



**D**ans la moiteur climatisée du National TV Stadium, les deux corps s'entrechoquent, le ring tremble sous les coups. Poings, jambes et coudes frappent la peau de l'adversaire dans un bruit sourd. La soirée de combats de kun khmer débute dans une ambiance très concentrée, puis électrisée par les cris du public chauffé à blanc. « *Ce n'est pas juste un sport. C'est notre histoire* », glisse Vibol, 19 ans, jeune combattant et supporter. Ici, au cœur de Phnom Penh, on ne plaisante pas avec cet art martial ancestral. Une fierté nationale, gravée jusqu'aux bas-reliefs des mythiques temples d'Angkor qui représentent des soldats de l'empire pratiquant le kun dai, l'ancêtre du kun khmer.

Trois heures plus tard, on sort de l'arène quelque peu KO. Dehors, la capitale pulse tout autant. Brouillonne et nerveuse, chaotique et pleine de charme, elle porte en elle le passé d'une cité coloniale, la violence du génocide des Khmers rouges (1975-1979) et le présent d'une ville en perpétuel chantier, aguerrie au business et aux outrances clignotantes venues de Chine. Prise entre le Mékong, le Tonlé Sap et le Bassac – ce confluent spectaculaire qu'on appelle les Quatre-Bras –, la ville résiliente invente, négocie, improvise.

Il faut la découvrir en tuk-tuk, slalomer entre les ruelles mal éclairées, contourner la silhouette du palais royal et les façades du XIX<sup>e</sup> siècle du quai de Sisowath, le monument de l'Indépendance et la statue du roi Norodom Sihanouk. Passer devant les joueurs de pétanque sous l'imposant stade olympique, puis s'arrêter boire un bubble tea au Brown Coffee, sur le boulevard Mao-Tsé-Toung, installé dans l'ancienne maison des années 1950 en béton armé de Vann Molyvann, chantre de l'architecture moderniste tropicale. Continuer sa tournée au marché russe, véritable caverne d'Ali Baba, puis faire la tournée des bars : d'abord un cocktail Femme ▶

## Le renouveau

A Phnom Penh, la gastronomie raconte autant le pays que ses cicatrices. Entre street food et tables engagées, la scène culinaire cambodgienne est en plein essor

Par Dorane Vignando

## Phnom Penh la cuisine khmère

← Un classique, le prahok ktis prawn, revisité par Luu Hong, le chef du Malis, à Phnom Penh.



► fatale à l'Elephant Bar du mythique hôtel Raffles, avant de filer à la Phnom Penh Factory, ancienne usine reconvertie en lieu hybride, entre street art, galeries d'art et bars trendy.

Le lendemain, tôt le matin, direction le marché central, immense rotonde Art déco, avant de rejoindre les marchés populaires de Boeung Prolit puis d'Orussey, les « Halles de Phnom Penh ». De là, la ville devient un véritable terrain d'exploration gustative. On débute par un bol de kyteow, roborative soupe de nouilles de riz et ses condiments, attablé sur un coin de table en plastique, entouré de travailleurs, de familles, de moines. Et d'Aline Ang. Cette Franco-Khmère est revenue au pays en 2018, après avoir quitté le royaume à 6 ans durant le génocide. Passionnée de botanique, cette alchimiste culinaire explore son pays comme un jardin sauvage comestible, identifiant des plantes et transformant feuilles, fleurs et racines en créations délicates. « Je suis issue d'une famille de cordons-bleus. Mon père, ethnologue, qui vit dans un petit village non loin de Siem Reap, a publié un livre sur la cuisine khmère rurale. Une mine d'informations, de traditions, de rituels, de techniques. Cette documentation est importante pour comprendre notre patrimoine culinaire, car beaucoup de recettes se sont transmises de manière orale », dit-elle.

↑ A Phnom Penh, les marchés sont une porte d'entrée pour une exploration gustative.

La gastronomie cambodgienne est souvent la grande oubliée de l'Asie du Sud-Est, éclipsée par la thaïlandaise ou la vietnamienne. Elle est pourtant l'une des plus anciennes, façonnée par près de deux millénaires d'histoire, de migrations, d'influences indiennes, chinoises et même françaises. « Notre cuisine est plus complexe qu'il n'y paraît. Plus terrienne, aussi, avec ses pâtes fermentées comme le prahok (à base de poisson) utilisé comme condiment qui structure une grande partie des plats, mais aussi le kroeung (pâte de curry fraîche), ses poivres, ses racines, ses tubercules, ses poissons d'eau douce, sa façon de construire les saveurs par couche et infusion. Tout se joue entre l'amer et l'acide. Ce n'est pas une cuisine séductrice, il faut de l'apprentissage », ajoute Aline. Chez elle, au cœur du quartier populaire de Kirrom, sur sa terrasse où elle cultive ses aromates, elle donne des cours de cuisine et des repas privés autour de recettes singulières : poisson au pesto khmer, salade de feuilles sauvages, rillettes de maquereau, tapenade de jacquier vert, confiture de fruit de la passion au poivre de Kampot.

Profondément lié aux ressources du Mékong et du Tonlé Sap, l'art culinaire khmer a traversé guerre, génocide, rupture des transmissions en perdant une partie de ses savoirs. Depuis quelques années, de jeunes chefs tentent de retrouver, documenter et réinterpréter les plats de leurs aïeux. L'élégante Sophie Toan Ek en est l'exemple. A la tête du restaurant Kravanh, niché dans une maison coloniale entourée d'un beau jardin tropical, cette Cambodgienne au français parfait cultive ses propres produits et sillonne le pays à la recherche de petits producteurs afin d'offrir, à prix raisonnables, des assiettes raffinées. La carte propose même un « menu royal » inspiré du livre de recettes d'une ancienne princesse des années 1950, Norodom Rasmi Sobhana. Une façon d'asseoir fièrement l'héritage gastronomique du royaume.

### NOUVELLE GÉNÉRATION DE TOQUÉS

Une vision partagée par Arnaud Darc, entrepreneur français à la tête d'une dizaine d'établissements entre Phnom Penh et Siem Reap. « Lorsque je suis arrivé à Phnom Penh au début des années 2000, il n'existait aucune scène gastronomique locale », explique-t-il. Depuis, il œuvre à combler ce vide, à lui redonner une visibilité et une légitimité. Ce fils de restaurateur est d'ailleurs devenu, presque malgré lui, un influenceur food. Sur ses réseaux, des dizaines de milliers de followers suivent ses pérégrinations de gargotes en marchés jusqu'aux villages les plus reculés, où il filme, goûte et commente.

« Tour repose sur la transmission. Avec mon père, nous avons formé un millier de cuisiniers et contribué à structurer un réseau, un vivier. » Ses deux restaurants Malis – l'un à Phnom Penh, l'autre à Siem Reap – en sont les plus savoureux exemples. Aux fourneaux du premier,

le chef Luu Hong revisite avec brio les classiques : bœuf lok lak, prahok ktis – un dip chaud mêlant poisson fermenté, porc, lait de coco et aubergines. A Siem Reap, le jeune chef Sopheak Sao participe également à cette montée en gamme. Autodidacte, il a appris les bases sur YouTube et a remporté en 2025 à Paris la coupe du meilleur chef à domicile (Private Chef World Cup) lors d'une compétition réunissant 62 pays. Sa pastèque grillée au poisson séché, son khor trei (mérrou caramélisé) ou son ceviche de poisson d'eau douce mariné au sel de Kampot et à la betterave ont séduit les papilles des juges et témoignent de cette nouvelle génération de toqués modernisant goûts et influences.

Ce matin, on rejoint Arnaud Darc dans un café du marché central. Il veut nous faire goûter un bobor chim chourouk, « la meilleure soupe de riz au sang de cochon ». Puis direction Koh Dac, l'île de la Soie sur le Mékong, à une vingtaine de minutes de la ville. Une escapade champêtre jusque chez Vincent Trias, un autre Français qui élève des chèvres pour produire du fromage. Improbable. Mais révélateur. « Il faut soutenir cette production locale. L'enjeu est aussi économique : recréer des filières, former, transmettre et ancrer l'excellence des produits du Cambodge », ajoute Arnaud Darc. Dans ce petit pays marqué par un passé lourd et un système politique encore verrouillé, la reconnaissance passe aussi par la diplomatie culinaire. ●



## Y aller

Vietnam Airlines propose un vol tous les jours de Paris-CDG à Phnom Penh via Hanoï et tous les jours sauf le lundi via Hô Chi Minh-Ville. Grâce à ses partenariats avec Air France et la SNCF, la compagnie propose également des départs de Lyon, Bordeaux, Nice et 23 villes de province via Paris.

► À partir de 889 € l'A/R.

► Infos : vietnamairlines.com

## Se loger

### Le Pavillon

A deux pas du palais royal, un boutique-hôtel et son superbe jardin tropical. Les 36 chambres se nichent dans d'anciennes villas coloniales des années 1920, entièrement restaurées dans un goût exquis. Les deux piscines, la végétation exotique, le restaurant, les planches en teck, les petites bougies...

► À partir de 80 € la nuit.

► Infos : thepavillon.asia

### Iroha Garden Hotel

Un boutique-hôtel tenu par un Japonais fort sympathique, avec son jardin luxuriant.

Le bâtiment blanc de style moderniste tropical n'a pas bougé depuis les années 1950, jusqu'à la piscine très vintage.

► À partir de 66 € la chambre.

► Infos : iroha-garden-resort.

hotels-phnom-penh.net/fr/

← Sophie Toan Ek, à la tête du restaurant Kravanh.

## EN PRATIQUE

## Se restaurer

### Malis

Fondé par Arnaud Darc et le chef Luu Meng, qui a parcouru le pays durant des mois afin de recueillir des recettes traditionnelles oubliées, les réinterprétant de manière contemporaine, cet établissement propose une cuisine khmère raffinée. Les petits déjeuners sont excellents.

► Infos : malis.thallas.com.kh

### Kravanh

Pour goûter à un succulent prahoc dans un superbe cadre.

► Deux plats et une boisson autour de 25 dollars.

► Infos : kravanhrestaurant.com

### Cuisine Wat Damnak

L'un des premiers restaurants cambodgiens classés dans la liste Asia's 50 Best Restaurants, avec ses menus mettant en scène fruits rares, fleurs comestibles et poissons du Tonlé Sap.

► Excellent menu dégustation de 8 plats à 33 €.

► Infos : cuisnewatdamnak.com

### Food tour

Guide culinaire et cours de cuisine avec Aline Ang.

► Infos : la Cuisine d'Aline sur Facebook,

lacuisinedaline.kh sur Instagram

et au (+855) 123 40 104.

## Se déplacer

### Avis

Location de voitures, transferts aéroportuaires et city tours personnalisés dans tout le pays.

► Infos : avls.fr

## S'informer

► Cambodia Tourism Board et [ctb.gov.kh](http://ctb.gov.kh)