

À  
l'autre goût  
DU MONDE



MANGER EN  
**THAÏLANDE**

**MARIE BRETON** Dt.P.  
nutritionniste

**MARIANNE LEFEBVRE** M.Sc.Dt.P.  
nutritionniste spécialisée en nutrition internationale



# TABLE DES MATIÈRES

<b>3</b>		<b>Table des matières</b>
<b>5</b>		<b>Aperçu général</b>
<b>7</b>		<b>Aliments de base</b>
		<b>Viandes et substituts   8</b>
		Poissons et fruits de mer   8
		Viandes et volailles   8
		Substituts   9
		<b>Féculents   10</b>
		<b>Fruits et légumes   12</b>
		<b>Produits laitiers et substituts   13</b>
		<b>Matières grasses   14</b>
		<b>Condiments   15</b>
<b>19</b>		<b>Habitudes alimentaires</b>
		Repas   20
		Collations   21
		Étiquette à table   21
<b>23</b>		<b>Spécialités culinaires</b>
		Soupes   26
		Rouleaux et pâtisseries salées   27
		Légumes et salades   27
		Poissons et viandes   28
		Riz et nouilles   29
		Desserts et sucreries   31
		Boissons   32
		Non alcoolisées   32
		Alcoolisées   33
<b>35</b>		<b>Annexes</b>
		Fruits et légumes courants   36
		Recettes   40
		Quelques adresses au Québec   46
		Restaurants   46
		Épiceries spécialisées   47
		Références supplémentaires   48
		Auteurs   50





## APERÇU GÉNÉRAL

Il n'existe pas une, mais bien quatre cuisines distinctes en Thaïlande. L'influence des pays voisins a permis à chaque région d'enrichir son savoir-faire et de développer une gastronomie unique.

La cuisine du Nord-Est, influencée par le Laos, se veut forte, salée, aigre et pimentée. On lui doit le célèbre *som tam*, une salade épicée à base de papaye verte. Tout près, dans la région du Nord, on affectionne les nouilles, un héritage de la Chine, notamment dans la soupe *khao soi*, préparée avec une sauce curry au lait de coco.

Alors que les habitants du Nord consomment le riz collant, ceux du Centre lui préfèrent le riz ordinaire. Leur cuisine combine les saveurs piquante, salée, sucrée et grasse. Elle met à l'honneur les sauces au piment (*nam prik*) et un éventail de desserts à base de farine de riz et de noix de coco.

Dans la péninsule du Sud, les poissons et fruits de mer occupent une place de choix. Les locaux ont développé un gout pour la noix de coco et les *satays* sous l'influence de leurs voisins malaisiens et indonésiens. Parmi les spécialités : le *kaeng tai pla*, une soupe au curry avec viscères de poisson et le *goung ga-thi nor mai sod*, une soupe à la noix de coco avec crevettes.

Avec ses saveurs, ses textures et ses présentations sculptées de fruits et de légumes, la cuisine thaïe est un régal pour les yeux et le palais et ce, peu importe l'endroit au pays. Ce document vous familiarisera avec ses ingrédients et ses spécialités mais aussi, avec les habitudes de repas du pays.

## POISSONS ET VIANDES

---

Le *nua phat nam man hoi*, un bœuf sauté avec épices, herbes, oignons et sauce d'huitres. Il est souvent accompagné de riz nature.

Le *lap kai* (ou *laab kai*), une salade de poulet émincé à la coriandre, originaire du Laos. On l'accompagne de riz collant et de feuilles de laitue, dans lesquelles on dispose la salade pour la déguster.

Le *bu cha*, du crabe farci d'un mélange de crabe et de porc, puis frit. On le sert avec une simple sauce pimentée (*sriracha* ou autre). C'est une spécialité du centre du pays.



Préparation du pad thai

## RIZ ET NOUILLES

---

Les plats de nouilles ou de riz sautés avec viande ou poisson (comme ceux ci-dessous) viennent habituellement en portion unique et constituent de véritables repas. Ils sont populaires chez les marchands ambulants.

Le *pad thai*, un plat de nouilles de riz sautées avec œufs, fèves germées, tofu, crevettes, sauce de poisson et autres assaisonnements. On le fait aussi avec de la viande (poulet, porc ou autres) ou bien végétarien. C'est le plat de nouilles thaï le plus célèbre.

Le *khao phat*, un plat de riz frit classique de la région du Centre. Il contient des œufs, de l'oignon, de l'ail, des tomates avec, au choix, du poulet (*kai*), du porc (*mu*), du bœuf (*neau*), du crabe (*pu*) ou des crevettes (*kung*). On le prépare traditionnellement avec du riz au jasmin.

Le *khao kha moo*, des jarrets de porc braisés servis sur riz vapeur avec sauce au piment, ail frais, piment, légumes marinés et œufs durs.

Le *kaeng khao*, un curry accompagné de riz. Le curry thaï est généralement fait de pâte de curry, lait de coco, viande ou poisson, légumes, fruits et herbes.

AUTEURES

## MARIANNE LEFEBVRE

---



Marianne Lefebvre est présidente et fondatrice d'*Intégration Nutrition*. Elle est nutritionniste, détentrice d'une Maîtrise en nutrition internationale. Elle a d'abord travaillé en Haïti où elle s'est intéressée de près à la nutrition clinique et communautaire.

Au cours de sa carrière, Marianne s'est démarquée comme communicatrice, à l'oral comme à l'écrit. Son expérience diversifiée comprend la rédaction de nombreux articles, l'enseignement académique et l'animation de capsules vidéo, d'ateliers et de conférences auprès de populations diverses. Elle compte également à son actif des voyages dans plus d'une vingtaine de pays où elle a pu explorer les habitudes alimentaires et les connaissances culinaires de plusieurs communautés. Désireuse d'allier passion et profession, en 2013, elle met sur pied sa propre entreprise, *Intégration Nutrition*, un service d'éducation nutritionnelle qui vise à aider les nouveaux arrivants et les personnes issues de communautés culturelles à s'intégrer à l'espace alimentaire québécois.

Marianne est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

AUTEURES

## MARIE BRETON

---



Marie Breton, diététiste, est auteure, chroniqueuse et consultante. Son portfolio compte six ouvrages parmi lesquels *Boîte à lunch emballante*, *À table les enfants* et *À table en famille*, tous récipiendaires du *Trophée Or de Cuisine Canada* pour le meilleur livre de recettes en langue française au pays. Communicatrice accomplie, Marie a réalisé des centaines d'écrits, de conférences et d'animations dans divers médias. Elle est notamment chroniqueuse pour le magazine *Coup de pouce* depuis plus de 20 ans. Son influence s'est également étendue à des dizaines d'entreprises alimentaires de toutes envergures qu'elle a guidées dans le développement de produits plus sains. Derrière la diététiste, il y a une passionnée qui mord avec appétit dans la vie et en savoure chaque instant.

Marie est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et de l'Association canadienne pour la presse gastronomique et hôtelière.