



Des plats vietnamiens et tout ce qu'il pho

📅 19 mai 2018 (<https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/19/des-plats-vietnamiens-et-tout-ce-qu'il-pho/>) 👤 Fabien Goubet

(<https://blogs.letemps.ch/food/author/fabiengoubet/>) ➦ Ailleurs (<https://blogs.letemps.ch/food/category/ailleurs/>), On a goûté

(<https://blogs.letemps.ch/food/category/on-a-goute/>)

A la croisée de la streetfood et des spécialités vietnamiennes, MY Sandwiches espère populariser cette délicate gastronomie. Rencontre avec le maître des lieux, dont les sandwichs et autres soupes revigorantes seront servies au Miam festival ce week-end



(https://blogs.letemps.ch/food/wp-content/uploads/sites/64/2018/05/5342330891_52e659f095_b.jpg)

Deux Banh mi. Crédit Rory Harnden / CC / Flickr

Injustement méconnue en Suisse, la riche gastronomie vietnamienne fait son bonhomme de chemin et s'est trouvée une digne ambassade à Lausanne. (<https://www.facebook.com/MY-Sandwiches-Lausanne-1670086603306198/>) Chez MY Sandwiches, sous la houlette de Xuan-Son Tran le patron et son épouse Anna, la cheffe, les sandwiches vietnamiens ou banh mi se déclinent avec du porc, du boeuf, du poulet, du tofu ou encore des boulettes de poisson. Ils sont vendus entre 5 et 10 francs. Des spécialités sont également à la carte, dont l'incontournable pho (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ph%E1%BB%9F>) mais aussi le Bun bo hue, une soupe au boeuf épicé baignant dans un bouillon aromatisé à la citronnelle.

Faits minute, les banh mi sont délicatement grillés avant de les servir. Croquer dedans, c'est d'abord des frissons quand on tâte du croustillant du pain. Puis une montée de fraîcheur lorsqu'on arrive sur les concombres, les carottes ou la coriandre. C'est aussi rapidement la nécessité impérieuse de recommencer.

MY Sandwiches a ouvert ses portes en novembre 2016, rue Saint-Martin, à deux pas de la newsroom du *Temps*. C'est une petite salle d'à peine dix couverts, avec deux ou trois tables en extérieur, fréquentée par une clientèle locale mais aussi, signe qui ne trompe pas, par de nombreux Vietnamiens résidant ici ou touristes de passage, commence par expliquer Xuan-Son Tran.

Une mangue à couper au couteau



Pendant qu'il raconte que le «MY» (prononcer mi) est le prénom de sa fille, sa femme Anna, la cheffe de l'établissement, nous apporte une salade de mangue, l'une de ses spécialités. Elle la prépare uniquement avec des mangues vertes, «pas avec des mangues mûres ou de la papaye comme on peut le voir ailleurs» précise son mari. Les mangues vertes sont des mangues assez dures, très populaires en Asie et régulièrement utilisées dans des salades, chutneys et autres pickles. «Le secret c'est de ne surtout pas la râper: on la coupe au couteau afin de garder tout son croquant».



(https://blogs.letemps.ch/food/wp-content/uploads/sites/64/2018/05/00100dPORTRAIT_00100_BURST20180518140851385_COVER.jpg)



J'attrape fébrilement deux baguettes et c'est parti. Les bâtonnets de mangue verte apportent effectivement une saveur acidulée et un agréable croquant sous la dent. Elle est mélangée avec des crevettes, des tout petits bâtonnets de carottes bien souples ayant mariné dans un je-ne-sais-quoi légèrement douceâtre et acidulé. (Je n'en saurai pas plus, c'est le secret d'Anna). L'ensemble est accompagné de feuilles de salade, de menthe, de coriandre et, je crois, de basilic thaï. Un petit tapis de cacahuètes et d'oignons frits croustillants parsème le tout, qui repose dans une sauce subtile, légère, dans laquelle je crois déceler de la sauce nuoc-mam et un peu de sucre. «C'est sans matière grasse» me dit-on. Mais surtout, c'est bon et d'une absolue fraîcheur. Piquant, sucré, salé et autres réjouissances tournent, vont et viennent, sans que jamais cette mécanique ne se grippe. Un manège de saveurs magistralement orchestré.

Du vrai fait-maison

Mais revenons-en aux produits, obsession de Xuan-Son Tran et sa femme qui cherchent en permanence les meilleurs à leur portée. Leur mangue verte, ils l'achètent à prix d'or, en importation directe d'Asie. Pour les petites baguettes des Banh mi, Anna a enfin trouvé satisfaction auprès d'un fournisseur local, après en avoir essayé quatre auparavant. «Nous avons maintenant des baguettes comme nous les désirons: à la fois croustillantes, mais qui gardent un peu d'humidité après un passage au four». De qui s'agit-il, ce fournisseur? Là encore, secret. Serait-il un petit cachottier? Oui, et Xuan-Son Tran ne s'en... cache pas. «Je passe mes commandes de produits à plusieurs fournisseurs indépendants pour que personne ne puisse savoir ce qu'il y a dans nos recettes». Machiavélique.

Et tout ici, ou presque, est fait maison, jusqu'à la mayonnaise et le pâté, que l'on rencontre dans bon nombre des banh mi. Le bouillon du pho par Anna, c'est 100% maison, pas de bouillon-cube. Et c'est au moins douze heures de mijotage. Xuan-Son Tran concède se fournir en tofu auprès de moines cisterciens vietnamiens reclus dans leur monastère à Orsonnens, près de Romont. «Du bio, de l'excellente qualité, pas comme les tofus de supermarchés coupés avec de la farine» soupire-t-il. Autre concession, les nouilles et autres vermicelles de riz, qu'il achète. «Mais nous avons un temps songé à les faire nous-mêmes», sourit le patron. Trop coûteuse, l'idée a été abandonnée.

Tofu du monastère

La salade de mangue est bientôt terminée qu'Anna amène la suite, une nouvelle spécialité pas encore proposée à la carte: des vermicelles sautés aux légumes et tofu d'Orsonnens. Alors que nous partageons cette assiette, Xuan-Son Tran verse un peu de sauce sur les légumes. «La cuisine asiatique, m'explique-t-il, est pétrie de philosophie orientale. Tout est affaire d'équilibre entre les goûts, les saveurs, le yin, le yang». Je comprends mieux cette image du manège des saveurs qui m'est venue à l'esprit avec la salade de mangues: le goût est travaillé avec une permanente obsession de l'équilibre et de la complémentarité. Rien ne doit écraser le reste. Brillant.

Xuan-Son Tran estime qu'il y a de la place ici pour les banh mi, plats emblématiques de la street food vietnamienne. «Ca change des pizzas, hamburgers et des kebabs», rigole-t-il. Et c'est aussi bien plus sain avec tous ces légumes et ces sauces sans matière grasse.

A l'occasion du Miam Festival, il espère «dépasser le cadre habituel de la rue Saint-Martin, nous faire connaître ailleurs mais aussi rencontrer et partager avec d'autres restaurateurs.» Un stand à goûter ce week end, place de la Riponne à Lausanne.

(Message de service: le titre rieur de cet article ne tient qu'à la faveur d'une grossière erreur de prononciation, pho ne se dit pas "faux" mais "feu" comme dans "pot-au-feu" dont il est d'ailleurs tiré)

MIAM Festival (<https://www.lausanneatable.ch/evenement/miam-festival/>):

Week-end de Pentecôte 2018 :

Samedi 19 mai (18h-minuit)

Dimanche 20 mai (11h-minuit)

Lundi 21 mai (11h-21h)

MY Sandwiches sera place de la Riponne.

Leur adresse habituelle: Rue Saint-Martin 9, 1003 Lausanne

Partager :

 Pinterest (<https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/19/des-plats-vietnamiens-et-tout-ce-quil-pho/?share=pinterest&nb=1>)

 Facebook (<https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/19/des-plats-vietnamiens-et-tout-ce-quil-pho/?share=facebook&nb=1>)


 Twitter (<https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/19/des-plats-vietnamiens-et-tout-ce-quil-pho/?share=twitter&nb=1>)


Articles similaires

On a goûté le meilleur sandwich du monde
(<https://blogs.letemps.ch/food/2016/10/01/on-a-goute-le-meilleur-sandwich-du-monde/>)
1 octobre 2016
Dans "On a goûté"

La coriandre, c'est génétique
(<https://blogs.letemps.ch/food/2018/02/24/la-coriandre-cest-genetique/>)
24 février 2018
Dans "Recettes"

Turques ou suédoises, des boulettes de viande pour la paix des nations
(<https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/05/turques-ou-suedoises-des-boulettes-de-viande-pour-la-paix-des-nations/>)
5 mai 2018
Dans "Ailleurs"

 Facebook (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fblogs.letemps.ch%2Ffood%2F2018%2F05%2F19%2Fdes-plats-vietnamiens-et-tout-ce-quil-pho%2F>)

 Twitter (<https://twitter.com/intent/tweet?text=Des%20plats%20vietnamiens%20et%20tout%20ce%20qu%E2%80%99il%20pho&url=https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/19/des-plats-vietnamiens-et-tout-ce-quil-pho/>)



FABIEN GOUBET ([HTTPS://BLOGS.LETEMPS.CH/FOOD/AUTHOR/FABIENGOUBET/](https://blogs.letemps.ch/food/author/fabiengoubet/))

Du piment, du citron vert, et la vie est belle!

LAISSER UN COMMENTAIRE

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire

Nom *

Adresse de messagerie *

Site web

Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.

Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par e-mail.

LAISSER UN COMMENTAIRE

◀ [Turques ou suédoises, des boulettes de viande pour la paix des nations](https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/05/turques-ou-suedoises-des-boulettes-de-viande-pour-la-paix-des-nations/)

(<https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/05/turques-ou-suedoises-des-boulettes-de-viande-pour-la-paix-des-nations/>)

BIENVENUE SUR LE BLOG FOOD DU TEMPS

Diamètre des asperges, cuisson de la côte de boeuf, vertus du curcuma... on discute de ce qu'on mange vers midi, chaque samedi, et peut-être jusqu'à la fin des temps.



ARTICLES RÉCENTS

Des plats vietnamiens et tout ce qu'il y a (https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/19/des-plats-vietnamiens-et-tout-ce-quil-pho/)

Turques ou suédoises, des boulettes de viande pour la paix des nations (https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/05/turques-ou-suedoises-des-boulettes-de-viande-pour-la-paix-des-nations/)

Fêtez le retour des asperges avec ces deux recettes (https://blogs.letemps.ch/food/2018/04/21/fetez-le-retour-des-asperges-avec-ces-deux-recettes/)

Des toasts à l'avocat pour devenir enfin propriétaire (https://blogs.letemps.ch/food/2018/04/07/des-toasts-a-lavocat-pour-devenir-enfin-proprietaire/)

Des œufs brouillés parfaits pour un brunch pascal réussi (https://blogs.letemps.ch/food/2018/04/01/des-oeufs-brouilles-parfaits-pour-un-brunch-pascal-reussi/)

COMMENTAIRES RÉCENTS

Carole dans Du curcuma frais, mais pour quoi faire? (https://blogs.letemps.ch/food/2016/05/07/du-curcuma-frais-mais-pour-quoi-faire/#comment-355)

Fabien Goubet (http://www.letemps.ch) dans Des œufs brouillés parfaits pour un brunch pascal réussi (https://blogs.letemps.ch/food/2018/04/01/des-oeufs-brouilles-parfaits-pour-un-brunch-pascal-reussi/#comment-354)

Alexandre Maurer dans Des œufs brouillés parfaits pour un brunch pascal réussi (https://blogs.letemps.ch/food/2018/04/01/des-oeufs-brouilles-parfaits-pour-un-brunch-pascal-reussi/#comment-353)

Jaimelacoriandre dans La coriandre, c'est génétique (https://blogs.letemps.ch/food/2018/02/24/la-coriandre-cest-genetique/#comment-284)

La coriandre, c'est génétique – connecte.ch (http://connecte.ch/?p=45351) dans La coriandre, c'est génétique (https://blogs.letemps.ch/food/2018/02/24/la-coriandre-cest-genetique/#comment-278)

ARCHIVES

 mai 2018 (https://blogs.letemps.ch/food/2018/05/)

 avril 2018 (https://blogs.letemps.ch/food/2018/04/)

 février 2018 (https://blogs.letemps.ch/food/2018/02/)

 janvier 2018 (https://blogs.letemps.ch/food/2018/01/)

📅 juin 2017 (<https://blogs.letemps.ch/food/2017/06/>)

📅 décembre 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/12/>)

📅 novembre 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/11/>)

📅 octobre 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/10/>)

📅 septembre 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/09/>)

📅 août 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/08/>)

📅 juillet 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/07/>)

📅 juin 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/06/>)

📅 mai 2016 (<https://blogs.letemps.ch/food/2016/05/>)

CATÉGORIES

📁 Ailleurs (<https://blogs.letemps.ch/food/category/ailleurs/>)

📁 Avec ou pour les enfants (<https://blogs.letemps.ch/food/category/avec-ou-pour-les-enfants/>)

📁 Barbecue (<https://blogs.letemps.ch/food/category/barbecue/>)

📁 Boissons (<https://blogs.letemps.ch/food/category/boissons/>)

📁 Dans mon panier (<https://blogs.letemps.ch/food/category/dans-mon-panier/>)

📁 Desserts (<https://blogs.letemps.ch/food/category/desserts/>)

📁 Lettres à croquer (<https://blogs.letemps.ch/food/category/lettres-a-croquer/>)

📁 Non classé (<https://blogs.letemps.ch/food/category/non-classe/>)

📁 On a goûté (<https://blogs.letemps.ch/food/category/on-a-goute/>)

📁 Quiche ici, tarte par là (<https://blogs.letemps.ch/food/category/quiche-ici/>)

📁 Recettes (<https://blogs.letemps.ch/food/category/recettes/>)

📁 Sans gluten ni lactose (<https://blogs.letemps.ch/food/category/sans-gluten-ni-lactose/>)

📁 Sur le net (<https://blogs.letemps.ch/food/category/sur-le-net/>)

📁 Tour de main (<https://blogs.letemps.ch/food/category/tour-de-main/>)

📁 Utiles ustensiles (<https://blogs.letemps.ch/food/category/utiles-ustensiles/>)

📁 Végétalien (<https://blogs.letemps.ch/food/category/vegetalien/>)

📁 Végétarien (<https://blogs.letemps.ch/food/category/vegetarien/>)



 Vidéo (<https://blogs.letemps.ch/food/category/video/>)

MÉTA

Connexion (<https://blogs.letemps.ch/food/wp-login.php>)

Flux des publications (<https://blogs.letemps.ch/food/feed/>)

Flux des commentaires (<https://blogs.letemps.ch/food/comments/feed/>)

Site de WordPress-FR (<https://fr.wordpress.org/>)

(<https://www.facebook.com/letemps.ch>) (<https://twitter.com/letemps>)

Food © 2020 Le Temps SA (<https://www.letemps.ch>)

Lire notre charte déontologique (https://assets.letemps.ch/sites/default/files/charte_blogs_rasch.pdf)

