



ichingo.app

Guide culturel de la Chine

Pourquoi les Chinois ont-ils abandonné la salade ? Un aperçu de leurs fascinantes habitudes alimentaires

Aliments crus, salades, cornichons et la riche histoire de la cuisine chinoise

Un guide pour les visiteurs se rendant en Chine pour la première fois

ichingo.app · Votre guide complet pour voyager en Chine

ichingo.app

La Chine n'a-t-elle jamais consommé de salades ?

C'est l'une des questions les plus intéressantes de l'histoire de la cuisine chinoise. La réponse est simple : la cuisine chinoise traditionnelle n'a **pas d'équivalent à la salade de feuilles crues occidentale**, mais elle possède bel et bien ses propres plats froids, et ils sont délicieux.

1A. Ce que la cuisine chinoise propose à la place des salades

Au lieu de feuilles crues assaisonnées d'huile et de vinaigre, les plats froids chinois suivent une logique totalement différente :

Plat froid chinois	Description
凉拌黄瓜 (concombre écrasé)	L'un des plats froids les plus populaires en Chine. Le concombre est écrasé (et non coupé), salé pour en extraire l'eau, puis assaisonné d'ail, d'huile de piment, de vinaigre et de sésame. Techniquement cru – le concombre est l'un des rares légumes consommés sans cuisson – il est cependant généreusement assaisonné et souvent laissé à mariner. C'est ce qui se rapproche le plus d'une salade dans la cuisine chinoise traditionnelle.
凉拌木耳 (Salade de champignons noirs)	Les champignons noirs (oreilles de Judas) sont blanchis à l'eau bouillante, puis assaisonnés froids de vinaigre, de sauce soja, de piment et d'ail. Souvent servis en entrée. Très appréciés dans tout le pays.
凉拌豆腐 (tofu froid)	Tofu soyeux servi froid, garni d'oignons nouveaux, de sauce soja, d'huile de sésame et parfois d'œuf de cent ans. Aucune cuisson n'est nécessaire : le tofu est déjà transformé. Un plat estival rafraîchissant.
凉拌菠菜 (salade d'épinards)	Les épinards sont blanchis brièvement à l'eau bouillante, essorés, puis assaisonnés de pâte de sésame, d'ail et de vinaigre. Le blanchiment est une étape indispensable ; les épinards crus ne sont jamais servis.
口水鸡 (Poulet à la salive)	Poulet poché froid (bien cuit puis refroidi) nappé d'une sauce sichuanaise complexe à base d'huile de piment, de poivre noir, de sésame, d'ail et de vinaigre. Plat froid aux saveurs intenses.
凉皮 (nouilles à peau froide)	Nouilles froides de blé ou de riz assaisonnées d'huile pimentée, de vinaigre, d'ail, de lanières de concombre et de germes de soja. Un plat de rue très populaire à Xi'an et dans la province du Shaanxi.

💡 **Le saviez-vous ?** Si vous voulez goûter au plat froid le plus populaire de Chine, commandez du 凉拌黄瓜 (liáng bàn huángguā) — concombre écrasé. On le trouve sur quasiment toutes les cartes du pays, il coûte entre 5 et 15 ¥ et illustre parfaitement la façon dont la cuisine chinoise aborde le

concept de « plat froid ».

1B. Les salades occidentales en Chine aujourd'hui

La Chine moderne, et notamment ses grandes villes, a connu des transformations spectaculaires. À Shanghai, Pékin, Guangzhou, Shenzhen et Chengdu, on trouve désormais :

- **Les restaurants de salades à l'occidentale** — souvent à base de quinoa, de roquette, d'avocat et de vinaigrette — sont très populaires auprès des jeunes actifs urbains.
- **Bars à smoothies et à jus** proposant des fruits crus, des jus pressés à froid et des bols d'acaï.
- **Le sushi et la cuisine japonaise**, notamment le sashimi (poisson cru), sont désormais extrêmement populaires dans les villes chinoises.
- **Les bars à huîtres crues** — surtout dans les villes côtières comme Shanghai et Qingdao.
- **Les chaînes de restauration rapide occidentales** — KFC, McDonald's, Subway — servent toutes de la laitue crue et des salades froides sans aucune adaptation pour le marché chinois.

Le fossé générationnel est flagrant : **les Chinois plus âgés** (plus de 50 ans) conservent majoritairement l'opinion traditionnelle selon laquelle les aliments crus sont malsains ou inappropriés. **Les jeunes Chinois urbains** (moins de 35 ans) consomment régulièrement des salades, des smoothies et des aliments crus, et considèrent cela comme tendance.

Le riche univers des aliments marinés et conservés en Chine

Voici comment corriger une idée reçue majeure : celle selon laquelle les Chinois ne consommaient pas de légumes conservés ou fermentés. En réalité, **la Chine possède l'une des traditions de conservation des aliments les plus anciennes et les plus diversifiées au monde**, remontant à plus de 3 000 ans.

Les Chinois ne consommaient pas de légumes crus, mais ils appréciaient particulièrement les légumes **transformés** : fermentés, saumurés, séchés, marinés et conservés de multiples façons. Il ne s'agissait pas seulement d'un choix culinaire, mais aussi d'une stratégie de survie permettant de conserver les légumes pendant l'hiver et de les transporter sur de longues distances avant l'invention du réfrigérateur.

2A. Les principales catégories d'aliments chinois conservés

Taper	Nom chinois	Comment c'est fabriqué et exemples célèbres
Cornichons salés	咸菜 (Xiáncài)	Légumes conservés dans la saumure. La méthode de

		conservation la plus simple. Chaque région a sa propre version. Servi en accompagnement de congee (bouillie de riz) ou de riz vapeur. Par exemple, le zhacai (tiges de moutarde marinées du Sichuan) est désormais exporté dans le monde entier.
Cornichons fermentés	泡菜 (Pàocài)	Légumes fermentés dans une saumure aromatisée (à ne pas confondre avec le kimchi coréen, malgré une ressemblance de nom). Acidulés, piquants et croquants. Le paocai du Sichuan est réputé : fermentation rapide en 1 à 3 jours. Un incontournable de tous les restaurants sichuanais.
Moutarde conservée	梅干菜 (Méigāncài)	Feuilles de moutarde séchées au soleil et salées, originaires de la province du Zhejiang. Très savoureuses, elles sont utilisées dans les plats de porc braisé et les brioches vapeur. Ingrédient incontournable de la cuisine du Zhejiang.
Tofu fermenté	腐乳 (Fǔrǔ)	Le tofu est fermenté dans du vin, du sel et des épices jusqu'à ce qu'il devienne tendre, relevé et riche en umami. Appelé « fromage chinois » par les étrangers, il se consomme comme condiment avec du congee. Il existe en deux variétés : rouge (南乳) et blanche (白腐乳).
Œufs conservés	皮蛋 (Pídàn)	Œufs de canard conservés dans un mélange d'argile alcaline, de cendres, de sel et de chaux pendant des semaines, voire des mois. Le blanc devient brun foncé translucide, voire noir ; le jaune, d'un gris-vert crémeux. Saveur intense. Souvent servis froids en entrée.
Légumes séchés	干菜 (Gāncài)	Légumes séchés au soleil, se conservant des mois, voire des années. Ex. : champignons noirs séchés, bulbes de lys séchés, pousses de bambou séchées. À réhydrater avant cuisson.
Haricots noirs fermentés	豆豉 (Dòuchǐ)	Soja fermenté jusqu'à obtenir une couleur foncée, une texture tendre et une saveur intense. Un des plus anciens condiments chinois, attesté depuis plus de 2 000 ans. Utilisé dans les sautés et les sauces pour son goût umami exceptionnel.
mariné au vinaigre	醋泡菜 (Cùpàocài)	Légumes (souvent gingembre, ail, radis) conservés dans du vinaigre de riz chinois. Légers et rafraîchissants, moins acides que les pickles occidentaux. Fréquemment servis pour rafraîchir le palais.
Lap Yuk / Charcuterie	腊肉 (Làròu)	Poitrine de porc salée, salée et séchée à l'air libre grâce à un mélange de sauce soja, de sucre et d'épices. Spécialité du Sichuan, du Hunan et du Guangdong. Saveur fumée et salée caractéristique. Consommée toute l'année, notamment pour le Nouvel An lunaire.
Sauces fermentées au soja	酱 (Jiang)	Toute la famille des sauces fermentées chinoises : sauce soja (酱油), pâte de haricots (豆瓣酱), hoisin (海鲜酱), sauce sucrée aux haricots (甜面酱). Ce sont l'épine dorsale de la saveur chinoise – tous des produits issus d'une longue fermentation.

📌 **Note historique** : La plus ancienne trace écrite de la conservation des aliments marinés en Chine remonte à la dynastie Zhou (1046-256 av. J.-C.), il y a plus de 3 000 ans. Les « Rites de Zhou » (周礼) mentionnent la conservation des aliments lors de festins rituels. La Chine ne manquait pas de légumes conservés ; la variété était telle que des traditions culinaires entières se sont construites autour d'eux.

2B. Spécialités régionales de cornichons à essayer

Chaque province chinoise possède sa propre tradition de cornichons. Voici celles que les visiteurs sont le plus susceptibles de rencontrer :

Région/Plat	Chinois	À quoi s'attendre
Paocai du Sichuan	四川泡菜	Fermentation rapide dans une saumure épicée. Croquantes, acidulées, légèrement épicées. Servies gratuitement en entrée dans les restaurants sichuanais. Un délice irrésistible.
Zha Cai (Sichuan)	榨菜	Tiges de moutarde marinées et pressées. Salées, croquantes, légèrement épicées. Vendues sous vide dans le monde entier (marque Fuling). Excellentes avec du riz au lait.
Suancai (Nord-Est)	酸菜	Chou fermenté du nord de la Chine — semblable à la choucroute, mais préparé avec du chou chinois. Utilisé dans la soupe de poisson au chou fermenté (酸菜鱼) et le chou fermenté au porc (酸菜白肉).
Ail mariné du Dongbei	腌大蒜	Gousses d'ail marinées dans du vinaigre et du sucre, originaires du nord-est de la Chine. Saveur douce, légèrement sucrée, de couleur rose-violette. Se déguste avec des raviolis.
Œufs conservés (à l'échelle nationale)	皮蛋	Le fameux « œuf de cent ans » — blanc d'un noir profond, jaune gris-vert, saveur umami intense. À goûter absolument. Se marie à merveille avec du gingembre et du vinaigre.
Hunan Duo Jiao	剁椒	Piments frais finement hachés et fermentés dans du sel. D'un rouge vif, ardents et acidulés. Ingrédient clé du 剁椒鱼头 (tête de poisson cuite à la vapeur avec des piments hachés), un classique du Hunan.
Légumes conservés cantonnais	梅菜	Moutarde séchée au soleil et conservée, originaire du Guangdong. Légèrement sucrée, profondément savoureuse. Un classique avec le 梅菜扣肉 (poitrine de porc aux légumes confits).

✓ **Bon à savoir** : La plupart des pickles et légumes conservés chinois sont servis gratuitement en entrée dans les restaurants, ou vendus en petits plats pour 3 à 8 ¥. Ils constituent l'une des expériences culinaires les plus accessibles et authentiques que vous puissiez vivre en Chine — et ils sont vraiment délicieux.

La Chine moderne : comment la culture alimentaire évolue

Le rapport des Chinois aux aliments crus évolue rapidement, notamment chez les jeunes citadins instruits. Comprendre cette évolution permet de mieux appréhender certaines contradictions que les visiteurs observent : un collègue chinois plus âgé horrifié par votre sandwich froid, et un jeune de 25 ans à Shanghai qui commande un smoothie au chou kale pour le petit-déjeuner.

3A. Le fossé générationnel

Sujet	Génération traditionnelle / plus âgée	Jeunes Chinois urbains
eau froide	Il faut la faire bouillir. L'eau froide est mauvaise pour l'estomac.	De l'eau glacée, de l'eau gazeuse froide — c'est tout à fait normal.
salade crue	Ce n'est pas une alimentation saine. Les légumes crus sont mauvais pour la santé.	Les restaurants de salades sont tendance et à la mode.
Sushi / poisson cru	Suspect ou inacceptable.	Extrêmement populaire. Le sushi est l'une des catégories de restauration qui connaît la croissance la plus rapide en Chine.
Smoothies et jus	Les boissons froides nuisent au qi digestif.	La mode est aux aliments sains. Les bars à jus pullulent dans les villes.
restauration rapide occidentale	Étranger, inconnu. Évité par beaucoup.	Cela fait partie du quotidien. La Chine compte à elle seule plus de 6 000 points de vente KFC.
eau chaude	Toujours. L'eau chaude est saine et sans danger.	L'eau chaude reste largement consommée, mais pas exclusivement.

3 B. Trois choses qui vous surprendront dans la culture culinaire chinoise

1	Les restes ne sont JAMAIS jetés. Dans la culture chinoise, gaspiller de la nourriture est considéré comme un manque de respect profond. Les restaurants emballent les plats restants sans qu'on le leur demande. À la maison, chaque repas est conçu pour éviter tout gaspillage.
2	La soupe n'est pas une entrée ; on la consomme souvent tout au long du repas ou en fin de repas. Les soupes claires (comme la soupe aux œufs) sont considérées comme des digestifs et se dégustent avec les autres plats.
3	Le thé est la boisson de prédilection aux repas, et non l'alcool ou les sodas. Le thé chaud favorise la digestion (selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise) et est offert gratuitement dans presque tous les restaurants. Apprendre à apprécier le thé chinois est l'un des grands plaisirs d'un voyage en Chine.

Réflexions finales

La culture culinaire chinoise n'est pas liée à une peur de la nourriture ou à un manque d'imagination culinaire ; elle est le fruit d'une des traditions gastronomiques les plus sophistiquées au monde, façonnée par des milliers d'années de sagesse pratique, de philosophie médicale et de valeurs culturelles.

Pour plus de guides culturels sur la Chine, des conseils gastronomiques, des applications de voyage et des conseils pratiques pour explorer la Chine, visitez **ichingo.app** — votre boîte à outils complète pour voyager en Chine en toute confiance.



ichingo.app

Votre guide complet pour voyager en Chine

