



MYANMAR CUISINE

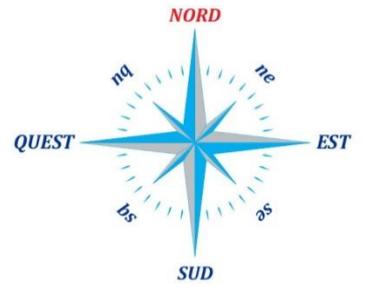


 AUTHENTIC
MYANMAR TRAVEL • DMC

Tourism resilience

2024-2025

PLAN DU VOYAGE AU MYANMAR





L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

La Birmanie occupe la partie la plus occidentale de l'Asie, formée par la longue vallée nord-sud de l'Irrawaddy. Vous pourrez découvrir Yangon et Mandalay, les villes aux mille pagodes, vous découvrirez les temples oubliés de Bagan, vous serez envoûté par la région du lac Ile et vous irez à la rencontre de la population birmane avec toutes ses richesses ethniques. D'après la légende, des esprits favorables (Bya Ma) auraient créé un pays merveilleux (Myan Ma). Les Anglais ont déformé ce nom, en faisant Burma. Le pays fut rebaptisé en 1989 « Union du Myanmar », afin entre autres de souligner sa multi ethnicité en se détachant du nom de l'ethnie majoritaire, les birmans. Ce nom est officiellement reconnu par l'ONU, mais pas par tous ses membres.

Votre programme en un clin d'œil

JOUR	DEPART	TRANSFERT	ESCALE	ARRIVEE	CLASSEMENT
JOUR-00	FRANCE			BANGKOK	
JOUR-01	BANGKOK			YANGON	***
JOUR-02	YANGON		SGN/AVA	MANDALAY	***
JOUR-03	MANDALAY		MINGUN	MANDALAY	***
JOUR-04	MANDALAY			BAGAN	***
JOUR-05	BAGAN			BAGAN	***
JOUR-06	BAGAN		POPA	BAGAN	***
JOUR-07	BAGAN		HEHO	INLE	***
JOUR-08	INLE			INDEIN	***
JOUR-09	INLE		HEHO	YANGON	***
JOUR-10	YANGON			BANGKOK	***

ALTITUDE AU DESSUS DU NIVEAU DE LA MER

LAC INLE : 885 M
MOUNT POPA : 1494 M

DENIVELE DURANT LA MONTE

LA MONTEE DU MONT POPA : 40 %



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

JOUR 01- BANGKOK OU AUTRE DESTINATION-✈️-YANGON🚗

DÉBUT DES PRESTATIONS.

Accueil par notre **guide francophone** à l'aéroport. Transfert à l'hôtel pour se rafraîchir. Ville verte, jalonnée de lacs aux berges soigneusement paysagères, **Yangon** dissimule sous ses airs paisibles une animation trépidante. Visite de **la pagode Chaukhtatgyi** et de son grand bouddha couché dont la stature colossale est heureusement adoucie par la bonhomie de son expression! [Déjeuner au restaurant local](#). Le reste de l'après-midi est consacré à la découverte de l'une des perles du Myanmar, véritable emblème du pays; **la pagode Shwedagon**. Promenade, au son des clochettes et des incantations des fidèles, au pied de l'immense stupa doré que les dernières lueurs du soleil embrase de mille feux.

[Dîner et nuit](#) à l'hôtel.

JOUR 02 - YANGON-✈️-MANDALAY-SAGAING-AMARAPURA-AVA-MANDALAY🚗

Petit déjeuner.

Envol matinal pour **Mandalay**. Départ en car pour **Sagaing**. La colline "monastique" de Sagaing héberge 500 stupas, au moins autant de monastères, près de 6000 moines et offre un point de vue spectaculaire sur l'Irrawaddy et les collines environnantes. Arrêt à la **Pagode Soon U Ponnya Shin** pour profiter du panorama. [Déjeuner au restaurant local](#). Continuation à destination d'**Ava**, que vous découvrez à bord de petites calèches traditionnelles. Visites des ruines du **Palais royal**, de la **Tour de Guet**, du très beau **monastère en teck Bagaya** et du **monastère en brique et stuc Maha Aung Mye Bone Zan**. Retour à **Mandalay**. Départ pour la ville **Amarapura** et promenade sur le pittoresque pont sur pilotis d'**U Bein**, entièrement construit en bois de teck.

[Dîner et nuit](#) à l'hôtel.

JOUR 03- MANDALAY-🚗-MINGUN-🚤-MANDALAY🚗

Petit déjeuner.

Croisière sur l'Irrawaddy jusqu'à **Mingun** (45min environ). Visite de **la grande Pagode inachevée du roi Bodawpaya**, qui fut fendue par un tremblement de terre en 1838, découverte de sa monumentale cloche en bronze réputée la plus grande du monde en état de fonctionnement et de l'élégant **Pagode Hsinbyume** avec ses 7 niveaux de terrasses dentelées. Retour par bateau à **Mandalay**.

Quelques petites-heures pour découvrir les recettes locales et faire connaître l'authenticité culinaire birmane.

La Gastronomie : Salade d'aubergines cuites

Ingrédients: 2 aubergines, coupées en tranches dans d'une épaisseur de 3-5 mm, du sel de mer, 1 gousse d'ail hachée, ½ cuillère à café de poivre noir moulu, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ou plus si nécessaire, ½ citron pressé en jus, 1 poivron rouge coupé en allumettes, 2 carottes coupés en allumettes, 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée

Indications:



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

- Préchauffer le four à 230°C.
- Commencez par préchauffer le four. Arranger les tranches d'aubergine dans un plat de cuisson ; Saupoudrer de sel Marin. Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sur les aubergines.
- Cuire au four pendant 5 minutes. Retourner ensuite le plat et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que ce soit bien tendre (environ 10 min. supplémentaires). Retirer ensuite les aubergines du four et laisser refroidir ; Trancher en lamelles épaisses de 3-5 mm.
- Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, le jus de citron, l'ail, le poivre noir et le sel de mer dans un bol jusqu'à ce que l'habillage soit lisse.
- Mélangez ensuite les aubergines, le poivron rouge et les carottes, accompagnés d'une vinaigrette de citron, jusqu'à obtenir un enduit uniforme. Saupoudrer le tout d'un peu de coriandre.

[Dîner au restaurant local.](#)

[Nuit à l'hôtel.](#)

JOUR 04- MANDALAY--BAGAN

Petit déjeuner.

Tôt dans la matinée, embarquement pour une croisière à destination de **Bagan**. [Déjeuner pique-nique à bord](#). Bateau très confortable, il invite aux farniente et à la contemplation. Depuis les chaises longues du pont supérieur nous découvrons de nouvelles activités liées au fleuve ; quelques pêcheurs ramassent leurs filets, des haleurs remontent à vide de longues barques en teck ... Nous dépassons un radeau gigantesque, fait de bambou et de teck, chargé de poterie. À chaque village, des femmes et des enfants viendront nous proposer à boire ou à manger, ou encore toutes sortes de choses qui témoignent magnifiquement de l'originalité de l'artisanat local.

Arrivée à **Bagan** en fin d'après-midi.

[Dîner et nuit](#) à l'hôtel.

JOUR 05- BAGAN

Petit déjeuner.

Une journée a consacré à la découverte de **Bagan** "la mystique" extraordinaire site archéologique qui n'a rien à envier à celui d'Angkor avec ses 3000 temples et stupas de briques roses témoins de l'apogée de l'architecture bouddhique du Myanmar. Départ pour la visite des principales pagodes du site avec notamment : **la Pagode Shwezigon** où les pèlerins viennent Bouddha et les 37 Nats. Découverte des **temples Shwegugyi, Gawdawpalin** et du **marché coloré** situés à Old Bagan. [Déjeuner au restaurant local aux cours de cuisine.](#)

Quelques petites-heures pour découvrir les recettes locales et faire connaître l'authenticité culinaire birmane.

La Gastronomie : Curry de bœuf birman



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

Ingrédients : 2 gros oignons hachés grossièrement, des clous de girofle, 5 gousses d'ail, 5 cm de tige de gingembre pelées, 1 cuillère à café de piment en poudre, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de paprika, 3 cuillères à soupe d'huile, 750g de viande de bœuf (steaks), coupé en gros morceaux, 1 ½ cuillère à café de sel, ½ cuillère à café de cumin en poudre, ½ cuillère à café de coriandre, 375 g de pommes de terre, pelées en quartiers ou 3 grosses pommes de terre, 2 tasses d'eau.

Recette :

- Placez les oignons, le gingembre et l'ail dans un robot et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Ajouter le piment, le curcuma et le paprika jusqu'à atteindre une substance plus homogène.
- Faire chauffer l'huile jusqu'à ce que le point de fumée est atteint, puis ajouter le contenu du robot et mélangez.
- Soyez très prudent, car ce mélange va crépiter au contact de l'huile très chaude.
- Incorporer l'huile, réduire à feu doux, couvrir et laisser cuire pendant environ 30 minutes.
- Vous aurez besoin de remuer assez régulièrement et être patient.
- Le mélange va commencer à s'évaporer, devenir plus tendre et finalement tourner vers le brun rougeâtre, avec l'huile séparant les bords. Ceci peut prendre plus de 30 minutes, si vous n'êtes pas une personne patiente, vous apprendrez à l'être avec cette recette.
- Mélanger le cumin, la coriandre et le sel avec les morceaux de steak.
- Ajouter le steak et les pommes de terre au mélange d'oignon, les faire frire pendant quelques minutes, puis ajouter l'eau.
- Porter à ébullition, en remuant, puis réduire le feu et couvrir.
- Faire cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Retirer ensuite le couvercle, augmenter le feu et laisser cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit.
- Servir sur du riz blanc.

La Gastronomie : Poisson pané à la bière (si si !)

Ingrédients: 2 litres d'huile végétale (pour la friture), 8 filets de morue (+- 120g), le sel et le poivre, 1 tasse de farine tout usage, 2 cuillères à soupe de poudre d'ail, 2 cuillères à soupe de paprika, 2 cuillères à café de sel, 2 cuillères à café de poivre noir, 1 œuf battu, 1 bouteille de bière de 33 cl.

Indications:

- Faire chauffer l'huile dans une friteuse à 185°C.
- Rincez le poisson, séchez et assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Mélanger la farine, la poudre d'ail, le paprika, 2 cuillères à café de sel et 2 cuillères à café de poivre. Incorporer l'œuf dans les ingrédients secs.
- Incorporer graduellement une bière jusqu'à ce qu'une pâte mince soit formée.
- Vous devriez être capable de voir les poissons à travers la pâte après qu'il ait été plongé.
- Trempez les filets de poisson dans la pâte, puis laissez-les tomber un par un dans l'huile chaude.
- Faites frire le poisson, en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- Égouttez sur du papier absorbant et servir chaud.

[Dîner au restaurant local.](#)

[Nuit à l'hôtel.](#)

JOUR 06- BAGAN--MONT POPA-BAGAN 



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

Petit déjeuner.

Continuation des visites de **Bagan** avec la découverte des **ruines du Palais Royal** ; de la **porte de Tharaba** et du **temple méconnu de TayokPye**. Visite des **ateliers de laque** du village de **Myin kaba** dont la fabrication est devenue, au fil des années, une spécialité de la région. Après **le déjeuner Popa Mountain Resort**, départ par la route pour le **Mont Popa**, piton rocheux surplombant la plaine de Bagan et lieu de culte dédié aux Nats, les esprits du panthéon birman. C'est à son sommet que se trouve **la Pagode Taung Kalat**, que l'on atteint après avoir gravi près de 800 marches, sous le regard curieux des singes. Retour à **Bagan**.

[Dîner au restaurant local.](#)

[Nuit à l'hôtel.](#)

JOUR 07 - BAGAN- -HEHO-NYAUNG SHWE-INLE

Petit déjeuner.

Envol matin pour **Heho**. Départ par la route pour **Nyaung Shwe**, au bord du **lac Inlé**.

Quelques petites-heures pour découvrir les recettes locales et faire connaître l'authenticité culinaire birmane.

La Gastronomie : Mixture de gombos frits

Ingrédients: 200 g de gombos (tranchés à ne pas plus de 5mm d'épaisseur),
1½ cuillère à soupe (en terme de volume) de crevettes séchées (pré-trempées dans environ 100 ml d'eau pendant 15 minutes), 4 échalotes (tranchées finement), 2 cuillères à soupe d'huile de cuisson (huile de palme).

Recette:

- Chauffer l'huile dans le wok et faire frire les échalotes dorées. Retirer les échalotes frites de l'huile et mettez-les de côté. Retirer l'huile de wok en laissant pas plus de 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok. Faire frire les crevettes séchées pendant 30 secondes et ajouter les gombos. Bien mélanger.
- Ajouter l'assaisonnement et versez de l'eau (afin de tremper les crevettes séchées) si le plat commence à brûler où est trop sec à votre goût.
- Faire revenir les gombos à votre degré de croustillante favorise. Garnissez enfin avec des échalotes frites et servez le tout avec du riz blanc fumant.

Visite de **la Pagode Phaug Daw Oo**, qui renferme 5 Bouddhas rapportés de la péninsule malaise au 12eme siècle (lors du festival de la pagode, en septembre/octobre, quatre d'entre eux sont transportés à bord d'une gigantesque barge dorée pour la visite des villages riverains) et visite de quelques-unes de ses nombreuses **fabriques artisanales** de tissage de la soie, de confection de cigares...

[Dîner et nuit](#) à l'hôtel.

JOUR 08 – LAC INLÉ- -INDEIN



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

Petit déjeuner.

Cadre idyllique, blotti autour des montagnes, **le lac Inle** est une oasis bleue ponctuée de villages sur pilotis, de temples et de monastères. Embarquement à bord de pirogues à moteur. Découverte de la vie du lac : ses surprenants **jardins potagers flottants**, fixés sur le fond du lac par de grandes perches de bambou ; ses **pêcheurs inthas**, principaux habitants du lac, dont le mode de pêche ancestral, avec une nasse et en ramant avec une jambe, est unique au monde.

Promenade dans le village et visite aux pagodes anciennes qui a été perdue en 12em siècle.

Inn Dein, situé sur la rive sud-ouest du lac que c'est la partie la plus pittoresque du lac en toute saison, animé avec différentes porte principale pour aborder la partie ouest du lac pour découvrir les villages proches de Pa-O accrochés sur les collines.



principal, Inn Dein près du village on peut dire Inle. Le ruisseau qui mène au village est beau activités sur ses rives. Inn-Dein village sert de

[Déjeuner au restaurant local aux cours de cuisine.](#)

Quelques petites-heures pour découvrir les recettes locales et faire connaître l'authenticité culinaire birmane.

La Gastronomie : Poulet Curry birman

Ingrédients: 1 kg de cuisses de poulet désossées et sans peau coupées en morceaux, 2 cuillères à café de curry en poudre, ½ cuillère à café de Garam Masala, 1 cuillère à café de sel, 2 oignons hachés, 1 cuillère à café de racine de gingembre frais haché, 1 cuillère à soupe d'ail haché, 1 cuillère à thé de piment de Cayenne, 2 cuillères à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'eau, 5 cuillères à café d'huile de maïs, 2 tomates hachées, 1 cuillère à café de citronnelle hachée, 1 cuillère à soupe de sauce au poisson, 1 tasse d'eau.

Indications:

- Assemblez dans un récipient les cuisses de poulet avec le curry en poudre, le Garam Masala et le sel. Couvrir et mettre de côté. Placez l'oignon, l'ail, le gingembre, le poivre de Cayenne et le paprika dans un mixeur et rajoutez-y 2 cuillères à soupe d'eau. Mélangez ensuite jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à couvercle à feu moyen et y cuire et remuer le mélange d'oignons jusqu'à ce qu'ils soient foncés, environ 7 minutes. Incorporer les cuisses de poulet et faire cuire 3 à 4 minutes, puis ajouter les tomates, l'herbe de citron et la sauce de poisson. Cuire pendant 2 minutes.
- Incorporer 1 tasse d'eau et porter le curry à ébullition. Couvrir et réduire la chaleur à faible température et cuire jusqu'à ce que le poulet commence à morceler, en remuant de temps en temps, 25 à 35 minutes. Retirer le couvercle et augmenter la chaleur. Cuire jusqu'à ce que la sauce soit réduite, environ 5 minutes. Ejectez l'excédent d'huile et jetez-la.

Riz Noix de coco (Coconut Rice)



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

Ingrédients: 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide ou 1 cuillère à soupe d'huile végétale, 1 tasse de riz blanc long, du sel, du poivre noir fraîchement moulu, 2 tasses réchauffées de lait de noix de coco.

Recette :

- Verser l'huile dans une casserole à feu moyen.
- Incorporer le riz et cuire, en touillant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Assaisonner avec le sel et le poivre et mélanger dans le lait de noix de coco.
- Porter à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
- Retirez la casserole du feu et laissez reposer avec un couvercle pendant environ 10-15 minutes avant de servir.

[Dîner et nuit](#) à l'hôtel.

JOUR 09 - LAC INLE--HEHO--YANGON

Petit déjeuner.

Transfert à l'aéroport de **Heho** et envol pour **Yangon**.

Arrêt photo devant la **pagode Sulé** dont le stupa octogonal de 46 m de haut marque le cœur de la ville et le **jardin Maha ban dula**. [Déjeuner au restaurant en chemin](#).

Puis, promenade à pied dans le **quartier colonial** qui abrite, le long de ses bâtisses coloniales aux façades décrépies, un foisonnement de petites échoppes, de marchands ambulants et de cantines de rue. Visite du grand marché **Bogyoke**, marché de la laque, des pierres précieuses, des tissus... Temps libre pour faire vos derniers achats.

[Dîner au restaurant local aux cours de cuisine](#).

Quelques petites-heures pour découvrir les recettes locales et faire connaître l'authenticité culinaire birmane.

La Gastronomie : Poisson frit

Ingrédients : 4 l d'huile de carthame pour la friture, 2 tasses de farine, 1 cuillère à soupe de levure, 1 cuillère à café de sel kasher, ¼ cuillère à café de poivre de cayenne, 1 trait d'Old Bay pour assaisonnement, 1 bouteille de bière brune froide, 400 g de chair ferme de filets de poisson blanc (tilapia, goberge, morue) coupé en lanières de 30g, de l'amidon de maïs pour le dragage.

Recette:

- Préchauffer le four à 90°C.
- Faire chauffer l'huile de carthame dans un faitout de 5 pintes à feu vif jusqu'à ce qu'il atteigne 175 degrés.
- Dans un bol, fouetter ensemble la farine, la levure, le sel, le poivre de Cayenne, et rajouter l'Old Bay pour assaisonner.
- Fouetter dans la bière jusqu'à ce que la pâte soit complètement lisse et sans grumeaux.
- Réfrigérer pendant 15-60 minutes.
- Draguer légèrement les lanières de poissons dans la fécule de maïs.
- Travailler en petits lots, tremper le poisson dans la levure et plongez dans l'huile chaude.
- Lorsque la levure est battue, mettez les morceaux de poisson et cuire jusqu'à coloration dorée, environ 2 minutes.
- Égouttez le poisson sur une grille de rôtissage.
- Laisser l'huile pour revenir à 200°C entre les lots.



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

La Gastronomie : Soupe aux lentilles

Ingrédients : 2 tasses de lentilles rouges, 8 tasses d'eau, ½ cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de curcuma ou ½ cuillère à café de paprika, 1 gros oignon coupé en deux, 1 à 2 gousses d'ail hachées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, 1 citron pressé en jus, 2 cubes de bouillon (optionnel), du persil (pour la garniture)

Recette :

- Laver les lentilles. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Couvrir, laisser cuire pendant 1 ½ heure en remuant de temps en temps.
- Lorsque les lentilles soient tendres, ajouter les épices sèches et les bouillons (facultatif) dans le pot.
- Faire revenir les oignons et l'ail dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bruns et dorés, puis les ajouter à la soupe.
- Laisser mijoter pendant 5 minutes de plus. Éteindre le feu et ajouter le jus de citron et remuer.
- Garnir de persil.

La Gastronomie : Salade au Thé Vert (La Phet)

Ingrédients: 1 cuillère à café d'huile végétale, 4 gousses d'ail émincées, ¼ tasse de feuilles de thé vert, ¼ tasse de jus de citron, plus un quartier de citron pour servir, 3 c. à soupe de sauce de soja, 3 c. à soupe de sauce de poisson, 2 c. à soupe de gingembre frais et râpé, 1 piment jalapeño, émincé, épépiné et finement haché, 6 c. à soupe d'arachides grillés à sec non salées et hachées, ¼ tasse de noix de coco râpée non sucrée, séchée et grillée, 2 c. à soupe de graines de sésame grillées, 150 g de mesclun.

Recette:

- Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire, en remuant jusqu'à ce que ce soit doré, environ 3 minutes. Mettre de côté.
- Dans un petit bol, mélanger les feuilles de thé, le jus de citron, la sauce de soja, la sauce de poisson et le gingembre. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes.
- Pressez l'habillement dans un bol, en appuyant avec une cuillère, et jetez les solides.
- Incorporer le piment, les arachides, les noix de coco, les graines de sésame, l'ail et mélanger avec la salade au thé vert.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 10 - YANGON-✈️-BANGKOK OU AUTRE DESTINATION

Petit déjeuner.

Temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport.

Transfert à l'aéroport international, **envol à destination de Bangkok.**



L'AUTHENTICITE CULINAIRE BIRMANE

10J/09N-2024-2025

Yangon-Mandalay-Bagan-Popa-Bagan-Heho-lac Inle-
Indein-Heho-Yangon

- *Note-1: L'ordre des visites et des excursions peuvent être modifiés en fonction des impératifs locaux (horaires d'avion notamment). Si certaines visites et excursions s'avéraient irréalisables, nous nous efforcerions de les remplacer.*
- *Note-2: Les horaires des vols sont indicatifs et peuvent changer sans préavis de la compagnie aérienne.*
- *Note-3 : Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance individuelle pour la durée de votre séjour en Birmanie.*

FIN DES PRESTATIONS.