



Un voyage gustatif au pays du plaisir ...

LIVRE BLANC OFFERT

Les Secrets et Bienfaits de la Cuisine Thaïlandaise

Saveurs, herbes aromatiques, équilibre et traditions : votre guide pour comprendre pourquoi la cuisine thaïe fait tant de bien — et comment en profiter au quotidien.



Offert par Chana Thai — Gif-sur-Yvette & Île-de-France

Un voyage gustatif au pays du plaisir...

La cuisine thaïlandaise est l'une des plus appréciées au monde — et l'une des plus intéressantes pour la santé. Fraîcheur des produits, cuisson minute au wok, herbes aromatiques aux vertus reconnues : chaque assiette raconte un équilibre millénaire.

Chez Chana Thai, nous cuisinons chaque jour ces recettes authentiques, à notre boutique de Gif-sur-Yvette et à bord de notre food truck qui sillonne l'Île-de-France. Ce livre blanc partage ce que nous aimons transmettre à nos clients : les secrets qui font de la cuisine thaïe une alliée du quotidien.

Au sommaire

- 01 L'équilibre des saveurs : le secret thaïlandais**
- 02 Herbes & épices : une pharmacie naturelle**
- 03 Les plats emblématiques et leurs bienfaits**
- 04 Une cuisine naturellement équilibrée**
- 05 La douceur thaïe : desserts & bubble teas**
- 06 L'art de partager : la table thaïlandaise**

 **Le saviez-vous ?** En Thaïlande, on ne dit pas « as-tu faim ? » mais « *kin khao yang* ? » — littéralement « as-tu déjà mangé du riz ? ». Le repas est au cœur de la vie sociale.

1 L'équilibre des saveurs

Toute la cuisine thaïe repose sur un principe simple : dans une même bouchée, quatre saveurs se répondent — sucré, salé, acide et pimenté.

🍯 Le sucré

Sucre de palme, lait de coco, fruits mûrs : une douceur ronde qui apaise le piment et lie les sauces.

🍋 L'acide

Citron vert, tamarin, mangue verte : l'acidité réveille le palais, met les saveurs en relief et facilite la digestion.

🐟 Le salé — l'umami

La sauce de poisson (nam pla) et la sauce soja apportent la profondeur umami qui rend les plats si savoureux... sans excès de sel de table.

🌶️ Le pimenté

Le piment thaï stimule les papilles et le métabolisme. Chaque plat s'ajuste : doux, moyen ou relevé — à vous de choisir !



L'exemple parfait : le Som Tam — la salade de papaye verte pilée au mortier réunit les quatre saveurs en une seule assiette : la fraîcheur croquante de la papaye, l'acidité du citron vert, la pointe de sucre de palme, la profondeur de la sauce de poisson et le feu du piment. Un plat léger, végétal et complet.

2 Herbes & épices : une pharmacie naturelle

La médecine traditionnelle thaïe a toujours considéré la cuisine comme le premier des remèdes. Les aromates qui parfument nos plats sont aussi réputés pour leurs vertus.

Ingrédient	Son rôle en cuisine	Ses atouts traditionnels
Citronnelle	Parfume soupes et currys (Tom Yum)	Digestive, apaisante, riche en antioxydants
Galanga	Cousin du gingembre, plus poivré	Tonifiant, aide à la digestion
Gingembre	Sautés, marinades, infusions	Anti-nauséeux reconnu, stimulant
Basilic thaï	Note anisée des sautés (Pad Kra Pao)	Riche en vitamine K et antioxydants
Coriandre	Feuilles, tiges et racines utilisées	Vitamines A, C, K — fraîcheur digestive
Piment thaï	Le feu sacré de la street food	Capsaïcine : stimule le métabolisme
Curcuma	Colore currys et soupes du Sud	Curcumine réputée anti-inflammatoire
Combava	Feuilles ciselées dans les currys	Parfum intense, huiles essentielles
Lait de coco	La rondeur des currys	Alternative végétale à la crème lactière

 **Chez Chana Thai**, nos épices et aromates sont importés de Thaïlande et travaillés frais : c'est ce qui donne à nos currys et à notre Tom Yum leur parfum authentique — celui des marchés de Bangkok.

3 Les plats emblématiques et leurs bienfaits



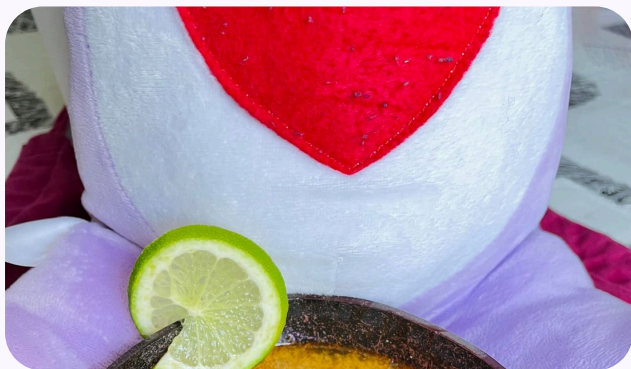
Pad Thai

Le plat national : nouilles de riz sautées minute, œuf, cacahuètes, pousses de soja, sauce au tamarin. Naturellement **sans gluten** (nouilles de riz), riche en protéines avec ses crevettes, son poulet ou son tofu.



Curry vert

Pâte de curry pilée (piments verts, citronnelle, galanga), lait de coco et légumes croquants. La version végétarienne aux légumes jardinière est l'une des plus demandées à notre carte.



Soupe Tom Yum

Le bouillon le plus célèbre d'Asie : citronnelle, galanga, combava, citron vert et piment. Peu calorique, intensément aromatique — le « bouillon bien-être » par excellence.



Bœuf sauté aux noix de cajou

Sauté au wok à feu vif : cuisson éclair qui préserve les nutriments des légumes, protéines du bœuf et bons lipides des noix de cajou.

4 Une cuisine naturellement équilibrée

Sans le revendiquer, la cuisine thaïlandaise coche la plupart des cases d'une alimentation moderne et équilibrée.

- ✓ **La cuisson au wok, l'alliée des nutriments** — quelques minutes à feu très vif : les légumes restent croquants, colorés, et conservent l'essentiel de leurs vitamines. Moins de matière grasse qu'une friture, plus de goût qu'une cuisson à l'eau.
- ✓ **Des produits frais, cuisinés minute** — pas de plats qui attendent : en Thaïlande comme dans notre food truck, on cuisine à la commande, à partir de produits frais préparés le jour même.
- ✓ **Le riz, une énergie douce** — base du repas thaï, le riz jasmin apporte une énergie progressive ; les nouilles de riz sont naturellement sans gluten.
- ✓ **Beaucoup de légumes, des portions de viande raisonnées** — la protéine accompagne le plat plus qu'elle ne le domine ; les légumes et les herbes font le volume.
- ✓ **Végétarien-friendly** — tofu, currys de légumes, pad thaï végétarien : la cuisine thaïe se décline sans viande avec autant de caractère.
- ✓ **Des saveurs si riches qu'on sale moins** — l'umami des sauces, les herbes et le piment donnent du goût sans avoir la main lourde sur le sel ou les sauces grasses.

 **Bon à savoir :** chez Chana Thai, précisez vos préférences (végétarien, sans gluten, peu épicé...) — nos woks s'adaptent à la commande, à la boutique comme en privatisation d'événement.

5 La douceur thaïe : desserts & bubble teas



Le dessert star : mangue & sticky rice

Riz gluant au lait de coco et mangue fraîche bien mûre : le dessert emblématique de la Thaïlande. Des fruits frais, la rondeur végétale de la coco — la gourmandise sans lourdeur.



Le bubble tea, notre signature

Né à Taïwan et adopté par toute l'Asie du Sud-Est, le bubble tea est un thé — vert, noir ou oolong — décliné au lait ou aux fruits, avec ses perles de tapioca à mâcher. Chez Chana Thai, **plus de 70 recettes** : c'est le plus grand bar à bubble teas de la région.

Le thé, base de toutes nos boissons, est naturellement riche en antioxydants (catéchines du thé vert, théaflavines du thé noir). Sucré ou non, avec ou sans perles, chaud ou glacé : chacun compose la boisson qui lui ressemble — et c'est bien là le secret de son succès auprès des petits comme des grands.

🍹 **À tester absolument** : le thé thaï glacé (cha yen), orange et onctueux, et nos gaufres mochi — croustillantes dehors, moelleuses dedans.

6 L'art de partager : la table thaïlandaise

En Thaïlande, on ne commande pas « son » plat : on commande pour la table. Les plats arrivent au centre, chacun se sert, goûte, compare, partage.



Cette convivialité est l'âme de la street food : autour des étals des marchés de nuit, toutes les générations se retrouvent, un plat à la main. C'est exactement l'esprit que notre food truck apporte à vos événements — mariages, anniversaires, fêtes d'entreprise : le wok flambe, les parfums attirent, les convives se rencontrent dans la file, un bubble tea à la main.

Recréer cet esprit chez vous

- ✓ Composez un « buffet de rue » : plusieurs plats à partager plutôt qu'un plat par personne.
- ✓ Variez les intensités : un plat doux (curry coco), un relevé (Tom Yum), un frais (salade thaïe).
- ✓ Terminez sur un fruit frais ou une mangue sticky rice plutôt qu'un dessert lourd.
- ✓ Ou plus simple encore... faites venir le food truck : nous nous occupons de tout ! 😊



Un voyage gustatif au pays du plaisir ...

Envie de goûter tout ça ?

Retrouvez la vraie cuisine thaïlandaise, nos 70+ bubble teas et nos poke bowls à la boutique de Gif-sur-Yvette (7j/7, midi et soir) et à bord de notre food truck, chaque semaine en Île-de-France.

 foodtruckthai.fr

 **07 56 95 36 28**

 Boutique : Gif-sur-Yvette · Camion : Montigny-le-Bretonneux, HEC,
Vaucresson, Gif

 Privatisation food truck & traiteur pour vos événements — devis gratuit
sous 48 h

© Chana Thai — Livre blanc offert. Les informations nutritionnelles de ce guide sont données à titre culturel et informatif ; elles ne remplacent pas un avis médical.