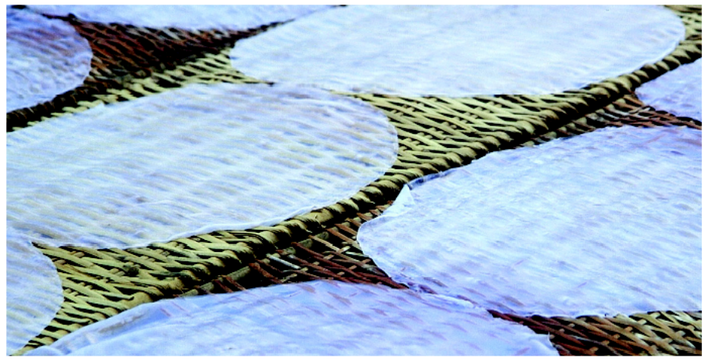

La cuisine vietnamienne

La cuisine vietnamienne compte parmi les meilleures du monde. Conçue pour satisfaire le plaisir des sens avec ses saveurs raffinées, ses senteurs voluptueuses, ses couleurs exotiques et ses textures délicates, elle a su garder ses spécificités tout en s'enrichissant d'influences multiples.

Contrairement à d'autres cuisines qui jouent sur les sauces, elle préfère l'utilisation massive des herbes aromatiques et des condiments. Beaucoup moins grasse que la cuisine chinoise, c'est une cuisine qui se distingue par sa légèreté et sa digestibilité.
Elle est particulièrement variée, cependant, sa base est le simple riz, accompagné d'une grande variété de légumes, de viande, de poissons, d'épices et de sauces.
Le riz peut être complet, rond, long, concassé, parfumé, gluant etc. Plus qu'un aliment, le riz est pour les Vietnamiens la preuve intangible de leur culture Bai Yue, la trace d'une civilisation qui ne se perd pas sous le poids de la longue domination chinoise.
La plupart des repas incluent un potage, un plat frit et un autre plat principal. Souvent, une salade légère, avec des crevettes ou du bœuf et des légumes, accompagne le repas. Les Vietnamiens mangent avec des baguettes. La nourriture est servie immédiatement après la cuisson et partagée dans des plats communs.
Des légumes sont souvent laissés crus, particulièrement dans le sud, en contraste avec la viande cuite épicée. Les saveurs distinctes viennent principalement de la menthe, coriandre, nard indien, crevette, sauces à poissons (nam de nuoc et cham de nuoc), anis étoilé, gingembre, poivre noir, ail, basilic, vinaigre de riz, sucre, et oignons verts. Beaucoup de marinades savoureuses sont faites par une certaine combinaison de ces assaisonnements. La viande, ou le poisson marinés, sont sautés rapidement dans le *wok* et servis avec quelques légumes et herbes crus.
La cuisine vietnamienne ne compte pas moins de 500 plats dont le plus connu reste le rouleau de printemps (ch? gio).
Les Vietnamiens accordent une grande importance à leur alimentation, première nécessité dans leur vie journalière et dans leur culture. Elle est élaborée soigneusement selon le concept du Yin et du Yang et des 5 éléments. "Manger ensemble" requiert un certain respect, la connaissance de l'art de manger en raison de l'interdépendance indéniable des convives dans le partage alimentaire et spatial. On a l'habitude de dire : An trông n?i , ng?i trông hu?ng. On doit faire attention au moment où l'on s'assied et à notre place par rapport à la marmite de riz. On ne doit pas manger trop vite pour éviter d'être taxé d'impolitesse ni, non plus, trop lentement à son rythme car il ne faut pas laisser les autres convives dans l'attente. Il n'est pas permis de vider les plats ou la marmitée car on paraîtrait trop gourmand. Mais on n'a aucun savoir-vivre si l'on mange trop peu, ce qui pourrait vexer l'hôte de la maison

La cuisine vietnamienne ne compte pas moins de 500 plats

Regarde ce que je mange et tu me diras d'où je viens. C'est ce que l'on pourrait dire avec "les trois Viet Nam". Le Viet Nam est un long pays s'étendant de Hanoi et du Fleuve Rouge dans le nord à la ville de Ho Chi Minh et au delta fertile du fleuve du Mékong dans le sud.
Au nord, une cuisine rustique avec des légumes et herbes et des poissons d'eau douce. On fait grand usage de légumes verts simplement ébouillantés ou poêlés. L'une des grandes spécialités populaires demeure le *Pho* un bouillon de pot au feu de bœuf (*Pho Bo*) ou de poulet avec des os de porc (*Pho Ga*) très parfumé grâce à l'ajout de gingembre, oignon, étoiles d'anis, clous de girofle, cannelle, et cardamome. On le sert en y ajoutant des nouilles de riz agrémentées de très fines tranches de bœuf ou de poulet, des rondelles d'oignon cru, de la ciboulette, de la menthe, de la coriandre et du citron vert.

Dans la section centrale montagneuse, où se trouve l'ancienne capitale impériale, la cuisine est souvent pimentée, avec des poissons et des crustacés ; elle abonde en produits frais. On y apprécie les crêpes ou omelettes fourrées de pousses de soja, de fines tranches de porcs et de crevettes (*Banh Khoai*), un plat composé de vermicelles de riz, de bœuf, de salade (*Banh Cuon*), ou une soupe préparée avec des nouilles de Hué ainsi que de la viande de bœuf. On utilise de la pâte de riz ainsi que de la viande mise en lambeaux et bouillie (*Bun Bo Hue*), du porc grillé enveloppé dans une feuille de riz (*Thit Nuong*), servi avec une savoureuse sauce aux cacahuètes, des crevettes émincées enrobées de sucre de canne (*Cha Tom Lui Mia*).

La région méridionale est plus tropicale et on y trouve beaucoup de riz, les plantations de noix de coco, la citronnelle, le piment, l'ananas et les beaux fruits du delta du Mékong. La cuisine y est souvent sucrée et aigre comme cette fameuse soupe aigre qui mélange du poisson et la fleur so dua. Avec des tomates et des ananas, on ajoute de l'aigreur (*Canh Chua*). Les salades de légumes sont généralement composée de fines lames de papaye verte hachée, de concombres, de carottes râpées, de fines tranches de porc bouilli, assaisonnés d'arachides pilées, de vinaigre, de sucre, d'ail et de piment. On peut également leur donner du goût avec la sauce nuoc mam et les déguster avec des beignets de crevettes.
On y mange aussi des currys pas trop pimentés mais aromatiques. Le porc mijoté dans une noix de coco (*Thit kho nuoc dua*) est un plat typique du Sud. Le sucre de canne est abondant et le caramel est un ingrédient très utilisé.

L'influence française se traduit par l'abondance de pains blancs, de pâtés et de produits laitiers ou de flans au caramel, "*Kem Caramen*". Le "*Ca Phe*", café vietnamien, est en général servi dans de petits verres ou tasses couverts d'un filtre en métal où s'écoule l'eau chaude du thermos. Du lait condensé sucré y est ajouté dans la plupart des cas.
La boisson principale est le thé, le jus de cuisson des légumes et de plus en plus… la bière bien fraîche (*Bia Hoi*).

Texte et photos Sylvie Brisset

■ Texte écrit pour Vietnam-vagabondages.com http://www.vietnam-vagabondages.com/commande/formcandidate.php

Les articles et DVD vendus par l'intermédiaire du site permettent à Sylvie d'aider des familles dans le nord Viet Nam