



*À la  
découverte  
duriz!*

*Tran-Thanh Raphaël*



# Préface



Bonjour à vous, chers lecteurs ou chère lectrices ! Si vous avez ouvert ce livre, c'est que vous cherchez probablement un menu pour ce midi ou pour ce soir. Eh bien, c'est exactement ce que vous trouverez dans cet ouvrage, à travers un voyage au cœur de l'Asie du Sud-Est (Plus précisément du Sud et de l'Est). Le menu d'aujourd'hui vous fera découvrir bien des manières de préparer le riz dans des pays à la gastronomie merveilleuse : Japon, Corée, Chine, Vietnam, Thaïlande, Malaisie et d'autres encore... Ce livre sera pour vous un guide d'introduction ou un support à la cuisine de ces régions, ainsi qu'à l'histoire de leur gastronomie, en particulier de leur culture du riz. Le riz est là-bas, comme dans ma famille, un élément central de l'alimentation de toute la population. On en mange le matin, le midi, au goûter et le soir sous des formes si diverses et variées qu'il faudrait plus d'une vie pour s'en lasser ! C'est dans le but de montrer toute l'universalité culinaire du riz que j'ai choisi de composer un menu en le plaçant comme ingrédient central et omniprésent des recettes qui vont suivre, et je suis certain qu'il n'y en aura pas de trop ! Je ne présenterai que les recettes que j'utilise moi-même, et que j'ai affinées au fil de ma propre expérience et de mes propres essais.

## *Qui suis-je ?*

Voici quelques mots pour me présenter, puisque je ne vous demande évidemment pas de croire en mon expertise culinaire ni en le moindre mot que j'écris. Je suis un étudiant en première année d'études d'ingénieur à Télécom Paris, loin des fourneaux donc. En revanche, mes origines vietnamiennes trahies par mon nom de famille (Tran-Thanh) sont mon point d'ancrage en Asie du Sud-Est, et en particulier à sa gastronomie, celle-ci occupant une place si importante dans la culture de cette région. Mon père étant un fin cuisinier, il a su développer une certaine maîtrise des cuisines vietnamienne et française, héritage métissé qu'il me transmet aujourd'hui. Des voyages au Vietnam, en Thaïlande et au Japon m'ont également beaucoup renseigné sur les pratiques alimentaires des habitants de ces pays. C'est donc avec peu de légitimité, mais avec une grande curiosité, une relative aisance en cuisine et un patrimoine culturel mélangé que je vous propose de plonger dans l'univers du riz !



# ENTRÉE

## Le bánh cuốn vietnamien : une crêpe, un ravioli, ou les deux !

### Ingrédients essentiels

Porc haché

Champignons noirs

Farine de riz

Fécule de tapioca

Mortadelle viet



● Difficulté : moyenne

● Attention : la galette est fragile !

● Alternative végétarienne: remplacer le porc par de la carotte et courgette râpées

### Description

le bánh cuốn est un hybride entre crêpe fourrée et ravioli. C'est un classique de la cuisine de rue de Hanoï, et plus largement du Nord du Vietnam. Traditionnellement, on mange des bánh cuốn lors de la pleine et de la nouvelle Lune.

Pour 12 pièces

# LA RECETTE

## Ingrédients pour la pâte :

- 200 g de farine de riz
- 200 g de féculé de tapioca
- ½ càc de sel
- 5 cl d'huile (par exempleournesol, qui n'a pas beaucoup de goût)
- 1 L d'eau

### Réalisation de la pâte et cuisson des crêpes :

D'abord, verser dans un récipient les farines de riz, de tapioca et le sel.

Ajouter un demi-litre d'eau en mélangeant, puis ajouter le second en mélangeant encore. Incorporer l'huile. Faire chauffer la poêle à feu moyen, et verser un peu d'huile au fond. Verser une louche de pâte, et l'étaler rapidement avant qu'elle ne cuise. Couvrir, puis laisser cuire pendant une minute d'un seul côté. Pour décoller la crêpe, retourner la poêle sur le plan de travail.

## Ingrédients de la farce :

- 300 g de porc haché
- 20 g de champignons noirs
- 200 g de pousses de bambou
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 càs de sauce d'huître
- 1 càs de sauce de poisson
- ½ càc de sel
- 4 càs d'huile

### Réalisation de la farce :

Faire tremper les champignons pendant 1h pour les réhydrater. Pendant ce temps, couper les pousses de bambou en cubes et les faire bouillir dans de l'eau pendant 10 min. Retirer la partie dure du pied des champignons, puis les hacher au mixeur. Éplucher l'oignon et l'émincer, hacher l'ail. Porter la poêle à feu vif avec l'huile. Faire revenir l'oignon et l'ail, puis ajouter le porc. Il ne faut pas trop le remuer, car le porc haché renvoie beaucoup d'eau lorsqu'il est remué, ce qui l'empêche de griller. Ajouter le sel, la sauce d'huître, la sauce de poisson. Ajouter les pousses de bambou, puis les champignons. Il est important à chaque étape de laisser le temps aux aliments de se mélanger, et d'échanger leurs saveurs, avant de continuer.

### Garnir et plier les crêpes :

Mettre au centre de la crêpe une cuillère à soupe de farce. Ramener deux côtés opposés, puis rabattre les deux autres. Retourner la crêpe pour la servir dans une assiette

### Dressage :

On fait frire des échalotes finement émincées dans une bonne quantité d'huile afin d'en parsemer sur la crêpe. On arrosera également la crêpe de sauce nem, et on pourra accompagner le plat de quelques tranches de mortadelle vietnamienne, et d'oignon de printemps.



# PLAT

## L'ART INSOUÇONNÉ DU RIZ SAUTÉ



### Ingrédients essentiels

- Riz : de préférence, du riz thaï, du fait de sa consistance assez souple, de son absorbance, et de son parfum
  - Gingembre : un plat de riz sauté commencera quasiment toujours par un morceau de gingembre haché grillé au fond du wok
- 
- Difficulté : peut être très facile comme très difficile
  - Utilisation du riz : le riz est ici le corps du plat, on l'utilise directement cuit à la vapeur !
  - Erreurs à éviter : attention à rajouter les ingrédients par ordre décroissant de leur temps de cuisson !
  - Attention aussi à ne pas faire brûler des ingrédients, ce qui n'est pas aisé au wok.
  - Alternative végétarienne : il est tout à fait possible et délicieux de ne pas mettre de viande dans ce plat !

### Description

Le riz sauté est un plat essentiellement populaire au sens propre du terme. On en retrouve les premières traces à l'époque de la dynastie Sui (vers le 5e siècle av. JC) en Chine. Le but de ce plat est d'utiliser les restes de riz avec ce que l'on a sous la main afin de faire à manger ! C'est donc un plat économique, extrêmement libre, et tout à fait universel au sens asiatique, si bien que presque chaque pays d'Asie possède un plat de riz sauté dans sa gastronomie, qui diffère des autres peut-être pas par les ingrédients, sinon par certains détails minimes de sauce, de cuisson, de saveurs... Il n'y a donc pas de recette du riz sauté à proprement parler, et tout ce que je pourrai vous proposer sera une version que je réalise souvent à quelques ingrédients près !

# Une recette



## Exemple de liste d'ingrédients

- Riz
- Gingembre
- Piment
- Échalotes, ail, oignons
- Oignons de printemps
- Coriandre, persil, citronnelle, “herbe qui rend fou” (coriandre épineuse)
- Jambon, porc haché, poitrine de porc, bœuf, poulet, crevettes
- Carottes, chou blanc, courgettes, petits pois, tomates
- Oeuf
- Sauce soja sombre, claire, sauce d'huître,

## Une recette de riz sauté (quantités au juger).

Dans un premier temps, découper les légumes, hacher le gingembre (environ 2 cm<sup>3</sup>). Il ne faut pas hésiter à utiliser un grand volume de chou, celui-ci réduit énormément à la cuisson. Porter le wok à feu vif avec un fond d'huile (cf. huile pimentée maison), puis verser le gingembre et laisser griller en remuant (attention à ne pas le brûler !). Ajouter du porc haché, et comme pour la farce de nos crêpes, ne pas trop le remuer. Laisser griller le porc, puis réserver le tout dans un bol. Rajouter un peu d'huile, faire revenir de l'ail, puis faire cuire les carottes à la vapeur avec un fond d'eau en couvrant. Lorsqu'elles sont cuites, ajouter le chou, le piment, et les faire cuire. Ensuite, incorporer la viande, puis le riz (cuit bien sûr). Verser généreusement de la sauce soja sombre jusqu'à la coloration du riz, et mélanger. Enfin, rajouter des herbes, par exemple hacher des fanes d'oignons de printemps, ou saupoudrer de graines de sésame torréfiées.

# Le riz sauté dans différents pays :



En Chine, à Taïwan et à Hong-Kong on trouve de nombreuses variétés de riz sauté : le riz cantonais ( 燴飯 Wui Fan) est servi dans un jus de viande. Le riz hokkien taïwanais utilise une sauce très épaisse (福建炒飯). Le riz sichuanais est extrêmement pimenté grâce au tobandjan (pâte de soja, de haricot et de piment). Le riz de Yangzhou utilise de la viande grillée au barbecue et beaucoup d'oeuf.



Les japonais mangent souvent du chahan (チャーハン), un riz sauté auquel est ajouté du katsuobushi, une préparation à base de bonite fermentée qui donne le goût si particulier des plats de riz japonais. Un autre plat célèbre, tangent à la catégorie de riz sauté, est le yakinikudon (やきにくどん), un plat de riz au boeuf sauté.



En Corée du Sud, le goût très particulier du bokkeum-bap (볶음밥) vient de l'utilisation de riz japonica, mais aussi de champignons shiitake, de gimgaru (flocons d'algues), et parfois de kimchi.

On peut continuer à citer des dizaines de variétés de riz frit : le Khao Phat (ข้าวผัด) thaïlandais, le côm chiên vietnamien, le tawa pulao de Mumbai, le riz frit sri-lankais (රිස්සි රයිස්), le nasi goreng indonésien et j'en passe. L'important est que chacun peut composer sa recette favorite de riz sauté avec ce qu'il a l'habitude de trouver dans son frigo, ou en fonction des ingrédients phare de son pays. Le riz sauté est plus un état d'esprit, une manière de cuisiner l'esprit léger, en s'amusant avec ce qu'on a sous la main et avec notre connaissance des arômes !



# La technique du riz sauté :

On pourrait largement écrire 30 000 caractères sur la technique du “stir-frying”, c’est-à-dire des plats sautés au wok, mais je vais essayer d’en résumer les grandes clés. Prenons l’exemple du wok cantonais (cf. wok) à deux poignées. D’abord, la prise de la poignée est importante : il faut avoir une serviette propre dans la main, avec laquelle on saisit la poignée, en la prenant sur le côté afin de profiter d’un effet de levier entre le pouce et le reste des doigts.. Ensuite, il s’agit d’être capable de réaliser des mouvements longs, répétitifs et fatigants, et pour cela il faut contrôler son bras de telle sorte à pouvoir soulever le wok et la spatule et rester immobile pendant une minute entière (ce n’est pas facile !). La fluidité du mouvement, la fermeté de la prise et le relâchement des muscles autant que possible sont des éléments clés. En effet, sans eux jamais un chef ne pourrait passer sa journée à faire du riz sauté comme c’est le cas dans beaucoup de restaurants asiatiques. Enfin, la technique à proprement parler consiste en deux mouvements circulaires de sens contraires, l’un avec la spatule, vers le “haut”, et l’autre avec le wok vers le “bas”. L’objectif est d’utiliser les parois recourbées du wok comme tremplin afin de faire sauter les ingrédients, et qu’ils retombent en se mélangeant. Évidemment toute cette expertise n’est pas nécessaire pour réaliser d’excellents plats, mais je trouve intéressant de savoir qu’il existe de tels niveaux de maîtrise technique, et que des milliers d’apprentis chefs chinois s’entraînent quotidiennement dans le but de les atteindre. Maîtriser cette technique, c’est maîtriser la chaleur de son wok, la cuisson uniforme des aliments, et le mélange des saveurs !



# DESSERT

## Mango sticky rice, le dessert fétiche des thaïlandais

### Ingrédients essentiels

- Riz gluant : la texture gélatineuse du riz gluant est parfaitement adaptée pour le manger en dessert, notamment avec un accompagnement léger comme des fruits.
  - Mangue : un fruit délicieux, avec beaucoup de goût !
  - Lait de coco : le lait de coco est essentiel, du fait de son goût, de son sucre et de son onctuosité.
- Difficulté : très facile !
  - Utilisation du riz : on profite ici des propriétés du riz gluant, et on y ajoute le goût et le sucre du lait de coco pour obtenir un mélange savoureux et onctueux
  - Erreurs à éviter : bien doser le sucre.

### Description

Le mango sticky rice (ข้าวเหนียวมะม่วง « *Khao Niao Mamuang* » en thaï) est un dessert emblématique de la street food thaïlandaise, que l'on retrouve à chaque coin de rue tant il est facile à préparer, et ce en grandes quantités ! C'est un plat qui est énormément consommé par les habitants comme par les touristes, et ce en particulier durant la saison des mangues entre Avril et Mai. On peut parfois trouver une alternative utilisant du riz noir gluant, ce qui donne un dessert bleu/violet et jaune, assez déroutant mais très amusant à manger !

# RECETTE



Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 200 g de riz gluant
- 150 mL de lait de coco
- 2 mangues fraîches et mûres
- 1 càc de sel
- 3 càs de sucre
- graines de sésame

## Recette

Après avoir rincé le riz et l'avoir laissé tremper dans de l'eau tiède pendant 1h, le cuire à la vapeur.

Pendant ce temps, chauffer le lait de coco, et y ajouter sucre et sel. Incorporer ensuite le riz, puis laisser refroidir la préparation. Dresser avec des morceaux de mangue coupés en lamelles, et parsemer quelques graines de sésame.

# La cuisine asiatique pour les nuls !



# Les variétés de riz

Sachant qu'il existe au moins 40 000 variétés de riz, nous allons vite être confrontés à un problème de place en essayant de toutes les citer... Concentrons-nous donc sur celles que l'on retrouve le plus fréquemment dans les recettes de cuisine d'Asie du Sud-Est.

## Le riz basmati

Le riz basmati est cultivé quasiment exclusivement dans la région du Pendjab, comprenant une partie du Nord-Ouest de l'Inde, et de l'Est du Pakistan. Ce n'est d'ailleurs qu'à partir des années 1990 qu'il a été introduit dans la cuisine internationale, et l'Europe contribue aujourd'hui à sa consommation à hauteur de plus de 30%.

Le riz basmati, aussi appelé riz indien, est un riz à long grain. C'est une variété de riz parfumé (बासमती bāsmatī signifie "parfumé" en hindi), qui a la propriété sympathique de ne pas s'agglutiner à la cuisson ! On le retrouve ainsi le plus souvent dans des plats indiens emblématiques tels que le biryani. Malgré cela, Mr. P, un ami vivant à Mangalore en Inde, m'a écrit ceci (traduit de l'anglais) : "En réalité, l'Inde a beaucoup de variétés de riz, grossièrement : le basmati, le riz bouilli, et le 'riz normal'. Il n'est pas commun de manger du riz basmati, il est plutôt réservé pour des grandes occasions et dans des plats tels que le biryani."

## Le riz thaï, ou riz au jasmin

Les premières traces de culture du riz thaï, ou riz au jasmin, remontent aussi loin que celles de la culture du riz tout court, c'est-à-dire il y a environ 5500 ans dans la région du Siam. Le riz thaï a besoin d'un climat tropical pour se développer, sa culture en Asie du Sud-Est est donc idéale. Le riz au jasmin est lui aussi naturellement très parfumé, du fait qu'il libère de la 2-Acétyl-1-pyrroline. C'est la même molécule aromatique qui donne son arôme au riz basmati. Le riz thaï est à la racine du repas des thaïlandais, qui en consomment en moyenne 150 kg par an chacun, contre environ 6 kg pour le français moyen. Pour l'anecdote, "manger" et "manger du riz" se disent de la même manière, kin-kâao. En japonais, les trois repas (asa gohan あさごはん, hiru gohan ひるごはん, ban gohan ばんごはん) signifient littéralement : "riz du matin", "riz du jour" (ou du midi), et "riz du soir".

## Le riz noir

Le riz noir est une variété d'origine chinoise, caractérisée par la couleur noire profonde de ses grains due à sa teneur en anthocyanes. Son surnom de “riz interdit” provient de la tradition en Chine de réserver le riz noir à la consommation exclusive de la famille impériale, celui-ci étant relativement rare et difficile à cultiver. Depuis les années 2000, une nouvelle variété de riz noir appelée “riso Venere” (riz de Vénus) issue de croisements, est cultivée au Nord de l'Italie, dans le Piémont.

## Le riz japonais

Au Japon, un soin très particulier est accordé à la préparation du riz, en particulier dans la confection de sushi, une forme d'art culinaire d'apparence simple, mais dont la technicité est extraordinaire. La plupart des plats de riz japonais utilisent du riz uruchimai (粳米), à grain court et rond. Le riz uruchimai est une variété de riz “Japonica”, l'une des grandes familles d'espèces de riz. On en retrouve des variétés en Asie, en Europe et même en Amérique (Nord et Sud). Il a une haute teneur en gluten, ce qui lui donne une texture collante le rendant facile à manger avec des baguettes, et à agglomérer en boules. Il est également employé dans la fabrication du saké, alcool de riz japonais.

## Le riz gluant

Le riz gluant est une variété mutante de riz, dont les mutations de trois allèles sélectionnées par l'homme lui donnent une teneur quasi-nulle en amylose et élevée en amylopectine, ce qui lui confère ce caractère gluant. Il est consommé en Asie du Sud-Est, notamment en Birmanie, où il peut être servi avec des pois bouillis ou avec des beignets sur une feuille de bananier. La farine de riz gluant est également très utilisée, comme nous le verrons, dans la pâtisserie !

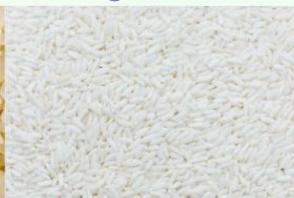
basmati



thaï parfumé



gluant



noir interdit





# Les ustensiles



Autocuiseur 

Cela peut paraître étonnant, pourtant l'autocuiseur de riz est un appareil central dans les foyers d'Asie. Vous serez ainsi peut-être surpris(e) d'apprendre que le "starter-pack" d'une famille asiatique en Asie comme en France se compose d'un autocuiseur, ainsi que d'un sac de riz de 10 à 20kg dans un coin de la cuisine ! Les premiers cuiseurs sont inventés dans les années 30 pour être employés par l'armée japonaise. Mitsubishi commercialise le premier autocuiseur de riz en 1945. A partir de 1960, la moitié des foyers japonais possédait un autocuiseur. La cuisson du riz est, comme nous le verrons plus loin, assez délicate et chronométrée, l'autocuiseur facilite donc grandement la préparation souvent quotidienne du riz.

Paniers vapeur 

En Chine, de nombreuses spécialités sont cuites à la vapeur, grâce à des paniers en bambou appelés (蒸笼, zhēng lóng). Ceux-ci sont très pratiques car peuvent s'empiler et sont très simples d'utilisation (il suffit de les poser sur une poêle, un wok ou une casserole). En particulier, les paniers vapeur sont très utiles pour la réalisation de brioches vapeur (包子 bāo zi), de raviolis pékinois (饺子 jiǎozi), ou dim sum. Il faut bien faire attention à hydrater le panier assez généreusement avant utilisation pour qu'il ne brûle pas !



Le wok est en quelque sorte la pièce maîtresse des ustensiles de cuisine asiatique. En bref, c'est une sorte de poêle dont la forme arrondie, le fond bombé et les bords relevés en font l'outil parfait pour faire sauter des ingrédients (cf plats sautés). En moins bref, le choix d'un wok se base sur de nombreux critères que je vais à présent exposer. Dans un premier temps, du matériau dépendent certaines propriétés du wok. La fonte est trop lourde, et trop fragile, et ne convient donc pas. L'acier inoxydable quant à lui accroche trop pour les plats sautés. Le meilleur matériau selon beaucoup (dont moi) est l'acier au carbone. C'est un matériau léger, résistant et qui possède des bonnes propriétés de cuisson. Vient maintenant le choix de la poignée : un wok dit "mandarin" aura une poignée longue, très pratique à manier, tandis qu'un wok dit "cantonais" aura deux poignées courtes, qui permettent une plus grande précision lorsque l'on utilise un brûleur à wok, de forme creuse et circulaire. Cependant, un wok en acier au carbone doit être culotté avant utilisation, afin de créer une couche anti-rouille, anti-dégradation, et anti-adhésive. Le processus de culottage est le suivant. D'abord, on nettoie le wok longuement afin d'éliminer toute trace de rouille ou marque. Ensuite, on sèche le wok puis on le met sur un feu vif et on le laisse "brûler", afin d'éliminer la couche d'huile de fabrication. Maintenant, on rince le wok à l'eau froide, puis on enduit le wok d'huile (de préférence de l'huile de lin) des deux côtés. Il faut bien étaler l'huile uniformément de sorte à laisser une fine couche de graisse autour. On remet le wok sur le feu jusqu'à le voir noircir, et qu'il ne fume plus. On répète ensuite les opérations de graissage et de noircissage quelques fois (jusqu'à 5 ou 6 si besoin). Notre wok est prêt !

# Les techniques de base

## Cuisson à l'étouffée (ou à la vapeur)

Cuire des aliments à l'étouffée, c'est les placer dans un récipient (cocotte, marmite, casserole) fermé, et laisser la vapeur dégagée soit par de l'eau au fond, soit par le jus des aliments, les cuire. Les premières traces de cuisson à la vapeur sont retrouvées en Chine, il y a environ 9000 ans. Ces dates coïncident avec la domestication du riz dans cette région, le plus probable étant donc que la cuisson à la vapeur ait été inventée pour cuire le riz dans des pots en argile cuite. Aujourd'hui, on utilise la cuisson à la vapeur partout dans le monde, et on l'emploie ainsi toujours en Asie, notamment en Chine avec des paniers vapeur. Il suffit de verser un peu d'eau au fond d'une poêle, d'un wok ou d'une casserole, puis de porter à ébullition doucement en posant les paniers au fond ou au-dessus du récipient.

## Farine de riz (gluant)

L'usage de la farine de riz prend aussi ses racines dans l'Antiquité en Chine, où elle est produite, vous l'aurez compris, en moulant des grains de riz. Celle-ci est aujourd'hui utilisée au Japon, en Thaïlande, ou encore au Vietnam dans de nombreux plats, puisqu'elle permet la fabrication de nouilles de riz, mais aussi de feuilles de riz, obtenues en la faisant cuire avec de l'eau. Une variante est la farine de riz gluant, qui lorsqu'elle est mélangée à de l'eau et cuite, présente une texture visqueuse et collante. Elle est très utile pour la préparation de pâtisseries, des fameuses perles de coco par exemple !

## Le riz vinaigré

De nombreux plats de riz japonais sont à base de riz vinaigré, ou "shari" (舍利), signifiant "restes de Bouddha" en sanskrit. Par exemple, les onigiris, les makis, ou les fameux sushi. La préparation du shari est relativement délicate, en particulier le dosage du vinaigre, du sucre et du sel. Voici ma manière de préparer du riz vinaigré (pour 600g de riz à sushi) : d'abord, faites cuire votre riz à sushi (cf. cuisson du riz). Pendant ce temps, mélangez du sucre (25 g), du sel (1 càc), et du vinaigre de riz (25 mL) - j'utilise le vinaigre japonais Mizkan - afin de faire fondre le sucre. Vous devriez obtenir une texture sirupeuse ! Une fois que le riz est cuit, étalez le au fond d'un récipient, ou d'une plaque (les japonais utilisent un hangiri, récipient en bois). Incorporez le vinaigre, mélangez, et laissez refroidir. Lorsque le riz est légèrement tiède, couvrez-le pour éviter qu'il ne s'assèche. Vous pouvez verser des graines de sésame pour parfumer et rajouter de la texture !





## Cuisson du riz



(thaï ou uruchimai, les autres se cuisent  
comme des pâtes !)

Vient à présent le paragraphe le plus important peut-être de ce guide, puisque de la bonne cuisson du riz dépend la réussite de n'importe quel plat qui en emploie. C'est en partie pourquoi il peut-être utile d'acheter un autocuiseur de riz, afin de ne jamais rater la préparation. Mais je vais tout de même vous expliquer comment faire cuire le riz à la casserole, pratique délicate s'il en est. C'est exactement ce qu'il se passe dans un autocuiseur, sauf que les étapes doivent être ici contrôlées manuellement. Tout

d'abord, versez le riz dans une casserole, et remplissez la casserole d'eau. Là vient le secret de famille miraculeux : il faut que lorsque vous placez la paume de la main à plat sur le riz sans appuyer, l'eau recouvre vos doigts jusqu'au début de la troisième phalange. Après cela, portez l'eau à ébullition, puis couvrez le riz, baissez le feu et attendez que toute l'eau ait été absorbée par le riz. Il est capital de ne jamais soulever le couvercle, puisque le riz cuit à l'étouffée, et la vapeur d'eau ne doit donc pas s'échapper.

Un couvercle transparent est donc recommandé, sinon vous devriez pouvoir discerner à l'oreille le moment où il n'y a plus d'eau liquide. Lorsque toute l'eau a été absorbée ou s'est évaporée, coupez le feu, puis laissez reposer pendant 30 min, toujours sans soulever le couvercle, afin de finir la cuisson du riz. Vous pouvez ensuite servir le riz, en n'oubliant pas de le remuer d'abord pour décoller les grains !

# L'Asie à Paris

## Rue Sainte-Anne (1er et 2e arrondissements)

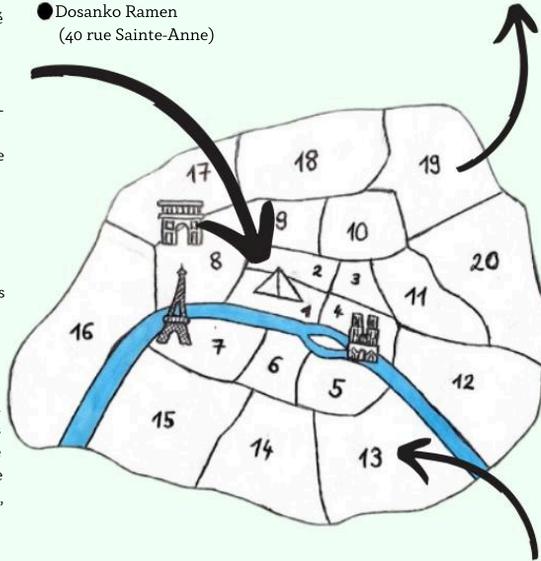
La rue Sainte-Anne constitue à elle seule le quartier japonais de Paris, de par sa densité d'épiceries et de restaurants typiques dont très peu de bars à sushi, car contrairement à l'image que l'on peut avoir de la cuisine japonaise, le sushi y occupe une place relativement mince, et est souvent un produit de luxe. Contrairement aux autres quartiers cités plus tôt, l'identité japonaise de la rue Sainte-Anne s'est développée déjà à partir des années 60, suite à l'installation d'entrepreneurs japonais dans le quartier. La rue Sainte-Anne est le premier quartier auquel je pense lorsqu'il s'agit de sortir en famille ou entre amis pour déjeuner ou dîner, d'autant plus qu'elle est proche des cinémas du boulevard des Capucines, de l'Opéra Garnier et de la Comédie Française ! J'ai beaucoup d'adresses à recommander car une grande partie des restaurants du coin sont excellents, mais voici mes favorites :

**Higuma (32 bis rue Sainte-Anne) :** Higuma est depuis 1962 la référence du restaurant japonais à Paris. Si je devais ne garder qu'un restaurant parisien, ce serait sans doute celui-ci. L'atmosphère chaleureuse et accueillante de l'endroit, la grande qualité de la cuisine, et le service efficace en font la parfaite cantine asiatique à Paris. On y mange d'excellents ramen, plats de riz et gyozas ! Leur chahan est délicieux !!

**Kodawari Tsukiji (12 rue de Richelieu) :** beaucoup s'accordent à dire que les ramen de Kodawari Tsukiji sont les meilleurs de Paris, et je partage entièrement cet avis ! Leurs bouillons à base de poisson sont excellents, et le cadre répliquant le marché aux poissons de Tsukiji est absolument fascinant. Il est difficile d'y rentrer, mais lorsqu'on y est, c'est une expérience culinaire japonaise unique !

**Dosanko Ramen (40 rue Sainte-Anne) :** Dosanko est un petit bar à ramen, qui sert des plats excellents, et semble être un bon compromis entre les deux restaurants plus hauts, entre la qualité et la convivialité.

- Higuma (32 bis rue Sainte-Anne)
- Kodawari Tsukiji (12 rue de Richelieu)
- Dosanko Ramen (40 rue Sainte-Anne)



- Wenzhou chez Alex (24 rue de Belleville)
- Wing Seng (2 rue Rebeval)

- Le Lotus (121 av. d'Ivry)
- Song Heng (56 av. de Choisy)
- Kawa CHR (89 av. de Choisy)
- Tang Frères (48 av. d'Ivry)

## Le 13e arrondissement

Le 13e arrondissement de Paris est souvent connu comme étant "le quartier asiatique" de Paris. C'est plus précisément un quartier à forte identité cambodgienne, laotienne, chinoise mais surtout vietnamienne ! En effet, de la fin de la guerre du Vietnam au milieu des années 80, l'immigration vietnamienne des "boat people" a mené des dizaines de milliers de réfugiés à s'installer dans le 13e arrondissement. Progressivement, le quartier a développé une culture asiatique avec l'établissement de nombreux commerces, dont des restaurants devenus aujourd'hui très populaires. Ainsi les télécommis d'antan pouvaient profiter d'une excellente cuisine d'Asie du Sud-Est pour des prix tout à fait raisonnables ! Les adresses que je recommande :

**Le Lotus (121 av. d'Ivry) :** la dame qui tient Le Lotus connaît mon grand-père depuis son arrivée en France avant la naissance de mon père, et nous y a reçu régulièrement depuis. La carte est absolument délicieuse, et j'attribue une mention spéciale à leurs excellents bánh cuốn, et à leur riz au poulet à la citronnelle, que je mange depuis que je suis né !

**Song Heng (56 av. de Choisy) :** ce petit établissement qui existe depuis une vingtaine d'années est devenu l'une des meilleures boutiques de bánh mì (sandwich vietnamien garni de viande et de crudités) de Paris ! Ils servent également d'excellentes brioches vapeur (bánh bao)

**Kawa CHR (89 av. de Choisy) :** ce grand magasin fournit un grand nombre de restaurants et cafés du coin. On trouve dans ce grand bric-à-brac tout ce dont un restaurateur peut avoir besoin, et c'est un de mes lieux favoris pour fournir ma cuisine.

**Tang Frères (48 av. d'Ivry) :** la plus grande chaîne de supermarchés asiatiques française prend sa source dans le 13e arrondissement, avenue d'Ivry. Fondé en 1981, en pleine période de formation de l'identité culturelle du quartier, c'est le premier magasin de la chaîne, et on pourrait même dire le premier supermarché asiatique français. Vous trouverez tout ce que vous cherchez chez Tang !

**Belleville (19e et 20e arrondissements)**  
L'histoire de l'implantation d'une communauté asiatique dans le quartier de Belleville est assez différente de celle du 13e arrondissement. Les premières immigrations d'Asie viennent de Chine, sur la côte de la province de Wenzhou, dans les années 80. C'est une province assez riche, mais des habitants ont émigré en France pour fuir le contrôle des naissances, et avec l'intention de développer des commerces à Paris. Par la suite, pendant la crise de la région du Dongbei vers 1990, une nouvelle vague d'immigration a consolidé l'identité chinoise du quartier de Belleville. Voici les adresses que je peux recommander :

**Wenzhou chez Alex (24 rue de Belleville) :** un restaurant chaleureux tenu par une famille émigrée de la ville de Wenzhou. On y mange d'excellentes spécialités, notamment de nouilles, riz, et légumes. C'est en quelque sorte une cantine pour les amateurs de la vraie cuisine chinoise, et non pas celle des traiteurs !

**Wing Seng (2 rue Rebeval) :** Wing Seng est une vieille enseigne de Belleville (fondée en 1983). C'est une épicerie asiatique très bien fournie, dans laquelle on trouve à peu près tout ce que l'on peut chercher en termes de cuisine asiatique. Ils vendent également des fruits de très bonne qualité !

# Conclusion

J'espère avec ce texte vous avoir intéressé : vous avoir accompagné dans votre développement culinaire si vous êtes un cuisinier aguerri, ou avoir piqué votre curiosité si vous êtes novice ! Le but est de produire une sorte de livre de chevet du riz, un guide vers lequel vous pouvez vous tourner en cas de doute lors de l'élaboration d'un plat, mais aussi un petit panorama du riz en Asie. J'espère également que l'avoir agrémenté de mes expériences, mes conseils et mes anecdotes l'aura rendu intéressant en tant que tel, au-delà des recettes qu'il présente. Mon objectif a été de rendre sur papier mon héritage culturel et mes expériences liées à l'Asie et au riz, montrer à quel point elles me sont chères, et les rendre le plus accessibles possible dans le cas où quelqu'un voudrait s'y intéresser. J'ai essayé de montrer toute l'universalité du riz, sa place de pierre angulaire dans les cuisines d'Asie du Sud-Est, et tout ce que cela implique. Le riz occupe une place forte dans la culture des peuples d'Asie, et également dans la mienne grâce à mes origines. Je veux me faire ainsi le lien entre ces deux parties de mon identité culturelle, pour amener un peu d'Asie en France !



# Sources

- Alex ("French Guy Cooking"). "The Path to Fried Rice". <https://youtube.com/@FrenchGuyCooking> [11/2022]
- Chinese Cooking Demystified. <https://youtube.com/@ChineseCookingDemystified> [11/2022]
- SECOND Gérard, (1986). «La domestication en régime autogame: exemple des Riz» [10/2022]
- FERLUS Michel, (1982). «Du taro au riz en Asie du Sud-Est, petite histoire d'un glissement sémantique», Archives du CNRS [11/2022]
- MARTON Renee (2014). *Rice, a global history*, The Edible Series [01/2023]
- Diverses pages Wikipédia. <https://fr.wikipedia.org>
- Mes connaissances personnelles, ainsi que celles de ma famille