

## Les influences culinaires en Asie du Sud-Est

Afin de comprendre la cuisine asiatique, il faut savoir que l'Asie du Sud-Est est la culture des marchés en tout genre, à tout emplacement et à tout moment. C'est de là que sont nées les variétés gastronomiques et l'utilisation importante de toutes sortes de légumes verts et d'herbes aromatiques. [Cet article](#) du journal *Le Monde* présente de façon très complète un lexique des composants et épices de la cuisine asiatique.



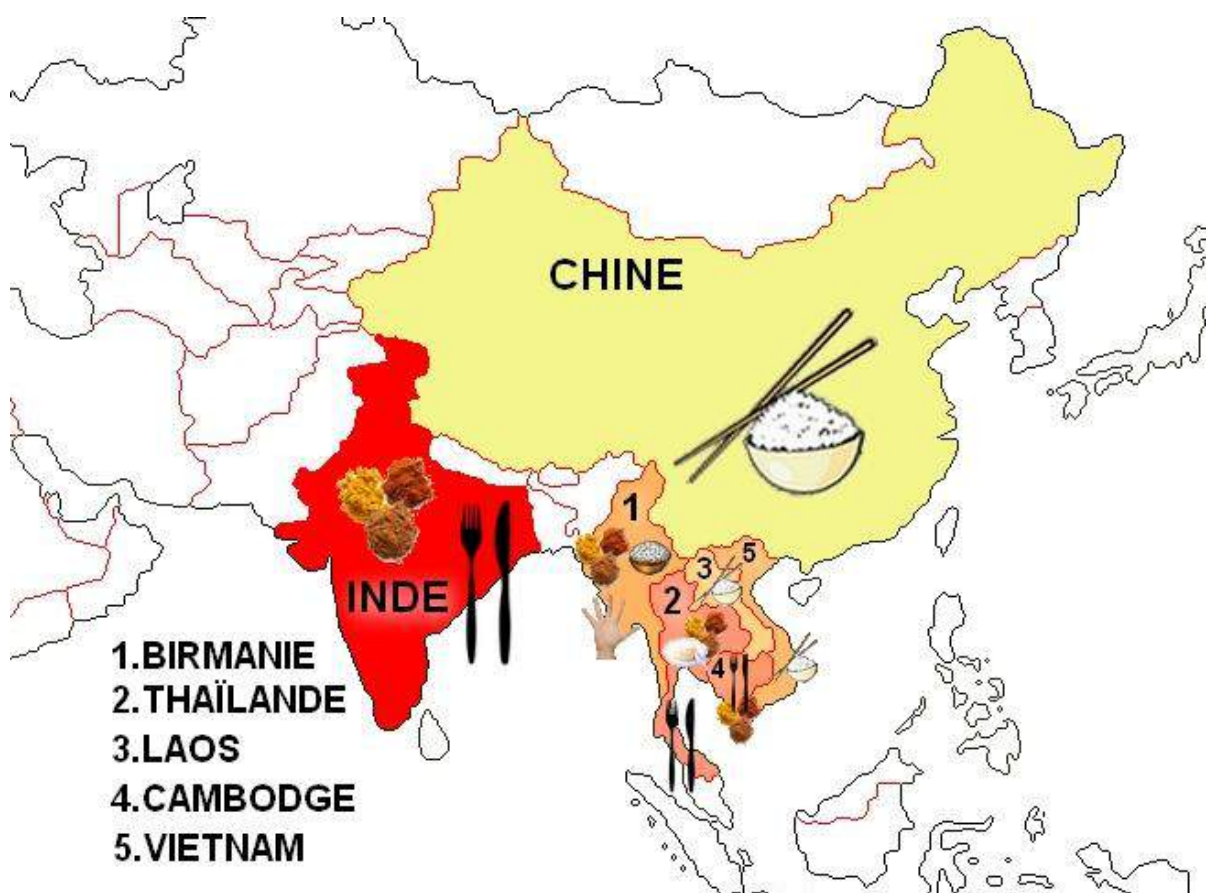
Chaque pays marque son identité au travers de ses plats et de l'utilisation des condiments. Pourtant, les deux géants que sont la Chine et l'Inde se sont affirmés en influençant de manière considérable leurs voisins parmi lesquels la Birmanie, la Thaïlande, Le Laos, le Cambodge, et le Vietnam. Les flux de personnes de parts et d'autres des frontières ont favorisé le phénomène. En effet, on remarque que les régions plus proches géographiquement de la Chine comme le nord du Vietnam présentent des signes similaires au géant frontalier alors que l'on ressent plutôt dans les régions comme la Thaïlande jusqu'au sud Vietnamien des influences indiennes.

On distingue en cuisine 6 saveurs : le sucré, l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Ayant chacune ses propres valeurs nutritionnelles, l'Inde a perçu l'importance d'élaborer des plats contenant ses 6 composants. La cuisine indienne tire donc sa réputation mondiale dans cet art de marier ces saveurs à dose appropriée. De ce fait, elle est à la fois goûteuse et équilibrée. Ce savoir-faire s'est propagé et s'est adapté aux habitudes locales au fur et à mesure des mouvements humains.

L'art culinaire en Chine tient son origine de l'assaisonnement par la sauce soja puis d'autres condiments comme la confiture, les épices et le vin. On retrouve une variété de saveurs mais avec une palette d'épices moins variée qu'en Inde. La plupart des aliments sont consommés de façon sucrée, salée ou aigre-douce. Le critère le plus déterminant est l'art de maîtriser le feu, notamment rendu célèbre par le « wok ». En d'autres termes, dans la cuisine chinoise la cuisson prime. Toutefois, les recettes sont innombrables puisque chaque province a ses nuances dans les manières de faire. L'élément de base se distingue en deux grandes divisions régionales. Dans la moitié Nord, le blé est l'élément de base auquel on ajoute viande, légumes et poisson, tandis qu'au sud c'est le riz. Les légumes cueillis ou achetés sur le marché se retrouvent aussi dans toutes les recettes. Les nombreuses migrations de la population chinoise ont favorisé la propagation de la culture avec ses habitudes notamment au Nord du Vietnam, au Laos, en Thaïlande et en Birmanie. C'est ainsi qu'on retrouve le riz comme aliment de base et les baguettes en tant que couverts de table.

Il est intéressant d'observer les disparités culturelles selon le niveau d'influence qu'ont reçus les pays. Si l'on fait un tour rapide par région, on notera :

- Que la Thaïlande a absorbé en grande partie les habitudes indiennes, avec les épices en tout genre et fortement prononcées dans chacun de ses plats. Sa spécialité est d'ailleurs le « Nam Phrik » traduit par « eau de piment ». Par ailleurs, les baguettes ne sont pas toujours de mises même si on les utilise parfois, notamment dans la rue. Toutefois le riz fait parti des traditions, présenté sur une assiette et considéré comme l'un des meilleurs au monde.
- Que la Birmanie a également su mélanger les goûts en adoptant des épices indiennes, notamment les curry, (toujours en petite quantité), qui relèvent les soupes et le riz des recettes chinoises. Les particularités birmanes se reflètent à travers une utilisation importante de pois-chiches, de lentille et de tamarin qui remplacent le citron et le vinaigre dans d'autres cuisines asiatiques. On mange avec les mains même si de plus en plus apparaissent les couverts et les baguettes.
- Que le Laos est également un grand consommateur de riz qui est la base de tous ses plats, et plus particulièrement le riz gluant présenté dans de petits récipients en bambou. D'autres condiments en provenance du Sud font la base de la cuisine laotienne : la pâte de poisson, la pâte de piment rouge, la sauce et le pâté de poisson en saumure. Ceux-ci sont toujours accompagnés de plusieurs variétés d'herbes aromatiques et de légumes.
- Que le Cambodge est typiquement le carrefour des deux influences, bien que sa diaspora ait développé une identité spécifique. Comme son voisin le Laos, elle utilise beaucoup d'herbes aromatiques et un condiment principal qu'est la pâte de poisson fermentée. La Chine lui a enseignée la cuisson à la vapeur et transmis l'utilisation du soja et des pâtes tandis que l'Inde est venue agrémenter les plats de ses saveurs sucrés/salés par exemple les currys.
- Enfin, que le Vietnam se partage en trois régions distinctes ayant subis des influences plus ou moins différentes. Au Nord, on retrouvera plus souvent les habitudes chinoises avec les soupes, la sauce de soja, la cuisson à la vapeur ; le centre, connu pour ses origines Cham influencées par les khmers qui fut eux-mêmes influencés par le royaume de Siam (Thaïlande) concentre alors une cuisine plus épicée tandis que le sud ayant accueilli une communauté chinoise importante transmet alors à ses plats un goût plus sucré. Les recettes varient mais les plats traditionnels tels que le *Pho*, le *Bun Bo* et le savoir-faire du *Nuoc Mam* (sauce de poisson principalement produite à l'île de Phu Quoc où le poisson est particulièrement riche en protéines) traversent tout le pays voire même les frontières.



On peut donc confirmer que les pays d'Asie du Sud-Est ont reçu les bases culinaires de l'Inde et de la Chine, cuisines épicées chacune avec leurs différences géographiques et culturelles. Cependant, Chaque pays a su également utiliser ses ressources terrestres pour affirmer leur identité avec des condiments hors du commun. Ainsi, les savoir-faire se sont échangés, ont franchis les frontières et c'est ainsi que tous se retrouvent influencé de leur voisins. C'est cette richesse des saveurs, ce caractère sain et équilibré, ce mélange de cultures qui fait la popularité de la cuisine asiatique dans le monde entier.



*Banh Da Tron* – Mélange de nouilles, viandes, omelette, légumes et seiche frite



*Fruits de mer grillés*



*Palourdes à la citronnelle*



*Che* : dessert vietnamien (d'origine Thaïlandaise) à la noix de coco et au tapioca



*Tra Cuc* : The aux chrysanthèmes



*Lau* : Fondue vietnamienne