



ichingo.app

Guide alimentaire chinois Une Plats célèbres des plus grandes villes de Chine

Classés par préférence alimentaire — Pour chaque voyageur



Végétarien / Végan

Pas de viande ni de poisson



Halal / Sans porc

Bœuf, agneau, poulet et fruits de mer



Aucune restriction

Tous les ingrédients, expérience
complète

ichingo.app · Votre guide complet pour voyager en Chine

ichingo.app

Comment utiliser ce guide

La gastronomie chinoise varie considérablement d'une région à l'autre. Un plat dégusté à Pékin aura une saveur totalement différente de son équivalent du sud. Ce guide classe les spécialités culinaires des villes chinoises en trois catégories, afin de vous aider à planifier vos repas avant votre arrivée.

	Végétarien/Végan : Plats préparés sans viande, volaille ni fruits de mer. Vérifiez toujours auprès du restaurant : de nombreux plats de légumes chinois sont cuisinés dans un bouillon de porc ou de poulet. Dites « <i>wǒ chī sù</i> » (我吃素) pour indiquer que vous êtes végétarien, ou « <i>quán sù</i> » (全素) pour être strictement végétalien.
	Halal / Sans porc : Plats à base de bœuf, d'agneau, de poulet ou de fruits de mer, sans porc. La Chine compte une importante population musulmane Hui ; des villes comme Xi'an, Lanzhou et Urumqi regorgent de rues commerçantes proposant des plats halal. Recherchez le panneau 清真 (<i>qīngzhēn</i>), qui signifie « halal ».
	Sans restrictions : Découvrez toute la richesse de la cuisine chinoise ! Porc, abats, fruits de mer, tout y est. La cuisine chinoise utilise abondamment le porc comme base aromatique ; les plats de cette catégorie peuvent donc en contenir même s'il n'est pas l'ingrédient principal.

 **Phrase utile** : "wǒ chī sù" (我吃素) — Je suis végétarien
 "bù chī zhū ròu" (不吃猪肉) — Je ne mange pas de porc
 « qīngzhēn » (清真) — Certifié Halal
 "wǒ duì ___ guòmǐn" (我对___过敏) — Je suis allergique à ___



Plats végétariens et végétaliens

Ni viande, ni volaille, ni fruits de mer : des options végétaliennes confirmées dans toute la Chine

La Chine n'est pas traditionnellement un pays où la cuisine végétarienne est très répandue : le porc est souvent utilisé comme condiment dans de nombreux plats « légumes ». Cependant, la cuisine bouddhiste (zhāi cài, 斋菜) est ancrée dans une longue tradition chinoise, et des villes comme Hangzhou, Suzhou et Chengdu proposent d'excellentes options végétaliennes. Pour les plats strictement végétaliens, précisez toujours 全素 (*quán sù*) .

	Plat	Ville	Description	Prix (CNY)
--	------	-------	-------------	------------

	Crêpe à l'huile d'oignon vert 葱油饼 Cōngyóubǐng	Shanghai / National	Pain plat croustillant à plusieurs couches, arrosé d'huile d'oignon vert parfumée. Préparé sur place. Un des en-cas de rue les plus savoureux de Chine. Végétarien si sans saindoux – renseignez-vous pour confirmation.	3 à 8 ¥
	Mapo Tofu (version végétarienne) 麻婆豆腐 Carte du désert	Chengdu / Sichuan	Tofu soyeux dans une sauce légèrement anesthésiante et épicée. La version traditionnelle contient du porc haché ; demandez la version végétarienne (素麻婆豆腐). On la trouve dans de nombreux restaurants sichuanais. Saveur intense, réconfortante et irrésistible.	15 ¥–3 ¥
	La joie du Bouddha 罗汉斋 Luóhàn zhāi	Hangzhou / Suzhou / Fujian	Plat végétarien bouddhiste classique à base de champignons noirs, de peau de tofu, de racine de lotus, de boutons de lys et de vermicelles. Riche en umami grâce aux sauces fermentées. Souvent servi dans les restaurants des temples.	20 ¥–4 ¥
	Oeuf (Jianbing) Bing 鸡蛋煎饼 Jīdān jiānbǐng	Pékin / Tianjin / Dans tout le pays	Crêpe fine cuite avec œuf, oignons verts, sésame, sauce hoisin et sauce chili, enroulée autour d'un wonton croustillant. Sans viande dans la version de base : un petit-déjeuner végétarien idéal.	7 à 15 ¥
	Champignons noirs sautés 木耳炒山药 Mù'ěr chǎo shānyào	Sichuan / Tout le pays	Champignons noirs noirs à l'igname, au piment et à l'ail. Croquants, savoureux et incroyablement réconfortants. Naturellement végétaliens. Un des plats familiaux les plus populaires de Chine.	12 à 25 ¥
	Boulettes de légumes 素饺子 Sù jiǎozi	Pékin / Shandong / Dans tout le pays	Raviolis farcis à la ciboulette, aux œufs, aux vermicelles de riz ou aux légumes variés. Disponibles dans les restaurants de raviolis de toute la Chine. Vérifiez que l'eau de cuisson ne contient pas de bouillon de porc.	10 à 25 ¥
	Tofu puant frit Chòu dòufu	Changsha/Shaoxing	Tofu fermenté frit jusqu'à ce qu'il soit croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur. Son parfum est intense, son goût extraordinaire. À découvrir absolument pour les végétariens aventureux. Convient aux végétaliens.	5 à 12 ¥
	Gâteau au taro 芋头糕 Yùtóu gāo	Guangzhou / Hong Kong	Gâteau cuit à la vapeur à base de taro et de farine de riz, avec crevettes séchées en option. Demandez la version végétarienne nature (素芋头糕). Dense et savoureux, avec une belle teinte violette.	8 à 18 ¥
	Poisson au vinaigre du lac West 西湖醋鱼 Xīhú cù yú	Hangzhou	 Contient du poisson. Ce plat est présenté ici comme le plus célèbre de la ville ; les végétariens sont priés de s'abstenir. Les restaurants bouddhistes de Hangzhou proposent d'excellentes	35 à 80 ¥

			alternatives sans poisson.	
🍲	Bouillie de riz / Congee 白粥 Bái zhōu	Guangzhou / Guangdong / Tout le pays	Bouillie de riz nature — le summum du réconfort. Naturellement végétalienne. Ajoutez des légumes marinés ou du tofu pour plus de saveur. Un incontournable du petit-déjeuner du Guangdong. L'accompagnement idéal pour le thé du matin.	5 à 15 ¥

💡 **Conseil** : À Hangzhou, visitez le restaurant végétarien bouddhiste à l'intérieur du temple Lingyin (灵隐素斋) pour déguster l'une des meilleures cuisines à base de plantes de Chine.

À Chengdu, la plupart des classiques du Sichuan sont disponibles en version végétarienne (素) ; il suffit de demander. Le quartier tibétain, près du sanctuaire de Wuhou, propose également d'excellentes options végétaliennes.

L'ancienne concession française de Shanghai compte plusieurs restaurants végétariens proposant des menus en anglais.



Plats halal et sans porc

Bœuf, agneau, poulet et fruits de mer — options certifiées Qingzhēn

La Chine compte environ 20 à 25 millions de musulmans, principalement de l' **ethnie Hui** , répartis entre le Gansu, le Ningxia, le Xinjiang, le Qinghai et le Yunnan. La nourriture halal (清真食品, qīngzhēn shípǐn) est largement disponible dans les villes abritant des communautés Hui. **Le quartier musulman de Xi'an** est la destination gastronomique halal la plus prisée des touristes en Chine.

	Plat	Ville	Description	Prix (CNY)
	Roujiamo — Bœuf / Agneau 肉夹馍 Ròujiāmó	Xi'an (Shaanxi)	Le « sandwich » chinois original : du bœuf ou de l'agneau braisé longuement, fourré dans un pain plat cuit au four. Le pain est croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Le quartier musulman de Xi'an propose la version halal au bœuf et à l'agneau. Un des plats de rue les plus populaires de Chine.	10 à 20 ¥
🍜	Nouilles au bœuf de Lanzhou 兰州牛肉拉面 Lánzhōu niúròu lāmian	Lanzhou / Dans tout le pays	Nouilles de blé étirées à la main dans un bouillon de bœuf clair, garnies de tranches de bœuf, de radis blanc et d'huile pimentée. La référence en matière de soupes de nouilles chinoises. Servie dans les restaurants de nouilles halal (兰州拉面) à travers toute la Chine.	10 à 20 ¥

	Brochettes d'agneau 羊肉串 Yáng ròu chuàn	Xi'an / Xinjiang / Dans tout le pays	Agneau mariné sur des brochettes de bambou, grillé au charbon de bois avec du cumin, du piment et du sésame. Un incontournable de la cuisine de rue du quartier musulman de Xi'an et du Xinjiang. Juteux, fumé, un vrai régal.	3 à 8 ¥ chacun
	Yangrou Paomo 羊肉泡馍 Yáng ròu pàomó	Xi'an (Shaanxi)	Du pain plat croustillant, déchiré en morceaux et imbibé d'un riche bouillon d'agneau avec des vermicelles et des morceaux d'agneau. On le déchire soi-même à table. Un repas complet et réconfortant, typique de Xi'an.	30 à 60 ¥
	Boulettes de bœuf à la vapeur 牛肉蒸饺 Niúròu zhēng jiǎo	Xi'an / Shandong	Raviolis au bœuf et à la ciboulette ou au bœuf et au céleri, cuits à la vapeur ou poêlés. On les trouve dans les restaurants halal. Plus légers que ceux au porc, ils ont une saveur plus subtile.	15 à 30 ¥
	Bœuf braisé (Halal) 卤牛肉 Lǔ niúròu	À l'échelle nationale	Bœuf mijoté lentement dans de la sauce soja, de l'anis étoilé, de la cannelle et du sucre jusqu'à ce qu'il soit fondant. Servi froid en tranches en entrée ou chaud sur du riz. Disponible dans la plupart des restaurants halal.	20 à 45 ¥
	Riz à l'agneau cueilli à la main 手抓饭 Shǒuzhuā fàn	Xinjiang / Ürumqi	Pilaf du Xinjiang : riz cuit avec de l'agneau, des carottes, des oignons et des raisins secs dans de la graisse d'agneau et des épices. Un des plats complets les plus nourrissants de Chine. Plat traditionnel du peuple ouïghour.	20 à 40 ¥
	Côtelettes d'agneau grillées (Xinjiang) 新疆烤羊排 Xīnjiāng kǎo yángpái	Restaurants du Xinjiang à travers le pays	Carré d'agneau mariné au cumin, au piment et à l'ail, grillé au charbon de bois. Proposé dans les restaurants du Xinjiang à travers toute la Chine. Avec os, aromatique et richement épicé. Un rêve pour les carnivores.	40 à 80 ¥
	Poisson grillé entier 烤鱼 Kǎo yú	Chongqing / Tout le pays	Poisson entier grillé puis braisé au piment, au doubanjiang et aux aromates. Les fruits de mer sont généralement halal ; assurez-vous que le restaurant n'utilise pas de saindoux. Plat populaire dans les restaurants de fondue chinoise aux fruits de mer.	40 à 100 ¥
	Soupe de canard de Nankin 鸭血粉丝汤 Yā xuè fěnsī tāng	Nankin	 Contient du sang et des abats de canard. Mentionné par souci d'exhaustivité : les voyageurs respectant les règles halal doivent privilégier la soupe de canard nature (鸭汤), sans sang. Plat de rue le plus célèbre de Nankin.	10 à 20 ¥

 **Conseil :** Le quartier musulman de Xi'an (回民街, Huímín Jiē) est la meilleure destination pour manger halal en Chine. On y trouve plus de 200 stands et restaurants halal. Privilégiez une visite en soirée pour profiter pleinement de l'ambiance.

Recherchez le croissant de lune arabe et les caractères 清真 sur les enseignes des restaurants —

cela indique une nourriture certifiée halal.

Les restaurants de nouilles au bœuf de Lanzhou (兰州拉面) sont présents dans pratiquement toutes les villes de Chine et constituent une option halal fiable partout.



Aucune restriction alimentaire — L'expérience chinoise complète

Les plats classiques que tout visiteur devrait goûter au moins une fois

Ce sont les plats emblématiques qui définissent la culture culinaire chinoise : ceux pour lesquels on traverse le pays, les saveurs qui figurent sur toutes les listes des « meilleurs plats de Chine », et les mets qui vous plongeront au cœur de l'identité culinaire de chaque ville. Nombre d'entre eux contiennent du porc, un mélange de protéines ou des bouillons préparés à partir de plusieurs viandes.

Pékin — Cuisine de la capitale impériale

La cuisine pékinoise est copieuse, savoureuse et marquée par des siècles de tradition culinaire à la cour impériale. Les saveurs dominantes sont la sauce soja, le sésame et la pâte de haricots fermentée. L'agneau y occupe également une place de choix, du fait de la proximité du nord de la Chine avec la Mongolie-Intérieure.

	Plat	Description	À essayer absolument	Prix
	Canard laqué de Pékin 北京烤鸭	Le plat le plus célèbre de Chine. Du canard laqué, cuit lentement au four à bois jusqu'à ce que sa peau soit croustillante et dorée. Servi avec de fines crêpes, des oignons nouveaux, du concombre et une sauce aux haricots rouges sucrée. Un véritable rituel culinaire, bien plus qu'un simple repas.	Quanjude/Dadong	200 à 400 yens/canard
	Jianbing 煎饼果子	Le petit-déjeuner emblématique de Pékin : une fine crêpe aux œufs, sésame, oignon vert, sauce hoisin, piment et un wonton croustillant. Préparé en moins de 3 minutes sur une plaque chauffante. À déguster en marchant. L'essence même des matins pékinois.	vendeurs ambulants dans toute la ville	8 à 15 ¥
	Brochettes d'aubépine confite 冰糖葫芦	Des grappes de baies d'aubépine (ou de fraises, de kiwis) enrobées d'un glaçage au caramel craquant, présentées sur un bâtonnet de bambou. Acidulé, croquant, un délice. Une tradition hivernale pékinoise qui remonte à la dynastie Song.	Wangfujing / Houhai	5 à 15 ¥

	Fondue mongole 铜锅涮肉	De fines tranches d'agneau et de bœuf, cuites directement à table dans un bouillon bouillant servi dans un pot en cuivre, sont nappées d'une sauce au sésame, à l'ail et au piment. La version pékinoise du hotpot : plus simple que celle du Sichuan, elle privilégie la qualité de la viande.	région de Niujie	80 à 180 ¥ par personne
🍜	Zhama Doufu / Bol de tofu 炸酱面	Nouilles pékinoises sautées dans une sauce onctueuse au porc et à la pâte de soja fermentée, garnies de concombre cru, de radis et de germes de soja. Mélangez le tout. Le plat de nouilles quotidien le plus apprécié de la ville.	N'importe quel restaurant de nouilles du coin	15 à 30 ¥

🌸 Shanghai — Cuisine côtière sucrée-salée

La cuisine shanghaienne (本帮菜, Běnbāng cài) se caractérise par un équilibre sucré-salé grâce à l'utilisation de sauce soja, de sucre et de vin de Shaoxing. La ville est également une destination de choix pour déguster des raviolis vapeur en bouillon.

	Plat	Description	À essayer absolument	Prix
🥟	Xiaolongbao 小笼包	Le fleuron des exportations de Shanghai : de délicats raviolis vapeur farcis au porc et contenant une cuillerée de bouillon savoureux et chaud. Percez un petit trou, sirotez le bouillon, puis dégustez le ravioli. Accompagné d'une sauce au gingembre et au vinaigre.	Din Tai Fung / Jia Jia Tang Bao	25 à 45 ¥/panier
🥟	Shengjianbao 生煎包	Raviolis à la vapeur poêlés : pâte plus épaisse, fond croustillant, farce de porc juteuse et bouillon à l'intérieur. Garnis de sésame et d'oignons nouveaux. Plus copieux et plus savoureux que les xiaolongbao.	Dumplings de Yang (小杨生煎)	10-20 ¥/4 pièces
🍜	Nouilles à l'huile d'oignon vert 葱油拌面	Nouilles de blé froides sautées à l'huile d'oignons verts caramélisés, à la sauce soja et au sucre. D'une simplicité trompeuse, c'est la qualité de l'huile d'oignons verts qui fait toute la différence. Un plat quotidien incontournable à Shanghai, consommé par des millions de personnes.	N'importe quel restaurant de nouilles du coin	12 à 20 ¥
🦀	Crabe poilu 大闸蟹	Disponible de septembre à décembre. Crabes d'eau douce entiers cuits à la vapeur, servis avec une sauce au gingembre et au vinaigre. Leurs œufs constituent un mets délicat de saison. Intensément savoureux, légèrement sucré. Un rituel automnal à Shanghai.	Restaurants du lac Yangcheng	80 à 300 yens chacun
🍷	Poitrine de porc braisée rouge 红烧肉	Poitrine de porc mijotée dans une sauce soja, du vin de Shaoxing, du sucre candi et des épices jusqu'à ce qu'elle soit caramélisée et fondante.	Fu 1039 / restaurants locaux	35 à 65 ¥

	Cette sauce soja-sucrée est emblématique de la cuisine shanghaïenne. Servie sur du riz.		
--	---	--	--



ichingo.app

Votre guide complet pour voyager en Chine

