

Larb gai (🍲🍲🍲🍲) — salade de poulet haché à l'Isan

🍴 3 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 10m

🐟 poisson

Larb gai — version poulet de la salade thaï emblématique de l'Isan. Poulet haché pochée dans son propre jus, assaisonnée hors du feu de riz grillé pilé (khao kua), nam pla, jus de citron vert, flocons de piment, menthe, coriandre, échalotes. Plus légère que la version porc.

Isan / Thaïlande

INGRÉDIENTS

☐ riz gluant cru, <i>khao niao</i> , à défaut <i>riz jasmin</i>	30 g	☐ coriandre fraîche	15 g
☐ cuisses de poulet, <i>désossées, sans peau</i>	300 g	☐ flocons de piment, <i>phrik pon</i>	3 g
☐ échalotes, ou 1 petit oignon rouge	2	☐ citron vert, fraîchement pressé	1
☐ oignons verts, ou ciboules, blanc et vert	30 g	☐ sauce poisson, <i>nam pla</i>	30 ml
☐ menthe fraîche	15 g	☐ riz gluant, cuit à la vapeur en panier <i>bambou</i>	200 g

PRÉPARATION

— Khao kua (riz grillé) —

1. Dans une *poele seche* à feu moyen, verser 2 càs de *riz gluant cru*.
2. Griller à sec en remuant régulièrement 5 minutes, jusqu'à ce que les grains deviennent brun doré uniformément et libèrent un parfum de noisette grillée.
3. Transférer dans un *mortier* et laisser refroidir 2 minutes. Piler grossièrement en poudre.

— Mise en place —

4. Hacher au gros couteau 300 g de *cuisses de poulet* en morceaux grossiers de 5 mm.
5. Peler et émincer finement 2 *echalotes*.
6. Émincer en biais 3 *oignons verts*.
7. Effeuer 1 petit bouquet de *menthe fraîche*.
8. Effeuer 1 petit bouquet de *coriandre fraîche*.
9. Préparer les condiments : 1 à 2 càs de *flocons de piment* selon tolérance, 1 *citron vert* et 2 càs de *sauce poisson*.

— Cuisson du poulet —

10. Dans une *poele* ou un wok, verser 3 càs d'eau. Chauffer à feu moyen-vif.

11. Ajouter le poulet haché. Cuire en l'émiettant constamment à la spatule bois 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement opaque et cuit. Ajouter 1 à 2 càs d'eau si trop sec.
 12. Retirer immédiatement du feu.
- Assaisonnement hors du feu —
13. Dans la poêle encore tiède, hors du feu, ajouter dans cet ordre :
 1. 2 càs de nam pla. 2. 3 càs de jus de citron vert. 3. 1 à 2 càc de flocons de piment. 4. La poudre de khao kua.
 2. Mélanger pour bien enrober.
 3. Ajouter les échalotes, l'oignon vert et les herbes fraîches (menthe, coriandre). Mélanger délicatement en soulevant.
 4. Goûter : équilibre salé + acide + piquant + fond noisetté. Rectifier.

— Service —

18. Dresser tiède dans une grande assiette plate ou des petits bols individuels.
19. Accompagner de riz *gluant* et de légumes crus : feuilles de laitue, lamelles de chou blanc, haricots longs crus, concombre en bâtonnets.

Variante larb moo (porc) : voir la [version porc](/recipes/plats/viande/larb-moo-au-porc/).

Blanc de poulet : marche aussi, moins goûteux et peut sécher légèrement. Compenser en augmentant un peu le nam pla et le jus de citron vert.

Larb dibs (foies de volaille) : variante qui ajoute 100 g de foies de poulet émincés et pochés avec le reste. Note minérale caractéristique, plus proche de la version Isan villageoise.

Service froid : laisser reposer 30 minutes avant de servir pour que les saveurs s'arrondissent. Les herbes doivent rester vives, donc les ajouter au tout dernier moment si on sert vraiment frais.

Dose de piments : la vraie version Isan est très piquante. Pour la version poulet, 1,5 càc de phrik pon est un bon point de départ accessible.