

# Som tam (🍴🍴🍴🍴) – salade thaï de papaye verte

🍴 3 portions · ⌚ prep. 20m

🦀 crustacés 🐟 poisson 🥜 arachides

*Som tam thai, la salade signature de l'Isan devenue plat national thaï. Papaye verte râpée pilée au mortier avec piments, ail, cacahuètes grillées, crevettes séchées, sucre de palme, nam pla et citron vert. Équilibre à quatre saveurs piquant-salé-acide-sucré, texture croquante.*

Isan / Thaïlande

## INGRÉDIENTS

|                                                                      |       |                                                                    |       |
|----------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| ☐ papaye verte, 300 g net après pelage                               | 300 g | ☐ sucre de palme, râpé si en bloc                                  | 25 g  |
| ☐ carotte                                                            | 80 g  | ☐ sauce poisson, nam pla                                           | 30 ml |
| ☐ tomates cerises, mûres mais fermes                                 | 90 g  | ☐ jus de citron vert, fraîchement pressé                           | 40 ml |
| ☐ haricots longs chinois, ou haricots verts fins à défaut            | 40 g  | ☐ crevettes sechées, goong haeng, hachées grossièrement            | 10 g  |
| ☐ gousses d ail, pelées, dégermées                                   | 2     | ☐ cacahuètes grillées nature, non salées, concassées grossièrement | 25 g  |
| ☐ piments thaï frais, phrik khi nu, verts ou rouges, selon tolérance | 3     |                                                                    |       |

## PRÉPARATION

### — Préparation de la papaye —

1. Peler 1 petite *papaye verte*, couper en deux et retirer les pépins blancs et la pulpe centrale.
2. Tailler la chair en longs filaments à la mandoline julienne de 2-3 mm, ou au gros couteau en inscisant par mouvements en biais pour créer des plumes irrégulières. Longueur idéale : 7-10 cm.
3. Réserver dans un bol d'eau froide le temps de préparer le reste.

### — Autres légumes —

4. Peler 1 petite *carotte* et la râper en filaments identiques à la papaye.
5. Trancher 6 *tomates cerises* en deux.
6. Couper 4 brins de *haricots longs chinois* en segments de 3 cm.

### — Pilonnage de la base —

7. Dans un *mortier en terre cuite* ou en bois (ou en pierre à défaut), piler :
  1. 2 *gousses d ail* grossièrement cassées.
  2. 3 *piments thaï frais*.Piler doucement l'ail et les piments ensemble *30 secondes*, pour les meurtrir sans les écraser complètement.

### — Base aigre-sucrée-salée —

9. Ajouter 1,5 càs de *sucré de palme*, 2 càs de *sauce poisson*, 2,5 càs de *jus de citron vert*.

10. Mélanger-piler légèrement pour dissoudre le sucre dans la pâte piment-ail.

— **Umami et croquant** —

11. Ajouter 1 càs de *crevettes sechées* et 2 càs de *cacahuètes grillées nature*.
12. Piler très légèrement *15 secondes*, juste pour imprégner les saveurs sans briser le croquant.

— **Assemblage** —

13. Ajouter les haricots longs coupés et les tomates cerises. Meurtrir doucement avec le pilon et une grande cuillère en mélangeant, pour que les tomates libèrent leur jus et que les haricots s'imprègnent.
14. Égoutter la papaye et la carotte, les ajouter au mortier. Mélanger à grands coups en soulevant avec la cuillère tandis qu'on pile doucement avec le pilon — technique à deux mains caractéristique du som tam.
15. Goûter la bouchée : elle doit répondre piquant + salé + acide + sucré simultanément. Rectifier au besoin : nam pla pour le salé, citron vert pour l'acide, sucre pour la rondeur, piment pour la chaleur.

— **Service** —

16. Dresser immédiatement dans une grande assiette plate ou directement sur table. Parsemer de quelques cacahuètes supplémentaires et éventuellement d'une pluche de coriandre.
17. Accompagner traditionnellement de riz gluant (khao niao) et de légumes frais : lamelles de chou blanc, haricots longs crus, feuilles de laitue iceberg, concombre. Les légumes crus se mangent entre deux bouchées pour tempérer le feu.

*Variante Lao / Isan originelle (som tam puu pla ra) : ajouter 1 càs de \*\*pla ra\*\* (poisson fermenté, se trouve en bocal en épicerie asiatique sous le nom padaek ou pla ra) au moment de la base aigre-sucrée. Réduire d'autant le nam pla. Note très fermentée, intensément umami, difficile pour les palais non habitués mais c'est la vraie version.*

*Variante aux fruits de mer : ajouter 100 g de petites crevettes crues ou de calamars émincés au moment de l'assemblage, mélanger — ils cuisent dans l'acidité du jus de citron (ceviche).*

*Variante végétarienne (jay) : supprimer les crevettes séchées et le nam pla. Remplacer par 2 càs de tamari + 1 càc de miso brun dilué. Les cacahuètes et le sucre de palme restent.*

*Dose de piments : varie énormément en Thaïlande. En Isan, 10 à 15 piments pour une portion. En Bangkok, 3 à 5. Commencer à 2-3 si c'est la première fois, ajuster.*

*Papaye verte introuvable : la mangue verte émincée en julienne (som tam mamuang) est une variante officielle. Le concombre en julienne pelé fait aussi, moins croquant.*

*Service immédiat : le som tam ne se prépare pas à l'avance. Après 10 minutes, la papaye rend son eau, le plat devient fade et détrempé. Préparer juste avant de servir.*