

À
l'autre goût
DU MONDE



MANGER AU
VIETNAM

MARIE BRETON Dt.P.
nutritionniste

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



Rouleaux d'été végétariens

TABLE DES MATIÈRES

3		Table des matières
5		Aperçu général
7		Aliments de base
		Viandes et substituts 8
		Poissons et fruits de mer 8
		Viandes et volailles 8
		Substituts 9
		Féculents 10
		Fruits et légumes 11
		Produits laitiers et substituts 12
		Matières grasses 13
		Condiments 14
17		Habitudes alimentaires
		Repas 18
		Collations et fêtes 20
		Étiquette à table 21
23		Spécialités culinaires
		Soupes 26
		Rouleaux et pâtisseries salées 27
		Poissons et viandes 28
		Riz et nouilles 29
		Desserts et sucreries 31
		Boissons 32
		Non alcoolisées 32
		Alcoolisées 33
35		Annexes
		Fruits et légumes courants 36
		Recettes 40
		Quelques adresses au Québec 46
		Restaurants 46
		Épiceries spécialisées 47
		Références supplémentaires 48
		Auteurs 50



Marché aux herbes

APERÇU GÉNÉRAL

Il n'existe pas une, mais bien trois cuisines distinctes au Vietnam. Celle du Nord, influencée par sa voisine, la Chine, affectionne les sautés, les mijotés, les nouilles, les fritures, la sauce soja, le poivre noir et le gingembre. Elle a donné naissance à la célèbre soupe *pho* et aux populaires galettes de riz *banh cuon*. La cuisine du Centre se fait plus épicée (le piment y est partout), mais aussi plus colorée et raffinée, alors que celle du Sud, bien connue en Occident, préfère les saveurs sucrées, les grillades et la cuisson à la vapeur. On lui doit le *cha tom* (crevettes enrobées de sucre de canne), ainsi que les *cà ri* (ou currys), un héritage du Cambodge.

Malgré leurs multiples différences, les traditions culinaires de ces trois régions partagent des caractéristiques fondamentales : le riz comme principal ingrédient, l'abondance des poissons, des fruits de mer, des légumes et des herbes, la fraîcheur des aliments, ainsi qu'une présentation soignée et colorée des condiments qui accompagnent les repas. Parmi ceux-ci : l'emblématique sauce de poisson (*nuoc mam*), avec laquelle on fabrique le condiment national, le *nuoc cham*.

Ce document vous familiarisera avec les aliments et les plats consommés au Vietnam, mais aussi, avec les habitudes de repas du pays. À vos baguettes !

POISSONS ET VIANDES

Le *cha ca*, du poisson (esturgeon ou thon) émincé, mariné et grillé, servi avec vermicelles de riz, arachides grillées et herbes fraîches au goût (coriandre, menthe, basilic, aneth, échalote ou autres). Une spécialité du Nord.

Le *gio lua*, du porc maigre enveloppé dans une feuille de bananier pour former des petits paquets que l'on fait bouillir.

Le *bo kho*, un ragout de bœuf et de légumes (carottes et autres) habituellement servi avec du pain baguette ou des nouilles de riz.

Le *cà ri gà*, un mijoté à base de poulet, de carottes, de patates douces et de pois, dans une sauce curry à la noix de coco. On le sert avec du riz ou du pain.



RIZ ET NOUILLES

Le riz, sous la forme de riz nature, riz frit, nouilles, galettes (ou feuilles), « gruau », riz gluant avec fruits ou autres, est présent à tous les repas, même au dessert.

Le *com*, un riz vapeur. Il est servi au dîner et au souper dans de petits bols individuels.

Le *com rang*, un riz frit au wok avec de petits morceaux de viande, des légumes colorés, de la sauce soja et de la sauce de poisson.

Le *xôi*, un riz gluant cuit à la vapeur ou dans le lait de coco. On y ajoute du poulet, du porc ou des œufs frits pour en faire un repas. Lors du Tet, on en fait un gâteau rouge avec du sucre et de la noix de coco. On le place sur l'autel des ancêtres.

Le *com hen*, un riz aux moules ou aux palourdes très épicé dont la particularité est qu'il est servi froid. Il contient des vermicelles chinois, des pousses de bambou, de la viande de porc maigre et un assortiment de légumes verts (feuilles de bananier, menthe, carambole et autres).

AUTEURES

MARIANNE LEFEBVRE



Marianne Lefebvre est présidente et fondatrice d'*Intégration Nutrition*. Elle est nutritionniste, détentrice d'une Maitrise 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.