

# NEWSLETTER N°11

-----

## 6 Février 2018

Cher Membre,

Cette newsletter va traiter de la cuisine Laotienne.

Bien qu'assez voisine de la cuisine Thaïlandaise il y a quand mêmes des différences intéressantes à connaître.

Très bonne lecture...et n'hésitez pas à laisser des commentaires, des suggestions ou remarques sur notre page

facebook en cliquant sur le logo :



<https://www.siam-holidays.com>

[contact@siam-holidays.com](mailto:contact@siam-holidays.com)



SIAM-HOLIDAYS.COM

## **Cuisine**

La nourriture laotienne est proche de la cuisine thaïlandaise mais se caractérise par l'utilisation plus abondante de piments et d'herbes aromatiques (au moins 120) appartenant à la pharmacopée traditionnelle. Le riz gluant cuit à la vapeur, est la base de l'alimentation,. Les soupes parfumées sont aussi très populaires.

Potentiellement variée, la cuisine 100 % laotienne se réduit souvent à un nombre restreint de spécialités, même si les recettes similaires à celles de la cuisine thaïe floutent un peu le jugement. Il existe quand même des établissements et gargotes dérogeant à ce principe, parfois à la campagne et centrés sur des mets et ingrédients particuliers. Les chanceux seront invités par une famille laotienne, où la cuisine est souvent déclinée avec caractère.

## **Marchés**

Il suffit de se rendre sur un marché pour entrevoir l'infinie variété de l'alimentation. Côté fruits et légumes, on trouve en abondance : salades, choux, navets, tomates, navets sucrés, ananas, noix de coco, papayes, plusieurs variétés de bananes (banane plantain, banane à pépin, etc.), fleurs de bananiers, haricots de soja, pommes de terre, taros, durians, etc.

## **Les repas au Laos**

Les Laotiens prennent leurs repas assez tôt : on déjeune de 11h30 à 13h et on dîne dès 17h-17h30. Dans les restos traditionnels, vous aurez du mal à vous faire servir après 21h. Dans les villes et sites touristiques, comme à Vientiane, Luang Prabang ou Paksé les horaires sont plus souples et adaptés. Le matin, les Laotiens prennent un vrai repas composé de soupe (le phó)



A base de blé ou de riz : le mi (jaune), le phó (blanc) ou le khao pirksen (blanc et épais), si ce n'est carrément du riz gluant avec quelques morceaux de viande séchée. On trouve aussi le khao tchi paté, un sandwich de pâté vietnamien assorti de quelques rondelles de concombre et de persil.

Sinon, vous pouvez essayer la baguette de pain, héritage français très populaire dans les villes, arrosée de lait concentré sucré, à accompagner d'un café ou d'un thé à la manière laotienne. On trouve enfin de succulents croissants à Vientiane et à Luang Prabang.

### Spécialités

- Le khao niao, ou riz gluant, cuit à la vapeur et servi dans des petits paniers en paille de riz ou bambou tressé, est la forme la plus courante du riz. Il se malaxe dans la main en boulettes que l'on trempe dans les plats comme on sauce avec le pain.

- Le laap est une salade traditionnelle laotienne composée de viande ou de poisson haché, assaisonnée au citron vert et au piment et servie avec une quantité variable de légumes et de salade verte, et accompagné de riz gluant.

C'est LE repas laotien emblématique. Simple, toujours bon et même parfois excellent.

- Le tam mak houg, ou salade de papaye verte, est une institution culinaire laotienne. C'est l'équivalent du somtam thaïlandais. Les papayes vertes sont pilées avec de l'ail, du citron et du piment. Estomacs sensibles, s'abstenir à moins de le commander sans piments.

- Le mok est tout d'abord un mode de cuisson à la vapeur dans une feuille de bananier, d'une préparation plus ou moins émincée, voire de la consistance d'un pâté. C'est un cousin germain de l'emblématique amok cambodgien ou du hok mok thaïlandais. Les mok de poisson au lait de coco sont particulièrement délicieux. On trouve aussi des mok à la viande, et des mok d'œufs de fourmis (vous avez bien lu !), en saison.

- Les saucisses de porc sucrées à la chinoise sont servies grillées ou frites.
- L'or lam est l'une des spécialités de Luang Prabang. Il s'agit d'une soupe à base d'aubergines miniatures, de champignons gluants et de poule sauvage.
- Les som mou sont des morceaux de viande de porc cru, marinés dans du vinaigre et du piment à l'intérieur de feuilles de bananier. C'est sans risque. Le som pa est la même recette avec du poisson.
- Le khao poun est un plat populaire composé de nouilles de riz, qui peuvent être servies en soupe, accompagnées d'un bouillon de lait de coco épicé, de germes de soja et de feuilles de menthe.
- Le ping kai est un poulet grillé, à manger par exemple avec le khao lam, riz gluant cuit à l'étouffée dans l'écorce de bambou. Ou en boulettes accompagnées de sésame et de fruits frais, en dessert.
- La viande de buffle séchée au soleil puis grillée : c'est assez fort, et il vaut mieux avoir de bonnes dents.
  
- Le pho (prononcer « feu »), d'origine vietnamienne, est l'un des plats les plus populaires du Laos : soupe de nouilles et de viande en lamelles ou en boulettes (souvent les deux), accompagnée de petits piments, de menthe, de germes de soja, de coriandre et de basilic, que chacun accommode à sa guise.
  
- Sur chaque table de resto à la disposition du client, un assortiment de piment en poudre, de sauce de soja, de vinaigre et de sucre de même que l'indispensable nam pa, une sauce de poisson fermentée que les Vietnamiens appellent nuoc mam. Préparé avec les mêmes ingrédients, le pa dek se présente sous forme de pâte, mais il est préférable de s'en méfier dans les campagnes, pour raisons d'hygiène.
  
- Le tom yam est une soupe d'origine thaïlandaise composée de viande ou de poisson, agrémenté de feuilles de citronnelle, lait de coco, coriandre... Le mélange est en général assez relevé. Elle est traditionnellement cuisinée - et parfois directement servie - dans un réchaud circulaire alimenté par du charbon de bois.

- Si les produits de la mer sont absents pour d'évidentes raisons géographiques, le Mékong regorge en revanche de toutes sortes de poissons : poisson-chat – jusqu'à 350 kg pour certains et pouvant vivre 50 ans –, poisson à tête de serpent, raie d'eau douce, anguille, carpe et bien d'autres espèces à l'allure étrange. On trouve aussi dans le Mékong des coquillages (genre praires ou gros bigorneaux) et des crevettes d'eau douce.



## Expériences culinaires

Les amateurs d'expériences gastronomiques seront comblés par les cigales et les sauterelles frites. C'est assez fin et ça a un goût de foin. Les brochettes de larves aussi.

Le porc-épic en ragoût a une chair tendre sans goût de gibier prononcé. Le buffle ressemble beaucoup au bœuf, en un peu plus fort et un peu plus coriace.

On peut aussi goûter à la peau de buffle séchée et frite ou aux algues frites du Mékong, que l'on sert surtout à Luang Prabang. Abstenez-vous du pangolin, un petit mammifère à écailles insectivore, c'est une espèce en voie de disparition. Signalons enfin que les Laotiens mangent aussi rats, chiens, chauves-souris et insectes variés. Bon appétit !

## En-cas sucrés

On les trouve dans les marchés ou dans la rue auprès des marchands ambulants.

- Le khao tom, c'est du riz gluant avec de la banane ou de la patate douce, le tout cuit dans des feuilles de bambou, soit à la vapeur, soit grillé.
- Le nam van, littéralement « eau sucrée », est un mélange de fruits noyés dans du lait de coco sucré, que l'on déguste comme dessert. Il existe de nombreuses variantes avec des haricots rouges, des patates douces, du maïs, des gelées d'herbe, des billes de tapioca, du manioc, etc.
- Le roti est une crêpe d'origine indienne aux œufs ou fourrée à la banane, arrosée de lait concentré sucré. On la trouve seulement le soir dans les rues de Vientiane et de Luang Prabang.
- Les tuiles au lait de coco sont délicieuses. On les achète fraîchement préparées dans les étals de rue, à Luang Prabang en particulier.





## Boissons

- Ne jamais consommer d'eau du robinet non bouillie. En dehors des endroits à fréquentation touristique, attention aussi aux glaçons. On reconnaît les glaçons « industriels » à leur forme cubique et au trou cylindrique au milieu. Privilégier l'eau minérale capsulée, que l'on achète dans tous les commerces et épiceries de rue.
- Les jus de fruits : nombreux, frais et savoureux. Sauf indication contraire de votre part, ils sont souvent servis sucrés au sucre de palme.
- Le thé : on en trouve toujours, mais un verre d'eau (purifiée, bien sûr) le remplace désormais comme accompagnement du repas, si vous n'avez rien commandé d'autre.
- Le café, dont les plantations ont été introduites par les Français sur le plateau des Bolavens, est très bon, quoique plus torréfié (léger goût de brûlé) qu'en Europe. En général, il est servi avec du lait concentré sucré. Pour un café noir, il faudra préciser à la commande « kafé am ». Il se sert également froid, avec des glaçons.
- La bière est une boisson très répandue au Laos. Brassée près de Vientiane, la Beerlao est la plus connue. L'originale titre à 5 °. Très abordable pour une grande bouteille de 66 cl dans les gargotes et restos, elle est généralement servie suffisamment fraîche pour éviter de la noyer dans les glaçons (facturés à la moitié du prix de la bouteille). Elle est également vendue en petites bouteilles et canettes de 30 cl, ou, plus rarement, à la pression (pas toujours top).
- Le lao-lao, alcool national du Laos, est distillé à base de riz et titre de 40 à 50°. Il se consomme dans toutes les gargotes et son prix est dérisoire. Attention quand même, il a la réputation de rendre un peu fou et certainement saoul s'il est bu à l'excès ! Dans les endroits fréquentés par les touristes, le lao-lao cocktail, préparé en ajoutant du miel, du jus de citron et des glaçons, fait un peu office de ti-punch local.



## RECETTES

Pour terminer ce rapide tour d'horizon de la cuisine Laotienne, voici 2 recettes typiques et faciles à réaliser.

### LAAP AU BŒUF

#### Ingrédients :

galanga (gingembre) haché

poudre de piments rouges

sauce de nampa ou padek (sauce nuoc mam = sauce de poisson)

jus de citron vert

150 g de tripes cuites au préalable (facultatif)

150 g de viande de bœuf par personne

#### Préparation

Mélanger la viande hachée, les morceaux de galanga et une partie du jus de citron.

Malaxer le tout pour en extraire le jus de viande crue citronné.

Ajouter les tripes détaillées, le foie, le riz grillé et assaisonner de sauce de poisson et d'un peu de jus de citron.

Couper aux ciseaux la ciboulette, la menthe et la coriande.

Ensuite, garnir avec les herbes, la poudre de piments et les petits morceaux de piments rouges frais.

Ce tartare se déguste avec des feuilles de salade, des morceaux de concombre et autres aromates.

Si certaines personnes n'aiment pas la viande cru, il est possible de faire revenir la viande sans matière grasse.



## Nouilles sautées au caramel à la laotienne (khous mi)

Ceci est un plat de nouilles sautées asiatiques mais ce n'est pas un pad thaï. Ça en a la couleur, l'odeur, mais ce n'est pas un pad thaï. C'est un de mes plats favoris, le genre street-comfort-mama's food : ce sont des nouilles sautées au caramel, ou « khous mi » dans le texte lao.

On le mange accompagné de salade de papaye verte et de feuilles de chou pommé blanc. Le tout arrosé de jus de citron vert et de sauce piquante Sriracha. Le tout... jusqu'à ce qu'il n'en reste plus une miette...

Pour 4 personnes :

- 300g de nouilles à base de farine de riz (celles que vous utilisez pour la soupe Pho par exemple)
- 350g de blanc de poulet (sans si vous préférez une version végétarienne ou d'accompagnement)
- 80g de sucre en poudre pour le caramel
- 1 QC rase de sel
- 2 QS de sauce soja noire salée
- 1 QC de sucre en poudre
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 20 cl d'eau
- 2 oeufs
- Une poignée de cive, ciselée
- 1 demi citron vert
- De l'huile de tournesol pour la cuisson
- En option : quelques poignées de haricot mungo.

Faire tremper les nouilles dans un grand saladier rempli d'eau tiède pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, ciseler la gousse d'ail et couper les tomates en quartier et les blancs de poulet en petits cubes

Préparer l'omelette : battre les oeufs dans un saladier et la faire cuire dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Une fois cuite, plier l'omelette en 2 réserver sur une assiette et la couper en bandelettes d'1 cm de large.

Mettre 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans un wok puis le sucre. Faire chauffer à feu vif (genre 7/10) et attendre que le caramel prenne une jolie couleur uniforme et fasse des bulles (l'étape est un peu technique : le caramel doit être suffisamment cuit pour avoir du goût mais pas trop pour ne pas brûler). Faire cuire rapidement les cubes de poulet et l'ail, mélanger.

Ajouter ensuite les tomates, la sauce soja, le sel, le sucre, et 20 cl d'eau. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Cette sauce doit être corsée et salée à la fois car vous allez ensuite y ajouter les nouilles, qui vont absorber cette sauce en cuisant.

Egoutter les nouilles et les mettre dans le wok. Mélanger jusqu'à ce que les nouilles soient cuites : elles auront bu l'eau de la sauce et seront al dente.

Avant de servir, ajouter les bandelettes d'omelette et mélanger.

Servir aussitôt, parsemé de cive ciselée, de haricots mungo si vous aimez et d'un quartier de citron vert.

