

# Le Laos

## Tout en sincérité



Au nord du pays, à Luang Prabang, le Vat Xien Thong est l'un des temples les plus beaux et fréquentés. Même si la ferveur des habitants y est palpable, c'est aussi un lieu de vie.



Moins connu que ses voisins, la Thaïlande, le Vietnam et la Chine, le Laos est encore peu touristique. On y découvre une Asie paisible et préservée.

Texte **Emmanuelle Jary**. Photos **Marie-José Jarry**.

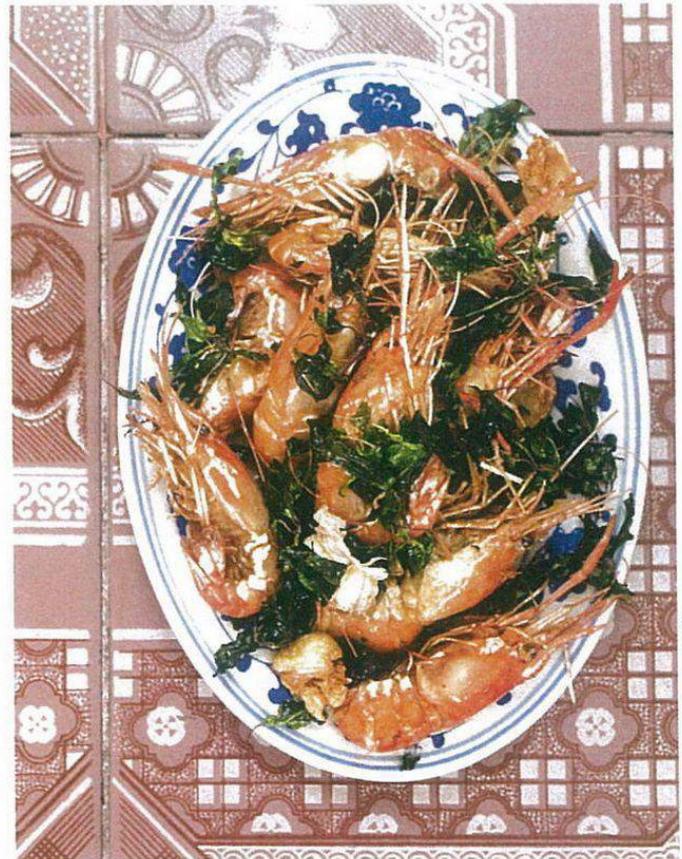
À l'arrivée au Luang Say Residence, un somptueux hôtel de Luang Prabang, une jeune femme nous accompagne jusqu'à nos chambres. Avant de nous quitter devant la porte, elle nous confie émue qu'elle fait son dernier accueil. Après six mois de stage au Laos, elle rentre en France. On lui demande ce qu'elle a aimé dans ce pays. « La gentillesse des habitants et leur simplicité », répond-elle. On en fait l'expérience dès le lendemain au déjeuner, dans un établissement au bord du Mékong fréquenté essentiellement par des locaux. Le restaurant Xiengthong Phonsavanh est théoriquement complet car réservé par les employés d'une banque qui organisent, à l'occasion du nouvel an laotien, leur déjeuner annuel. Le restaurateur, devant notre déception, installe une table de fortune, mais nous sert un des meilleurs repas dégustés pendant notre séjour. Gentillesse et simplicité donc, mais le Laos ne se résume pas en deux mots. On peut en convoquer beaucoup d'autres, pour décrire notamment sa cuisine. Parfumée, exotique et sous influences. Bordé par des pays illustres pour leur gastronomie (Chine, Thaïlande et Vietnam), le Laos a intégré quelques-unes de leurs recettes, comme le *pho* vietnamien ou les *pad thai* dans le sud du pays.

### Un riche patrimoine culinaire

À Luang Prabang, ancienne capitale royale, inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco en 1995, le registre culinaire est particulièrement riche et exotique. Est-ce dû à la présence de la cour autrefois ? On y déguste la fameuse salade de papaye verte très pimentée, une spécialité de la ville, de la laitance de poisson, des algues du Mékong, tout autant que des soupes de nouilles de riz au bouillon de viande agrémentées de cresson émincé, le petit déjeuner typique. Sur le marché de Phosi, de bon matin, les enfants en uniforme les avalent avant de rejoindre l'école. Autres friandises : les larves frites aux feuilles de basilic thaï, les brochettes de batraciens grillés ou – plus tentant – les petites crêpes à la farine de riz.

Les Lao font de multiples utilisations du riz. Sa farine sert à la réalisation des desserts et à la confection des nouilles. Ils produisent également un alcool avec, mais le riz est avant tout ■■■

Le marché de Phosi, à Luang Prabang, permet de découvrir toute la richesse des traditions culinaires locales.



### CREVETTES SAUTÉES AU BASILIC FRIT Délicieusement parfumé

Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 12 grosses crevettes crues ■ 5 gousses d'ail ■ 1 botte de basilic thaï ■ 4 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1,5 c. à soupe de sauce d'huître ■ 1 pincée de glutamate ■ Sel

1. Pelez et tapez les gousses d'ail. Prélevez les feuilles de basilic.
2. Dans un wok, chauffez la sauce d'huître et faites-y revenir les grosses crevettes pendant 5 min, jusqu'à ce que les têtes s'ouvrent.
3. Réservez les crevettes dans un plat en laissant le jus de cuisson dans le wok. Ajoutez l'huile dans le wok et faites-y revenir les feuilles de basilic et les gousses d'ail pendant 5 min. Retirez du feu et ajoutez dans le wok le jus de cuisson des crevettes, mélangez. Ajoutez le glutamate et le sel.
4. Mélangez bien et dégustez aussitôt avec du riz blanc ou gluant.

**Notre conseil vin : un pouilly fuissé.**

■■■ L'aliment présent à tous les repas : riz gluant cuit à la vapeur et servi dans de jolis petits paniers en bambou. On le prélève avec les doigts avant de former une boulette qui sert de support pour goûter aux autres plats, comme le *lap*, salade à base de viande ou de poisson parfumée aux herbes et généralement très relevée.

### Une ferveur partagée

Le riz gluant constitue aussi l'essentiel des offrandes lors du *tak bat*, procession des moines qui a lieu tous les jours, à l'aube. Il est 5 h 30, le soleil se lève lorsque nous arrivons dans le centre-ville. Une rangée de tabourets attend les fidèles. Nous découvrons avec étonnement que des femmes vendent de la nourriture à

offrir aux bonzes. Le *tak bat* est à la fois ancré dans la culture laotienne et l'objet d'une exploitation touristique, à Luang Prabang tout du moins. Sans trop savoir comment, nous nous retrouvons assis sur ces petits tabourets à côté de véritables fervents, tandis que des touristes attendent, caméra à la main. Un bon croyant se rend facilement deux fois par semaine au *tak bat*, m'explique ma voisine, qui me montre également la quantité de riz à mettre dans chaque besace. Un gong retentit. Les moines vêtus d'un tissu orange arrivent en file indienne. À leur passage, il faut baisser la tête et ne surtout pas croiser leur regard. Ayant fait vœu de pauvreté, ils se nourrissent uniquement d'offrandes, qui sont très nombreuses à Luang Prabang. La ferveur du peuple ■■■



3

1. Le bouddhisme, qui est pratiqué par la grande majorité de la population, imprègne aussi bien les arts que la façon de vivre des habitants. 2. La ville de Luang Prabang, inscrite sur la liste du patrimoine de l'Unesco, compte de nombreux temples. 3. Chaque jour, à l'aube, les bonzes parcourent la vieille ville en silence et reçoivent les offrandes de la population. 4. Sur les marchés, il est fréquent que les marchands s'installent à même le sol.

4



Dans le sud du Laos,  
l'archipel dit des 4 000 îles  
s'étend sur le Mékong.

LES HABITANTS SEMBLent NE  
JAMAIS SE DÉPARTIR DE LEUR  
SOURIRE ET DE LEUR SÉRÉNITÉ.



Il règne une atmosphère pleine de charme sur les îles du Mékong,  
qui ont conservé un mode de vie simple et authentique.



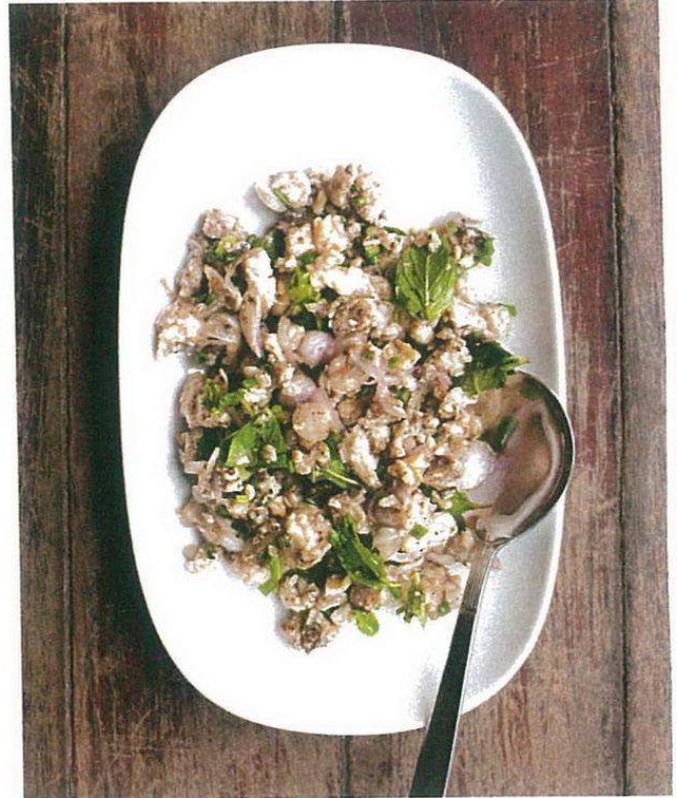
Sur l'île de Don Khon,  
la fin de la journée d'école  
est aussi attendue que  
le marchand de glaces.



Comme souvent en Asie, la nourriture de rue n'a rien à envier à celle des restaurants. Près d'un temple, des femmes composent à la demande de délicieux desserts.

■■■ laotien est importante et la fréquentation des monastères très courante dans tout le pays, comme nous le découvrons en partant à la rencontre du Laos profond.

À l'extrême sud, le plateau de Bolovens est une terre volcanique très fertile jouissant d'un climat favorable aux nombreuses cultures, comme le thé, les légumes et les fruits. En suivant la route 13 – qui porte bonheur, nous dit-on –, nous croisons de nombreux marchands exposant des montagnes de longanes, d'ananas, de bananes ou de fruits de la Passion, avant d'arriver à une plantation de thé qui a tout de l'agriculture modèle, un exemple parfait d'agroforesterie. Les petits bosquets de théiers bien taillés sont alignés, mais au milieu surgissent un manguier, un avocatier, un arbre à durian, un poivrier, un anacardier (noix de cajou). Cochons et volailles se promènent en liberté. Une



### LAP AU PORC Tout simple

Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g d'échine de porc ■ 1 petit oignon nouveau avec le vert ■ 10 feuilles de menthe ■ 1/2 citron ■ 1 c. à soupe d'huile d'arachide ■ Sel, poivre

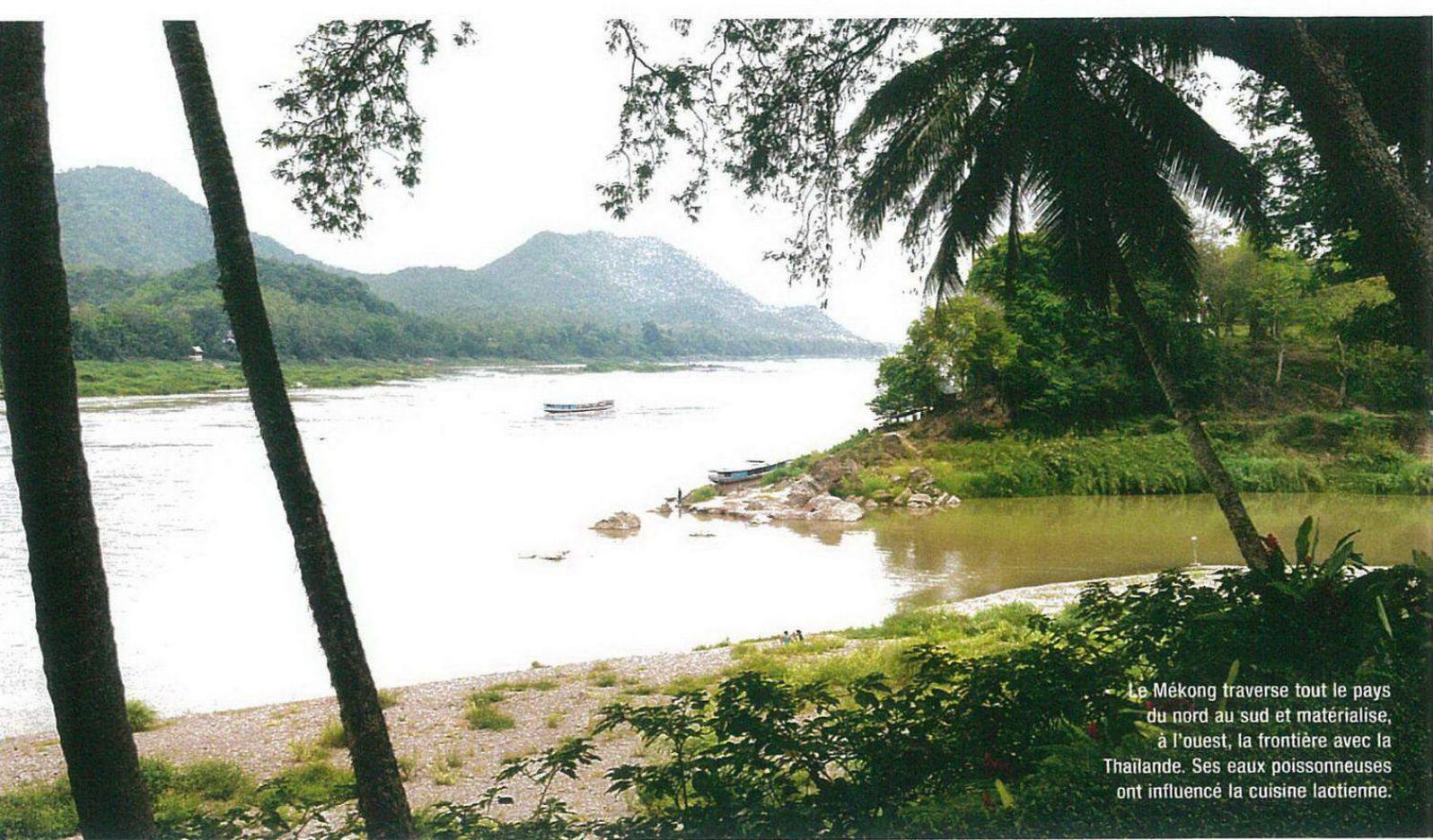
1. Lavez et coupez le bulbe de l'oignon. Émincez la viande finement. Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y revenir la viande avec l'oignon, pendant 5 min. Salez et poivrez.
2. Ciselez le vert de l'oignon. Hors du feu, ajoutez les feuilles de menthe entières et le vert de l'oignon. Pressez le citron et versez son jus sur la viande.
3. Mélangez bien et servez tiède ou froid avec un bol de riz gluant ou de riz blanc.

Notre conseil vin : un *bergerac blanc*.

soupe de poissons bout dans une marmite. Elle est préparée avec le fruit du jacquier, un bon légume, lorsqu'il est cueilli avant maturité. Le Laos n'a aucun accès à la mer mais grâce au Mékong, qui matérialise sa frontière avec la Thaïlande, à l'ouest, les poissons d'eau douce sont nombreux dans la cuisine.

### Au fil de l'eau

Nous embarquons à bord du Vat Phou, un bateau-hôtel, pour une croisière sur le fleuve et la découverte de la vie sur les îles fluviales. Sur celle de Don Daeng, à hauteur de la ville de Champassak, un Français a construit des bungalows, La Folie Lodge, entourés de jardins luxuriants. Alors qu'il traversait l'île à moto, Antoine de Noailles est tombé sous le charme de cette région préservant un mode de vie traditionnel. Un Laos authentique, ■■■

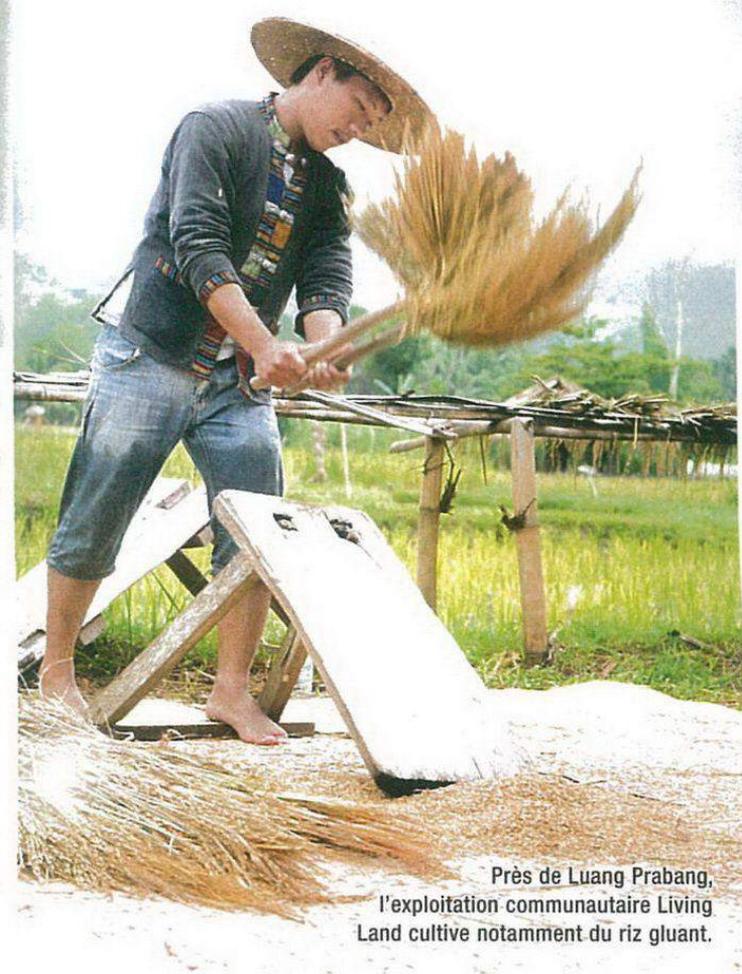


Le Mékong traverse tout le pays du nord au sud et matérialise, à l'ouest, la frontière avec la Thaïlande. Ses eaux poissonneuses ont influencé la cuisine laotienne.

## UN PAYS RICHE DE TRADITIONS ET DE PAYSAGES PRÉSERVÉS.



**1 et 2.** À l'extrême sud du pays, le plateau des Bolovens jouit de conditions géologiques et climatiques exceptionnelles particulièrement adaptées à la culture, notamment du thé. On y trouve également des paysages naturels somptueux tels que les cascades de Tad Phane.



Près de Luang Prabang, l'exploitation communautaire Living Land cultive notamment du riz glutant.

### UNE CULTURE INATTENDUE

Le plateau des Bolovens jouit de conditions géologiques et climatiques favorables à la culture d'un grand café. Les premiers plants ont été apportés par les Français, il y a plus d'un siècle. *Robusta* et *arabica* donnent aujourd'hui un café exporté dans le monde entier, tandis que la variété *excelsa* est consommée au Laos.



Au sud, dans la région montagneuse de Champassak, le site de Vat Phou regroupe un ensemble de temples qui se fondent dans la nature et sont toujours des lieux de culte et de pèlerinage.

■■■ entend-on souvent, mais aussi un Laos paisible et souriant, a-t-on pu constater en se promenant à vélo. La Folie Lodge participe à l'économie locale en employant une cinquantaine d'habitants. Par ailleurs, le propriétaire a participé à la rénovation d'écoles et à la réhabilitation du dispensaire, tout en aidant les habitants à faire venir l'électricité.

### Un goût de paradis

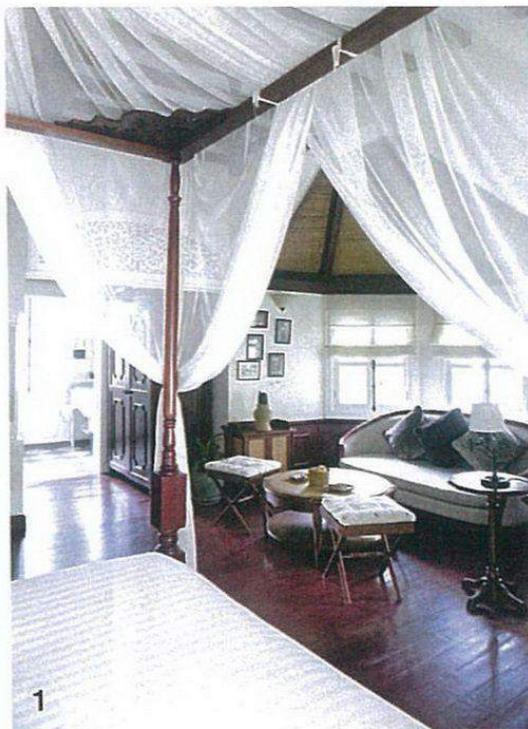
La vie est douce sur l'île de Don Daeng. Juste avant le coucher du soleil, les enfants et leurs mères se baignent joyeusement dans le Mékong exempt de pollution. « Il n'y a pas d'industrie ici », nous confie un pêcheur qui relève ses filets tous les jours pour sa consommation personnelle autant que pour vendre ses prises. Au restaurant de La Folie Lodge, la cuisine est préparée avec des produits locaux. Poisson du Mékong à la sauce tamarin, tilapia aux herbes laotiennes cuit dans un bambou. À l'apéritif, on goûte d'étonnantes cacahuètes salées et pimentées. Sur la rive droite du fleuve, le site archéologique et religieux de

Vat Phou, un des plus réputés du pays, témoigne de la domination khmère du <sup>x</sup><sup>e</sup> au <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle. Les encens parfument l'atmosphère, des vendeurs proposent de libérer des oiseaux en cage, un geste porte-bonheur. En contrebas, des femmes vendent de la nourriture qu'elles transportent sur des balanciers. Nous goûtons à un délicieux dessert préparé à la demande : des nouilles de riz au lait de coco accompagnées de haricots de soja, de racines de lotus et de sirop de sucre. La cuisinière nous le tend avec un grand sourire. Gentillesse et simplicité ne nous auront décidément pas quittées dans ce Laos à découvrir tant que son authenticité est préservée. ❖

## Y aller

Asia, spécialiste du Laos, propose plusieurs formules de voyages individuels, à la carte ou sur mesure. Pour une découverte du pays au fil du Mékong, embarquez à bord du Vat Phou, explorez la région de Champassak avant de découvrir Luang Prabang. Un voyage exclusif de 10 jours et 7 nuits à prolonger à votre guise. Vols internationaux et domestiques, tous les transferts en voiture privée avec chauffeur et guide francophone, hébergement en cabine double à bord du Vat Phou et en hôtels de charme. À partir de 2 693 € par pers. en chambre double. [www.asia.fr](http://www.asia.fr) et tél. : 01 56 88 66 75.

Au départ de Paris, Singapore Airlines et sa filiale régionale SilkAir proposent 3 vols par semaine vers Luang Prabang et Vientiane via Singapour. En classe Économique, choix du plat principal, boissons et snacks à volonté. En classe Premium Economy, menu gastronomique, option gratuite Book the Cook permettant de réserver son plat favori à l'avance, parmi 8 choix. En classe Affaires, des plats gastronomiques signés par un panel de 8 grands chefs internationaux dont Georges Blanc, l'option Book the Cook et la possibilité de réserver parmi 16 plats gastronomiques. Vol A/R Paris-Vientiane/Luang Prabang à partir de 1 054 € TTC. Tél. : 0821 230 380. (0,12 €/min) [www.singaporeair.fr](http://www.singaporeair.fr).



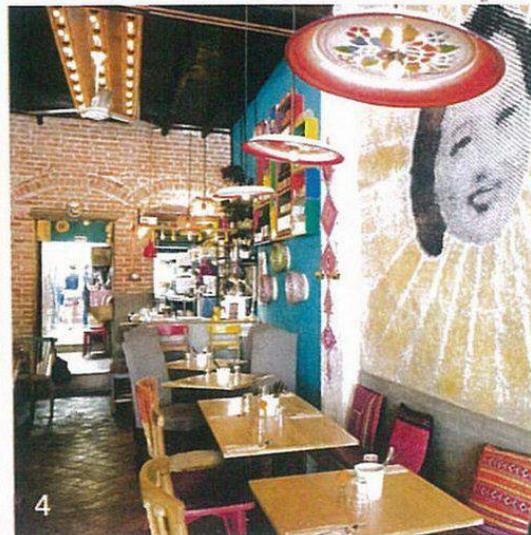
1



2



3



4

## Les hôtels

### Lao Orchid Hotel

Un sympathique hôtel non loin du marché de nuit pour faire escale dans la capitale. Petit déjeuner buffet. À partir de 65 € la double. **Chao Anou Road, Wat Chanh, Vientiane.** Tél. : + 856 21 26 41 346. [www.lao-orchid.com](http://www.lao-orchid.com)

### ♥ Luang Say Residence (1)

Dans un magnifique parc à la végétation luxuriante, l'hôtel se compose de différentes maisons sur deux étages comprenant chacune 4 chambres, toutes décorées avec raffinement et où prédomine le bois. Jolie piscine entourée de plantes tropicales, de fleurs et de pamplemoussiers. L'hôtel propose des navettes pour le marché de nuit et organise des sorties pour aller voir la procession des moines le matin. Très bonne table (La Belle Époque) avec spécialités laotiennes. Une adresse à ne pas rater. À partir de 350 € la chambre double. **4-5 Ban Phonepheng, Luang Prabang.** Tél. : + 856 71 260 891. [www.luangsayresidence.com](http://www.luangsayresidence.com)

### ♥ La Folie Lodge (8)

Sur la très agréable île de Don Daeng, 24 chambres donnant sur le Mékong, très joliment décorées dans des bungalows en bois et disposant d'une jolie terrasse. Piscine en bord de fleuve avec vue sur le Mékong, bonne cuisine laotienne. Également une carte internationale. Un petit paradis. À partir de 75 € la chambre double avec petit déjeuner. **Île de Don Daeng, district de Pathoumphone, Pakse.** Tél. : + 856 30 55 347 603.

### Vat Phou (2)

Bateau-hôtel à double pont, en bois exotique, de 34 m de long et 7 m de large. Magnifique décoration intérieure de meubles en rotin et terrasse avec matelas. Les 12 cabines sont climatisées avec douche et toilettes. Délicieuse cuisine laotienne, vietnamienne et thaïe. Équipage aux petits soins. Une façon de découvrir la vie sur le Mékong et de partir à la découverte des îles et des temples. **Rens. et tarifs : [www.asia.fr](http://www.asia.fr) ou au 01 56 88 66 75.**

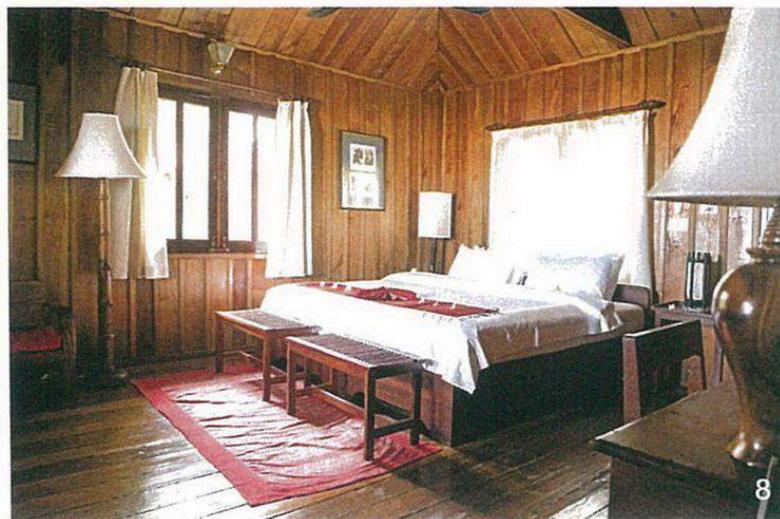
## Les tables

### Bouang Asian Eatery (4)

Deux Françaises ont eu la bonne idée d'ouvrir un restaurant proposant la cuisine de rue revisitée et adaptée aux palais des touristes occidentaux tels que les *nem khao*, des boulettes de riz croustillantes aux herbes et au jambon laotien, du ragoût de porc ou un yaourt au fruit de la Passion et à la mangue accompagné de meringue. Déco colorée et branchée. Env. 5 €. **Sisavangvong Road (rue principale), Luang Prabang.** Tél. : + 856 20 55 632 600.

### ♥ Xiengthong Phonsavanh Restaurant (3)

Au bord du fleuve, un restaurant fréquenté presque exclusivement par des locaux et servant une très bonne cuisine laotienne authentique. Laitance de poisson au piment, crevettes sautées à l'ail et au basilic frit, *lap* de poisson ou encore la classique salade de papaye verte



bien épicée. Pour accompagner le tout, une délicate noix de coco dont on boit le lait fait très frais avant de déguster la chair en dessert, une fois que le patron, très pieux, vous l'aura cassée en deux. Réservation conseillée. Environ 5 €.

**Souvanhnakhampong Road (Khem Khong), à côté du Mekong Riverview Hotel, Luang Prabang. Tél. : + 856 71 252 835.**

### Savanmai

Un peu à l'écart du centre touristique, un petit restaurant fréquenté par des locaux uniquement, pour goûter au barbecue laotien. Ambiance « néon » mais tellement authentique. 7 € le barbecue.

**Visoun Village, Luang Prabang. Tél. : + 856 30 53 77 889.**

### Manda de Laos (5)

Au milieu d'un incroyable jardin luxuriant qui pousse autour d'un lac recouvert de nénuphars, ce restaurant chic propose une cuisine 100 %

laotienne adaptée aux palais occidentaux, avec des épices plus douces mais cependant présentes : poulet au barbecue et aux herbes, salade de poisson à la citronnelle, menthe et coriandre, ou travers de porc caramélisés au miel de la jungle. Menu entre 20 € et 40 €.

**10 Norrassan Road, Luang Prabang. Tél. : + 856 71 253 923. www.mandadelao.com**

### Mee Restaurant (7)

On y arrive à pied ou à vélo par la route en terre battue. Quelques tables pour une cuisine simple, locale et préparée à la minute. Plats laotiens mais aussi quelques spécialités thaïes. Une adresse authentique et sans prétention, pour vivre au rythme de l'île. Env. 2 €.

**Ban Houa, île de Don Daeng. Pas de réservation.**

### Khaemkhong Restaurant

Avec une jolie vue sur le Mékong, cet établissement propose de nombreux plats laotiens,

comme le traditionnel *lap*, ici cuisiné au poisson, au porc, au bœuf ou au poulet. Cuisine de qualité. Une étape avant de partir à la découverte de la vie rurale. Environ 5 €.

**Île de Don Khon. Tél. : + 856 20 56 493 022.**

## & AUSSI

### Living Land Company (6)

À 5 km de Luang Prabang, en pleine campagne, une chouette visite pour tout savoir sur la culture du riz gluant, en participant à la récolte et à la transformation du riz. Possibilité de réserver un repas. Sinon dégustation de riz gluant, de vin de riz et de snacks préparés à base de riz et de farine de riz. **Réservation : + 856 20 55 199 208. www.livinglandlao.org**