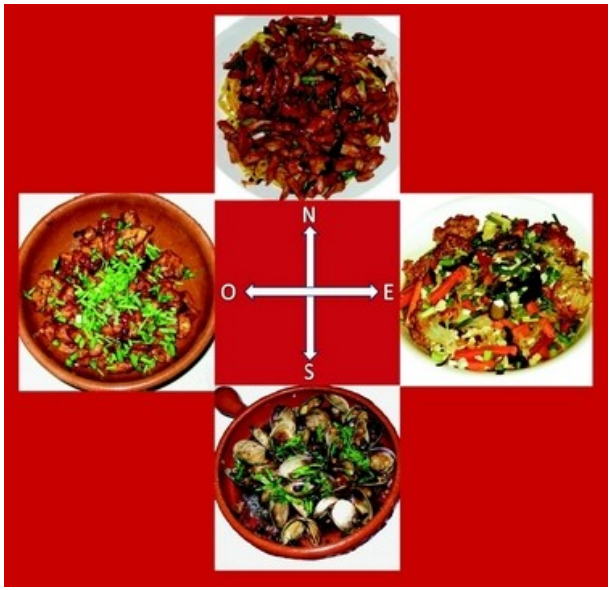
Les cuisines chinoises

Georges London

Nord-Est
Rubans de Porc à la Sauce "Capitale"

Sud-Ouest/Centre
Poulet Caramélisé du Général Tso



Sud-Est
Boulettes de Viandes, Façon Shanghai

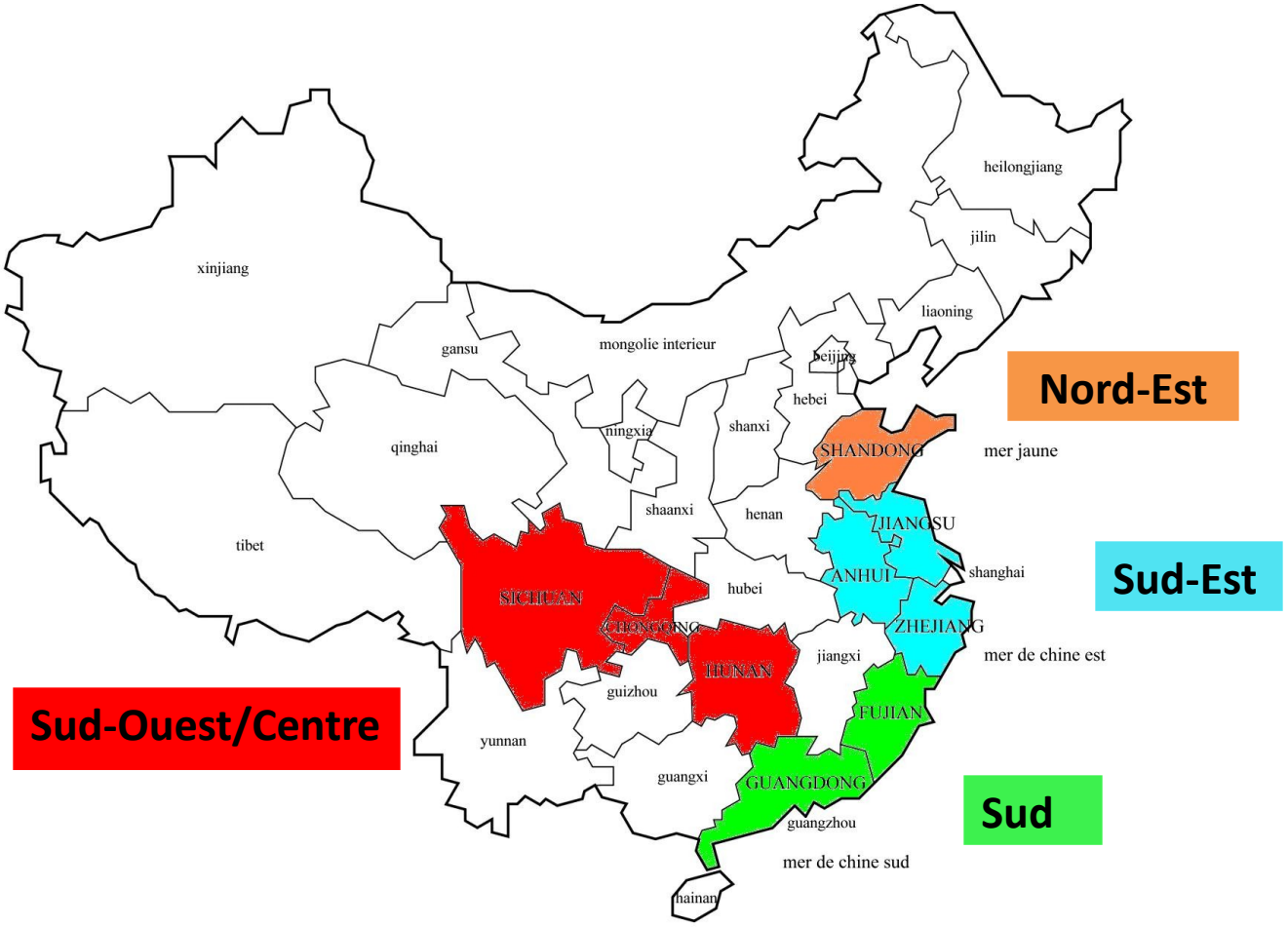
Sud
Clams à la Sauce Haricots Noirs

Je vais vous présenter les cuisines chinoises régionales. Quand on évoque la cuisine chinoise, il faut plutôt parler ***des cuisines chinoises*** car l'aspect régional est fondamental à la compréhension de cette cuisine.

Trop souvent on a l'habitude de penser que cette cuisine est la même partout et, qui plus est, qu'il existe une cuisine asiatique, comme s'il y avait une cuisine européenne! Qui n'a pas vu d'enseigne mélangeant cuisines chinoise, thaïe, vietnamienne?

regardons la carte de la chine

Les 4 grandes familles et les 8 grandes cuisines régionales



Ce qui a favorisé l'émergence de ces cuisines régionales :

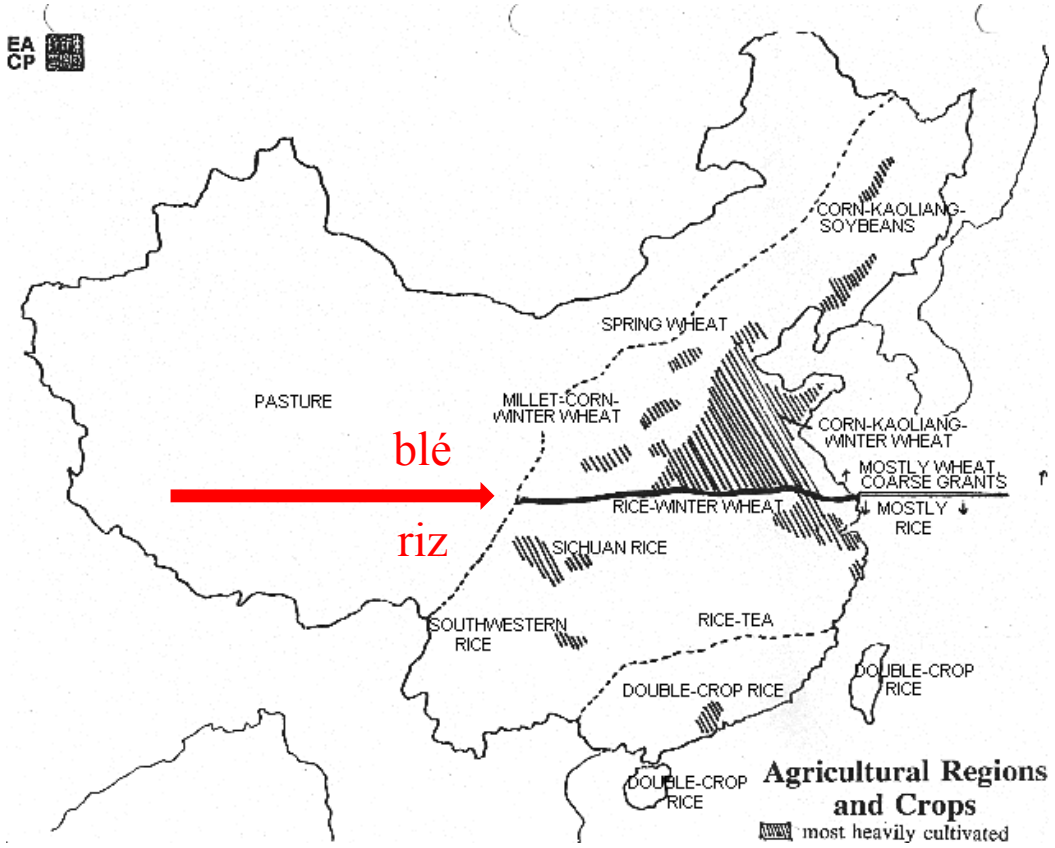
➔ **la variation des produits locaux** due au climat et à la géographie

➔ **la difficulté du transport** (c'est-à-dire, l'isolation du lieu de production)

passons en revue ces 2 points

1. Variation des produits locaux

Les styles distincts des cuisines régionales sont intimement liés aux produits locaux qui dépendent beaucoup du ***climat*** et de la ***géographie.***

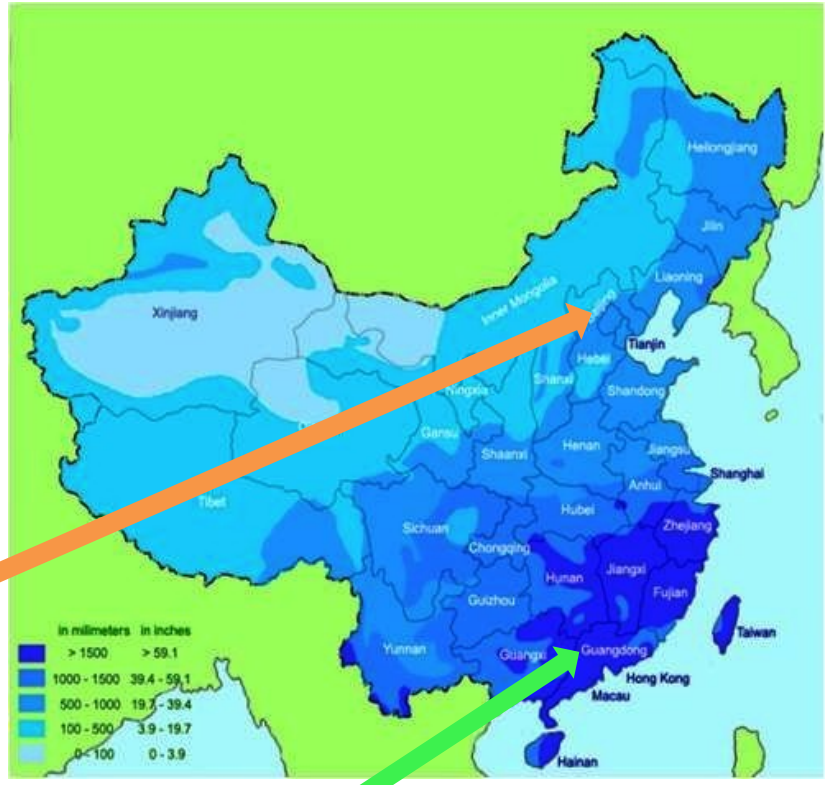


1a. Variation climatique

Le climat de la Chine est très varié, allant du **subarctique au grand Nord** au **subtropical au Sud.**

Les variations régionales des ***précipitations*** sont encore plus importantes que celles des températures.

Le **Nord-Est** est très sec.



80% des ressources en eau en revanche se trouvent dans le **Sud** du pays.

1b. Variation géographique

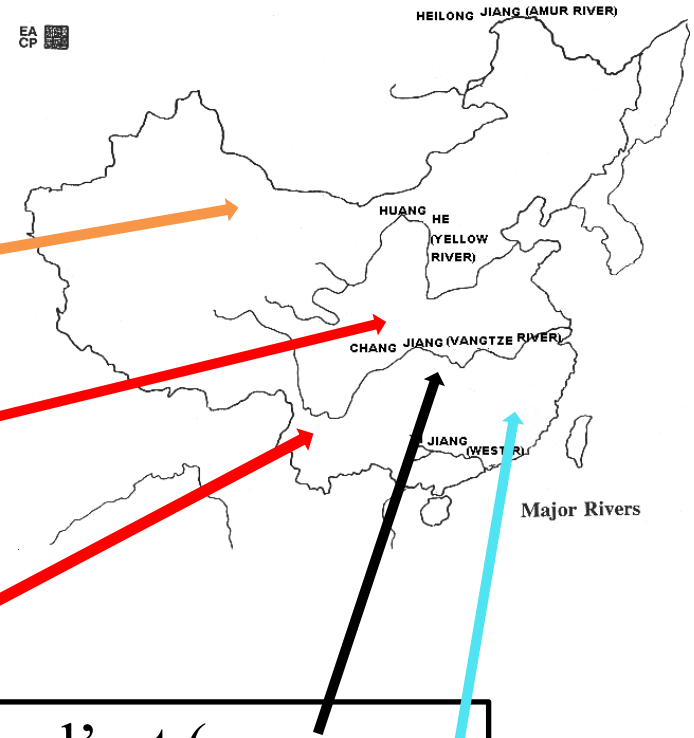
Surface ≅ Europe

Altitudes de 8850m à -150m

Le **Nord-Ouest** présente des espaces désertiques entourés de montagnes.

Le **Centre** se compose de moyennes montagnes, de plateaux et de bassins.

Le **Sud-Ouest** correspond au plateau tibétain.



Les **grandes rivières** coulent de l'ouest vers l'est (par ex. leYangtsé)

Les régions littorales à l'**Est** sont constituées de plaines et de collines de faible altitude.

2. Commerce entre provinces

Le transport était difficile et sans moyens importants de préservation des nourritures périssables.

Nord-Sud: exemple du Grand Canal, 1800km, terminé vers l'an 600

Est-Ouest: exemple de la rivière Yangtsé ; autrefois, la navigation n'était pas facile; les bateaux à vapeur ne sont utilisés que depuis 1900.

→ *passons à la cuisine*

Repas & Ingrédients

Un repas chinois est constitué de deux parties: le ***fàn*** ou céréale de base (riz, blé…), parfois sous forme de nouilles, pains, etc., et le ***cài*** qui englobe tout le reste (légumes, viandes, volailles, poissons , etc.).

La méthode de cuisson est choisie essentiellement pour que chaque ingrédient garde son individualité.

fàn

Le **riz** est l'aliment de base dans le **Sud**. Certains plats sont créés spécialement pour «***faire descendre le riz***». On dit que «***le riz est prêt***» pour se mettre à table; le salut entre amis se traduit par «***avez-vous mangé le riz?***».

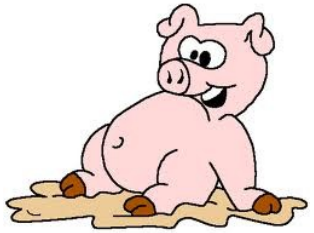
Le **blé** domine dans le **Nord**. Les pains à base de blé, souvent cuits à la vapeur, y sont omniprésents.

Les **nouilles** sont un symbole de longévité; on les coupe rarement. Elles sont fabriquées avec la *farine de blé* dans le **Nord** et avec la *farine de riz* dans le **Sud**.

cài

La variété de **légumes**, frais, séchés ou traités comme le tofu, est très vaste.

Le **porc** est la viande prédominante pour des raisons de goût, de digestion, et aussi d'ordre économique. Le manque de pâturages, et donc de bétail, fait que l'on propose *peu de plats de bœuf*. Le **mouton** est très présent dans le **Nord**.



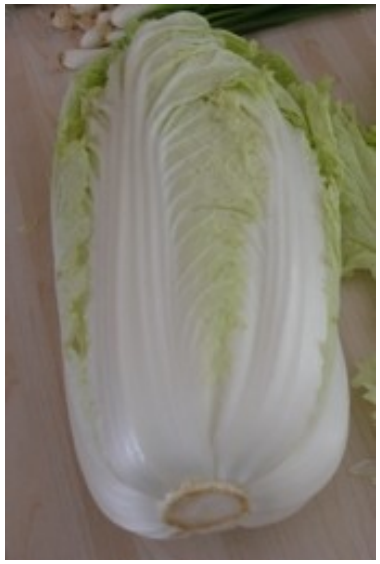
Parmi les différentes espèces de volailles, le **poulet** est le plus estimé, et plus cher que le porc.

Les **poissons et crustacés** sont abondants en Chine tout le long de l'année. Le **Sud-Est** et le **Sud** disposent d'un vaste littoral et l'intérieur est parcouru par 4 grands fleuves.

évoquons quelques ingrédients spécifiques

Quelques ingrédients frais

cives ou ciboulettes de Thaïlande
échantillon #1



choux blanc, variété Beijing

choux vert, variété Shanghai

tofu frais

aubergines asiatiques

Quelques ingrédients secs

riz blanc “long grain”

champignons noirs séchés

champignons parfumés séchés

poivre de Sichuan
échantillon #2, S-O

anis étoilé

Quelques ingrédients liquides

vinaigre de riz blanc
échantillon #3, S-E

vin de riz

sauce soja légère

sauce soja foncée

sauce aux huîtres
échantillon #4, S

huile de sésame

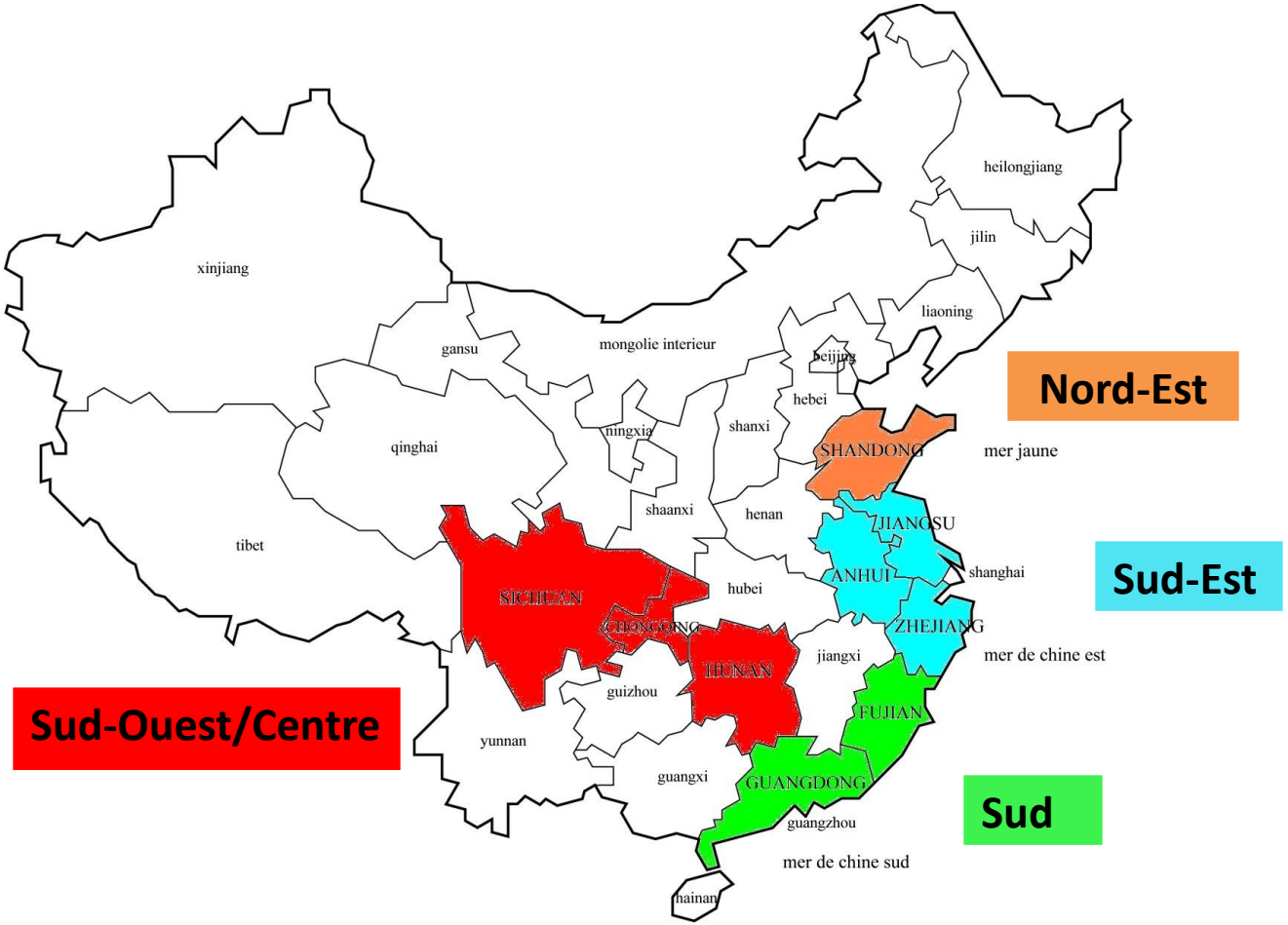
sauce hoisin
(haricots soja fermentés)
échantillon #5, N-E

reparlons des cuisines régionales

Le concept de **cuisine régionale** remonte au moins au 12e siècle lorsque la cuisine du **Nord**, basée sur **le blé**, fût distinguée de celle du **Sud**, basée sur **le riz**.

Par la suite, vers le 17e siècle, la cuisine du Sud fut sous-divisée entre le **Sud-Est**, le **Sud-Ouest** (et le **Centre**) et le **Sud** profond.

Les 4 grandes familles et les 8 grandes cuisines régionales



présentation en forme de table

Nord-Est	Sud-Est	Sud	Sud-Ouest / Centre
Shandong	Jiangsu	Fujian	Hunan
(*Beijing*)	Anhui	Guangdong	Sichuan
	Zhejiang	(*Guangzhou/Canton*)	
	(*Shanghai*)		

Il est dit de ces cuisines régionales que «*le Sud est sucré, le Nord est salé, l'Est est aigre* et *l'Ouest est épicé*».

regardons de plus près les spécificités de chaque famille

La famille du Nord-Est comprend le Shandong et les provinces autour de la grande ville de Beijing. La partie au nord de Beijing est sub-arctique avec de longues et rudes périodes d'hiver, des étés chauds, et peu de précipitations.

La cuisine est robuste, généreuse et assez salée. Elle a été très influencée par l'étranger (invasions, commerce) par exemple dans l'utilisation de la viande de mouton et des mets rôtis. Il y a une présence dominante du blé (nouilles, petits pains cuits à la vapeur, etc.). Les habitants ont la réputation d'apprécier les arômes forts comme celui de l'ail, des cives et du gingembre. On se sert beaucoup du chou blanc et des poireaux. On utilise souvent une sauce sucrée-salée, la sauce hoisin.

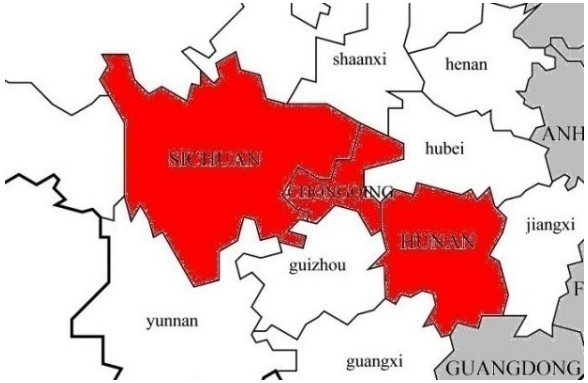
La famille du Sud-Est inclut les trois provinces autour de la grande ville de Shanghai: le Jiangsu, l'Anhui et le Zhejiang. La géographie de cette région, principalement côtière, est composée de plaines fertiles, de montagnes, de déserts et de steppes. Le climat est tempéré.

La cuisine a un goût parfumé, frais et léger. Elle est agrémentée de gingembre, de vinaigre et de vin de riz; l'ail est rarement utilisé. Les plats ont souvent des saveurs aigres-douces. La cuisson à l'étouffée (braisage rouge) est très populaire. Les légumes (pousses de bambou, germes de soja, racines de lotus, chou vert de Shanghai, etc.), les poissons et les crustacés d'eau douce, en particulier le crabe velu, sont très appréciés.

La famille du Sud est centrée sur les provinces côtières de Fujian et de Guangdong, capitale Guangzhou. Le climat de cette région est sub-tropical.

La cuisine est complexe mais légère sans goût dominant; seule la fraîcheur prime. On y fait souvent sauter les aliments rapidement à feu vif. La cuisson à la vapeur est aussi à l'honneur. La sauce aux huîtres relève volailles pochées ou légumes verts à peine ébouillantés. Presque tous les animaux ont leur place: serpent, singe, souris, etc., mais les plats végétariens, utilisant par exemple les haricots noirs et le taro, sont également très présents. Les fruits tropicaux, les poissons et les fruits de mer y sont particulièrement appréciés. La variété des soupes est impressionnante.

La famille du Sud-Ouest et du Centre comprend le Sichuan et le Hunan ainsi que les provinces limitrophes. La géographie autour du Sichuan est modelée par des dépressions, des plateaux vallonnés et des massifs, dont le plus haut plateau du monde, tandis que la région du Centre**,** autour du Hunan, est plutôt moins élevée.



La cuisine est épicée et pimentée (piment rouge et poivre de Sichuan). La consommation de ces aromates épicés permet de supporter le froid et l'humidité de cette région. Au Sichuan, on utilise fréquemment la pâte de piments rouges tandis qu'au Hunan, on utilise plutôt les piments frais. Ces cuisines utilisent souvent la fumaison. Les agrumes (par ex. les mandarines) sont abondants. Plus qu'ailleurs, les cuisiniers usent de multiples procédés pour la cuisson des mets d'une même recette.

→ *un menu combinant un plat de chacune des ces régions*

Menu *Tour de Chine*

Voici un menu ***Tour de Chine***, bien qu'il soit rare pour les Chinois de mélanger les plats des différentes régions.

Ce menu met en relief le rôtissage du **Nord-Est** ainsi que le braisage rouge du **Sud-Est**.

Dans le plat mondialement connu du Nord-Est, le Canard de Pékin, on utilise les cives crues, les crêpes de blé et la sauce hoisin.

Le plat du **Sud** combine la racine taro avec les fruits de mer, tandis que le plat du **Sud-Ouest** utilise la pâte de piments rouges.

Comme de coutume, une **soupe** y est incluse; celle-ci est préparée partout en Chine.

S-E: Travers de Porc, Façon Wuxi

S: Nid d'Amour aux Fruits de Mer

N-E: Canard de Pékin et Crêpes Mandarin (à gauche)

S-O: Tofu à la Mode du Sichuan

Soupe aux Epinards et au Tofu

Nord-Est: *Canard de Pékin*

Les Chinois ont une vénération pour le canard qui symbolise la nature saine et la fidélité. Sa préparation est une forme d'art et prend beaucoup de temps.

Le plus difficile est d'insuffler de l'air entre la peau et la chair, étirant ainsi la peau et fournissant un espace, afin que par la suite, la graisse fonde et s'écoule pendant le rôtissage du canard suspendu verticalement dans le four traditionnel.

Ce plat est toujours accompagné de **sauce hoisin, de cives-pinceaux crues et de fines crêpes de blé** que le convive garnit à son goût.

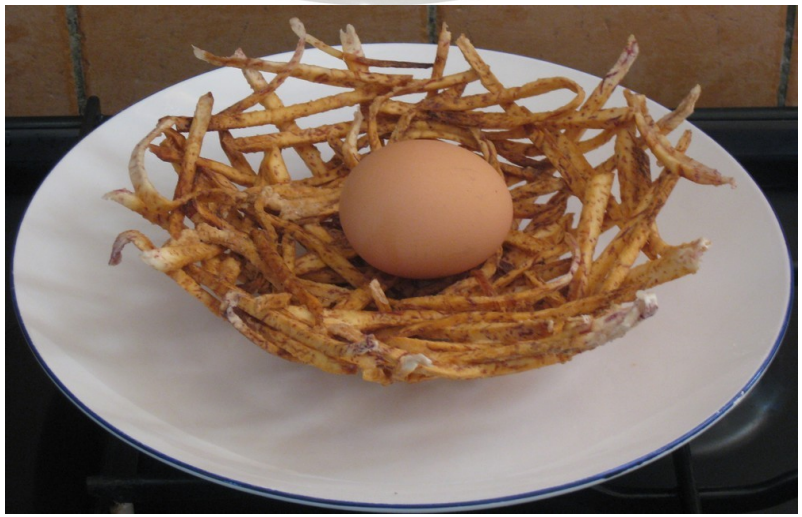
Sud-Est: *Travers de Porc, Façon Wuxi*

La gastronomie chinoise est brodée d'histoires et de légendes qui génèrent parfois des plats aux noms évocateurs, par ex. *dragon et phœnix sous le signe du bonheur.*

En voici une histoire: « *Il était une fois, le moine Jigong, connu pour son comportement excentrique mais bienveillant. Au moment d'un nouvel An enneigé, il alla visiter la ville de* ***Wuxi*** *… Après avoir parcouru la ville, il arriva affamé dans un restaurant. Il demanda un morceau de viande au propriétaire qui, étant très généreux, le lui offrit. Pour le remercier de sa gentillesse, Jigong lui laissa quelques brins de son éventail fait de feuilles de roseaux … et lui dit de s'en servir pour mijoter la viande. L'homme, perplexe, exécuta la recommandation et le résultat fut .. délicieux … et attira beaucoup de monde.»*

Sud: *Nid d'Amour aux Fruits de Mer*

Le nid d'hirondelle, apprécié des gastronomes en Asie, n'est pas, en réalité, produit par les hirondelles, mais par quelques espèces et sous-espèces de martinets qui, pour construire leur nid, sécrètent un mucus mucilagineux et comestible.



Sud: *Nid d'Amour aux Fruits de Mer*

Le nid d'hirondelle, apprécié des gastronomes en Asie, n'est pas, en réalité, produit par les hirondelles, mais par quelques espèces et sous-espèces de martinets qui, pour construire leur nid, sécrètent un mucus mucilagineux et comestible.

Il s'agit d'un produit de luxe, remplacé dans ce plat **par un nid construit à partir de la racine de taro**, de la famille des pommes de terre, coupée en *allumettes*.

Sud-Ouest: *Tofu à la Mode du Sichuan*

Si l'on devait choisir le plat qui définit le mieux la cuisine du Sichuan, ce serait ce plat. La multiplicité des saveurs et des textures étonne d'abord puis stimule les sens. Ajouté à l'effet unique d'engourdissement des lèvres que produit le poivre de Sichuan, le plat offre une vaste combinaison de textures: la *douceur* du tofu, le *croquant* de la châtaigne d'eau, le *soyeux* des champignons noirs et le *granuleux* de la viande hachée.

Le plat a été crée paraît-il, vers la fin de la dynastie Qing (1644-1911) par la femme d'un restaurateur dont le visage était marqué par la variole, d'où le nom traditionnel: « tofu de la femme au visage grêlé ». Encore une histoire!

Toutes régions: *Soupe aux Epinards et au Tofu*

Cette soupe mélange deux ingrédients simples, les épinards et le tofu, dans une superbe soupe épaisse. Le jambon, les pousses de bambou et les feuilles de coriandre viennent y ajouter leur goût et leur texture.

conclusion

Je vous ai présenté aujourd'hui un rapide aperçu ***des cuisines chinoises***. Je vous invite à approfondir vos connaissances en consultant *la nouvelle édition illustrée en couleur* de mon livre **Un Tour Gastronomique de la Chine: 88 Recettes des Cuisines Régionales** (et mon site: www.cuisines-chinoises-regionales.com), et en fréquentant des restaurants authentiques.

Je vous encourage à participer aux cours de cuisine proposés par votre association.

Mon livre avec dédicace est disponible à la sortie de la conférence.

Vous pourrez également vous inscrire pour recevoir une copie des transparents de la conférence.

Et pour clore, quelques Noix Sucrées-Salées vous sont offertes.

Quelques restaurants régionaux à Paris

- ***Nord-Est***
  - **Délices de Shandong 88 Bd de l'Hôpital, métro Campo-Formio**
  - **Les Jardins de Mandchourie 34 allée Vivaldi, métro Daumesnil**
- ***Sud-Est:*** **Wenzhou 24 rue Belleville, métro Belleville**
- ***Sud:*** **Mer de Chine (Téochow/Chaozhou) 159 rue du Château-des-Rentiers, métro Nationale**
- ***Sud-Ouest/Centre***
  - **Délices de *Sichuan* 16 Bd de Strasbourg, métro Strasbourg-St. Denis**
  - **L'Orient d'Or (*Hunan*) 22 rue de Trévisse, métro Cadet**
  - **Le Pont de *Yunnan* 15 rue Notre-Dame de Lorette, métro Saint-Georges**

Matériel spécifique

1.hachoir
2.wok
3.socle
4.couvercle
5.brosse
6.pelle
7.passoire
8.baguettes
9.panier bambou

Profil de l'Auteur

Depuis environ 30 ans, j'étudie la cuisine chinoise et la pratique en famille et avec mes amis, et plus récemment dans un restaurant parisien.

Ma vie professionnelle de physicien de l'infiniment petit m'a mis en contact avec des collègues chinois qui m'ont initié aux cuisines de la Chine. Mon apprentissage en cuisine a commencé en 1981, à Berkeley (Californie), par les cuisines du Sichuan et du Hunan. Depuis, j'ai élargi l'éventail de mes connaissances pour y inclure les cuisines des autres régions de la Chine.

Harmonie et équilibre

La recherche de l'harmonie dans la vie, y compris dans la cuisine, est un des fondements de la civilisation chinoise.

La recherche culinaire exige un choix d'aliments équilibrés, apportant une variété de couleurs, de formes, d'arômes, de saveurs et de textures.

Il est essentiel de stimuler les yeux, l'odorat, les papilles et, parfois, l'ouïe!

Yin & Yang et santé

L'ancienne théorie du **yin** et du **yang**, étroitement liée aux croyances concernant la santé, est à la base de la cuisine chinoise.

Les aliments yin, *féminins,* sont rafraîchissants comme les légumes et les fruits Les aliments yang**,** *masculins*, frits, épicés ou à base de viande, ont un effet réchauffant et revigorant.

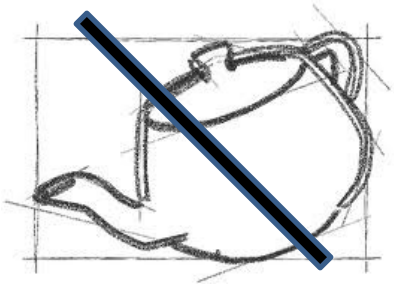
Les plats sont parfois choisis à des fins thérapeutiques. Un repas doit trouver un équilibre entre le froid et le chaud. Pour un Chinois, la réaction à une quelconque détresse physique est souvent un changement de regime!

La Table

La table se caractérise par son aspect social. Elle est ronde et parfois surmontée au centre par un plateau tournant où sont disposés les mets.

Tous les aliments sont découpés en cuisine, sauf parfois des fruits de mer. Aucun couteau n'est présent à table. Les plats n'appellent pas une quelconque retouche de goût à table.

Lors d'un repas typique, l'ensemble de plats sont tous servis simultanément Il n'y a pas de plat principal ni de mets exclusivement sucrés.

Les Chinois mangent à l'aide de baguettes depuis des milliers d’années (!) ou de cuillères en bois, plus rarement en porcelaine.

Lors d'un repas familial, aucune boisson n'est en général proposée et l'on se désaltère avec une soupe ou une bouillie. Le thé est rarement consommé pendant les repas. La bière et le vin de riz sont réservés aux grands événements.