
INTRODUCTION

OBSÉDÉS DE LA CUISINE, AMATEURS DE BONS PLATS
OU SIMPLES CURIEUX, CE LIVRE EST POUR VOUS !

La découverte d'un pays sous l'angle de la cuisine

Ce guide a choisi l'angle gustatif pour faire découvrir un pays et sa culture. Il s'adresse à tous les voyageurs avides de mieux comprendre un pays par les cinq sens.

Food Trotter a été conçu pour tous les amateurs de sensations, du gastronome passionné de cuisine capable de faire sonner son réveil à 4h du matin pour assister à l'ouverture d'un marché aux poissons, au simple curieux aimant juste bien manger.

Bien manger en voyage

Devoir manger trois fois par jour est déjà une bonne raison pour le faire avec bonheur ! Et quand cette attirance pour tout ce qui se déguste se fait moteur pour découvrir toutes les facettes d'un pays, de savoureux moments s'annoncent... Le plaisir du goût devient l'occasion d'arpenter les quartiers cachés d'une ville ou de se rendre dans de lointaines contrées.

Un prétexte à la découverte

Le parti pris de ce guide est de choisir le prétexte de la cuisine pour aborder la culture et la vie d'un pays. En effet, l'alimentation est souvent un moyen d'en entrevoir la face



INTRODUCTION

intime, de mieux connaître ses habitants. S'intéresser à la manière de manger d'un peuple est une façon d'entrer dans sa culture, d'apprendre son histoire, de mieux comprendre ses habitudes et ses goûts. Car la nourriture est une préoccupation universelle et commune à chacun : elle est un vecteur naturel de partage et d'ouverture à l'Autre.

Tout goûter, tout essayer !

Pour certains, la passion de la musique, de l'histoire, de l'architecture ou de la nature constitue le point de départ d'une envie de voyage. Pour d'autres (comme vous peut-être), la découverte de produits, de savoir-faire, de nouvelles saveurs est une quête infinie. Pénétrer dans la cuisine d'un foyer est une façon de se glisser dans l'intimité des familles. Apprendre à réaliser un plat est une manière d'emporter un petit peu de la culture du pays et de pouvoir la partager avec ses amis au retour. Offrir de la nourriture à son voisin est un moyen simple pour entrer en communication dans les transports en commun. Accepter ce qui est offert est une façon d'honorer la générosité de son interlocuteur.

L'anti-guide touristique

Vous fuyez les adresses recommandées par les grands guides car l'idée de vous retrouver entre touristes vous chagrine ? Ce livre est fait pour vous ! Vous trouvez que sitôt un restaurant référencé dans une rubrique touristique, celui-ci décline souvent très vite ? Il est vrai qu'une simple reprise d'établissement, un changement de responsable ou encore plus fréquent, le départ d'un chef doué et son remplacement à la va-vite font que malheureusement, la durée de vie d'une bonne adresse est courte. L'obsolescence de ces informations est si rapide que cet ouvrage a choisi un parti pris plus indépendant. Plutôt qu'un catalogue d'adresses vite dépassé, Food Trotter préfère affûter votre sixième sens pour dénicher les bons lieux de gourmandises.

Sortir des sentiers battus

Par ses multiples conseils et ses nombreux repères, ce guide a pour but de vous aider à sortir des chemins touristiques balisés. Il vous donnera les clés pour dénicher par vous-même les bonnes adresses, et les bons réflexes pour porter vos pas vers des zones propices à la vraie découverte. Une multitude d'astuces vous orienteront naturellement vers les coins vraiment intéressants et vers les adresses authentiques.

SOMMAIRE

PARTIE 1 : LA CUISINE THAÏLANDAISE	17
Les thaïlandais et la nourriture	18
Pourquoi la cuisine thaïe est-elle exceptionnelle ?	20
La place de l'alimentation dans la société	21
Une philosophie de vie	23
La quête de l'équilibre parfait	25
Histoire de la cuisine thaïe	30
Les temps ancestraux	32
Les invasions	33
La marche vers la modernité	34
Les caractéristiques de la cuisine thaïe	38
Le lien entre religion et nourriture	40
La cuisine royale	42
Influences et immigration	43
La cuisine de rue	48
Un phénomène unique au monde	50
L'apparition de la cuisine de rue	51
Le fonctionnement des étals de rue	53
Charriots mobiles et mini-restaurants	54
Vers une fin des restaurants sauvages ?	55
 PARTIE 2 : MANGER À LA THAÏE	 57
Comment manger ?	58
Organisation du repas	60
Présentation et l'esthétique	60
Se servir	61
Main, fourchettes, baguettes	61
Politesses et impolitesses	62
Où manger ?	66
Les restaurants	68

SOMMAIRE

La rue et ses trottoirs	70
Les food markets	70
Les marchés	71
Les lieux de vie	77
Quand manger ?	80
Une offre permanente	82
S'adapter aux rythmes thaïs	82
Les temps forts des repas	82
Le rythme des marchés	83
Le lundi : jour noir de la cuisine de rue	84
Que manger ?	86
Le petit-déjeuner	88
Le déjeuner	89
Le dîner	102
Les en-cas	103
 PARTIE 3 : CE QU'IL FAUT ABSOLUMENT GÔTER EN THAÏLANDE	 105
Le repas thaï	106
Le riz	108
Les condiments	111
Les salades	113
Les soupes	117
Les currys	120
Les cuissons	126
Les plats grillés	128
Les plats bouilli	129
Les plats vapeur	129
Les plats sautés	130
Les plats frits	131
Les tops 10 du must des plats thaïlandais	132

SOMMAIRE

Top 10 des plats les plus célèbres	134
Top 10 des plats les plus thaïs	135
Top 10 des plats les moins thaïs	136
Top 10 des plats les plus gourmands	137
Top 10 des plats les plus purs	138
Top 10 des plats les plus roots	139
Top 10 des plats les plus iodés	140
Top 10 des plats pour les intrépides du goût	141
Panorama de la street food	142
Le sucré	160
Les boissons	182
Au marché	192

PARTIE 4 : ITINÉRAIRES GASTRONOMIQUES 233

La cuisine des quatre grandes régions de la Thaïlande	234
Itinéraire cuisine du Centre	248
Itinéraire cuisine de l'Ouest	258
Itinéraire cuisine du Nord	268
Itinéraire cuisine du Nord-Est	286
Itinéraire cuisine du Sud	296
Itinéraires gastronomiques à Bangkok	314

PARTIE 5 : PRATIQUE 341

Budget	342
Quelques prix	344
Pourboire	345
Marchandage	345
Santé	346
Eau	348
Hygiène alimentaire	348

SOMMAIRE

Risques	348
Pharmacie	348
Kit du gourmand	349
Prolonger le voyage	350
Shopping gourmand	352
Bibliographie	355
Recettes	356
À la thaïe	358
Calendrier	360
Glossaire	363
Dictionnaire	364

LES CONSEILS POUR REUSSIR SON VOYAGE GASTRONOMIQUE

Les huit techniques pour repérer un restaurant authentique	28
Les huit techniques pour repérer un bon restaurant	36
Les six conseils de bonne conduite	64
Les huit méthodes pour rester mince avec cette offre pléthorique	124
Les cinq astuces pour tout goûter	159
Les cinq manières de dénicher les bons produits	231
Les six façons de profiter au mieux de son repas	244
Les six conseils pour devenir un pro de la dégustation	247
Les sept prétextes nourritures pour tisser des liens	280
Les cinq astuces pour sortir des sentiers battus	295
Les six astuces pour faire local et non touriste	313

À LA THAÏE

Apprenez à commander votre soupe de nouilles comme un thaï	100
Cafés et bars	191
Les marchés de Chiang Mai	274

SOMMAIRE

SOMMAIRE DES FOCUS

Cheval au galop	35	4 ingrédients pour des centaines	
Saluer à la thaïe	40	de desserts	171
L'art de se perdre	46	Le pandanus	175
Clean food good taste	52	Le khantoké	181
Feu Sukhumwit 38	55	Les massages	187
Faire/ne pas faire	63	Les magasins	188
Les sachets plastiques	64	L'alcool en Thaïlande	189
Être invité dans une famille		Le rhum thaïlandais	190
thaïlandaise	65	La mangue	197
Les restaurants étrangers	69	L'ail frit	200
Dîner dans un food market	71	Le découpage des aliments	202
Un peu de gastronomie de luxe	72	L'effet piment	209
Prendre des photos	75	Torréfier les épices	213
Manger lors d'un voyage en train	76	Les bébés poissons	216
Manger lors d'un voyage en bus	77	La sauce de poisson	220
Fonctionnement des food-courts	78	La conservation des aliments	224
Les canaux	79	Faire ses propres	
Les repas de fêtes	84	crevettes séchées	226
Que manger au sortir de l'avion ?	85	Réaliser sa pâte de curry	227
Petit-déjeuner salé	88	Miang en kit	230
Les nouilles	96	Soyez fou	246
L'histoire des boat noodles	99	Le poulet grillé	256
Deux riz, deux cuissons	110	Les équipements d'une cuisine	
Le bouillon	117	thaïlandaise traditionnelle	257
Les plats sans piment	153	Éco-tourisme	265
Végétarien en Thaïlande	154	Le volontariat	266
Le sel et le sucre	167	Paï (ou pas Paï)	267
La noix de coco	168	L'arabica thaï	272
		Loger chez l'habitant	281

SOMMAIRE

Les produits-cadeaux		Les 10 meilleurs	
à emporter	283	food-courts de Bangkok	
Voyager avec un(e) foodista	284	en centre commercial	334
Cours de cuisine	285	Le palmarès des pires	
Manger isan	291	food-courts	335
Le som tam	291	Asiatique River Side	335
Le vin de Loei	293	Les meilleurs marchés	
Les risques d'attentats	300	de Bangkok	338
Petchaburi et ses sucreries	301	Voyager seul(e)	
Le sucre de palme	302	ou accompagné(e)	362
Le vin de Hua Hin	303		
Les crevettes thaïlandaises	304		
La pâte de crevette	307		
Le curry massaman	308		
Les macaques à queue de cochons			
experts en cueillette			
de noix de coco	309		
Le festival végétarien	310		
Le BTS et le MRT	316		
Traverser la rue	318		
Le bateau depuis Thewet Pier	319		
Le fonctionnement des taxis	320		
Tom yam Kung Banglamphu	323		
Le fonctionnement des bateaux	324		
Les nids d'hirondelles	326		
L'immigration chinoise	327		
T&K Seafood	328		
Repérer les marchés	329		
David Thomson, chef du Nahm	332		

LA CUISINE THAÏLANDAISE

Pourquoi la nourriture est-elle si importante en Thaïlande ?
D'où vient son extrême raffinement ?
Comment l'histoire du pays a-t-elle enrichi sa gastronomie ?
Comment est apparue la cuisine de rue
et pourquoi est-elle devenue une institution ?

Plongez dans les origines de la cuisine thaïe
pour mieux comprendre son peuple.

LES THAÏLANDAIS ET LA NOURRITURE

DÈS SON ARRIVÉE PAR LA LIGNE DE MÉTRO AÉRIENNE DEPUIS L'AÉROPORT, LE VOYAGEUR SERA SANS DOUTE FRAPPÉ PAR LA QUANTITÉ DE STANDS DE CUISINE DE RUE QU'IL VA SURVOLER.

À LA SORTIE DE LA RAME CLIMATISÉE, C'EST CERTES LA CHALEUR HUMIDE QUI LE SAISIRA, MAIS ÉGALEMENT LES ODEURS DE CUISINE, EN PERMANENCE. CETTE ATMOSPHÈRE EST COMPLÈTEMENT EUPHORISANTE POUR LES AMATEURS DE CUISINE ASIATIQUE. LA QUALITÉ ET LA VARIÉTÉ DE CE QUI EST PROPOSÉ SONT UNIQUES AU MONDE. LA THAÏLANDE EST UN VRAI PARADIS CULINAIRE DES GOURMETS.



Étals de nourriture à emporter au marché de Trokmor à Bangkok.

Pourquoi la cuisine thaïe est-elle exceptionnelle ?

Un modèle de raffinement

La cuisine thaïe est l'une des plus riches au monde. **Raffinée, subtile et généreuse**, elle a une personnalité bien à elle. Tout en se distinguant de celles des contrées voisines, elle a su s'imprégner des influences de nombreux pays.

Souplesse, inventivité et structure

La Thaïlande, terre de Siam, signifie terre des hommes libres. Et il est vrai que si les envahisseurs réussirent plusieurs fois à s'accaparer le royaume, la Thaïlande n'a jamais été colonisée par un pays occidental. L'état d'esprit de la population est imprégné de cette douceur et de cette force. Les Thaïs sont décontractés, patients, ouverts, curieux, timides mais chaleureux et volontiers badins. Et les cuisiniers thaïs ont toujours été imaginatifs, créatifs, souples et doués.



La disparité géographique

La taille du pays et sa **diversité géographique** ont engendré des différences notables entre les cuisines des **quatre grandes régions** de Thaïlande. L'idée d'une nation unifiée est arrivée tardivement (fin du 19^{ème} siècle). Auparavant, chaque région était, dans les mentalités, complètement distincte. La cuisine s'en fait ressentir, comme il sera possible de le constater dans la partie consacrée aux cuisines régionales.

La place de l'alimentation dans la société

Au cœur des préoccupations quotidiennes

La nourriture occupe une **place centrale** dans la vie des Thaïlandais. Elle est au **cœur des préoccupations quotidiennes**. Si elle fait à ce point partie de leur existence, c'est que les Thaïlandais peuvent manger jusqu'à six fois par jour. Entre les repas, la possibilité de prendre de nombreux **en-cas** est constante.

Ce culte de la nourriture en Thaïlande a plusieurs origines : l'**abondance des productions** venant d'une terre fertile a engendré une **diversité** remarquable des produits de base. D'autre part, les Thaïs ont bâti leur **identité** sur plusieurs fondamentaux qui leur ont permis une **stabilité** importante malgré les influences extérieures fortes. La cuisine en fait partie. Enfin, **le lien entre religion et cuisine** est puissant. Une manière de se saluer en Thaïlande est de demander si la personne a mangé (*kin khao ma ru yang* ?). Cette phrase devenue courante montre l'esprit d'hospitalité thaïlandais.



À la maison, dans la rue ou dans les restaurants, **la table est un lieu social**, de partage. Les Thaïlandais mangent rarement seuls. D'ailleurs, hormis quelques exceptions comme la soupe de nouilles, les plats thaïs sont faits pour être partagés. Les poissons entiers grillés sont servis pour nourrir deux ou trois personnes, voire plus ! Dans les transports en commun, vos voisins thaïs vous proposeront quasi systématiquement de goûter quelques bouchées de leur repas.

Une offre pléthorique

La cuisine thaïe est à la fois **raffinée et populaire**. La cuisine de rue rend ce plaisir ultra-accessible, à portée de main et de toutes les bourses. En Thaïlande, vous trouverez le même plat à la carte de restaurants chics pour 600 bahts (15 €) et dans la rue pour 40 bahts (1 €).

Par ailleurs, la **variété de l'offre** est immense. Les **nombreuses influences extérieures** que le pays a subies ont apporté une quantité de plats chinois, lao, birmans, indiens et ceux-ci ont été si admirablement intégrés que les Thaïs eux-mêmes ne savent pas clairement quelle est l'origine des plats. Cette fête de la nourriture, à tous les coins de rue, façonne la culture thaïe. Il serait dommage de passer à côté de cette dimension.



Une dimension culturelle incontournable

Connaître la cuisine thaïe, son histoire et ses caractéristiques donne une véritable clé d'entrée pour comprendre la culture du pays. Le *kwam pen thai*, autrement dit l'identité thaïlandaise, se retrouve complètement dans son art culinaire. La gastronomie thaï-

landaise, **ouverte, perméable et protéiforme**, est à l'image de la mentalité de son peuple. En Thaïlande, la cuisine est festive tout en étant populaire, gourmande tout en étant raffinée, généreuse mais équilibrée, facile d'accès mais mystérieuse dans sa complexité. Comme son peuple et le pays tout entier.

La façon même de manger est à l'image d'une société et de sa mentalité. Ainsi, la pensée linéaire et antithétique occidentale est palpable dans l'ordre du repas : entrée, plat, dessert.



La **pensée holistique** thaïlandaise se retrouve dans le repas thaï : tout arrive en même temps dans une recherche d'équilibre. L'état d'esprit thaï où **aucun conflit ne doit subvenir** se retrouve dans la cuisine où aucune saveur ne doit brutaliser une autre. La capacité de s'adapter et la curiosité pour la nouveauté sont la raison de la vitalité des cuisiniers thaïs. La subtilité de **la cuisine thaïlandaise est à l'image de la sensibilité et de la personnalité de son peuple**. La cuisine d'un pays et ses habitudes alimentaires disent beaucoup d'une nation.

Par ailleurs, la cuisine est une formidable façon d'entrer en communication avec les gens. Partager de la nourriture est une manière très simple de nouer la conversation. Rechercher un restaurant, se renseigner sur les spécialités, sur tel ou tel produit, est souvent un prétexte pour entrer en contact. Honorer un repas, c'est montrer que l'on apprécie la culture d'un pays. Complimenter la cuisine de quelqu'un, c'est montrer que l'on admire son **savoir-faire**. Autour de la réalisation d'un plat, nul besoin de connaître la langue du pays. La magie de l'alimentation est son côté **accessible, universel et naturel**. La cuisine thaïlandaise revêt une **dimension culturelle** très importante et fait intégralement partie de l'identité du pays. Raison de plus pour découvrir un pays de l'intérieur en s'intéressant à ce qui passionne les Thaïs eux-mêmes : la nourriture.



Une philosophie de vie

Sobriété et gourmandise

Le riz est l'**aliment roi** de la cuisine thaïe. Les plats ne servent qu'à apporter de la saveur à cette céréale presque **sacrée**. En Occident, la pièce de viande est centrale et le riz n'est qu'un simple accompagnement. En Asie en revanche, la viande est presque vue comme une garniture ou comme une façon d'apporter du goût au riz. Un repas est généralement constitué de plusieurs éléments : **un riz, un curry, un condiment, une soupe et une salade**. Il ne doit pas y avoir de conflit de saveurs, de redondance de goûts ou de plats dominant et écrasant les autres.

Fraîcheur extrême et respect du produit

Les plats sont préparés avec des **produits de qualité** et d'une **fraîcheur** extrême. Les ingrédients sont généralement achetés au marché le matin même, puis cuisinés et vendus dans la journée. Par ailleurs, la préparation, la cuisson et l'assaisonnement se font dans un grand **respect du produit**. En effet, les Thaïs considèrent que lorsqu'ils cuisinent une viande, c'est-à-dire un animal tué, une vie a été prise et il faut en être reconnaissant. L'animisme très fortement ancré en Thaïlande estime que même les fruits et les légumes ont une âme, et qu'il convient de bien la traiter.



Manger simplement, vivre facilement

«*kin ngai kin yu*» signifie «manger simplement, vivre facilement». Il représente l'adage des paysans thaïlandais. Leur repas est constitué de riz, de *nam phrik* (condiment épicé), de poisson et de végétaux aquatiques tels que le liseron d'eau. Dans les régions rurales, l'alimentation de base est rustique. Même si la cuisine s'est raffinée à travers l'histoire, de nombreux plats sont très **simples**. Manger doit être «*sanouk*», c'est-à-dire amusant, et faire la cuisine également. C'est un principe de vie thaï. Comme l'équilibre que le bouddhiste va rechercher dans l'existence, **l'harmonie des saveurs, des parfums, des couleurs et des textures** est constamment recherchée dans la cuisine thaïe. Ils en sont le yin et yang. Ce rapport à la nourriture constitue une vraie **philosophie de vie**.



La quête de l'équilibre parfait

Harmonie des saveurs

La cuisine thaïe repose sur l'**équilibre des cinq saveurs** que sont le salé, le sucré, l'acide, l'amer et le pimenté.

Le pimenté vient des piments frais ou séchés, du poivre ou de racines piquantes, l'amertume vient de certains légumes ou de certaines feuilles, **l'acidité** du jus de citron ou du tamarin, **le sucré** du sucre de canne ou de palme et **le salé** est apporté par la sauce de soja, la sauce de poisson ou la pâte de crevette. Le curry thaï est le symbole de cette recherche. Il se caractérise par un mélange de goûts acide, sucré, salé et piquant. Les Thaïlandais parlent de «*pet, pet, priao, priao*» pour décrire le pimenté et l'aigre. Les goûts doivent s'imbriquer par paliers et travailler de concert. Il doit y avoir une **unité de goûts**. Les saveurs ne doivent pas s'entrechoquer.

La cuisine thaïe est fine et sophistiquée. Néanmoins, les condiments de base peuvent être très forts, voire grossiers. La sauce de poisson et la pâte de crevette sont des ingrédients ultra-puissants. L'ail abondamment utilisé a un goût très prononcé, sans parler des piments employés en quantité. Et pourtant, le résultat est étonnamment fin. Là où d'autres cuisines, en accumulant des saveurs fortes, écœuraient et rendraient le plat confus, le génie de la cuisine thaïe est de mêler de façon harmonieuse les saveurs en jouant sur les **contrastes** et la **mise en valeur de telle ou telle saveur**.



Elle n'est pas un amoncellement de goûts mais une conduite vers des perceptions fines et précises.

La force purifiante des piments est adoucie par le sucre qui enrichit le corps du plat. L'acidité fruitée du tamarin nettoie les papilles, le sel de la sauce de poisson les resserre et l'amertume les ravive. Les légumes permettent au palais de ne pas être submergé de saveurs. Ainsi, la succulence de la mangue, la douceur de l'ail mariné, l'acuité des oignons nouveaux, l'âcreté des légumes marinés apportent le contraste nécessaire pour produire un curry thaï somptueux.

Les trois niveaux d'un plat thaï



Un plat thaï a trois niveaux : le goût des ingrédients de base, la texture qui est déterminée par la cuisson choisie, et son assaisonnement. C'est l'interaction de ces plans qui font la complexité et la richesse d'un plat.

Les ingrédients de base doivent être choisis avec soin et être de toute fraîcheur.

La texture est un élément très important dans la cuisine asiatique. Ce qui crée l'intérêt d'une soupe *tom kha kai*, ce sont notamment ses textures : le velouté du lait de coco, la consistance du champignon à peine cuit, la tendreté du poulet et le

croustillant de l'ail frit. Dans un plat de légumes sautés, le craquant est indispensable. La cuisson au wok, vive, rapide, permet un grand respect du produit. La taille de l'aliment est importante car sa grosseur va impacter le temps de cuisson.

Enfin, comme dans de nombreuses cuisines, **l'assaisonnement** est crucial. Dans la cuisine thaïe, c'est l'équilibre des saveurs entre le sucré, le salé, le pimenté et l'acide qui contribue à la réussite du plat. Les Thaïs ont un mot pour qualifier la **justesse d'un goût** : « *rot chart* ». « *Rot* » signifie « goût » et « *chart* » renvoie à « bon », « propre » ou « équilibré ». Telle est la recherche de tout cuisinier, le point de référence.

Certains plats ont des dominantes dont l'intensité varie. Cette notion de bon équilibre dépend du savoir-faire du cuisinier, mais aussi de ses goûts. Dans les vieux livres de recettes thaïes, les proportions n'étaient pas mentionnées. Cette conception libre, empirique mais précise de la cuisine se reflète dans la mentalité et l'histoire thaïlandaises.



LES HUIT TECHNIQUES POUR REPÉRER UN RESTAURANT AUTHENTIQUE

Un restaurant recommandé par un guide touristique peut très vite perdre de son authenticité. Parmi les raisons à cela, la surreprésentation de touristes dirigés sur cette adresse avec le risque de ne se retrouver qu'entre Occidentaux, d'où la difficulté pour certains petits restaurants de gérer ce nouvel afflux de clientèle et la tentation d'augmenter les prix, de ne plus privilégier la qualité et de faire fuir les locaux. Pour éviter cela, voici quelques conseils pour vous permettre de dénicher par vous-même les vraies gargotes authentiques.



Suivez la foule. Une queue s'allonge devant le restaurant ? C'est bon signe ! Mettez-vous dans la file pour découvrir ce qui fait ce buzz. Vérifiez bien que la queue soit constituée de Thaïs et non d'un groupe descendu d'un car. Si attendre comme à La Poste vous insupporte, repérez l'adresse et retournez-y le lendemain en-dehors des heures d'affluence.

Cherchez les locaux parmi les consommateurs. Si les clients attablés sont des Thaïs, cela augurera mieux que si le lieu est rempli de touristes. Privilégiez les petits restaurants familiaux proposant un nombre de plats réduits.

Allez vers les restaurants bien remplis. C'est un principe de base. Un restaurant bien rempli aura plus de chance d'être meilleur qu'un restaurant vide. Rempli de Thaïs, c'est mieux que rempli d'Occidentaux, il va sans dire.

Tournez la tête. Si au Japon, il ne faut pas oublier de lever la tête pour chercher les petits restaurants authentiques logés dans les étages, en Thaïlande, c'est vers les petites rues qu'il ne faut pas oublier de regarder. Les bonnes gargotes situées dans les ruelles perpendiculaires sont souvent repérables de loin. Allez-y sans hésiter. Des marchés peuvent aussi s'y cacher. Ils ne sont pas forcément nettement visibles car bâchés à cause de la lumière.

Faites marcher vos sens. Utilisez vos yeux pour repérer les enseignes, mais aussi votre nez pour capter les bonnes odeurs. Et fiez-vous à votre instinct.

Repérez les arnaques à touristes. Certains pièges sont notoires. Le conducteur de tuk-tuk qui vous propose une balade dans la ville pour 10 bahts vous emmènera chez un vendeur peu scrupuleux. Le passant qui vous dira que le temple vers lequel vous vous dirigez est malheureusement fermé aujourd'hui vous raconte des craques et veut vous dévoyer. En matière de nourriture, il existe des arnaques prenant la forme de restaurant soi-disant traditionnel, avec spectacle de danse et autre folklore qui feront s'envoler l'addition. Pour les éviter, fuyez les rabatteurs et méfiez-vous des adresses où aucun Thaï ne mange.

Sortez des sentiers battus. C'est la meilleure manière de trouver les bonnes adresses. Lisez la partie « Cinq astuces pour sortir des sentiers battus » page 295.

Demandez conseil. Demander des renseignements permet d'entrer en contact avec les Thaïs. Si la personne que vous accostez fuit, ne le prenez pas mal, le fait de ne pas savoir parler de langue étrangère peut intimider les gens. Si la personne se débrouille un peu en anglais, le contact sera facile et vous pourrez en profiter pour lui poser toutes les questions cruciales. Où sont les bonnes adresses ? Dans quel quartier faut-il aller pour bien manger ? Où mangent les Thaïs du quartier ? Quelle est la spécialité locale à goûter ? Où va-t-il, lui, déjeuner ou dîner ? Quel est le meilleur établissement à ses yeux ?

