

## La cuisine thaïe - Un mariage de saveurs venues d'Asie et d'Europe

Écrit par Administrateur  
Jeudi, 01 Avril 2010 04:15

---



**La cuisine thaïe, aujourd'hui mondialement célèbre, est extrêmement variées et vaut à elle seule le voyage en Thaïlande.** C'est le fruit d'un mariage de saveurs venues d'Asie et d'Europe durant des siècles d'échanges commerciaux et diplomatiques.

La gastronomie thaïlandaise occuperait aujourd'hui le 4ème rang mondial des cuisines les plus appréciées après celle de la France, de l'Italie, et de Hong-Kong. A l'origine, la nourriture thaïlandaise traditionnelle n'utilisait que très peu d'ingrédients de base : le poisson, les légumes, les aromates et le riz.

Les influences extérieures ont peu à peu introduit l'utilisation de viandes dans la cuisine thaïlandaise. Aujourd'hui encore, on utilise peu de viande de bœuf. En revanche, le porc, la volaille, le poisson et les fruits de mer sont très utilisés. **C'est une gastronomie régionale où l'on découvre pour chaque région des spécialités et des saveurs bien différentes.** Malgré cela, on distingue principalement deux types de cuisine, celle du Nord-est, relevée et influencée par le Laos et celle du Sud, encore plus pimentée mais parfumée et caractérisée par

l'utilisation du Curry.

### Le repas Thaïlandais



L'aliment de base en Thaïlande est le riz. Ce n'est pas un hasard si le verbe « manger » se dit Khin Khao qui littéralement signifie « manger du riz ». Rappelons que la Thaïlande est le premier exportateur mondial de riz depuis 1960, un riz considéré comme le meilleur de la planète. Il en existe des dizaines de variétés. Le riz collant, à la vapeur, parfumé ou sauté que l'on accompagne de porc, de volailles, de poissons ou de crevettes.



Les nouilles sont l'autre aliment principal. Il en existe plusieurs sortes comme par exemple les Kuaytiaw à base de farine de riz, les ba-mii à la farine de blé et aux œufs ou bien les khanon jiin à base de pâte de riz cuite. On les mange en bouillon avec de la viande ou du poisson, ou bien sautées comme le fameux Pad Thai, ce plat très apprécié des touristes. Les amateurs de piments pourront se régaler de nombreux plats très épicés. Cependant, n'ayez aucune inquiétude si vous ne supportez pas la cuisine épicée, des quantités de délicieuses recettes raviront votre palais.

### Manger en Thaïlande, un art de vivre

Idéalement, les repas en Thaïlande sont une affaire conviviale impliquant au moins 2 personnes. Peu importe l'endroit où l'on mange, l'important est, naturellement, d'être accompagné.



**Où manger en Thaïlande ?**



Vous n'aurez aucune difficulté à trouver un bon resto ou quelque chose à manger en Thaïlande, et ce, où que vous soyez, et à n'importe quelle heure ! Le nombre incroyable de restaurants et

## La cuisine thaïe - Un mariage de saveurs venues d'Asie et d'Europe

Écrit par Administrateur  
Jeudi, 01 Avril 2010 04:15

---

d'échoppes, la diversité des plats et la flexibilité des cuisiniers (toujours prêt à vous cuisiner une recette « sur mesure ») permet de toujours manger une nourriture adaptée à aux besoins de chacun (épicée ou non, végétarienne, etc.).

Les restaurants locaux et marchands ambulants proposent une large variété de plats Thaïs. Le cuisinier prépare en général devant vous la recette de votre choix. Un plat coûte environ 30 à 60 Bahts. Dans les restaurants fréquentés par les touristes, vous trouverez des menus en anglais. Dans les gargotes de rues et autres restos, n'hésitez pas à soulever le couvercle des marmites et à poser des questions (voir lexique pour vous faire comprendre dans un restaurant thaï) avant de passer commande.

Dans les villes et les lieux touristiques, vous trouverez des restaurants plus luxueux, avec une carte en anglais et un service plus occidental. Les prix varient entre 200 et 1000 Bahts pour un repas. Attention, une taxe de 10% est facturée en supplément dans les grands restaurants. Les Thaïs en général laissent rarement un pourboire. Cependant, si vous êtes satisfait du service, il convient de laisser un pourboire du montant qu'il vous plait.

### La cuisine de rue



La cuisine de rue (la thaï street food) est délicieuse et bon marché. Le marchand, après avoir installé son matériel, ses tables et tabourets, allumé son fourneau, reste à votre disposition pour vous préparer sa spécialité. Ce sont généralement des plats très rapide à cuisiner comme par exemple le khao mang khai (poulet à la vapeur avec du riz) que l'on retrouve partout en Thaïlande. Chacun consomme sur place, au bureau ou à la maison. Le plat arrive en un rien de temps : riz sauté, salade de papaye (la fameuse Som Tam), soupe de nouilles,

## La cuisine thaïe - Un mariage de saveurs venues d'Asie et d'Europe

Écrit par Administrateur  
Jeudi, 01 Avril 2010 04:15

---

brochettes...L'assaisonnement reste sur la table : sucre en poudre, piment séché, vinaigre, et nam pla. Un rouleau de papier toilette fait office de serviette.

Peut-on manger dans les restaurants de rue sans danger ? Rien ne peut garantir la propreté des lieux mais dans l'ensemble, il n'y a pas trop de mauvaises surprises. Nous vous conseillons quand même d'éviter d'acheter des produits de propreté douteuse. Le soir, les soupes de nouilles, délicieuses et sans danger sont une bonne alternative !

Prendre son repas en Thaïlande est une véritable attraction et parfois même une vraie aventure. Les recettes sont infiniment variées et l'on en finit jamais de découvrir de nouveaux plats, de nouvelles saveurs, de nouveaux fruits exotiques, de nouveaux desserts et boissons...La gastronomie thaïlandaise, toujours pleine de surprises, constitue à elle seule une excellente raison de venir découvrir la Thaïlande ! Bon appétit !