



BONJOUR
À TOUS

*Viet Nam et l'alimentation de
trois regions.*

L'ALIMENTATION DU NORD

❖ LE “PHỞ”



L'ALIMENTATION DU NORD

❖ I, INGRÉDIENS:(Pour faire 3 ou 4 bols)

❖ L'eau

❖ 0.5 kg de viande de bœuf

❖ Pâtes du riz

❖ 0.5 kg de côtelettes de bœuf

❖ Épices (cannelle, sel, poivre,

❖ piment, cardamone, ...)

❖ 5-6 oignons séchés

❖ Oignons de printemps

❖ Saumure de poisson

❖ Herbes parfumées

❖ 1 gingembre

L'ALIMENTATION DU NORD

❖ II, PHASES:

- ❖ - Lavez la côtelette, laissez-la dans l'eau. Ajoutez une cuillère de sel. Et chauffez pendant 5 minutes. Mijotez les côtelettes pendant 20 minutes en autocuiseur
- ❖ - Coupez l'oignon séché avec les épices et mélangez à petit feu
- ❖ - Ajoutez les épices du Phở dans le bouillon. Ajoutez 3 ou 4 cuillères de saumure, une cuillère du sel, une moitié du poivre

L'ALIMENTATION DU NORD

- ❖ - Hachez la viande, blanchissez 1 fois
- ❖ - Blanchissez les pâtes du riz.
- ❖ Mettez la viande, les pâtes du riz et le bouillon dans un bol.



L'ALIMENTATION DU CENTRE

❖ *Le bánh bèo est un aliment du centre, d'origine de Hue mais à Vinh, on le vend aussi . Vous pouvez le chercher sur la rue Nguyễn Văn Cừ ou la rue Hồng Bàng*



L'ALIMENTATION DU CENTRE

❖ *INGRÉDIENTS*

❖ 200g de farine de tapioca.

❖ La ciboule

❖ 200g de la levure.

❖ 1 à 2 grosse(s) cuillères de saumure de poisson.

❖ 200g de crevettes (ou de viande).

❖ 25g de sucre et 10g de poivre.

❖ 300ml d'eau.

L'ALIMENTATION DU CENTRE

❖ *COMMENT FAIRE LES BÁNH BÈO*

❖ - Mélangez 200g de farine de tapioca et 50g de la levure avec une grosse cuillère de poivre dans un bol grand.

❖ - Mélangez le mélange avec 300 ml d'eau chaude jusqu'à ce que se soit lissé (sans grumeau).

❖ - Malaxez le mélange et faire des "boudins", coupez le boudin et faire des petites boules.

L'ALIMENTATION DU CENTRE

- ❖ - Faire les crevettes: Pelez des crevettes, les lavez et les frire
- ❖ - Mettez chaque crevette entre chaque boudin.
- ❖ - Faire bouillir de l'eau, mettre les boules à cuire dans l'eau pendant 5 à 10 minutes
- ❖ - Faire bouillon: un peu saumure de poisson, un peu d'eau chaude et un peu de sucre. Mélangez, mettez les bánh bèo sur la fourchette et dégustez.
- ❖ - Quand vous mangiez, il faut verser le bouillon et la ciboule pour manger. Délicieux.

L'ALIMENTATION DU SUD

❖ LE "NEM".



L'ALIMENTATION DU SUD

❖ I, Ingrédients:

❖ Galettes de riz

❖ Boeuf haché

❖ Vermicelles de riz

❖ Champignons nature

❖ Ail

❖ Saumure de poisson

❖ Huile

❖ Une carotte coupée en tous
petits bouts

❖ Feuille de l'oignons

L'ALIMENTATION DU SUD

❖ Outils:

- ❖ Une petite cuisine
- ❖ Une poêle
- ❖ Une assiette
- ❖ Un bol



L'ALIMENTATION DU SUD

❖ Phases:

❖ Coupez la carotte, les feuilles de l'oignons, les champignons naturels et les ails, blanchissez le vermicelle.

❖ Posez les ingrédients (sur la galette de riz et huile) dans un grand bol et bien mélangez pour faire la garniture.

L'ALIMENTATION DU SUD

- ❖ Patientez 5 ou 7 minutes.
- ❖ Posez la garniture sur la galette de riz et roulez.



L'ALIMENTATION DU SUD

❖ Posez l'huile dans la poêle et chauffez.

❖ Patientez 30 secondes pour que l'huile chauffe.

❖ Frire le "nem" dans la poêle jusqu' à ce que le "nem" soit jaune et croquant.



L'ALIMENTATION DU SUD

- ❖ Alors, nous avons un plat parfait.
- ❖ Pour bien le manger, nous pouvons tremper le “nem” dans le saumure de poisson.



L'ALIMENTATION DU SUD

❖ LE “BÁNH XÈO”.



L'ALIMENTATION DU SUD

❖ I/Ingrédients

❖ La galette:

❖ 200g farine du riz.

❖ 2,5ml d'eau.

❖ 100ml de bière.

❖ 50ml jus de coco.

❖ 1/2 cuillère à café de sel.

❖ 1/2 cuillère à café de farine de curcuma.

❖ L'huile.

L'ALIMENTATION DU SUD

❖ La sauce:

- ❖ 3 cuillères du saumure de poisson.
- ❖ 1/2 cuillère d'eau.
- ❖ 1 cuillère de sucre.
- ❖ 1/2 cuillère du glutamate de sodium.
- ❖ 2 piments hachés.
- ❖ 1 cuillère à soupe d'ail.
- ❖ 1 cuillère d'un jus de citron.

L'ALIMENTATION DU SUD

❖ La garniture:

❖ 200g de boeuf.

❖ 200g de crevettes.

❖ 1 oignon.

❖ 100g germes de haricot et de soja

❖ Gingembre, poivre, condiments

L'ALIMENTATION DU SUD

❖ II. La méthode:

❖ Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de saumure, 1/2 cuillère d'eau, 1 cuillère de glutamate de sodium, 1 cuillère de glutamate de sodium, 1 cuillère de sucre, 2 piments hachés, 1 cuillère d'ail, jusqu'à ce que le sucre et le glutamate de sodium soient bien mélangés.

L'ALIMENTATION DU SUD

- ❖ Dans un autre bol, mélangez la farine du riz, la farine de curcuma, le sel dans un grand bol, ajoutez le jus de coco et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit fin. Ajoutez un peu d'huile dans le bol puis attendez 30 minutes.
- ❖ Lavez bien les légumes.
- ❖ Lavez et aromatisez les crevettes avec le gingembre, les condiments.

L'ALIMENTATION DU SUD

- ❖ Aromatisez le boeuf avec l'huile, l'ail, le gingembre, le poivre et le condiment.
- ❖ Chauffez la poêle avec l'huile, l'oignon, puis faites revenir avec un peu du condiment, ajoutez les crevettes. Quand les crevettes sont cuites à point, ajoutez le boeuf. Après bien cuire et les mettre dans une assiette.
- ❖ Ajoutez l'huile dans la poêle, attendre que l'huile soit chaude .

L'ALIMENTATION DU SUD

❖ Laissez le mélange de la galette autour de la poêle, attendre 30 secondes.

❖ Laissez la garniture et les germes de haricots sur la galette, refermez la galette puis la frire jusqu'à ce qu'elle soit croquante des 2 faces.

❖ **Mangez les Bánh xèo quand ils sont chauds avec les légumes et la sauce.**



MERCI BEAUCOUP

❖ Alors, ce sont les plats originaux de
notre pays. Cuisinez et goûtez –les!

Vous ne serez pas déçus! Merci pour
votre attention