



lonely planet

Cambodge

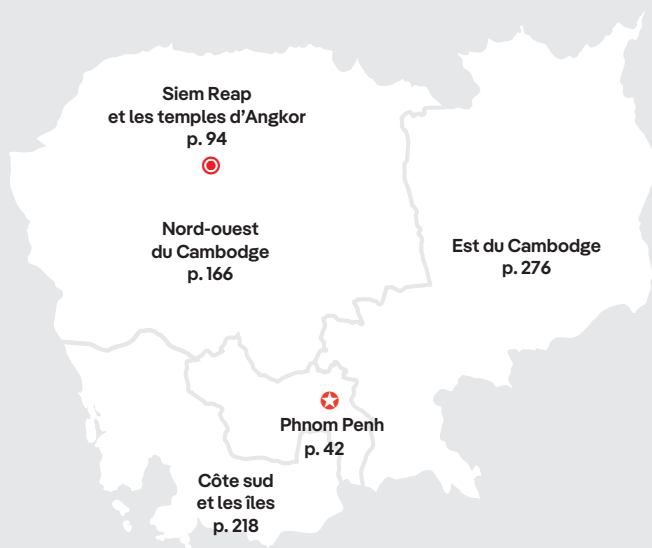
Les activités
de plein air

L'histoire
du pays

Les délices
de la cuisine
cambodgienne

lonely  planet

Cambodge



Nick Ray,
Daniel Robinson, Matt Blomberg



Angkor Vat (p. 130)

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la région	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	28
Avant de partir	30
À table !	32
Activités de plein air	36
Les meilleurs spots	38

Sur la route

Phnom Penh	42
S'orienter.....	44
Planifier son séjour.....	46
Palais royal et quai.....	48
Nord de Phnom Penh.....	60
Sud de Phnom Penh.....	70
Environs de Phnom Penh.....	80
Notre sélection pour dormir.....	92



Danses khmères traditionnelles (p. 257)

Siem Reap et les temples d'Angkor	94
S'orienter.....	96
Planifier son séjour.....	98
Centre de Siem Reap.....	100
Environs de Siem Reap.....	111
Angkor Vat.....	122
Angkor Thom.....	135
Banteay Srei.....	152
Koh Ker.....	162
Notre sélection pour dormir.....	164

Nord-ouest du Cambodge	166
S'orienter.....	168
Planifier son séjour.....	170
Battambang.....	172
Environs de Battambang.....	182
Province de Banteay Meanchey.....	187
Province de Preah Vihear.....	191
Environs de la Province de Preah Vihear.....	198
Province de Kompong Thom.....	202
Province de Pursat.....	207
Province de Kompong Chhnang.....	213
Notre sélection pour dormir.....	216

La côte sud et les îles	218
S'orienter.....	220
Planifier son séjour.....	222
Koh Kong.....	224
Environs de Koh Kong.....	229
Sihanoukville.....	235
Environs de Sihanoukville.....	239
Koh Rong.....	243
Environs de Koh Rong.....	248
Koh Rong Sanloem.....	250
Kampot.....	254
Environs de Kampot.....	260
Kep.....	266
Environs de Kep.....	271
Notre sélection pour dormir.....	274

Est de Cambodge	276
S'orienter.....	278
Planifier son séjour.....	280
Kompong Cham.....	282
Kratie.....	286
Stung Treng.....	292
Province du Ratanakiri.....	297
Province du Monduliri.....	303
Notre sélection pour dormir.....	313

Carnet pratique

Arriver au Cambodge	316
Comment circuler	318
Argent	320
Hébergement	321
Avec des enfants	322
Santé et sécurité	323
Manger, boire et sortir	324
Voyage responsable	326
Voyageurs LGBTQI+	328
Voyage et handicap	329
Cambodge à moto	330
Bon à savoir	331
Langue	332

Comprendre

Une histoire du Cambodge en 15 lieux	336
À la rencontre des Cambodgiens	340
L'héritage français au Cambodge	342
Les Khmers rouges face à la justice	344
Les femmes dans le Cambodge d'aujourd'hui	346
Un environnement en péril	349
Le renouveau des arts cambodgiens	354
Index	356



HAKLAO/SHUTTERSTOCK

Phnom Kulen (p. 156)

LE CAMBODGE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

La plupart des voyageurs visitent le Cambodge pour les temples d'Angkor, à voir une fois dans sa vie, comme ce fut mon cas lors de mon tout premier voyage, en 1995. Certains souhaitent comprendre le sombre passé de Phnom Penh ; en réalité, il règne dans la capitale une atmosphère décontractée. C'est un lieu promis à un bel avenir, où pulse la vie. D'autres apprécient les îles tropicales, les montagnes sauvages, les cascades assourdissantes et l'occasion offerte d'un retour au vert. Mais au-delà des destinations phares, l'essence même du Cambodge réside dans son esprit, envoûtant.

Nick Ray
@lpnickray

Nick est un auteur qui travaille depuis longtemps pour Lonely Planet. Il a participé à la rédaction de plus de 50 guides, notamment ceux sur le Cambodge, le Laos, le Myanmar et le Vietnam. Nick est également repère de décors, et producteur de programmes télévisés et de films.



Mon expérience préférée
est l'exploration de la montagne sacrée de **Phnom Kulen** (p. 156), entre les vestiges de la citée perdue de Mahendraparvata et les trésors oubliés tels que l'éléphant géant du Sra Damrei.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Cambodge.

VLADIMIR ZHOGA/SHUTTERSTOCK



La poésie architecturale d'Angkor Thom est irrésistible dans sa beauté sublime et mystérieuse, mais l'ensemble de temples cambodgiens qui m'attire le plus est celui de **Sambor Prei Kuk** (photo ; p. 203). Je l'ai visité pour la première fois quand les démineurs, vêtus de tenues de protection, sécurisaient encore le site. Me balader sur ces sentiers aménagés un siècle avant la fondation d'Angkor, au gré de chef-d'œuvres créés par de brillants architectes et artisans, est toujours aussi exaltant.

Daniel Robinson

Daniel est allé au Cambodge pour le compte de Lonely Planet en 1989. Tony Wheeler et lui ont écrit ensemble le premier guide LP sur le pays. Pour la présente édition, Daniel a rédigé le chapitre sur le Nord-ouest du Cambodge.

AUVENTLEGER/SHUTTERSTOCK



Se réveiller au-dessus des nuages au sommet de la **montagne de Mrech Kongkep**, dans la vallée d'Areng (photo ; p. 229), est magique. Boire du "vin médicinal" fait maison avec vos guides et les écouter parler de leurs actions pour sauver leurs terres sacrées de la construction d'un grand barrage hydraulique est totalement différent, mais non moins enrichissant.

Matt Blomberg

[@things_they_wont_publish](https://twitter.com/things_they_wont_publish)

Matt est journaliste, explorateur et passionné par le Cambodge depuis longtemps. Il aime se retrouver face à des situations inhabituelles. Son travail a été publié par Reuters, Al Jazeera et le Los Angeles Times. Il a écrit les chapitres consacrés à la côte sud et les îles, ainsi qu'à l'est du Cambodge.

Temples d'Angkor

L'incontournable site archéologique, trésor de l'humanité (p. 122)

Prasat Preah Vihear

Spectaculaire temple de montagne (p. 193)

Siem Reap

De bars en villages flottants (p. 100)

Phnom Penh

Prendre le pouls de la capitale (p. 42)

Koh Rong Sanloem

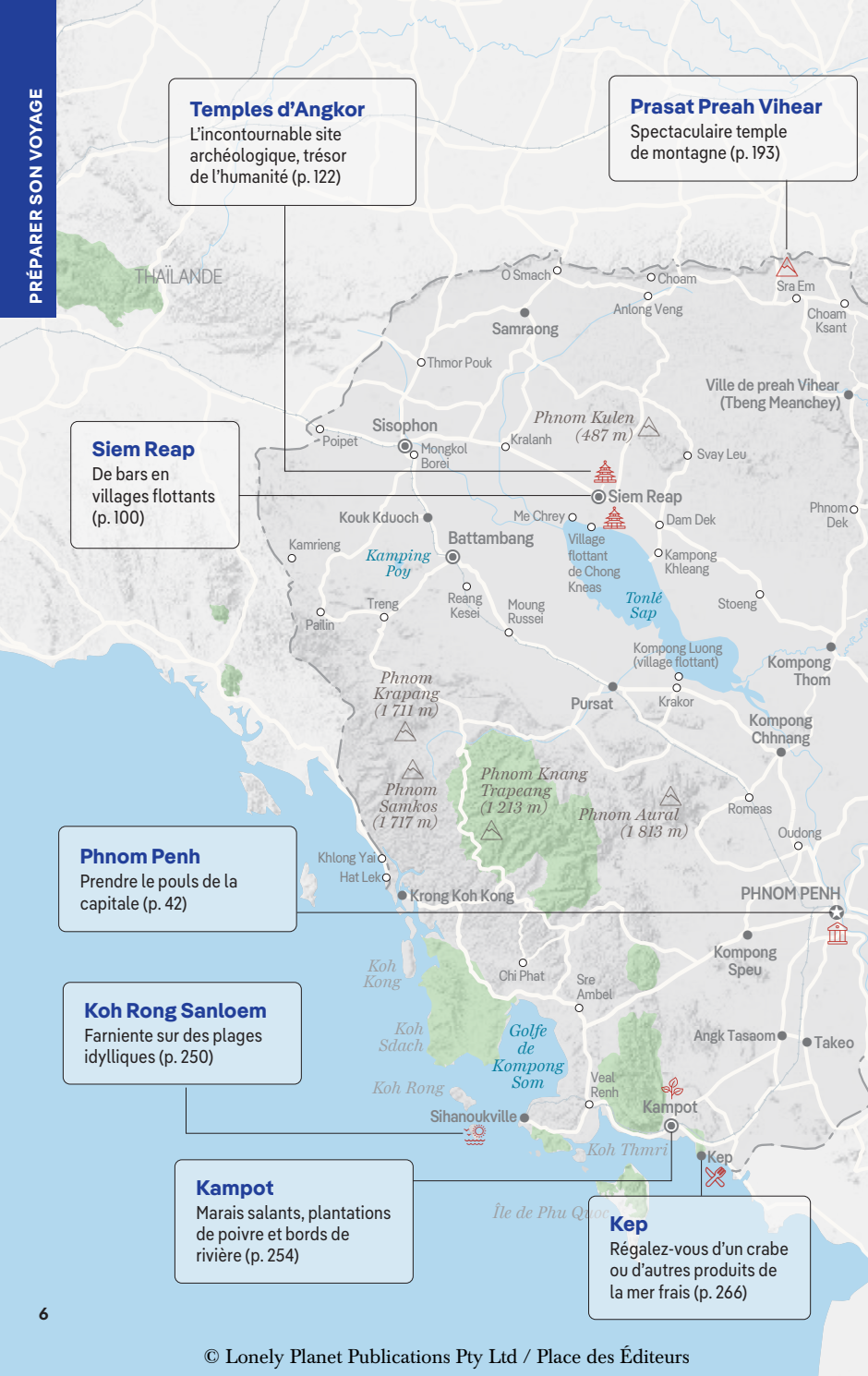
Farniente sur des plages idylliques (p. 250)

Kampot

Marais salants, plantations de poivre et bords de rivière (p. 254)

Kep

Régalez-vous d'un crabe ou d'autres produits de la mer frais (p. 266)



**Province
du Mondolkiri**

À la rencontre des
éléphants et des
gibbons (p. 303)

Kratie

Repérez les dauphins
de l'Irrawaddy du fleuve
Mékong (p. 286)



TEMPLES ANCIENS

Le vaste site archéologique d'Angkor, aux centaines de temples toujours debout, compte sans conteste parmi les plus remarquables du Patrimoine mondial. Quantité d'autres vestiges à explorer sont disséminés à travers le pays, en particulier dans les provinces reculées de Preah Vihear et Banteay Meanchey, au nord. Réveillez la Lara Croft ou l'Indiana Jones qui est en vous et partez à la découverte de l'histoire fascinante d'un empire disparu.

DE GAUCHE À DROITE : SILVELOW/SHUTTERSTOCK, DARA OUNG/SHUTTERSTOCK, YULIA.B/SHUTTERSTOCK



Une visite par ordre chronologique

Commencez par Sambor Prei Kuk (p. 203), poursuivez par Phnom Kulen (p. 156) et les temples de Roluos (p. 122), terminez par Angkor (p. 130).



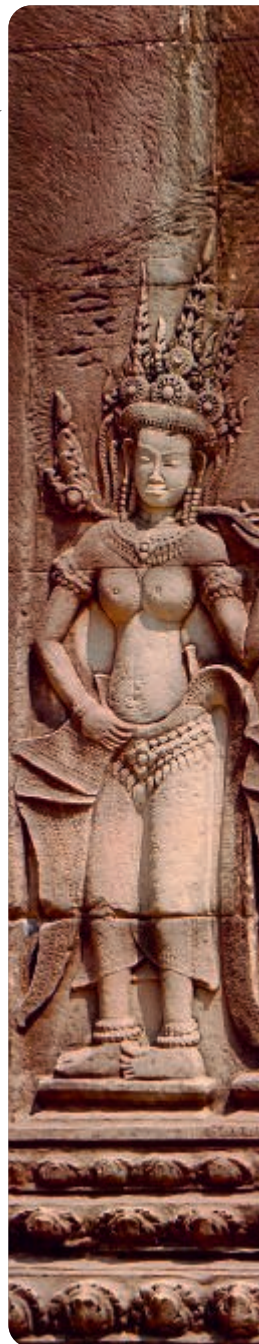
Un nouveau site au Patrimoine mondial

En 2023, le site des temples de Koh Ker (p. 162) est devenu le quatrième du pays à être inscrit au Patrimoine mondial.



Les coutumes du Cambodge

L'émissaire chinois Tcheou Ta-Kouan a vécu à Angkor en 1296. Ses *Mémoires sur les coutumes du Cambodge* (Jean Maisonneuve, 2003) offrent un aperçu fascinant de la vie des Khmers à l'apogée de l'empire.





LES TEMPLES LES PLUS FASCINANTS

1 Angkor Vat, le temple des temples, surpasse tous les autres avec ses splendides bas-relief et ses apsaras sculptées. (p. 130)

Les ruines enserrées dans les racines et la végétation du **2 Ta Prohm** baignent dans une atmosphère digne d'*Indiana Jones*. (p. 145)

Le **3 Prasat Preah Vihear**, perché sur une falaise en face des monts Dangrek, est l'un des temples les plus spectaculaires. (p. 193)

La monumentale cité fortifiée d'Angkor Thom se déploie autour des visages énigmatiques du **4 Bayon**. (p. 135)

Capitale préangkorienne, **5 Sambor Prei Kuk** fut le troisième site cambodgien inscrit au Patrimoine mondial. (p. 203)



KADGAN/SHUTTERSTOCK

Lac Tonlé Sap (p. 166)



LA VIE SUR L'EAU

L'eau est omniprésente au Cambodge.

Le puissant Mékong, qui déferle depuis le Laos et se déverse au Vietnam, retient toute l'attention, mais de nombreux autres lacs et cours d'eau façonnent le visage du pays. Sur leurs rives ont fleuri de charmantes villes.

En bateau sur la Sangker

De Battambang à Siem Reap, la Sangker serpente entre temples et villages avant de se déverser dans le lac Tonlé Sap. (p. 166)

En kayak à Kampot

Après avoir découvert l'architecture coloniale française de Kampot, explorez la charmante Prek Teuk Chhou en paddle ou en kayak.



DIVAGATIONS AQUATIQUES

Suivez le **1 Mékong** pour aller voir les dauphins de l'Irrawaddy, explorer à vélo les îles du fleuve et loger chez l'habitant sur celle de Koh Trong.

Découvrez les villages flottants, les constructions en bambou, les forêts inondées et une faune aviaire rare lors d'une excursion en bateau sur le **2 lac Tonlé Sap**. (p. 166)

Plongez dans le lac de cratère de **3 Boeung Yeak Lom**, la plus belle piscine naturelle du pays, noyée dans la jungle. (p. 299)

Randonnez jusqu'aux imposantes **4 chutes de Bou Sraa**. (p. 308)

Explorez la jungle sublime au fil de la **5 rivière Tatai**, et découvrez sa faune discrète, ses chutes d'eau, et ses écolodges. (p. 226)



MARCHÉS ET SHOPPING

Soieries, coton tissé main, textiles colorés, statues, sculptures et laques : on trouve tout cela et plus encore sur les marchés de campagne comme dans les boutiques des grandes villes. On déniché aussi facilement des vêtements de marques à prix cassés fabriqués sur place. N'oubliez pas de marchander sur les marchés, où les prix sont souvent gonflés.



ACHATS MÉMORABLES

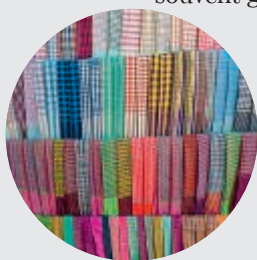
Le **1 Psar Thmei**, marché central de Phnom Penh installé dans un édifice Art déco, est le parfait endroit pour dénicher un souvenir. (p. 64)

Vêtements, chaussures, sacs et artisanat local se côtoient dans le dédale du **2 Marché russe** de Phnom Penh. (p. 74)

Le **3 Psar Chaa** (vieux marché) est l'un des meilleurs endroits de Siem Reap pour l'artisanat et d'éventuels souvenirs. (p. 110)

La scène artistique de **4 Battambang** est en pleine effervescence, comme en témoignent plusieurs galeries de la ville. (p. 176)

Le très populaire **5 marché aux crabes** de Kep vend des fruits de mer frais de jour comme de nuit. (p. 266)



Kramas colorés

Puissant symbole de l'identité khmère, le *krama* (foulard à carreaux) reste largement porté à la campagne. Le souvenir cambodgien par excellence !



Pour la bonne cause

Plusieurs boutiques de Phnom Penh (p. 77) et de Siem Reap (p. 113) contribuent au renouveau du savoir-faire traditionnels tout en soutenant des personnes démunies ou handicapées.



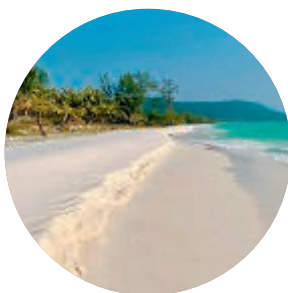
Se restaurer au marché

Les marchés cambodgiens ont presque tous un espace de restauration ; tentez le Psar Thmei de Phnom Penh et le Psar Chaa de Siem Reap.



SOLEIL ET SABLE

Palmiers, hamacs et solitude baignée de soleil : les plages du sud du Cambodge ont un petit air de paradis. Sihanoukville, qui a connu un essor puis un déclin fulgurants, est le point de départ des ferrys ralliant la plupart des îles aux paisibles plages de sable blanc. Station balnéaire historique et assoupie, Kep est une destination plus discrète, dotée d'hôtels de charme et de restaurants de fruits de mer, tout comme Koh Tonsay (l'“île du lapin”).



Saison des plages

La meilleure période pour aller à la plage au Cambodge est la saison sèche (novembre à mai). La saison des pluies n'est pas idéale en raison de l'état agité de la mer et... de la pluie.



Tenue appropriée

Les Cambodgiens ont l'habitude de se baigner en partie ou totalement habillés. Se baigner nu ou topless n'est pas du tout approprié. Couvrez-vous dès que vous quittez la plage.



Snorkeling et plongée

Koh Rong et Koh Rong Sanloem comptent plusieurs prestataires de plongée. Certains hôtels et certaines auberges de jeunesse organisent des sorties de snorkeling.

DE GAUCHE À DROITE : HALIMANO/SHUTTERSTOCK, INGEGHONG/SHUTTERSTOCK, ELEM/SHUTTERSTOCK





ÎLES ET PLAGES ENCHANTERESSES

L'île de **1 Koh Rong**, aux plages de sable blanc, recèle la plage animée de Koh Toch et la divine Long Set Beach. (p. 243)

2 Koh Rong Sanloem, petite voisine de Koh Rong, a pour atouts la séduisante baie de Saracen et de légendaires plages. (p. 250)

3 Kep, la plus ancienne station balnéaire du pays, fait rimer hôtels de charme et produits de la mer, près des plages de sable de l'île de Koh Tonsay. (p. 269)

L'archipel plus sauvage de **4 Koh Sdach** abrite une fabuleuse vie marine, ainsi que des restaurants et des hébergements authentiques. (p. 248)

5 Koh Kong, île quasi inhabitée, promet plages désertes et lagon secret. (p. 224)



VIE NOCTURNE ANIMÉE

À **1 Phnom Penh**, profitez de l'happy hour au bord du fleuve, continuez avec la tournée des bars de Bassac Lane, puis terminez la nuit dans un club. (p. 79)

Il y a tant de bars aux abords du vieux marché de **2 Siem Reap** que l'une des rues a été baptisée Pub Street. (p. 107)

La baie de Saracen, sur **3 Koh Rong Sanloem**, est le théâtre de fêtes qui durent toute la nuit. (p. 250)

La vivante **4 Kampot**, sur l'embouchure d'un fleuve, compte d'excellents bars et restaurants. (p. 254)

Le centre historique de **5 Battambang** abrite quelques vieux bars pittoresques. (p. 172)



NUITS FESTIVES

Bars à cocktails chics ou brasseries artisanales, clubs LGBTQI+ ou extravagants, spectacles de drag-queens : Phnom Penh vibre jusqu'au bout de la nuit. Siem Reap n'est pas en reste, avec sa célèbre Pub Street et son nouveau quartier en vogue. Quant aux îles du Sud, la fête y bat son plein.



Jusqu'à la dernière commande

Les bars, pubs et clubs n'ont pas d'horaire de fermeture officiel, ils restent ouverts tant qu'il y a des clients.



Happy hour

La plupart des bars et des restaurants ont des offres très avantageuses en happy hour, et parfois des réductions portant sur toute une journée ; les boissons sont souvent à moitié prix, ou à deux pour le prix d'une.



Bières nationales

L'Angkor Beer a longtemps dominé le marché, mais son règne est contesté depuis quelques années par des brasseries émergentes, dont la Cambodia Beer.

DE GAUCHE À DROITE : PHOTO NATURE TRAVEL / SHUTTERSTOCK, SYLVESTER / SHUTTERSTOCK



LES PLUS BEAUX MUSÉES ET PALAIS

Admirez, à Phnom Penh, le **1 Palais royal** dominant les rives de la rivière, il renferme l'impressionnante pagode d'Argent. (p. 57)

Le **2 Musée national de Phnom Penh** abrite la plus belle collection de sculptures khmères au monde. (p. 48)

Le **3 Musée national d'Angkor** offre un condensé de l'histoire de l'Empire khmer. (p. 100)

Le **4 musée Sosoro** retrace l'histoire de l'argent au Cambodge. (p. 68)

Linteaux, frontons et sculptures anciens sont à découvrir au **5 musée de Battambang**. (p. 177)



Palais royal (p. 57)

MUSÉES ET PALAIS

Pour ce qui est des palais et des musées, difficile de battre Phnom Penh, siège du Palais royal et du Musée national. Siem Reap possède toutefois un remarquable musée consacré à Angkor. Et Battambang abrite le plus intéressant des musées provinciaux.

Tenue correcte exigée

Il est indispensable de porter une tenue couvrant épaules et genoux pour visiter le Palais royal de Phnom Penh.

Galleries d'avant-garde

La scène artistique de Siem Reap, florissante, met en avant le travail d'artistes cambodgiens et étrangers. Les visites guidées permettent de mieux l'aborder. (p. 104)



AU CŒUR DE LA JUNGLE

Les rizières et les plantations de palmiers à sucre semblant se dérouler à l'infini finissent par céder la place aux paysages vallonnés et aux forêts luxuriantes de l'Est sauvage, dans les provinces peu visitées du Mondolkiri et du Ratanakiri, qui hébergent toutes deux de remarquables projets écotouristiques. À l'ouest, la chaîne des Cardamomes s'élève plus haut encore, couverte de dense forêts tropicales où s'épanouissent des espèces menacées. On trouve d'accueillants hébergements chez l'habitant à Chi Phat et Stung Areng.



Zones protégées

Le Cambodge compte plus de 50 zones protégées – parcs nationaux, réserves naturelles et biosphères, qui couvrent au total 41% du territoire.



Wildlife Alliance

L'ONG Wildlife Alliance (wildlifealliance.org) donne aux voyageurs l'opportunité de vivre de mémorables expériences écotouristiques, notamment des remises en liberté d'animaux.



Oiseaux rares

Le Cambodge abrite des espèces rares d'oiseaux de milieux humides, dont la grue antigone et l'ibis géant, visibles lors d'un voyage dans le nord du pays.

DE GAUCHE À DROITE : FREDRIG/SHUTTERSTOCK, MICHELLE HOLMAN/SHUTTERSTOCK, HAE KYUNG JEONG/SHUTTERSTOCK





IMMERSIONS SAUVAGES

Dans la province du Mondolkiri, on fait connaissance avec les pachydermes de l'❶ **Elephant Valley Project** (p. 306) et on observe les gibbons de la ❷ **réserve naturelle de Keo Seima**. (p. 306)

Explorez la légendaire ❷ **chaîne des Cardamomes**, qui abrite une surprenante biodiversité, et la jungle bordant la rivière Tatai. (p. 91)

Suivez les routes de terre rouge de la province du Ratanakiri jusqu'au vaste ❸ **parc national de Virachey** (p. 300) et au ❹ **Boeng Yeak Lom**, beau lac de cratère. (p. 299)

Le ❹ **Phnom Kulen**, une montagne sacrée, abrite la cité perdue de Mahendraparvata ainsi que des temples du début de la période angkorienne. (p. 156)

Sillonnez les murailles d'❺ **Angkor Thom**, dernière capitale de l'Empire khmer, au cœur de l'une des plus anciennes jungles du pays. (p. 135)



AVENTURES GOURMANDES

Le riz, le poisson et la soupe constituent la base de la cuisine du Cambodge, où l'on peut faire des repas remarquables aussi bien sur des marchés modestes que dans des restaurants haut de gamme. Siem Reap et Phnom Penh rivalisent pour le titre de capitale culinaire, mais des villes plus modestes comme Kep, Kampot ou Battambang ne sont pas en reste côté gastronomie. Il est rarement nécessaire de réserver, hormis à Phnom Penh et à Siem Reap au plus fort de la haute saison touristique (de décembre à février).



Cours de cuisine

Amoureux de la cuisine cambodgienne, découvrez-en les secrets en suivant un cours à Siem Reap, Battambang ou Kampot.



Sauce de poisson

Le *teuk Trey*, très utilisé dans la cuisine, ne peut être transporté dans les vols internationaux en raison de restrictions sur les substances corrosives ou dégageant une odeur forte.



Un grillon, ça vous dit ?

En plus des célèbres mygales frites de Skuon, les Cambodgiens apprécient les grillons, les scarabées, les larves et les fourmis. Ils ont un temps d'avance dans ce type d'élevage !

DE GAUCHE À DROITE : JOSHUA GAO/SHUTTERSTOCK, WASANA/SHUTTERSTOCK, BITIMAGES/SHUTTERSTOCK





DÉLICES CULINAIRES

Les restaurants de

1 Phnom Penh assurant une formation à des personnes défavorisées vous offrent l'occasion de prendre un repas solidaire. (p. 42)

Les circuits gastronomiques de **2 Siem Reap** sont réputés, tandis que le quartier montant de la ville met à l'honneur la cuisine khmère moderne. (p. 105)

Le crabe au poivre de Kampot, qui se déguste directement sur le **3 marché aux crabs** de Kep, est incontournable. (p. 266)

Pas chers et sympathiques, les cours dispensés dans la ville fluviale et décontractée de **4 Battambang** permettent de s'initier à la gastronomie locale. (p. 178)

À vous le poisson frais, les crevettes et les calamars grillés sur la plage dans les **5 îles du Sud**. (p. 219)

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Siem Reap et les temples d'Angkor

TRÉSORS DE L'HUMANITÉ

Porte d'entrée d'Angkor Vat, Siem Reap commence à rivaliser avec la capitale tant ses restaurants sophistiqués, ses bars branchés et ses boutiques chics impressionnent. Le site d'Angkor, classé au Patrimoine mondial, abrite certains des temples les plus spectaculaires au monde.

(p. 94)

Nord-ouest du Cambodge

VILLES FLUVIALES, TEMPLES REÇULÉS, AUTHENTICITÉ

Au nord-ouest, on trouve l'historique Battambang ainsi que plusieurs temples cachés dans la jungle. Une des plus belles croisières du Cambodge relie Battambang à Siem Reap par la rivière Sangker.

Sur le lac Tonlé Sap, on peut explorer le plus grand des villages flottants, Kompong Luong.

(p. 166)

Siem Reap et les temples d'Angkor

p. 94



Nord-ouest du Cambodge

p. 166

Côte sud et les îles

p. 218

Côte sud et les îles

PLAGES, ÎLES, JUNGLE ET HISTOIRE

La côte sud du Cambodge propose toute une sélection de stations balnéaires en vogue, et ses îles tropicales sont de plus en plus prisées. Parsemée de parcs nationaux et de réserves naturelles, la région est parfaite pour le trek, le VTT, l'escalade, le kayak et la plongée.

(p. 218)

Est du Cambodge

DAUPHINS DU MÉKONG, ÉLÉPHANTS ET COMMUNAUTÉS INDIGÈNES

Dans l'est sauvage du pays, les éléphants s'ébattent, les cascades rugissent, et des dauphins d'eau douce nagent dans le puissant Mékong. Une mosaïque de minorités ethniques peuplent la région ; on peut partir à la rencontre des Bunong de la province du Mondolkiri ou visiter les cimetières des minorités du Ratanakiri.

(p. 276)

Est du Cambodge p. 276

★ Phnom Penh p. 42

Phnom Penh

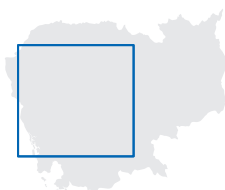
LE CŒUR BATTANT DU CAMBODGE D'AUJOURD'HUI

En plein essor, la capitale est idéale pour prendre le pouls du Cambodge. Ses contrastes font sa richesse : marchés traditionnels et boutiques de designers, cuisine de rue et restaurants gastronomiques, happy hours à bas prix et bars sophistiqués perchés sur les toits.

(p. 42)



NHUT MINH HO/SHUTTERSTOCK



Tonlé Sap (p. 168)

ITINÉRAIRES

Le grand tour du Tonlé Sap

Durée : 7 jours **Distance :** 850 km

Le Tonlé Sap, le plus grand lac de l'Asie du Sud-Est, domine le paysage du Cambodge central. Plusieurs grandes villes du pays en ponctuent les rives, dont Phnom Penh, la bucolique Battambang et l'incontournable Siem Reap, aux portes des temples d'Angkor.



1 PHNOM PENH ⌚ 2 JOURS

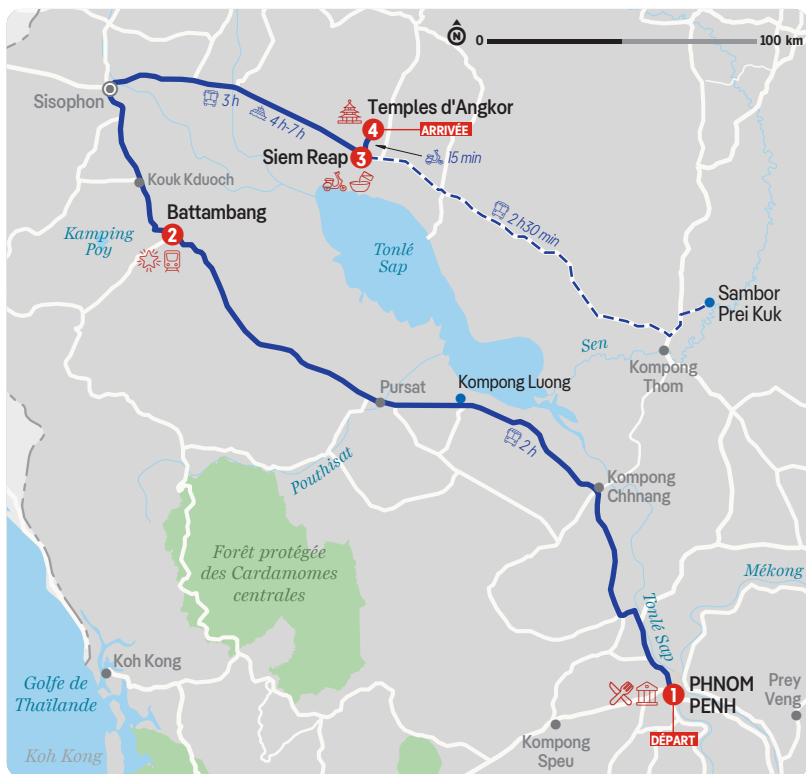
Démarrez à **Phnom Penh** (p. 42), célèbre pour son Palais royal et son Musée national. La capitale est aussi connue pour la variété de ses restaurants, son Marché russe, et ses nuits aussi animées que ses jours.

👉 Détour : suivez la rivière Tonlé Sap jusqu'à **Kompong Luong** (p. 209) sur le lac Tonlé Sap. Tout y flotte sur les eaux : maisons, écoles, cliniques et même bars à karaoké.



2 BATTAMBAANG ⌚ 2 JOURS

Direction la charmante **Battambang** (p. 172), au nord-est. Ville coloniale parmi les mieux préservées du pays, elle offre un aperçu de la vie rurale cambodgienne. Au nombre de ses curiosités, mentionnons le fameux train en bambou, le cirque Phare Ponleu Selpak, et plusieurs temples et sanctuaires qui couronnent les collines de la campagne alentour. Prenez ensuite le bateau vers Siem Reap pour un lent voyage sur la sinueuse Sangker dans un décor magnifique.



3

SIEM REAP 🕒 1 JOUR

Laissez-vous envoûter par **Siem Reap** (p. 100), l'une des destinations les plus riches en activités du pays. Entre deux visites de temples, vous aurez l'embarras du choix, qu'il s'agisse de cours de cuisine, de circuits organisés en vespa, de wakeboard dans un parc aquatique pour les passionnés de sports nautiques ou encore de minigolf dans un Angkor Vat miniature.



4

LES TEMPLES D'ANGKOR 🕒 2 JOURS

Les **temples d'Angkor** (p. 94) sont sans pareils. Admirez la perfection d'Angkor Vat, l'étrangeté du Bayon et la beauté sauvage du Ta Prohm, avant de continuer votre périple vers Kbal Spean ou le Beng Mealea, drapé de jungle.

🚶 **Détour** : les temples préangoriens de **Sambor Prei Kuk** (p. 203) sont moins imposants que leurs célèbres cousins, mais leur cadre forestier est ravissant.



PAGNARITH SAO/SHUTTERSTOCK

Kampot (p. 254)



ITINÉRAIRES

Explorer la côte sud

Durée : 10 jours **Distance :** 750 km

Lancez-vous dans une odyssée sur la côte sud, entre villes en bord de rivière, îles tropicales et plages divines. Pensez au train pour certains tronçons du voyage (de Takeo à Kampot ou de Kampot à Sihanoukville), puis faites un détour sur les contreforts de la chaîne des Cardamomes à Chi Phat.



1 TAKEO 1 JOUR

Départ de **Takeo** (p. 271), petite capitale provinciale au sud de Phnom Penh. Prenez un bateau pour explorer Angkor Borei, l'ancienne capitale préangkorienne, et le temple perché de Phnom Da (en photo). Si vous voyagez par vos propres moyens, à moto ou en voiture, envisagez une pause aux temples angkoriens de Tonlé Bati et Phnom Chisor ou, en chemin, à la réserve animalière de Phnom Tamao.



2 KAMPOT 2 JOURS

Continuez au sud vers la ville fluviale de **Kampot** (p. 254), point de chute idéal pour explorer le parc national de Bokor, des pagodes nichées dans des cavernes et des plantations de poivre bio. En amont de la rivière, on s'amuse dans les parcs aquatiques flottants, en kayak ou en paddle. Kampot s'affirme aussi en tant que destination gastronomique, en mêlant les saveurs du monde entier à ses célèbres sel et poivre.



3 KEP 1 JOUR

Proche de Kampot, la paisible station balnéaire de **Kep** (p. 266), la Riviera du Cambodge, était jadis surnommée Kep-sur-Mer. Délaissée durant de longues années, la ville se réveille enfin, grâce à l'ouverture de nombreux hôtels de charme et autres complexes hôteliers, et une réputation bien méritée pour son crabe frais et ses fruits de mer. Koh Tonsay est l'une des îles qui la bordent.



4

LES ÎLES DU SUD 3 JOURS

Prenez le joli train côtier de Kampot à Sihanoukville (ville ayant malheureusement perdu son charme), d'où vous pourrez gagner les îles paradisiaques de **Koh Rong** (p. 243) et **Koh Rong Sanloem** (p. 250).

Leurs plages sont superbes, notamment celles de Long Beach, Long Set Beach et Pagoda Beach à Koh Rong. La baie de Saracen, à Koh Rong Sanloem, en forme de croissant, est magnifique.



5

CHI PHAT 2 JOURS

De retour sur le continent, aventurez-vous à **Chi Phat** (p. 230), sur les contreforts du massif des Cardamomes. Ce village en bord de rivière constitue une base pour des expériences d'écotourisme dans la jungle : trek, VTT, croisières en bateau et découverte de la station de remise en liberté des animaux de Wildlife Alliance. Vous pourrez dormir chez l'habitant, ou au Cardamom Tented Camp du parc national de Botum Sakor.



6

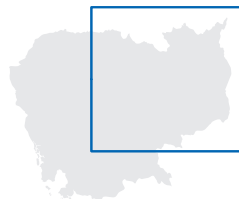
KOH KONG 1 JOUR

Continuez vers l'ouest jusqu'à **Koh Kong** (p. 224), près de la frontière thaïlandaise. Parmi ses attraits : la réserve naturelle de Peam Krasaop (en photo), la plus vaste mangrove du Cambodge et la grande île de Koh Kong. Depuis cette dernière, vous pourrez traverser les Cardamomes vers Battambang, au nord, ou passer en Thaïlande.



PETER STUCKINGS/SHUTTERSTOCK

Vue sur le Mékong depuis le Vat Hanchey (p. 284)



ITINÉRAIRES

Le Nord et le Nord-Est

Durée : 10 jours **Distance :** 1 300 km

Faites une grande boucle de Phnom Penh à Siem Reap sur cet itinéraire plein d'aventures, qui suit le Mékong jusqu'à Kratie avant de dévier en direction du nord-est vers les montagnes et les villages de minorités des provinces du Mondulkiri et du Ratanakiri. Retournez vers l'ouest pour une halte au spectaculaire Prasat Preah Vihear, sur le chemin de Siem Reap.



1 KOMPONG CHAM 1 JOUR

Suivez le Mékong jusqu'à la tranquille **Kompong Cham** (p. 282), idéale pour explorer l'île de Koh Paen et les temples qui émaillent les environs, comme le Vat Nokor Bachey, du XII^e siècle, et la pagode Vat Maha Leap, du XIX^e siècle. Si vous voyagez en voiture ou à moto, restez sur les routes bordant le fleuve, depuis et vers Kompong Cham, pour une vue sur le Mékong.



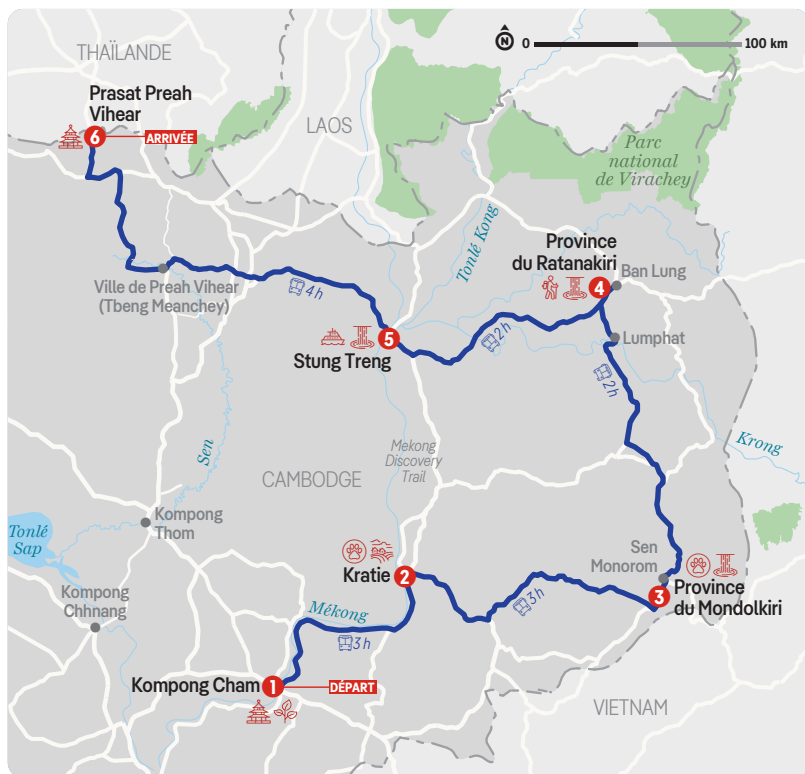
2 KRATIE 2 JOURS

Allez vers le nord jusqu'à **Kratie** (p. 286), capitale provinciale réputée pour ses superbes couchers de soleil sur le Mékong. Observez près de Kampi les dauphins de l'Irrawaddy, une espèce rare, et louez un vélo pour explorer les chemins de Koh Trong, une île accueillante au milieu du Mékong où l'on peut passer la nuit.



3 PROVINCE DU MONDOLKIRI 3 JOURS

Gagnez les collines de la **province du Mondulkiri** (p. 303), dans l'Est sauvage, terre du peuple bunong et de ses éléphants. Marchez aux côtés du troupeau avec l'Elephant Valley Project, cherchez les gibbons à la réserve naturelle de Keo Seima, ou contemplez les chutes d'eau de Bou Sraa. Pour explorer cette région reculée, basez-vous à Sen Monorom.



4

PROVINCE DU RATANAKIRI 🕒 2 JOURS

Continuez vers la **province du Ratanakiri** (p. 297), bordant les frontières laotienne et vietnamienne. La région est réputée pour ses cascades, et pour le lac de cratère de Boeng Yeak Lom, proche de Ban Lung, la capitale provinciale. On peut aussi y observer les gibbons, ou partir en randonnée dans le parc national de Virachey.



5

STUNG TRENG 🕒 1 JOUR

Laisant les hautes terres derrière vous, rejoignez le Mékong à **Stung Treng** (p. 292), centre de transit et de commerce près de la frontière du Laos. Parmi ses attractions, des forêts alluviales d'aspect irrégulier, au nord de la rivière, ainsi que les chutes de Preah Nimith, où une partie du Mékong se déverse en cascades du Laos au Cambodge.



6

PRASAT PRAEH VIHEAR 🕒 1 JOUR

Sur la route entre Stung Treng et Siem Reap, faites un pèlerinage vers le **Prasat Preah Vihear** (p. 193). Sanctuaire montagnard par excellence, ce temple occupe l'un des emplacements les plus spectaculaires de l'ancien Empire khmer, couronnant les monts Dangrek avec, à la clef, une vue exceptionnelle sur les plaines. On trouve pensions et hôtels dans la toute proche Sra Em.

QUAND PARTIR

Le Cambodge se découvre tout au long de l'année, mais principalement entre novembre et février pour éviter la pluie.

À en croire certains expatriés d'humeur facétieuse, le Cambodge a trois saisons : chaude, plus chaude et encore plus chaude. Or, si la température descend rarement sous les 30°C en journée, on l'a vue en deçà de 15°C au cœur de l'"hiver". Les Cambodgiens, eux, distinguent les saisons comme suit : la saison fraîche (novembre-février), la saison sèche (mars-mai), puis la saison des pluies (juin-octobre). Les touristes évitent cette dernière, bien que les averses en soient brèves et que le paysage s'y pare d'un vert hypnotique. Les mois à éviter sont plutôt mai, d'une chaleur étouffante, et septembre, en pleine mousson.

L'art de marchander

Selon les destinations, on peut parfois négocier un prix réduit pour se loger pendant la basse saison (mai à septembre). Les établissements des sites touristiques les plus connus afficheront sans doute directement leurs promotions sur Internet. Ceux des destinations plus confidentielles peuvent aussi faire un geste sur place.



DE GAUCHE À DROITE, DAZ HOPPER PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK, MARY DOUGETT/SHUTTERSTOCK

Parc national de Virachey (p. 300)



PAROLE D'HABITANT

LÀ-HAUT SUR LA MONTAGNE

Sovanda Horn est propriétaire de l'agence de voyages **Solo Landscapes** (sololandscapes.co).

J'aime le Cambodge sauvage, au fin fond des Cardamomes ou au nord-est, où l'on se retrouve loin de tout dans un décor vert émeraude. Randonner jusqu'au Phnom Aural, point culminant du pays, dans les montagnes moins explorées et les vallées brumeuses autour de Phnom Samkos est euphorisant. Le parc national de Virachey à Ratanakiri demeure assez peu exploré.

TOUT SUR LA MOUSSON

Le climat cambodgien est rythmé par les vents de mousson. De juin à octobre, le vent de mousson du sud-ouest apporte avec lui une forte humidité et des pluies plus abondantes. De novembre à mars, celui du nord-est, plus léger, fait baisser l'humidité et régule les températures.

La météo au fil des mois



JANVIER

Temp. max. en journée : 31°C



FÉVRIER

Temp. max. en journée : 33°C



MARS

Temp. max. en journée : 34°C



AVRIL

Temp. max. en journée : 35°C



MAI

Temp. max. en journée : 35°C



JUIN

Temp. max. en journée : 34°C

28 Jours de pluie : 1 Jours de pluie : 1 Jours de pluie : 3 Jours de pluie : 6 Jours de pluie : 14 Jours de pluie : 15



BASSE SAISON (DE MAI À SEPTEMBRE)

La saison des pluies teinte les paysages en émeraude et emplit le ciel d'incroyables nuages. Les hébergements moins chers et la couverture nuageuse en font une période idéale pour visiter les temples. La côte sud reste fréquentée par les Européens pendant les grandes vacances.

Les grands rendez-vous

Les Chinois du Cambodge célèbrent le **Nouvel An chinois**, qui équivaut à la fête du Têt des Vietnamiens. Partout des dragons dansent.

☀️ **Janvier/février**

Le **Nouvel An khmer** est un festival majeur pour les Cambodgiens. Sur trois jours, ils font leurs offrandes aux *vat*, nettoient leurs maisons et échangent des cadeaux. ☀️ **Avril**

Pendant **Pchum Ben (fête des Morts)**, on rend hommage

aux défunts par des offrandes aux *vat*. Au rythme des chants et des cérémonies, les sanctuaires se parent de mille couleurs.

☀️ **Septembre/octobre**

Célébrant la victoire de Jayavarman VII sur les Cham, **Bon Om Touk (fête de l'Eau)** marque aussi l'inversion du cours du Tonlé Sap, sur lequel ont lieu des courses de bateaux à Phnom Penh et à Siem Reap.

☀️ **Octobre/novembre**

Autres festivals et événements

Habituellement organisé en janvier, l'**Angkor Photo Festival** sublime l'art de la photographie à Siem Reap.

☀️ **Janvier**

La **cérémonie du Sillon sacré**, conduite par la famille royale, est un rituel agricole célébré pour marquer le début de la saison de la culture du riz.

☀️ **Mai**

La communauté LGBTQI+ de Phnom Penh célèbre la **Gay Pride** avec plusieurs événements à la F3 Friends Futures Factory.

☀️ **Juin**

Chaque année, le **Festival de la mer** se tient dans une province différente : Preah Sihanouk, Kampot, Kep ou Koh Kong.

☀️ **Décembre**



HAUTE SAISON (DE NOVEMBRE À MARS)

La météo devient douce et venteuse, avec des températures quasi méditerranéennes. Les touristes sont particulièrement nombreux autour des fêtes de fin d'année : pensez à réserver bien à l'avance pour éviter toute déconvenue.

PAROLE D'HABITANT

EN BORD DE MER

Réalisatrice primée du film *The Last Reel* (La Dernière Bobine), Kulikar Sotho est aussi copropriétaire d'Hanuman Films (hanumanfilms.com), la plus importante société de production de films du Cambodge.

Le Cambodge compte certains des plus beaux décors de film que les amateurs de "set-jetting" (ciné-tourisme) aimeront de découvrir. Battambang et Kampot abritent des bâtiments historiques que l'on retrouve dans *D'abord, ils ont tué mon père* (2017) d'Angelina Jolie. L'ensemble des temples d'Angkor apparaît dans *Lara Croft : Tomb Raider* (2001), dans *Deux frères* (2004) de Jean-Jacques Annaud et même dans *Transformers 3 - La face cachée de la Lune* (2011). Mon film préféré est *In the Mood for Love* (2000), de Wong Kar-wai, dont la fin est tournée au milieu des temples d'Angkor.



Bon Om Touk (fête de l'Eau)



JUILLET

Temp. max. en journée : 33°C

Jours de pluie : 16



AOÛT

Temp. max. en journée : 33°C

Jours de pluie : 16



SEPTEMBRE

Temp. max. en journée : 32°C

Jours de pluie : 19



OCTOBRE

Temp. max. en journée : 32°C

Jours de pluie : 17



NOVEMBRE

Temp. max. en journée : 31°C

Jours de pluie : 9



DÉCEMBRE

Temp. max. en journée : 31°C

Jours de pluie : 4

Jours de pluie : 16 Jours de pluie : 16 Jours de pluie : 19 Jours de pluie : 17 Jours de pluie : 9 Jours de pluie : 4



Siem Reap (p. 100)

AVANT DE PARTIR AU CAMBODGE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Tenue décontractée Les vêtements légers et amples, notamment en coton ou en lin, sont les mieux adaptés à la chaleur moite. À moins de fréquenter les lieux huppés de Phnom Penh ou de Siem Reap, les tenues chics ne s'imposent pas au Cambodge, où l'on se soucie peu du look.

Avoir chaud en "hiver" Si vous vous rendez dans les hauteurs du Nord-Est (provinces du Mondolkiri ou du Ratanakiri) ou dans la chaîne des Cardamomes entre novembre et mars, emportez une veste ou un pull pour les soirées fraîches.

Tenue appropriée Sur la côte sud, un sarong ou un paréo sur le maillot s'impose dès que l'on quitte la plage.

À savoir

Salutations Appelée *sompiah*, la salutation traditionnelle implique de joindre les mains à la manière d'une prière et de se pencher en avant.

Temples bouddhiques Lors des visites, portez des vêtements couvrant coudes et genoux, déchaussez-vous et ôtez tout couvre-chef. Les femmes ne doivent jamais toucher un moine.

Gardez votre calme Ne vous énervez jamais en public contre un Cambodgien : cela est très mal vu et lui fera "perdre la face".

Se baigner nu sur une plage publique est inenvisageable.

River of Time. Mémoires de la guerre du Vietnam et du Cambodge.

Jon Swain (Équateurs, 2019). Récit autobiographique d'un témoin de la prise de Phnom Penh par les Khmers rouges. Le film *La Déchirure* (1984) s'en inspire.

Le Portail, François Bizot (Folio, 2002). L'auteur fait le récit de

l'évacuation de Phnom Penh sous la contrainte des Khmers rouges.

La Nuit du Dragon. Voyages en Indochine.

Norman Lewis (Olizane, 2013). Récit de voyage à travers l'Indochine française à la veille de l'indépendance.

Le Génocide au Cambodge, 1975-1979.

Race, idéologie et pouvoir, Ben Kiernan (Gallimard, 1998). Pour en savoir plus sur l'origine des Khmers rouges, lisez cet essai d'un professeur de l'université de Yale.

Le Cambodge à nouveau étonnera le monde, Sam Rainsy (Balland, 2018). L'homme politique cambodgien Sam Rainsy expose

dans cet essai ses idées pour le pays.

L'Année du lièvre, Tian (Gallimard BD, coll. Bayou). L'auteur de BD Tian est né au Cambodge 3 jours après la prise de pouvoir par les Khmers rouges. Arrivé en France en 1980, il a décidé de consacrer à l'histoire de son pays natal une trilogie, dont le premier tome est paru en 2011

En quelques mots

Contrairement à ce qui se passe en Thaïlande et au Vietnam, l'anglais est largement parlé au Cambodge, en dehors des seuls milieux touristiques. Pour autant, il vaut la peine d'apprendre quelques mots de khmer par courtoisie envers les habitants, généralement ravis de cet effort. L'alphabet local, dérivé du sanskrit, est en revanche difficile à assimiler dans le cadre d'un court séjour.

Johm riab sua Manière formelle de dire "bonjour".

Arun suor sdei

"Bonjour" (le matin) ; *suor sdei* seul est une façon moins formelle de dire "bonjour".

Sohk sabaay "Comment ça va ?" ; expression très courante pour saluer.

Sohm "S'il vous plaît" ; *sohm toe* signifie "Excusez-moi".

Aw kohn (charan)

"Merci" ; ajoutez *charan* pour "merci beaucoup".

Baat/jaa "Oui" : les hommes disent *baat*, les femmes disent *jaa*.

Bong/bong srei

"Frère"/"sœur" lorsqu'on s'adresse à un interlocuteur du même âge que soi ; *bong on* sert pour s'adresser à quelqu'un de plus jeune.

Bai "Riz", la base de tout repas cambodgien ; *bai char* est le "riz frit".

Juay/chhouy pong La phrase clé pour appeler à l'aide si vous avez un problème.

Th'lay pohnmann

"Combien cela coûte-t-il ?" ; très utile pour marchander sur les marchés.

VOIR



La Déchirure, Roland Joffé (1984 ; photo ci-dessus). Film essentiel sur les Khmers rouges relatant l'histoire d'un journaliste américain et de son confrère et interprète cambodgien.

D'abord ils ont tué mon père, Angelina Jolie (2017). Adaptation du best-seller de Luong Ung racontant son enfance tragique sous les Khmers rouges..

Apocalypse Now (Francis Ford Coppola ; 1979). Marlon Brando incarne un colonel rebelle au Cambodge ; Martin Sheen joue le rôle d'un soldat chargé de le retrouver et de l'éliminer.

Rendez-vous avec Pol Pot (Rithy Panh ; 2024). À travers son nouveau film, le cinéaste franco-cambodgien poursuit son travail sur les massacres perpétrés par les Khmers rouges.

ÉCOUTER

VannDa

Le plus célèbre rappeur du Cambodge. A participé à la clôture des Jeux olympiques de Paris 2024. "Time to Rise" est l'une de ses chansons les plus écoutées.

Yos Olarang

Une légende des années 1970, dont la chanson "Jis Cyclo" est un classique absolu.

Tiny Toones

(tinytoon.es.org). Association caritative qui promeut le hip-hop pour aider les jeunes à s'épanouir loin de la drogue.

Best Cambodia Podcasts

(player.fm/podcasts/cambodia). Tout sur le pays, d'Angkor aux Khmers rouges, en passant par l'influence grandissante de la Chine (en anglais).



Cuisine khmère

À TABLE !

La cuisine khmère peut être l'une des grandes révélations d'un voyage au Cambodge, d'autant plus qu'elle reste souvent méconnue à l'étranger.

Quel que soit votre pays d'origine, vous rencontrerez au cours de votre voyage au Cambodge des aliments inhabituels, pour ne pas dire étranges. Les Cambodgiens n'hésitent pas à consommer des insectes, des algues, des vessies de poisson, des fœtus de canard ou encore des araignées. De même, le vin dans lequel marine un cobra est ici censé renforcer la virilité. Aucun aliment n'est tabou dans le pays pourvu qu'il soit sain et nourrissant, et qu'il ait bon goût.

Il n'en demeure pas moins que ce qui fait vraiment le goût de la cuisine khmère, ce sont ses racines secrètes, ses plantes et ses tubercules aromatiques. Ensemble, ils confèrent aux salades, aux en-cas, aux soupes et aux ragoûts un arôme particulier. Un arôme qui sent bon le Cambodge.

Riz, nouilles et soupes

Provenant des nombreuses rizières de la campagne cambodgienne, le riz est l'aliment de base du pays, au point que, en langue khmère, le verbe "manger", *nyam bai*, signifie littéralement "manger du riz". Beaucoup de Cambodgiens ne sauraient se passer de leur dose quotidienne en la matière. La meilleure variété provient de la province de Battambang, le grenier à riz du pays.

Pour goûter un plat vraiment emblématique du Cambodge, essayez la *kyteow*, une roborative soupe de nouilles et de riz. Vous n'aimez pas les nouilles ? Optez pour le *bobor* (bouillie de riz), une véritable institution nationale, que l'on pourra agrémenter de poisson et d'un peu de gingembre. Un repas cambodgien

Les essentiels

AMOK

Curry de poisson cuit à la vapeur dans une feuille de bananier ; souvent qualifié de plat national.

NOM BANH CHOK

Nouilles de riz, curry rouge de poulet ou bouillon de poisson et légumes frais.

TUK KREUNG

Soupe ou sauce piquante à base de poisson fermenté et de légumes frais.

KHOR CHROUK

Ragoût de porc mijoté dans un plat en terre cuite avec du sucre de palme et un œuf (voire des œufs de caille).

inclut presque toujours une *samlor* (soupe traditionnelle). La *samlor machou* (soupe de poisson aigre-douce à l'ananas et aux épices) est particulièrement prisée.

Un proverbe cambodgien affirme que "*mien teuk, mien trey*" : "Là où il y a de l'eau, il y a des poissons". Les cours d'eau sont nombreux au Cambodge. Ils fournissent le poisson qui est fermenté pour faire le *prahoc* (pâte de poisson fermenté) si essentiel à la cuisine khmère. D'une extraordinaire variété, les poissons consommés sont de toutes tailles et de toutes formes, du poisson-chat géant du Mékong à la petite friture que l'on grignote en sirotant une bière. Le *trey ahng* (poisson grillé) est une spécialité cambodgienne, souvent servie sous forme de morceaux de poisson roulés dans une feuille de laitue ou d'épinards et trempés dans du *teuk trey*, une sauce de poisson au goût puissant.

DE GAUCHE À DROITE : ARSENE MAURICE/SHUTTERSTOCK, MARIA USP/SHUTTERSTOCK

Le mangoustan (*mongkut*) et le ramboutan (*sao mao*) sont aussi très prisés. La peau violet foncé du premier cache de délicieux quartiers blancs, tandis que l'intérieur du ramboutan rappelle le litchi, avec une écorce épineuse rouge et verte.

La saison cambodgienne des mangues (*svay*) s'étend de mars à mai. D'autres variétés sont disponibles toute l'année, mais ce sont vraiment celles de la pleine saison qui sont les meilleures.



Rouleaux de printemps

Fruits tropicaux

La découverte de nombreux fruits tropicaux fait partie intégrante du voyage au Cambodge. Parmi les plus gros, le jacque (*khnau*) se rencontre souvent, tout comme le durian (*tourain*), qui se repère de loin à son odeur.



Légumes et fruits tropicaux

VÉGÉTARIENS ET VEGAN

Peu de Cambodgiens comprennent le concept de végétarisme, et beaucoup affirmeront qu'un plat est végétarien alors qu'il ne l'est pas, uniquement pour faire plaisir au client. Si vous n'êtes pas trop strict en la matière et acceptez de consommer des sauces de poisson et d'autres condiments de ce genre, vous pourrez vous nourrir sans difficulté. La plupart des restaurants internationaux proposent quelques plats végétariens, et l'on trouve maintenant dans les grands centres touristiques d'excellents restaurants végétariens et vegan.

Dans les restaurants cambodgiens et chinois, les légumes sautés et le riz sauté aux légumes figurent toujours sur la carte, mais sachez qu'ils auront probablement été cuits dans les woks où l'on prépare aussi du poisson et de la viande. Tradition hindoue oblige, les restaurants indiens servent généralement d'authentiques plats végétariens.

BANH CHAYO

Crêpe de riz garnie d'herbes, de germes de soja et de viande ou de poisson.

LOK LAK

Dés de bœuf dans une sauce maison, délicieux lorsque trempés dans une sauce poivre-sel-citron vert.

CUONG

Rouleaux de printemps frais ; peuvent être commandés vegan, ou avec des crevettes ou de la viande.

SONGKHYA LAPEAU PAEM

Sorte de crème caramel présentée dans une citrouille vide, et dite "crème à la citrouille".

Spécialités locales

L'un des meilleurs moyens de goûter aux différentes saveurs de la cuisine cambodgienne est de se rendre dans l'espace de restauration d'un marché ou d'un centre commercial.

Styles de cuisson

Char Sauté ; une façon prisée de cuisiner la viande et le poisson avec du *kreung* (citronnelle, ail, échalotes, galanga, feuilles de citron vert et curcuma) ou du *kynay* (gingembre).

Ahng Grillé ; la façon par défaut de cuire le poulet, les brochettes de viande, les produits de la mer ou même les légumes.

Khor Ragoût ; cuisson dans des plats en terre cuite de mets savoureux comme le porc caramélisé aux œufs de caille.

Jamhoi À la vapeur ; une façon courante de préparer les légumes frais, comme les ipomées ou les épinards, ou même le poisson.

Cuisine de rue

Bobor Gruau de riz semblable au *congee* chinois, souvent mangé avec du poisson séché et des œufs, ou additionné de piment et de poivre noir.

Chek chien Beignets de bananes. Un en-cas apprécié à toute heure.

Lort Petites nouilles blanches ressemblant à des germes de soja. Délicieuses sautées avec du bœuf.



Krâlan

Krâlan Riz gluant au lait de coco et aux haricots cuit au barbecue dans un tube de bambou.

Teuk ampeau Jus de canne à sucre fraîchement pressé avec un soupçon de citron vert, d'ananas ou de mandarine.

Oserez-vous ?

Criquet Ça vous dit ?

Fœtus de canard Dans son œuf.

Durian Un fruit à l'odeur tellement pestilentielle qu'il est interdit dans les avions.

Prahoc Pâte de poisson fermenté, à la limite de l'arme biologique.

Araignées Des tarentules frites. Miam !



TABLES D'EXCEPTION

Sombok (p. 49). Dirigé par les jumelles Kimsan, ce restaurant en bord de rivière, à Phnom Penh, élève la fusion khmère à un autre niveau.

Cuisine Wat Damnak (p. 49). L'un des premiers restaurants gastronomiques ouverts dans le pays, à Siem Reap. Menu dégustation saisonnier de huit plats.

Jaan Bai (p. 184). Notre adresse favorite de Battambang, avec sa déco minimaliste et sa cuisine fusion audacieuse. Aide à la formation de jeunes défavorisés.

Marché aux crabes (p. 266). Dégustez le plat emblématique de Kep dans l'un des petits restaurants au-dessus de la mer.

Twenty Three Bistro (p. 261). Bistrot à l'occidentale de Kampot ; cuisine savoureuse et prix abordables.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



FÉVRIER

Dans les hauteurs de la province du Mondolkiri, c'est la saison des avocats, que l'on utilise dans tout le pays pour diverses préparations.



MARS

La récolte du poivre de Kampot débute en mars et peut durer deux mois avant l'arrivée de la saison des pluies. Le poivre rouge est le dernier à être cueilli et le plus cher.



AVRIL

C'est la pleine saison de la *svay* (mangue). Les mangues cambodgiennes, qui mûrissent sous l'effet des chaudes températures de mars à mai, sont réputées pour leur saveur.



JUIN

La saison du *kulen* (litchi) bat son plein à travers tout le pays. C'est au litchi du Phnom Kulen que la montagne sacrée doit son nom, en raison des litchis sauvages qui y poussent.



Marché de Siem Reap (p. 110)

L'ART
DE...

Manger comme les Cambodgiens

Si vous entrez dans une cuisine cambodgienne, vous découvrirez qu'il suffit d'un bon feu, d'eau, de quelques couteaux, d'un mortier et d'un pilon, ainsi que d'un woks pour préparer des plats savoureux. Les Cambodgiens font trois repas par jour, mais ce sont aussi des grignoteurs qui ont toujours quelque chose au goût sucré, salé, amer ou acide à portée de main.

Petit déjeuner

Le petit déjeuner se compose habituellement de *kyteow* (soupe de riz et nouilles) ou de *bobor* (bouillie de riz). Le café et les boulangeries sont devenus à la mode. Vous trouverez des baguettes 24h/24.

Déjeuner

Pour la plupart des Cambodgiens, le déjeuner commence tôt, vers 11h, car beaucoup sont debout depuis 5h du matin. Traditionnellement, le déjeuner se prend en famille, mais dans les grandes villes, nombre de salariés déjeunent désormais à l'extérieur. Vous trouverez dans

toutes les villes quantité de petites échoppes bon marché, mais s'il s'agit de prendre un repas d'affaires, les Khmers choisiront des adresses plus sophistiquées.

Dîner

Le dîner est le repas familial par excellence. Les mets sont disposés autour d'un grand plat de riz central, et chaque convive a un petit bol pour lui, qu'il remplit d'abord de quelques cuillerées avant d'ajouter la viande, le poisson et/ou les légumes. Le même principe s'applique si vous sortez dîner avec des Cambodgiens, et nous vous conseillons de les laisser se charger de la commande.



COURS DE CUISINE

Les cours de cuisine sont très prisés au Cambodge.

Battambang
Coconut Lyly et **Nary Kitchen** (p. 178). Dans la même rue.
Kampot Fish Island Community Arts Centre (p. 256). Au milieu des marais salants, sur Fish Island.
Siem Reap Cours de cuisine végétarienne au **Peace Cafe** (p. 108).

Bonnes manières

Observez votre hôte

Laissez votre hôte s'asseoir le premier. Ne refusez pas la nourriture que l'on sert dans votre bol.

Baguettes

Ne posez pas vos baguettes en forme de V dans votre bol, c'est un symbole de mort.

Pourboires

Laissez un pourboire de 5 à 10% aux serveurs, sauf si le service est déjà compris dans l'addition.

Porter un toast

Buvez à chaque fois que quelqu'un porte un toast (un conseil : limitez-vous à de petites gorgées).

Ne pas en faire un plat

Si vous commandez plusieurs plats dans un restaurant, ne vous souciez pas de l'ordre dans lequel il faut les manger : le serveur les disposera au centre de la table à mesure qu'ils seront prêts. Chacun goûte ce qui le tente, même ce qu'il n'a pas choisi sur la carte.