกันบ่อยครั้งมากเหล่านี้ หากต้องไปจ่ายตลาดเอง หรือทำอาหารเอง แม้แต่คนไทยยังสับสน

โหระพา กะเพรา แมงลัก สะระแหน่

โหระพา

Basilic thaï ou basilic doux (sweet basil) : les feuilles au bord droit sont luisantes et nous les utilisons dans le curry vert à la noix de coco, dans le sauté aux palourdes, dans les pâtes épicées cuites à l'étouffée dans les feuilles de bananier. Nous pouvons aussi les manger crues avec de la soupe aux nouilles.

ใบโหระพา ขอบใบเรียบ มีลักษณะใบมัน ใช้ใส่ในแกงเขียวหวาน ผัดหอยลาย ห่อหมก หรือทานสดกับก๋วยเตี๋ยวน้ำตก

กะเพรา

Basilic sacré (holy basil) : il en existe de deux couleurs différentes, rouge et blanc. Les feuilles légèrement dentelées sont plus mates que celles du basilic doux, nous les faisons sauter avec du porc, du poulet ou du bœuf.

ใบกะเพรา กะเพราแดงและกะเพราขาว ขอบใบหยัก มีลักษณะด้านกว่าใบโหระพา ใช้ผัดกะเพราหมู กะเพราไก่ หรือกะเพราเนื้อ

แมงลัก

Le basilic citron (hairy basil, lemon basil) : les feuilles sont plus grandes mais moins épaisses que les autres variétés de basilic et sa couleur est moins foncée. Nous les utilisons pour assaisonner le plat de vermicelle de riz au curry et les pâtes épicées cuites à l'étouffée dans les feuilles de bananier.

ใบแมงลัก คล้ายใบโหระพา แต่ใหญ่กว่า มีสีอ่อน ใบบางกว่า ใช้ใส่ในขนมจีนและห่อหมก

สะระแหน่

La menthe verte (kitchen mint) : les feuilles sont les plus petites et nous les mangeons crues dans les salades de vermicelles ou de viande hachée aux piments.

ใบสะระแหน่ ใบเล็กสุด ใช้ใส่ในยำต่างๆและลาบ