

SAVEURS
NOVEMBRE 2010

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°179 • NOVEMBRE 2010 • 4,90 €

53 petits plats gourmands
pour l'automne

Des morceaux
tous à vos cocottes !

Le fennel,
la star du marché

Le soufflé
c'est joué !

Le miel, câpres
ça change tout

Le whisky, on en est dingue !



Invitation
2 ENTRÉES
OFFERTES
DANS CE
NUMÉRO

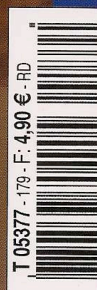


Troyes
LA VILLE
OÙ IL FAIT
BON FAIRE
SES COURSES



Déco
DÎNETTE
SUR UN
PETIT AIR
SLAVE

Editions
Hubert
Burda



Hanoï-Sapa

MOSAÏQUE DE TRADITIONS

Voyage dans le nord du Vietnam vers des terres reculées où des minorités ethniques perpétuent leurs riches traditions.

Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.



C'est la saison de la cueillette des feuilles de thé, dans une vallée proche de Sapa.

21h30 Dernières embrassades sur le quai. Dans un grincement de ferraille, le train Hanoï-Sapa s'ébranle. Au ras des maisons, les rails tracent un long *travelling* sur la capitale : ses trottoirs qui font salle à manger, ses porteuses de balancelles chargées de mandarines, les enfants qui avalent leur bol de nouilles, assis sur des tabourets en plastique... J'aperçois les marmites en fer-blanc où bouillent les derniers *phô* de la soirée. Je sens l'odeur de coriandre qui s'en émane, mêlée aux gaz d'échappement et à la fumée des braseros. Plat national, le *phô*, ce bouillon au bœuf (ou au poulet) dont Hanoï raffole, a fini par imprégner les moindres recoins de la capitale. Devant les façades rongées par les moussons, quelques flamboyants sont alignés comme des platanes de sous-préfecture. Après notre passage, les barrières des passages à niveau se redressent, libérant aussitôt des flots de Mobyette et de vélos qui glissent sur l'asphalte. Lancé au-dessus du fleuve rouge, la ferraille rouillée du pont Long Bien – Paul-Doumer du temps de l'Indochine – bouscule notre convoi. Puis les dernières lumières vacillent. Commence alors le noir absolu. Le silence des rizières. À

la vitesse de 40 kilomètres à l'heure, le train monte vers le nord. Les Alpes tonkinoises, où les Français allaient jadis se mettre au vert. Quand il a été construit, au début du xx^e siècle, ce chemin de fer devait arriver jusqu'en Chine afin d'acheminer l'opium cultivé dans les vallées intérieures. Le projet n'a pas abouti. Aujourd'hui, le train est emprunté par les touristes, ainsi que par la nouvelle classe moyenne de Hanoï qui part en week-end dans ces régions « exotiques ». Le Victoria, le plus grand hôtel de Sapa, y accroche ses trois voitures privées.

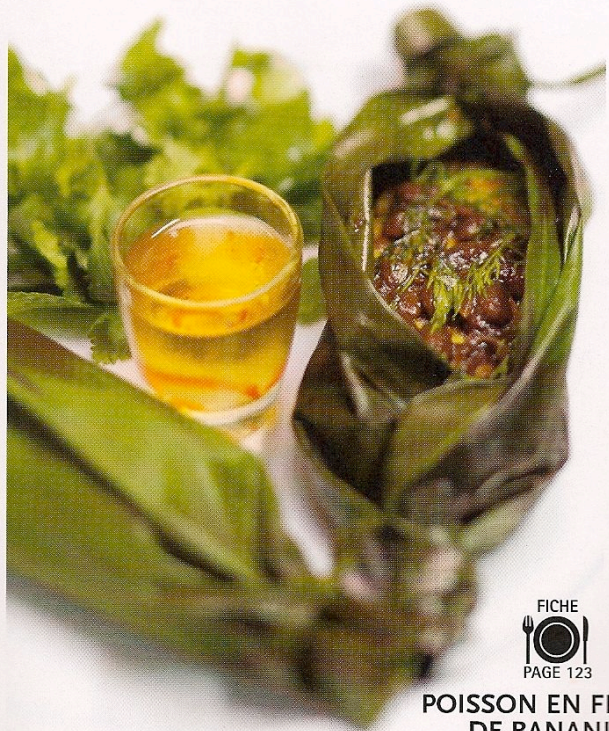
Ambiance années 30

Les voyageurs ont des cabines particulières, les couloirs sont revêtus de bois laqué et dans le wagon-restaurant, les serveuses portent des robes de soie fendues comme à Hanoï. Ce soir, le chef a préparé un *cha ca*. Cette darne de poisson-chat qui arrive bouillante dans une marmite, nimbée d'effluves d'oignons et d'arachides, est une icône de Hanoï. Le Cha Ca La Vong, le restaurant qui en a inventé la recette au siècle dernier, ne désemplit pas, et sa notoriété est telle qu'il a donné son nom à la rue où il se trouve. Au petit matin, terminus à Lao Cai, près ■■■

Le phô a fini par imprégner les moindres recoins de la capitale

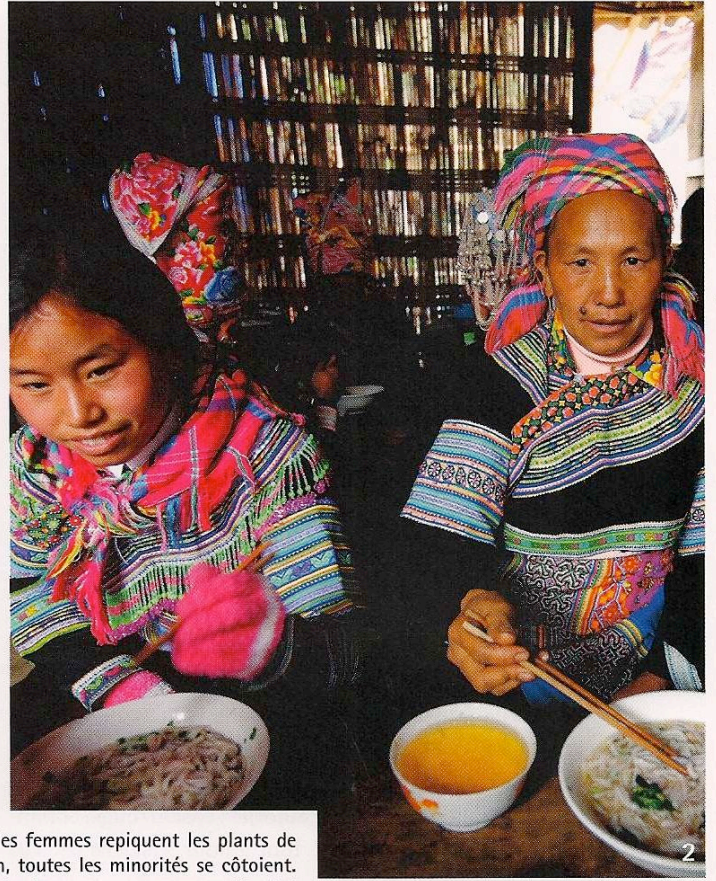


Vestige de l'Indochine...

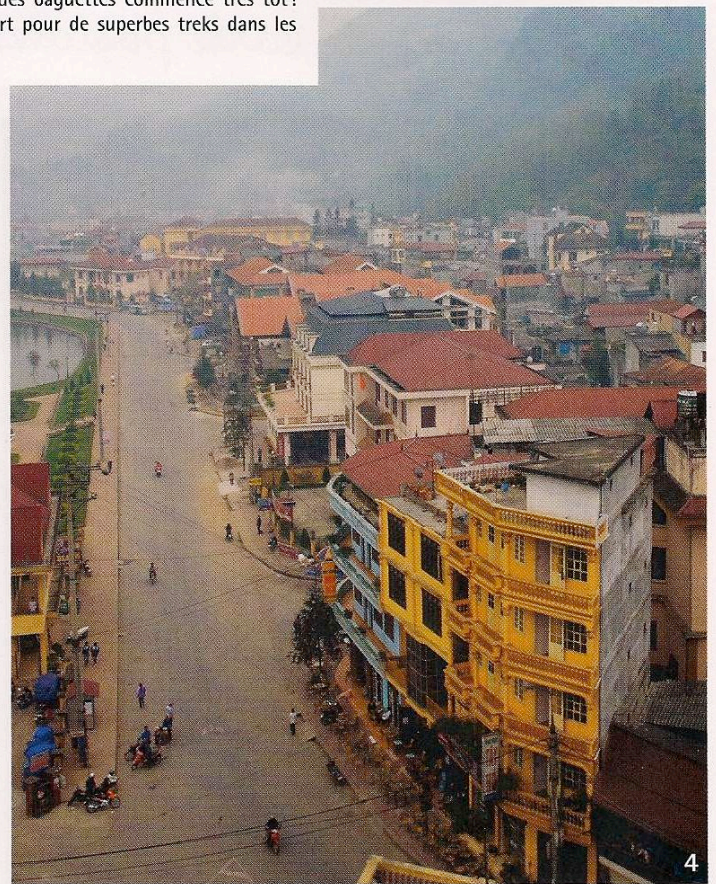
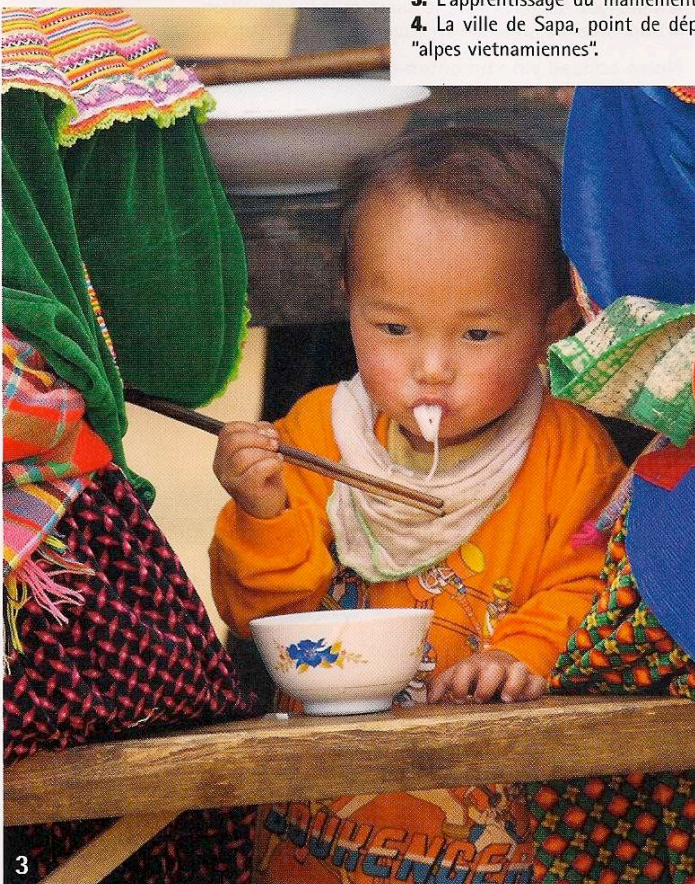


FICHE
PAGE 123

POISSON EN FEUILLE
DE BANANIER



1. Les pieds dans l'eau, courbées, les femmes repiquent les plants de riz. **2.** Au marché de Muong Hum, toutes les minorités se côtoient. **3.** L'apprentissage du maniement des baguettes commence très tôt! **4.** La ville de Sapa, point de départ pour de superbes treks dans les "alpes vietnamiennes".

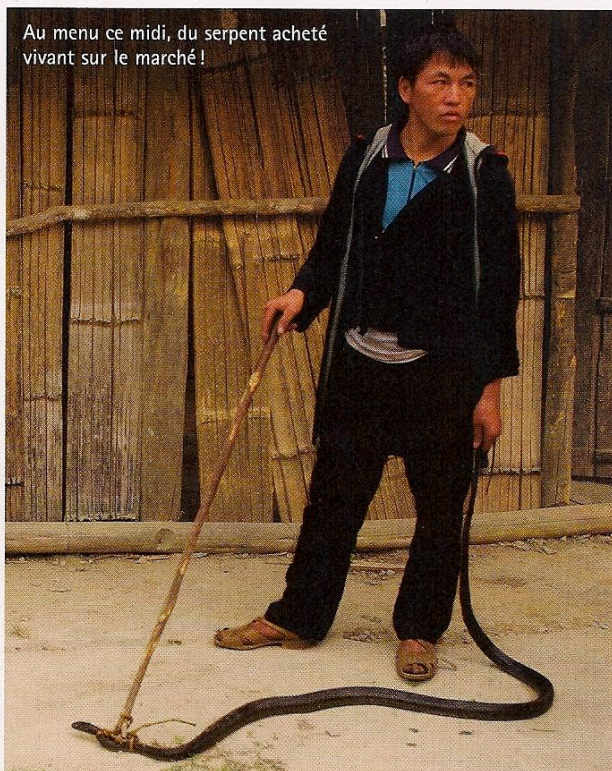


■■■■ de la frontière chinoise. La ville, dit-on, de tous les trafics. Nous poursuivons vers Sapa par une route qui monte en lacets serrés. Dès le premier virage apparaît la carte postale de l'Asie éternelle : le flanc des montagnes, qui culminent à trois mille mètres avec le mont Fansipan, est sculpté mètre après mètre, jour après jour, par la main de l'homme. Les rizières, d'un beau vert tendre, rebondissent de terrasse en terrasse. Hommes et femmes sont déjà aux champs, courbés dans la boue où pataugent également des buffles en plein labeur.

Le marché de montagne

Avec ses boutiques de randonnée et ses hôtels chalets, Sapa a l'air d'une station de ski après la neige. Servis sur de grandes tables de bois, les *banh cuon* du marché sont encore meilleurs qu'à Hanoï. Ici, on ne se contente pas de saupoudrer les crêpes cuites à la vapeur de quelques copeaux d'oignons rousis. On trempe chaque morceau dans un bol de bouillon et l'on joue sur toute la gamme des saveurs en piochant dans l'assiette d'herbes aromatiques qui arrive d'autorité : basilic rouge, coriandre, menthe ou persil... Tout autour s'étalent les ■■■■

Des images de carte postale.



Au menu ce midi, du serpent acheté vivant sur le marché !

CRÊPE VIETNAMIENNE

Un délice

Préparation : 35 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4 personnes :

Pour la pâte ■ 200 g de farine de riz ■ 4 œufs battus
■ 60 cl de lait de coco ■ 60 cl d'eau ■ 4 c. à café de sucre

Pour la farce ■ 160 g de porc haché ■ 8 crevettes décortiquées
■ 80 g de pois cassés jaunes bouillis (ou des petits pois)
■ 40 g de pousses de soja ■ 8 oignons frais ■ 1/2 botte de coriandre fraîche ■ 1/2 botte de basilic asiatique ■ 1/2 botte de menthe fraîche

Pour la sauce ■ 100 ml de nuoc mam ■ 30 g de sucre
■ Le jus d'1 citron vert

- Mélangez tous les ingrédients de la pâte dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Décortiquez les crevettes. Répartissez en 4 portions identiques le porc haché, les herbes, les pois cassés, les oignons et les pousses de soja.
- Faites sauter quelques secondes, dans une poêle, une portion de porc et 2 crevettes. Réservez.
- Versez une louche de pâte dans la poêle, inclinez-la rapidement pour que la pâte se répartisse bien.
- Quand la crêpe commence à se former, émiettez dessus le porc et les pois cassés. Mélangez, couvrez et laissez cuire 1 mn.
- Ajoutez ensuite les oignons, les pousses de soja et une partie des herbes. Mélangez bien et déposez les crevettes dessus. Finissez de cuire jusqu'à ce que la crêpe soit bien croustillante et légèrement dorée. Recommencez l'opération pour les trois autres crêpes.
- Mélangez le nuoc mam, le sucre et le jus de citron.
- Dégustez les crêpes bien chaudes avec la sauce.

Notre conseil vin : un côtes-du-rhône blanc.



Pas un flanc
de montagne qui
ne soit sculpté et
travaillé par la main
de l'homme.



■■■ produits de toutes les montagnes du monde. Les champignons séchés sur des journaux, la charcuterie (boudins ou saucisses sèches), le miel et quelques truites qui finissent leur vie en barbotant dans des bassines en plastique. Pour les serpents, mieux vaut se rendre sur la route nationale un peu plus bas, et se dépêcher : même s'il se vend une trentaine d'euros, un serpent de deux mètres trouve preneur en moins d'une heure. Un vrai plat de fête. À vrai dire, c'est la foule, plus encore que les produits, qui attire ici le regard. Colorée, industrielle et hors du temps, Sapa est en effet le point de convergence de minorités rescapées de l'Histoire. Même les jeunes portent le costume de leur tribu, toujours brodé dans les maisons. Sur le bord des routes comme dans les bars de nuit, nous apprenons à reconnaître qui nous croisons. En l'occurrence des « Hmongs noirs »... qu'il ne faudra pas confondre avec les « Hmongs bleus » et des « Hmongs fleurs » présents dans d'autres vallées... Installé sur le plateau depuis dix ans, l'hôtel Victoria a passé un accord avec une famille de Muong Hum, à trois heures de piste, qui accueille des touristes chez elle, les veilles de marché. Une chambre d'hôte très conforta-

ble et éphémère est montée à la commande, dans cette maison où l'on cuisine à même le sol, tandis qu'un beau cochon noir vient vous renifler les pieds.

Des costumes flamboyants

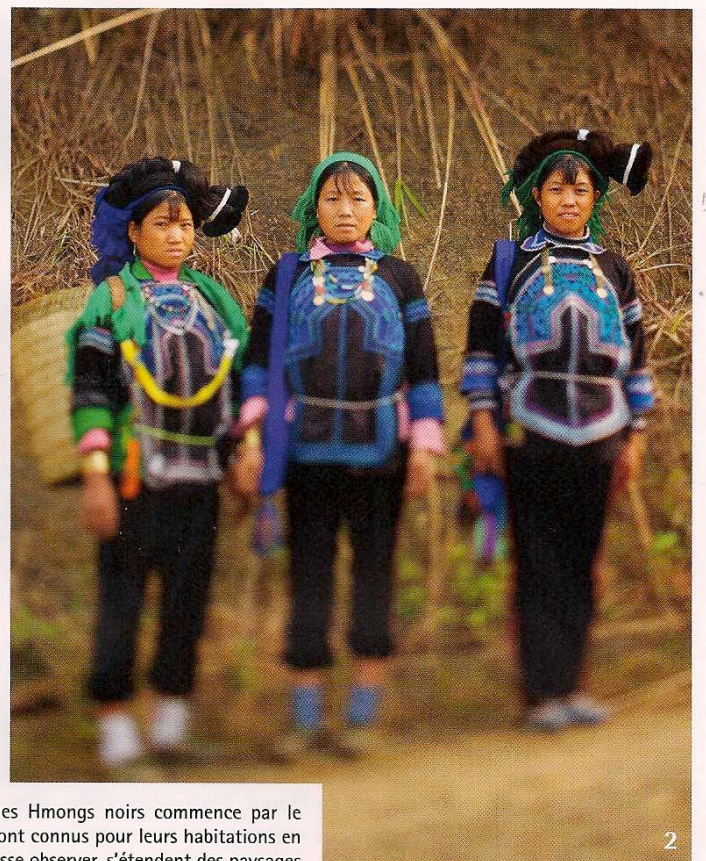
Au matin, c'est le grand jour. Tout s'échange. Les tissus, les poules, les bijoux, les fiancés... Les rues de terre grouillent de monde et ils sont tous là, descendus à pied des villages parfois distants de cinq ou six heures : les Hmongs noirs et bleus, mais aussi les Hahnis, qui sont, nous dit-on, les seuls à habiter des maisons en torchis. Les femmes Dais rouges sont impériales, avec leurs coiffes écarlates, savamment drapées, sur lesquelles teintent quelques pièces d'argent en guise de breloques...

Tous au coude à coude devant les étalages. Les plus anciennes de ces tribus sont arrivées dans la région il y a mille ans, les plus récentes (les Hmongs) au XIX^e siècle, au rythme des tensions qui les ont opposés aux empereurs chinois. Repoussées dans leurs terres d'exil par les populations sédentaires, elles n'ont eu d'autre choix que de remonter vers des hauteurs plus ingrates, et donc moins disputées. Nous allons à Muon Kuong, ■■■

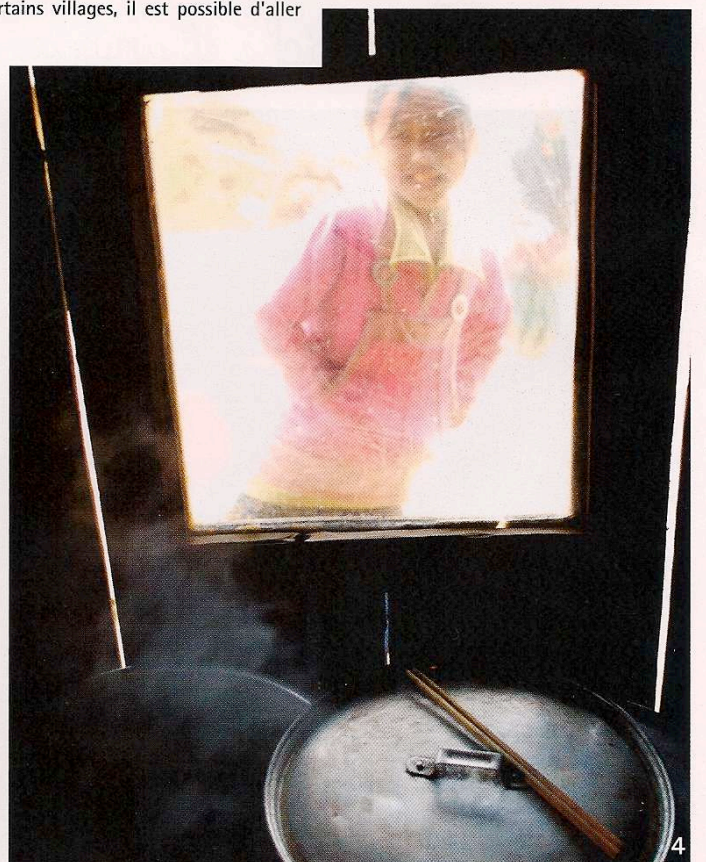
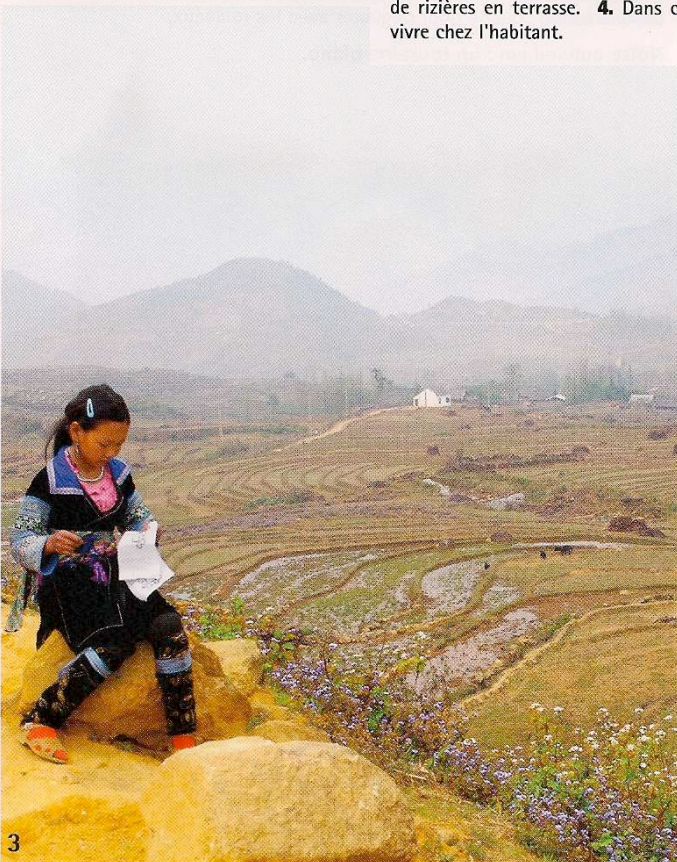
Sapa, point de convergence de minorités rescapées de l'Histoire

Sur le marché, tout s'échange :
tissus, poules, légumes et même les fiancés !





1. La préparation du poulet chez les Hmongs noirs commence par le coup de sabre fatal. **2.** Les Hahnis sont connus pour leurs habitations en torchis. **3.** Au plus loin que l'œil puisse observer, s'étendent des paysages de rizières en terrasse. **4.** Dans certains villages, il est possible d'aller vivre chez l'habitant.



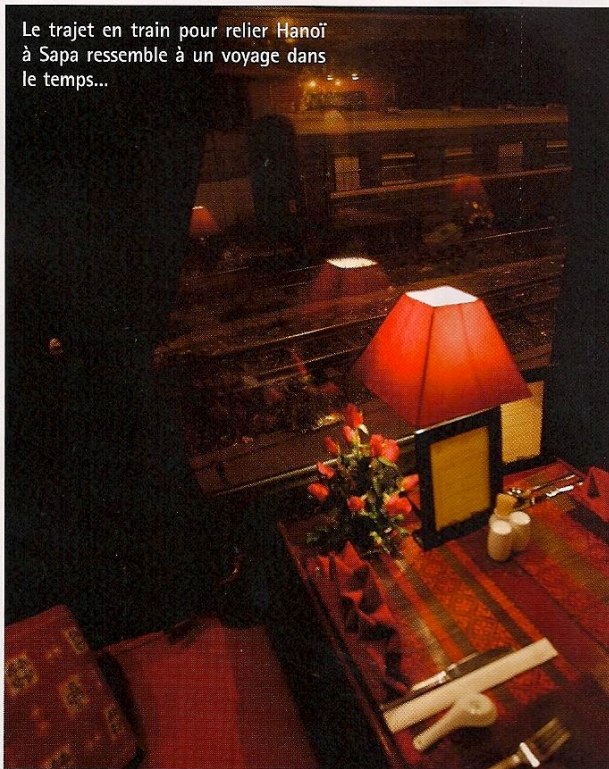
■ ■ ■ dans une autre vallée, chez une Hmong devenue star grâce à son riz aux sept couleurs. Du riz noir, rouge ou jaune citron, on en trouve sur les marchés, mais sept couleurs à la fois, c'est exceptionnel. Pari tenu : avant notre arrivée, les riz ont été mêlés à des pigments naturels dont la maîtresse de maison garde le secret. Il n'y a plus qu'à les cuire et à dresser le plat comme un étendard. Succès garanti dans les mariages et les fêtes.

Redécouverte des trésors

Sur le chemin du retour, tandis que nous traversons des terrasses plantées de théiers, Richard, le chef anglais du Victoria, scrute chaque ferme. Nous sommes invités le lendemain à déjeuner dans une famille hmong des faubourgs de Sapa. Le poulet de la région, très renommé, ferait un très joli cadeau... Le lendemain, surprise : la chair et les os du volatile, que nous avons transporté vivant, s'avèrent d'un noir de jais, ce qui met en joie nos hôtes. Typique des minorités, ce délice est, paraît-il, également très à la mode dans les élites branchées de Hanoï. Elles découvrent, elles aussi, la qualité de leur « terroir ».

Un terroir riche et unique.

Le trajet en train pour relier Hanoï à Sapa ressemble à un voyage dans le temps...



ROULEAUX DE PRINTEMPS

Un classique

Prép. : 30 mn + 12 h de trempage. Cuisson : 1 h 40. Pour 4 pers. :

■ 8 crevettes ■ 60 g de nouilles de riz ■ 4 tiges de citronnelle
■ 1/2 botte de basilic asiatique ■ 1/2 botte de coriandre fraîche
■ 80 g de gingembre frais ■ 1/2 botte de menthe fraîche
■ 8 petites galettes de riz

Pour la sauce ■ 50 g de haricots noirs secs ■ 50 g de haricots de soja blancs ■ 5 cl de miel liquide ■ 2 c. à soupe de graines de sésame grillées ■ 200 ml d'eau ■ 3 c. à soupe de nuoc mam

■ Faites tremper les haricots noirs une nuit dans l'eau froide. Égouttez-les puis faites-les cuire à feu moyen 1 h 30 avec l'eau et le miel. Ils doivent se détacher. Mixez, saupoudrez de sésame et gardez au chaud.

■ Lavez et triez les herbes en enlevant les plus grosses tiges.

■ Faites sauter les crevettes, coupez-les en 2 et réservez-les. Émincez le gingembre et la citronnelle.

■ Plongez les nouilles 1 mn dans de l'eau bouillante salée et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

■ Placez une galette de riz sur une surface propre et sèche. Humidifiez-la. Disposez dessus les nouilles, les herbes, le gingembre et la citronnelle. Veillez à laisser dépasser quelques herbes sur les côtés, puis roulez.

■ Disposez une nouvelle feuille de riz en dessous du rouleau.

■ Posez trois moitiés de crevette sur le rouleau.

■ Enroulez le rouleau dans la feuille de riz.

■ Répétez l'opération pour les trois autres rouleaux.

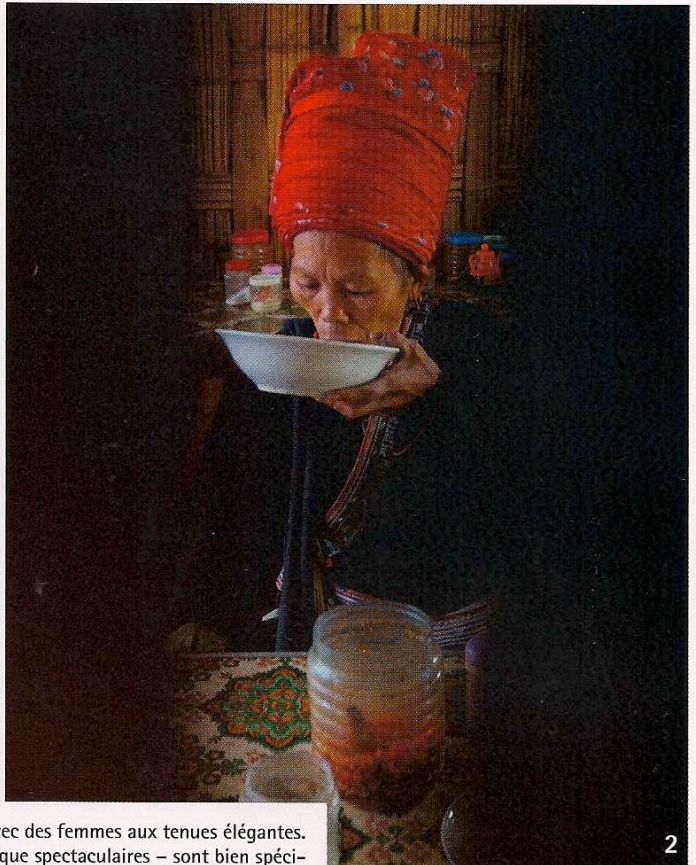
■ Au moment de servir, versez 3 c. à soupe de nuoc mam dans la sauce chaude pour déguster avec les rouleaux.

Notre conseil vin : un touraine blanc.





1



2

1. Au coin d'un chemin rencontre avec des femmes aux tenues élégantes. **2.** Les coiffes – souvent aussi belles que spectaculaires – sont bien spécifiques à chaque ethnie. **3.** Du riz coloré, rien de plus beau pour embellir une table de fête. **4.** Comme des tableaux animés, les rizières dégagent une atmosphère unique.



3



4

PHÔ

La soupe nationale

Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.

Pour 4 personnes :

■ 200 g de nouilles de riz ■ 2 litres de bouillon de pot-au-feu ■ 200 g de filet de bœuf cru ■ 20 g de gingembre ■ 2 anis étoilé ■ 1 bâton de cannelle ■ 1 gousse de cardamome noire ■ 1 citron vert ■ 2 oignons nouveaux ■ 2 brins de menthe ■ Sel, poivre ■ 1/2 bouquet de coriandre fraîche ■ 1 petit piment rouge ■ 1 citron vert ■ Nuoc mam

■ Épluchez et hachez le gingembre. Lavez et hachez grossièrement la menthe et la coriandre. Émincez le piment après avoir bien enlevé toutes les graines. Émincez les oignons nouveaux en gardant leur tige verte.

■ Découpez la viande en petites tranches fines.

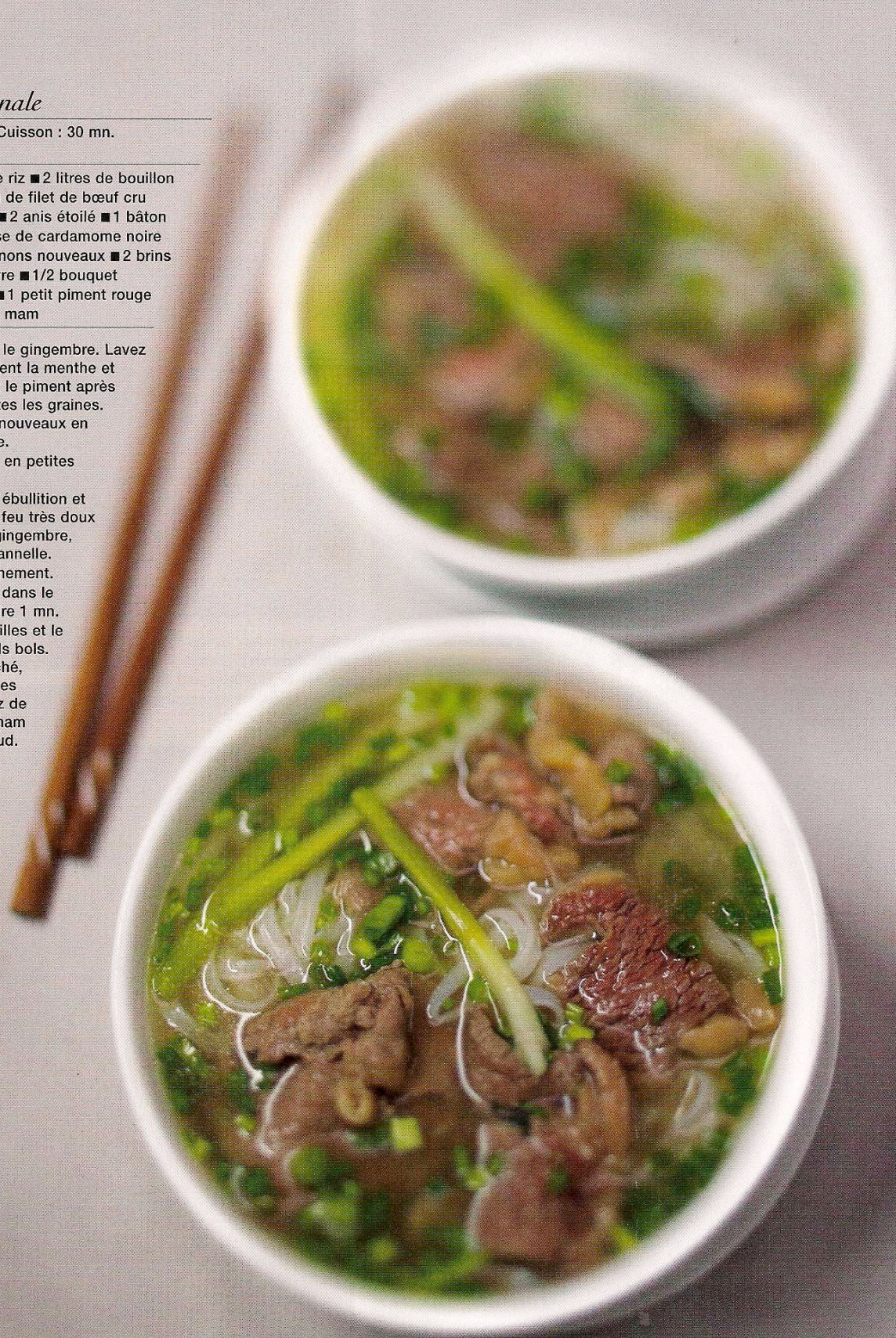
■ Portez le bouillon à ébullition et laissez cuire 30 mn à feu très doux avec l'anis étoilé, le gingembre, la cardamome et la cannelle.

■ Rectifiez l'assaisonnement.

■ Ajoutez les nouilles dans le bouillon et laissez cuire 1 mn.

■ Répartissez les nouilles et le bouillon dans 4 grands bols.

Ajoutez le piment haché, les herbes, les tranches de bœuf. Assaisonnez de citron vert, de nuoc mam et dégustez bien chaud.



Y ALLER

À compter du 31/10, Vietnam Airlines propose 5 vols hebdomadaires directs pour Hanoï. À partir de 768 €. Cette compagnie offre une classe « éco luxe ». L'accueil est plus soigné et surtout les sièges, plus espacés, permettent une meilleure inclinaison du dossier. Le tout pour un surcoût de 400 € env. À 1600 mètres d'altitude, à 38 km de la frontière chinoise, Sapa est accessible en train + route depuis Hanoï (10 h de trajet). 4 départs/sem. en train, dont certaines voitures affrétées par l'hôtel Victoria de Sapa, avec wagon-restaurant et couchettes confortables.

À Hanoï

✓ Hotel Metropole

15, rue Ngo Quyen. Tél. : (+ 84) 4/38.26.69.19.

À deux pas de l'opéra de Hanoï (« same same Paris », disent les conducteurs de Mobyettes-taxis), le Metropole est un monument. Construit en 1901, vitrine de l'Indochine française à la Belle Époque, il a conservé, malgré une récente rénovation, un charme désuet. Le bar, autour de la piscine, est un véritable oasis dans l'agitation de Hanoï. Ventilateurs et meubles anciens dans les chambres. Grand escalier et lustres en cristal. Le restaurant français, Le Beaulieu, est très fréquenté par les Vietnamiens aisés, qui adorent les plateaux de fruits de mer du dimanche matin. Certaines recettes sont là depuis l'ouverture, comme le très célèbre coq au vin. Chambre à partir de 200 €.

LES TABLES DE RUE

Tiem Pho 34

34, rue Le Van Huu. Tél. : 38.26.38.56.

Une modeste cantine qui sert l'une des meilleures soupes au poulet de la ville. Complétez votre repas dans les boutiques adjacentes, qui ont toutes leur spécialité : nems à la papaye et à la couenne de porc, boulettes de porc enveloppées dans une feuille de chou... Environ 5 €.

Quynh Nga

1, rue Hué. Tél. : 826.34.16.

Les *bun cha* sont à goûter absolument. Il s'agit d'un bouillon légèrement caramélisé dans lequel on plonge des nouilles et des boulettes de porc marinées et cuites préalablement sur la braise. Le tout accompagné d'herbes aromatiques. Environ 5 €.

LES RESTAURANTS POPULAIRES

Cha Ca La Vong

14, rue Cha Ca. Tél. : 38.25.39.29.

Depuis cinq générations... Le meilleur endroit pour goûter au poisson chat en cocotte, une des spécialités de Hanoï. Environ 5 €.

Banh Tom Ho Tay

Rue Dutong Thanh Nien, Tay Ho. Tél. : (04) 38.29.37.37.

Y aller de préférence le week-end, pour déjeuner au coude à coude avec les familles de Hanoï. Grande terrasse surplombant le lac de l'Ouest. La maison a deux spécialités : les beignets de crevettes et les fondues (*hot pot*). Environ 10 €.

Kinh Do Hanoï Café 252

252, rue Hang Bong. Tél. : 38.250.216.

Francophile, le patron entretient dans ce salon de

thé sommaire le souvenir des saveurs françaises... à la mode vietnamienne. Environ 2 €.

LES NOUVEAUX RESTAURANTS CHIC

Au Lac

13, rue Trang Hung Dao (dans le quartier de Hai Ba).

Tél. : 37.75.67.80.

Dans une très agréable demeure coloniale, une cuisine vietnamienne apprivoisée. Env. 12 €.

Club Oriental

22, rue Tan Dan. Tél. : 38.26.88.01.

Considéré comme l'un des meilleurs restaurants de la ville par la nouvelle bourgeoisie de Hanoï. Salle design, cuisine ouverte et excellentes seiches pimentées. Env. 25 €.

Madame Hien

15, rue Chan Cam. Tél. : 39.44.63.17.

Le tout nouveau restaurant de Didier Corlou, ancien chef du Métropole. Ce Breton, marié à une Vietnamienne, fait cavalier seul à Hanoï. Une table d'hôtes chic, installée dans l'ancienne villa de l'architecte de l'opéra de Hanoï.

Verticale

19, rue Ngo Van So. Tél. : 39.44.63.17.

De Didier Corlou toujours, le haut de gamme d'un chef qui travaille avec brio sur le métissage des saveurs d'Asie et d'Occident. Env. 15 €.

À Sapa

✓ Hôtel Victoria Sa Pa Resort and Spa,

Sapa district, Lao Cai Province.

Tél. : (+ 84) 20/387.15.39. www.victoriahotels.asia

Campé sur une colline, l'hôtel (qui appartient à un groupe français), domine la ville et fait face aux montagnes. Chambres cosy, piscine couverte (l'air est souvent frais à cette altitude) et spa flambant neuf, avec massages à la carte pour se remettre d'une journée à barouder dans les rizières. Richard, le chef anglais, a pris le temps d'étudier la cuisine locale. Soupes et rouleaux de printemps parfaitement exécutés. Grand choix de « forfaits », avec voyage en train inclus, visite de villages de minorités, trecks, tournée des marchés... Possibilité de passer quelques nuits chez l'habitant dans un environnement « Victoria ». À partir de 150 € la chambre double.

À FAIRE EN VILLE

Les restaurants internationaux sont assez banals, privilégiez la cuisine de rue.

Marché de Sapa

Les gargotes sont au centre. *Banh Cuonh*, soupes de canard et soupes de poisson préparées le matin.

« La rue de la gastronomie »

(à côté de l'église de Sapa) : vers 18 h, elle est noyée par la fumée des barbecues. On y mange des brochettes marinées (souvent) délicieuses.

Hmong Sister

Pour un dernier verre (dans la rue principale Muong Hoa). Le bar branché de Sapa, où les jeunes des villages environnants viennent danser et jouer au billard en costume traditionnel.

PRATIQUE

■ Organiser son séjour

Le nord du Vietnam se découvre à partir de Hanoï, la capitale du Vietnam. C'est l'occasion de visiter la ville (prévoir au moins 3 jours), la baie d'Ha Long (3 jours également) et bien sûr, les régions montagneuses du nord-ouest (excursion de 4 à 5 jours). La meilleure saison se situe entre mai et novembre.

■ Formalités

Le visa peut être obtenu sur place, à l'arrivée à l'aéroport d'Hanoï. Il coûte alors 30 €. Vous devez présenter un passeport, une photo d'identité et surtout une lettre d'invitation officielle, à retirer et à valider avant le départ auprès de votre agent de voyage.

■ Organismes spécialisés

Le Vietnam est accessible aux voyageurs individuels. Néanmoins la réservation d'hôtels sur place peut s'avérer compliquée et la location de voitures (et Mobyettes) sans chauffeur est théoriquement interdite aux touristes. D'où l'avantage de s'adresser à un professionnel qui vous aidera à planifier votre voyage. En voici un que nous avons testé : **Compagnies du Monde**, 5, avenue de l'Opéra, 75001 Paris. Tél. : 01.53.63.33.42. www.compagniesdumonde.com Ce voyageur est spécialisé dans le circuit sur-mesure et prend en charge tout ou une partie de votre voyage : location de voitures, billets d'avion, hôtels, guide, interprète... À titre indicatif, circuit de 10 jours/7 nuits dans le nord du Vietnam : 2340 €, sur la base de 2 personnes en chambre double.

