

La cuisine vietnamienne

Issue d'un fort métissage culturel, cette gastronomie raffinée se distingue selon ses régions et obéit aussi à des règles subtiles, notamment la philosophie du Yin et du Yang et le principe des 5 éléments. Invisibles pour les novices, ces lois culinaires constituent pourtant les piliers de tous les plats vietnamiens, qui reposent sur un équilibre et un jeu de compensation entre les goûts et les arômes.



La cuisine vietnamienne : un métissage culturel.

Le Vietnam a trois pays frontaliers et une grande façade maritime. Cette situation géographique a suscité de multiples influences qui ont construit sa cuisine. A l'ouest et au Nord, il est entouré par la Chine, le Laos et le Cambodge, trois pays qui lui ont transmis la sauce soja, les épices ou encore le piment. Tandis qu'au Sud et à l'Est, il entre en contact avec le Golfe du Tonkin, la mer de Chine méridionale et le Golfe de Thaïlande qui approvisionnent le Vietnam en fruits de mer, tout comme le Delta du Mékong.

La colonisation du Vietnam par les Français a également contribué à étoffer sa cuisine. Ce sont les colons qui ont introduit le café, la baguette de pain indissociable des Bánh mi, le bœuf, la pomme de terre, le potiron, les haricots verts ou encore les christophine. Ces produits font aujourd'hui partie intégrante de la culture alimentaire vietnamienne.

Les fondements de la cuisine vietnamienne :



La gastronomie vietnamienne s'appuie sur deux piliers : **la théorie du Yin et du Yang** et le principe des **5 éléments**. Le premier est une notion philosophique propre à la culture asiatique qui voit dans le monde 2 catégories complémentaires pouvant prendre diverses formes.

Le Yin : associé notamment au « féminin » et à la fraîcheur.

Le Yang au « masculin » et à la chaleur.

Chaque plat doit mettre en œuvre un équilibre entre l'un et l'autre. Par exemple, si une recette est composée de fruits de mer (représenté par le Yin), il faudra ajouter du gingembre (Yang) pour relever le goût.

Quant à la théorie des 5 éléments, les Vietnamiens considèrent que dans un seul et même plat 5 goûts et 5 textures doivent être systématiquement présents.

-le pimenté - l'acide - le sucré - l'amer - le salé. Cet ensemble doit créer de l'harmonie. Tout comme les textures : croustillante, molle, moelleuse, craquante et soyeuse. Le secret est une question d'équilibre entre toutes ces composantes.

3 spécialités pour 3 régions :

Les spécialités vietnamiennes sont très différentes selon les régions. On distingue le Nord, le Sud et le centre. La géographie et le terroir influent fortement sur la cuisine. Deux constantes au Nord : la sauce soja qui est très utilisée, c'est un véritable marqueur de la cuisine « nordique », tout comme le riz gluant cultivé dans le delta du Fleuve Rouge, un des meilleurs du Vietnam, cependant puisqu'il s'agit d'un plat très populaire au Vietnam vous en retrouverez partout.

Au Sud, les spécialités vietnamiennes sont plus sucrées et plus tropicales, le delta du Mékong offre une multitude de fruits de mer, riz et fruits exotiques comme le Pitaya ou le fruit du dragon et la papaye verte.

Dans le centre du Vietnam, l'alimentation est plus salée, héritage de la méthode de conservation ancestrale par le sel. Elle est aussi plus épicée, grâce aux influences indiennes qui lui ont légué le piment. Les Pickles sont aussi des éléments représentatifs de la région (des petits légumes aigre-doux marinés dans du vinaigre blanc).



Les ingrédients indispensables pour cuisiner vietnamien :

La signature de cette cuisine c'est d'abord le riz, simple ou transformé en farine pour la réalisation de nouilles, vermicelles ou galettes de riz. Les herbes fraîches occupent également une place importante : la coriandre, la menthe poivrée, le basilic anisé, le cresson sauvage, la citronnelle... Du côté des assaisonnements, on trouve les sauces de poisson fermentées : le nuoc mam et le mam. Les épices comme le gingembre, le cinq parfums, le curcuma, le piment, le curry... servent à équilibrer les plats selon le principe des 5 saveurs. Sans oublier les condiments comme les pickles, la pâte de crevette, la pâte de soja fermentée.

« Découvrez l'univers culinaire de Marina à la croisée du Vietnam et de la France, pays où elle est née. Une passion transmise de génération en génération par sa mère

et sa grand-mère. La diversité de la cuisine Vietnamiennne impose, sans aucun doute à Marina, une parfaite maîtrise de ses gestes et de son approche de la cuisine. Sa délicatesse et sa grande connaissance de la cuisine vietnamienne vous emmène en voyage à chaque dégustation de ses mets.

Edito : Daniel Nguyen, restaurateur »



© CanStockPhoto.com - csp47082734