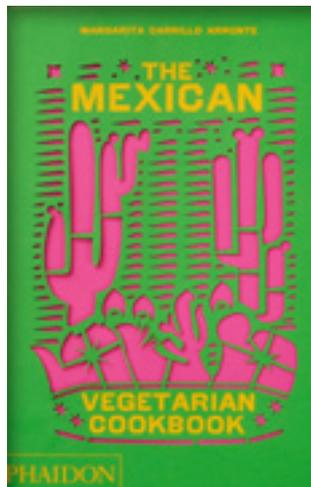
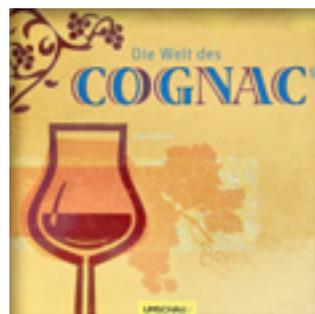
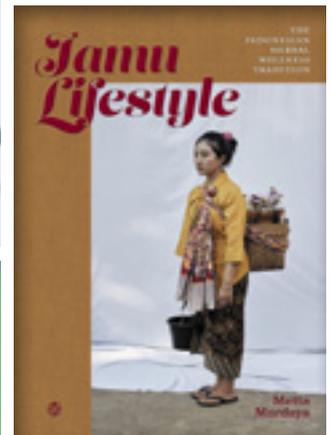
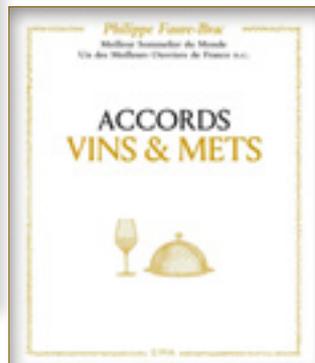
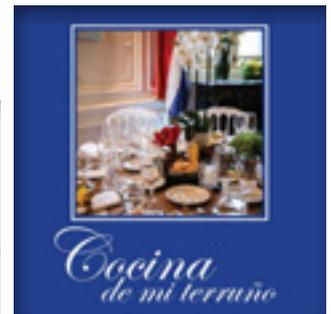
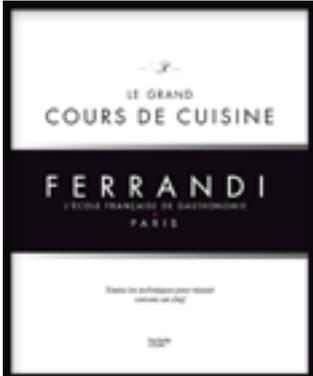
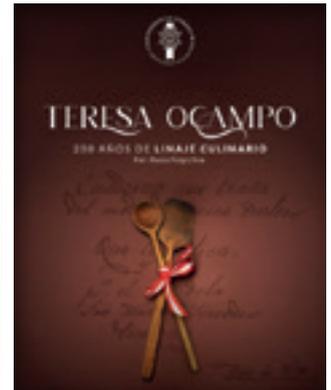
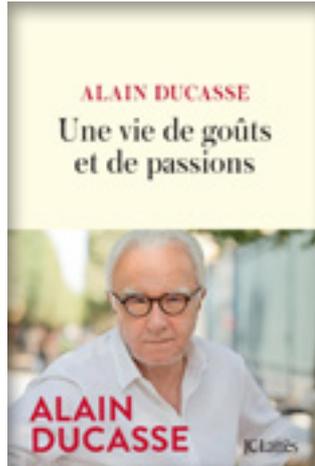
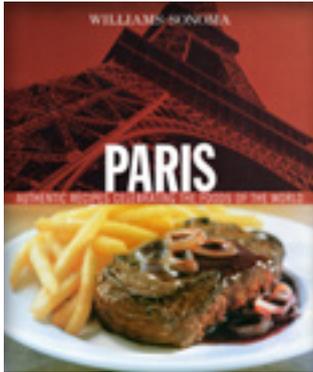
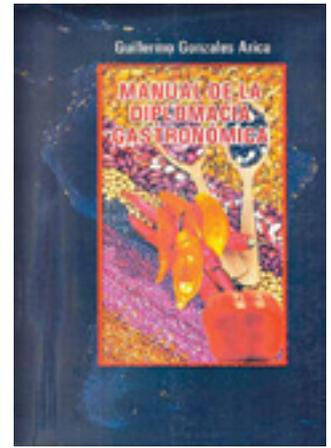
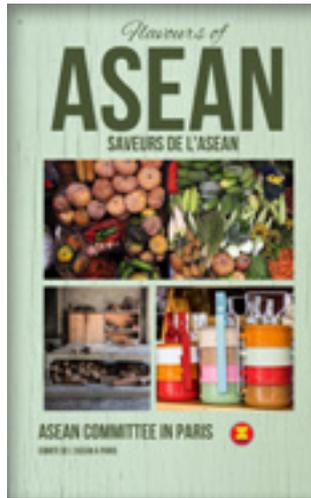
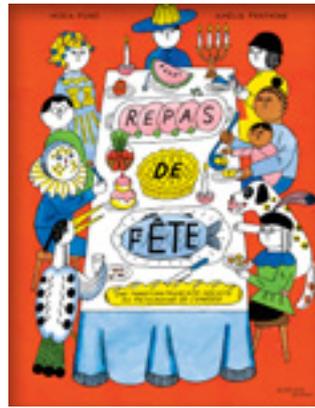


# Au Menu

Paris, Septembre 2023





# Au Menu

Paris, Septembre 2023

## Avant-propos

### La Cuisine Populaire : Un Festin de Convivialité et d'Authenticité

La cuisine populaire, humble et généreuse, incarne l'essence de la culture d'un pays. Elle est le reflet de l'âme d'une communauté, un témoignage vibrant de traditions transmises de génération en génération. Elle ne se limite pas aux frontières, mais unit les cœurs et les palais, créant des liens inestimables à travers le temps.

Chaque plat raconte une histoire. Les recettes sont le fruit d'un mélange de ressources locales, d'ingrédients abordables et d'une créativité sans bornes souvent née sous la contrainte. Ces plats authentiques reflètent la vie quotidienne, les valeurs et les coutumes d'une communauté. Ils ne cherchent pas à impressionner, mais à apporter une satisfaction profonde et sincère.

Cette cuisine a le pouvoir rare de rassembler les gens autour de la table, créant un espace où les rires, les échanges et les souvenirs sont partagés. Qu'il s'agisse d'un repas de famille, d'une fête de quartier ou d'un événement culturel, elle joue le rôle d'un facilitateur social, favorisant la convivialité et l'échange.

Elle démontre que la créativité et la délectation gastronomique ne sont pas réservées à une élite.

Elle prouve que l'art culinaire peut être créé à partir d'ingrédients modestes et d'efforts passionnés. Les plats populaires deviennent des trésors, des souvenirs gustatifs qui continuent de briller au fil du temps. Elle nous rappelle que la vraie tâche d'un chef est de se concentrer sur la qualité des ingrédients. Après tout, un cuisinier devrait être un artisan dévoué qui transforme des ingrédients simples en quelque chose d'extraordinaire, un artisan qui se concentre davantage sur le fond que sur la forme, nourrissant ses clients avec des aliments sains et savoureux.

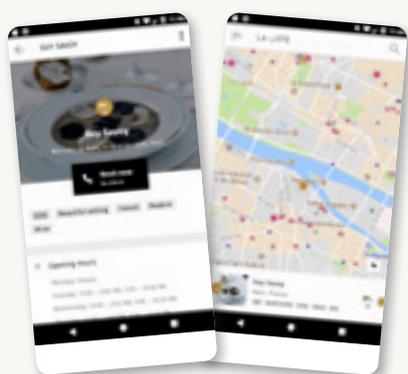
Alors que le monde évolue rapidement, ces plats maintiennent vivantes les traditions qui risqueraient autrement de se perdre. Chaque mets est un lien avec le passé, un hommage aux anciens, une reconnaissance du chemin parcouru.

Goûtons la cuisine populaire avec tout le respect qu'elle mérite. Qu'elle soit servie sur un plateau de rue, sur la table d'une cuisine familiale ou dans un petit restaurant local, elle nourrit bien plus que nos corps. Elle nourrit nos cœurs, nos esprits et nos liens avec ceux qui l'ont créée et partagée avant nous.



# LA LISTE <sup>COM</sup>

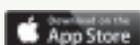
the world's best restaurant selection



#LALISTE1000



Télécharger l'app La Liste



## Le guide mondial le plus sélectif de restaurants et de pâtisseries

Des meilleurs aux tables à explorer, découvrez les adresses gourmandes sélectionnées par La Liste :

- Top 1000 des meilleurs restaurants du monde
- Restaurants et bistrots de grande qualité
- Tables à explorer, originales ou authentiques, plus accessibles et décontractées

### Le guide mobile à emporter sur vous dans le monde entier

Télécharger l'application mobile de disponible en 9 langues  
Rechercher un restaurant ou une pâtisserie autour de vous, par nom, par ville, région ou pays, par type de cuisine, par mots clés  
Consulter directement les sources et les articles de presse en un clic  
Vérifier les informations pratiques pour réserver

### Comment La Liste sélectionne ses adresses et classe les meilleures ?

La méthode La Liste est unique. Chaque adresse gourmande est sélectionnée pour sa reconnaissance dans des guides, des blogs ou articles de presse internationaux, nationaux ou régionaux, des avis consommateurs élogieux. La Liste a développé un algorithme qui permet de calculer une moyenne pondérée des évaluations et de classer les 1000 meilleures. Parce que La Liste pense que plusieurs opinions valent mieux qu'une, et valorise l'objectivité et transparence, le score et les sources de chaque restaurant sont disponibles dans l'application mobile.

+35 000 RESTAURANTS

200 PAYS

+2 250 PÂTISSERIES

+1000 SOURCES

Suivez les actualités de La Liste, l'annonce du palmarès du Top 1000 des Meilleurs Restaurants du Monde, suivez nous de table en table.

WWW.LALISTE.COM    @laliste1000

# Préface

## Les fruits du voyage

Il y a 41 ans, j'ai eu le privilège de recevoir ma première initiation à la cuisine française au sein du restaurant « Beim Franzosen », autrefois situé au 6, rue d'Anvers à Cologne, en Allemagne. M. Delaporte, mon « mentor », était un ancien ingénieur en bâtiment qui avait choisi de se consacrer à sa passion pour la cuisine. C'est auprès de lui que j'ai découvert une cuisine rustique et chaleureuse, caractérisée par des plats tels que le pâté de foie de canard, le coq au vin, le cassoulet Tante Louise et le sorbet de marron à la crème fraîche et au calvados. Ces saveurs m'ont transporté vers la convivialité des relais routiers en plein essor. Il faut l'avouer : cette cuisine surpassait de loin presque tout ce que j'avais goûté jusqu'à ce moment-là dans mon pays natal.

Au fil des années qui ont suivi, j'ai eu l'honneur de découvrir la haute cuisine dans des établissements prestigieux comme « Zur Traube » à Grevenbroich, « Comme Chez Soi » de Pierre Wynants à Bruxelles, « Jamin » de Joël Robuchon à Paris, « Alain Chapel » à Mionnay, « Gualtiero Marchesi » à Milan, « Arzak » à San Sebastian, et « Girardet » à Crisier. Ces expériences inestimables ont enrichi ma perception de la cuisine et ont contribué à façonner ma philosophie gastronomique.

Cependant, malgré ces voyages dans le monde de la haute cuisine, je n'ai jamais perdu de vue les trésors cachés des petites adresses locales. Ces bistrots, auberges, osterie et asadores incarnent à mes yeux l'essence même de la cuisine authentique. J'ai trouvé un réconfort profond dans le simple plaisir de déguster un homard sur le Quai aux Briques à Bruxelles, d'apprendre les subtilités de la street food thaïlandaise dans une école à Bangkok ou de savourer du poisson frais dans une cabane de pêcheurs à Charleston, aux États-Unis.

Pour moi, ces plaisirs du quotidien ne sont en rien inférieurs à la haute cuisine, ils sont simplement d'une autre nature. Le bonheur que je ressens en partageant un repas simple et authentique dans un lieu convivial surpasse souvent celui que je peux éprouver dans un restaurant haut de gamme, où le

chef peut être plus soucieux de son image devant les caméras que de la qualité de sa cuisine.

C'est cette conviction profonde, cette croyance en la beauté de la simplicité et de l'authenticité, qui a guidé mon parcours gastronomique et m'a permis d'apprécier pleinement la richesse et la diversité des saveurs du monde entier. Aujourd'hui, je demeure fidèle à cette vision, en continuant à célébrer et à promouvoir une cuisine naturelle, enracinée dans la qualité des produits et l'amour du métier.

À ce jour, je suis ravi de vous présenter ce livre, créé pour accompagner un forum culinaire international d'une ampleur remarquable. Plus de 70 pays ont répondu à l'appel et se sont rassemblés pour célébrer la diversité gastronomique de notre monde. En tant que pays hôte de cet événement, la France, avec sa longue histoire culinaire et sa riche tradition gastronomique, occupe une place spéciale dans ces pages. Bien que la France soit reconnue pour sa cuisine raffinée, elle reste avant tout une terre de partage et de diversité.

Le voyage ne s'arrête pas là. De l'Afghanistan au Vietnam, en passant par l'Arabie Saoudite, l'Allemagne, l'Espagne, le Royaume-Uni, le Canada, les Comores ou la Chine, ce livre vous invite à explorer les saveurs uniques et les traditions culinaires de chaque pays. C'est une opportunité de se plonger dans la richesse de la cuisine mondiale et de redécouvrir la beauté de la simplicité et de l'authenticité.

Je tiens à exprimer ma gratitude à tous les chefs, artisans et producteurs qui ont contribué à la réalisation de cet événement. Leur dévouement et leur passion pour la cuisine authentique sont une source d'inspiration inestimable. Ce forum culinaire est le fruit de leur travail acharné et de leur amour pour la cuisine.

Avec toute ma gratitude et mon admiration pour la cuisine du monde,

Jörg Zipprick  
Co-fondateur du guide mondial « La Liste »

# Sommaire

<b>CUISINES ET PAYS DU VILLAGE</b>	<b>7</b>
La Cuisine Afghane	8
La Cuisine Algérienne	9
La Cuisine Allemande	10
La Cuisine de Arabie saoudite	11
La cuisine Arménienne	12
La Cuisine Chilienne	14
La Cuisine Brésilienne	15
La Cuisine Bulgare	16
La Cuisine Cambodgienne	17
La Cuisine Canadienne	18
La cuisine Chinoise	20
Saveurs du Cap-Vert	22
La Cuisine Colombienne	23
La Cuisine des Comores	24
La Cuisine de Côte d'Ivoire	25
La Cuisine Cubaine	26
La Cuisine d'El Salvador	27
La Cuisine d'Espagne	28
La Cuisine du Gabon	30
La Cuisine Haïtienne	31
La Cuisine Hongroise	32
La Cuisine Indienne	34
L'Indonésie	36
La Cuisine Iranienne	37
L'Italie	38
La Cuisine du Laos	41
La Cuisine Libanaise	42
Madagascar	43
La Cuisine Malaisienne	44
La Cuisine Malienne	45
La Cuisine Marocaine	46
Martinique	47
La Cuisine Mexicaine	48
La Cuisine Pakistanaise	49
La Cuisine du Paraguay	50
La Cuisine Péruvienne	51
La Cuisine des Philippines	52
La Cuisine Portugaise	53
La Cuisine de La Réunion	54
La Cuisine Roumaine	55
Royaume-Uni	56
Stilton	57

La Cuisine Sénégalaise	58
Tahiti - Polynésie Française	59
La Cuisine Tanzanienne	60
La Cuisine du Tehad	61
La Cuisine Thaïlandaise	62
La Cuisine Turque	63
La Cuisine Tunisienne	64
La Cuisine Vénézuélienne	65
La Cuisine Vietnamienne	66
<b>LA FRANCE - Cuisine et Tourisme</b>	<b>69</b>
Paris	69
Carême	70
Auguste Escoffier	73
Normandie	76
La Champagne	78
Lyon	79
La Mère Brazier	81
Paul Bocuse	83
Alain Chapel	86
Loire	87
La Confrérie des Chevaliers du Sacavin	89
Le secret de la rilette	90
Curnonsky	91
Joël Robuchon	92
Bretagne	94
Alsace et Lorraine	96
Fromage de Munster	98
Paul Haeberlin	99
Bourgogne & Franche-Comté	100
La Confrérie des Chevaliers du Tastevin	102
Auvergne	103
Les Incontournables de la Cuisine	105
Provence et Côte d'Azur	106
Languedoc-Roussillon	108
Sud-Ouest	110
Le Potager du Roy à Versailles	112
Le premier critique	113
Le premier restaurant	114
Rungis	115
La Baguette	116
Pourquoi l'esthétique a pris le pas sur le goût	117
La revanche du street food	119





# Cuisines et pays du village





## La Cuisine Afghane Au Carrefour des Cultures

La cuisine afghane est un véritable miroir des aléas de l'histoire et de la diversité culturelle du pays. Elle est le fruit d'un croisement entre les cultures persane, indienne, turque et mongole, qui ont tour à tour laissé leur empreinte sur le pays. La rencontre de ces différentes influences a donné naissance à une cuisine complexe et nuancée, riche en saveurs.

Un des plats emblématiques de l'Afghanistan est le « kabuli pulao ». Ce riz parfumé, cuit avec de l'agneau ou du poulet, est agrémenté de fruits secs et de carottes pour donner un plat savoureux et coloré qui reflète la sophistication de la cuisine afghane.

Les « kebabs », brochettes de viande grillée, occupent une place de choix dans la cuisine afghane, tout comme le « qorma », un ragoût de viande mijoté avec des épices, des légumes et des herbes, qui réchauffe les cœurs et les estomacs.

Les « bolani », ces crêpes farcies de légumes, et les « mantu », raviolis fourrés de viande ou de lé-

gumes, illustrent l'héritage culinaire diversifié de l'Afghanistan, où se mêlent les traditions de nombreux peuples.

Le pain, un élément central de la cuisine afghane, se décline notamment sous la forme de « naan », un pain plat cuit dans un four en terre cuite. Les « samosas », pâtisseries frites farcies de viande ou de légumes, sont également un régal incontournable.

Le « chai », thé parfumé aux épices, est une boisson essentielle dans la culture afghane, souvent accompagnée de « qaymaq », une crème épaisse onctueuse et savoureuse.

La cuisine afghane, longtemps restée dans l'ombre, a récemment gagné en popularité aux États-Unis. Des restaurants tels que « Helmand » à Chicago et « Khyber Pass » à New York (malheureusement fermé en 2020 pendant la pandémie) ont contribué à faire connaître et apprécier la richesse et la variété de la cuisine afghane à un public plus large.



## La Cuisine Algérienne

### Un Festin de Saveurs et de Diversité Culturelle

La cuisine algérienne, reflet de l'histoire et de la diversité culturelle du pays, est une symphonie de saveurs riches en héritages et en traditions. Ancrée entre la Méditerranée et le désert du Sahara, l'Algérie offre une variété d'ingrédients locaux qui se transforment en plats authentiques et en expériences gustatives mémorables.

Le couscous, base de semoule accompagnée de viandes et de légumes, est l'un des plats emblématiques de l'Algérie. Il varie d'une région à l'autre et est souvent considéré comme le plat central des repas familiaux.

Les tajines, plats mijotés à base de viande et de légumes, sont populaires en Algérie. Les « dziriettes » sont de petites pâtisseries en forme de losange, souvent garnies d'amandes et de miel.

La « chorba » est une soupe populaire en Algérie, préparée avec des légumes, des légumineuses et de la viande. La « harira », soupe traditionnelle, est souvent consommée pendant le mois de Ramadan.

Les « bourek », des pâtisseries feuilletées farcies, sont une spécialité algérienne souvent garnie de viande, de légumes ou de fromage. Les « mhad-jeb », appelés « m'semen », sont des crêpes pliées et farcies.

Les « makroudh », des gâteaux à base de semoule fourrés aux dattes et parfumés à la fleur d'oranger, sont une douceur traditionnelle. Les « baklawa », pâtisseries en couches feuilletées et sucrées, sont également très appréciées.

Le thé à la menthe, servi généralement très sucré, souvent dégusté en signe d'hospitalité et de convivialité.





## La Cuisine Allemande

### Saucisses et Traditions

La cuisine allemande est célèbre pour ses saveurs robustes et ses plats copieux. Elle s'est développée au fil des siècles, influencée par les traditions régionales et les changements historiques. Recon nue pour ses charcuteries, ses pains et ses bières de qualité, la cuisine allemande propose une variété de plats allant des ragoûts épicés aux desserts sucrés. Les ingrédients tels que les pommes de terre, le chou et la viande de porc dominent cette cuisine, mais chaque région a ses propres spécialités qui témoignent de la richesse et de la diversité de la culture culinaire allemande.

Les saucisses, ou « Würstchen », sont les icônes incontournables de la cuisine allemande. Des « Bratwurst » grillées aux « Currywurst » accompagnées de sauce au curry, les saucisses sont souvent servies avec du pain. Les « Weißwurst » (saucisses blanches) sont célèbres à Munich et servies avec de la moutarde douce.

**Sauerbraten** : ce plat de viande de bœuf est mariné dans une préparation aigre-douce pendant plusieurs jours avant d'être lentement cuit. Le sauerbraten est souvent servi avec des pommes de terre, des légumes et du pain. N.B. A l'origine, on utilisait de la viande de cheval pour le Sauerbraten.

**Schnitzel** : il s'agit d'une escalope de viande, généralement de porc ou de veau, qui est enrobée de farine, d'œufs et de chapelure avant d'être frite. Le schnitzel est souvent servi avec une salade de pommes de terre ou des frites.

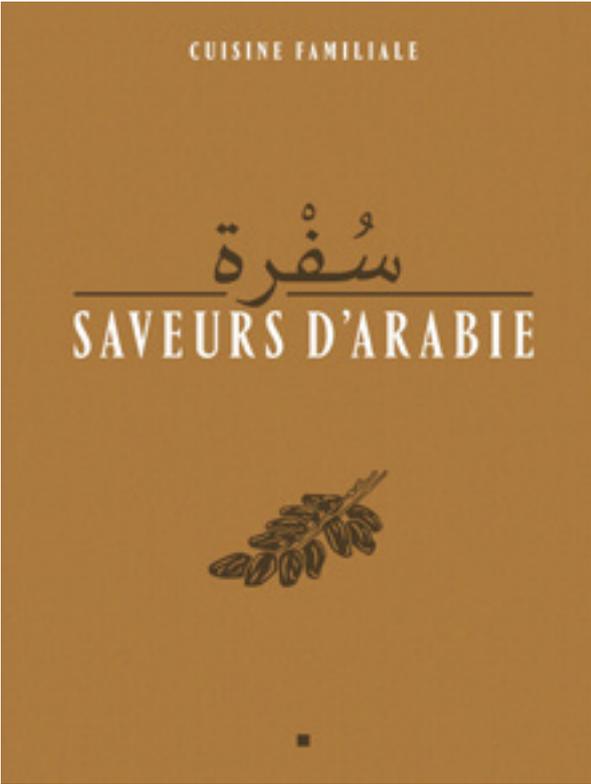
**Eisbein** : c'est un jarret de porc cuit à l'eau ou à la vapeur et servi avec de la choucroute et de la purée de pois.

**Kartoffelsalat** : cette salade de pommes de terre est préparée avec des oignons, de la moutarde, du bouillon de volaille et du vinaigre. Elle est souvent servie en accompagnement de saucisses ou de viandes grillées.

**Bretzel** : ce pain en forme de nœud est recouvert de gros grains de sel. Il est souvent consommé en accompagnement d'une bière allemande.

**Apfelstrudel** : c'est un dessert traditionnel à base de pâte feuilletée fourrée de pommes tranchées, de raisins secs, de cannelle et de sucre. Il est souvent servi saupoudré de sucre glace et accompagné de crème fouettée.

**Schwarzwälder Kirschtorte (Forêt-Noire)** : c'est un gâteau allemand célèbre originaire de la région de la Forêt-Noire. Il est composé de plusieurs couches de génoise au chocolat imbibées de kirsch (eau-de-vie de cerise), de cerises et de crème chantilly. Le gâteau est généralement décoré avec des copeaux de chocolat et des cerises entières sur le dessus. Le contraste entre le chocolat riche, les cerises acidulées, et la crème légère donne à ce gâteau une saveur unique et délicieuse. Il est considéré comme l'un des desserts les plus emblématiques de la cuisine allemande.



## La Cuisine de l'Arabie saoudite

### Hospitalité

Symbole d'hospitalité, la cuisine d'Arabie saoudite est fortement influencée par sa géographie : 95 % du territoire saoudien est couvert de désert, notamment le Quart Vide (Rub Al Khali). De nombreux plats traditionnels sont l'héritage des caravanes marchandes et du mode de vie nomade des habitants du désert. Le riz basmati et les épices orientales étaient transportés par d'interminables caravanes, les citrons noirs séchés et musqués venaient d'Oman, tandis que le lait de chamelle et les dattes séchées formaient la base de l'alimentation. Les dattes et le qahwa (café moulu, légèrement torréfié avec des gousses de cardamome et aromatisé au safran ou aux clous de girofle) sont toujours des éléments clés de l'hospitalité saoudienne, offerts aux visiteurs et aux invités pour les accueillir dans un bureau ou une maison. Les repas en Arabie saoudite varient au fil de la journée. Un petit-déjeuner typique saoudien est assez simple et peut comprendre des dattes et du qahwa, ou du pain au fromage.

Le déjeuner est traditionnellement le repas le plus copieux de la journée et comprend presque toujours un plat de riz, tel que l'agneau mougalgal ou le kabsa, considéré comme le plat national de l'Arabie saoudite. Le kabsa est très parfumé, chaque famille ayant son propre mélange d'épices, sans être extrêmement épicé. Ce riz savoureux est garni de poulet rôti, de viande ou même de poisson, accompagné d'une salade composée et d'une sauce tomate piquante servie à part. Le dîner est servi plus tard et est généralement plus léger, comprenant un sandwich, un plat occidental, un ragoût ou une soupe copieuse.

L'Arabie saoudite étant un pays musulman, l'alcool n'y est pas servi, mais une grande variété de boissons est disponible. Les jus de fruits frais, les cocktails sans alcool, le qahwa et divers types de thé sont parmi les plus populaires.

Les restaurants des villes cosmopolites comme Riyad ou Djeddah offrent une gamme de spécialités culinaires du Moyen-Orient et du monde entier, ce qui peut rendre difficile la détermination des plats typiquement saoudiens. La cuisine saoudienne est cependant plus rustique et réconfortante que d'autres cuisines du Moyen-Orient et est principalement composée de plats de riz copieux, de bouillies et de ragoûts savoureux. Les pains, comme le ragag (un pain fin comme du papier) et le paratha (plus courant que la pita) sont excellents.

Si vous voulez goûter la cuisine saoudienne pendant le mois sacré du ramadan, commandez du jarish (également appelé haris) après le coucher du soleil. Cette bouillie d'agneau et de blé concassé est assaisonnée de poivre noir, de citron noir séché, de cannelle et parfois de clous de girofle. Outre le kabsa, d'autres spécialités incontournables incluent le salig, une bouillie crémeuse de riz blanc cuit dans un bouillon de poulet avec un soupçon de lait, légèrement assaisonnée de cardamome, de sel et de poivre noir, servie avec du poulet bouilli ou rôti, ainsi que le tharid, un pudding de pain salé, préparé en ajoutant des morceaux de khoubz (pain fin) à un ragoût de poulet ou de viande, de légumes et d'épices saoudiennes. Si vous avez encore de l'appétit pour le dessert, essayez une kleicha, un biscuit très apprécié des Saoudiens, souvent fourré de dattes.





## La cuisine Arménienne

L'Arménie est réputée pour sa cuisine diversifiée, avec un large éventail de plats allant des grillades aux salades en passant par les soupes. L'agneau, l'aubergine et le lavash (pain) constituent des ingrédients fondamentaux. Au lieu du maïs ou du riz, les Arméniens ont une préférence marquée pour le bulgur, qui est du blé concassé.

Un texte sur la cuisine arménienne, publié en Union soviétique en 1971, souligne que les Arméniens sont parmi les peuples les plus anciens de cette région, ayant une histoire culinaire qui remonte à environ 2 600 ans. Depuis lors, ils ont conservé une préférence pour les mêmes types de plats. La cuisine arménienne et caucasienne est souvent marquée par des saveurs épicées. Grâce à un climat favorable et une flore montagnarde variée, la cuisine arménienne profite d'ingrédients tels que le poivre, l'ail, les graines de carvi et une variété de légumes verts piquants utilisés abondamment dans les plats. Les oignons nouveaux, les poireaux, la laitue, le basilic, l'estragon, le per-

sil et l'aneth sont fréquemment utilisés dans les hors-d'œuvre, souvent accompagnés de tomates entières, de concombres et de poivrons verts. Quant aux plats principaux arméniens, le bœuf et le mouton sont des incontournables.

Et de nos jours ? L'un des plats les plus emblématiques est le « dzhash », un ragoût bouillant composé de viande, de légumes et d'épices. Dans la version végétarienne, on utilise des légumineuses à la place de la viande. Traditionnellement, le dzhash est cuit dans le « tonir », un four en terre cuite, et est généralement servi sur un pilaf de riz ou de bulgur, parfois accompagné de pain, de cornichons, de légumes frais ou d'herbes. Une variété spéciale de dzhash est le porani, un ragoût à base de yaourt.

Les viandes grillées, notamment les « kabobs », sont également très populaires en Arménie. On les retrouve dans les marchés, les barbecues et les pique-niques. Les kabobs peuvent varier du

simple (viande marinée sur une brochette entrecoupée de légumes) au plus élaboré. Certaines régions d'Arménie occidentale ont même développé leurs propres spécialités, comme le kebab d'Urfa.

Malgré le fait que l'Arménie soit un pays enclavé, la cuisine arménienne offre une variété surprenante de plats à base de poisson, qui sont généralement grillés, frits ou pochés. La truite du lac Sevan, appelée ishkan, peut être préparée de différentes manières, y compris sous forme de dolma cuit au four et farci de fruits secs, ou pochée et marinée avec des poivrons rouges. L'ishkan est aussi parfois servi dans une sauce aux noix.

Les soupes arméniennes sont aussi très variées, allant des spas à base de matzoon, de blé décorqué et d'herbes, à l'aveluk à base de lentilles, de noix et d'oseille sauvage. Le khash est une soupe à base de pieds de vache et d'herbes qui est considérée comme une institution arménienne. Traditionnellement, le khash est préparé par des hommes qui passent toute la nuit à le cuisiner, et il est consommé au petit matin, au cœur de

l'hiver, servi avec de l'ail frais et du lavash séché. Les byoreks, des tartes faites de pâte phyllo et farcies de fromage ou d'épinards, sont un en-cas populaire et un repas rapide en Arménie. Les salades arméniennes, comme l'eetch, une salade de blé concassé semblable au taboulé du Moyen-Orient, et la salade de lentilles, sont délicieuses et nutritives.

Le viticulture remonte à des millénaires. L'Arménie abrite même la plus vieille cave à vin connue au monde, située dans la vallée de l'Ararat, une région historiquement célèbre pour ses vignobles. Aujourd'hui, les caves arméniennes se concentrent dans la région d'Areni, dans le district de Vayots Dzor.

Les vignerons arméniens privilégient les cépages locaux, notamment l'areni, le lalvari et le kakhet. Certains vignerons intègrent également des cépages européens, tels que le chardonnay et le cabernet. Bien que la viticulture ait décliné après la chute de l'Union soviétique, elle connaît aujourd'hui un renouveau avec l'émergence de labels reconnus comme Zorah Wines.





## La Cuisine Chilienne

### Saveurs du Pacifique

Grâce à sa position unique entre les Andes et l'océan Pacifique, le Chili offre une grande variété d'ingrédients locaux qui donnent naissance à des plats emblématiques aux saveurs audacieuses. Voici un aperçu des plats chiliens les plus populaires et appréciés, qui promettent une expérience gustative authentique.

« Pastel de Choclo » : ce plat signature du Chili est préparé à base de choclo, une variante sucrée du maïs. La recette traditionnelle comprend de la purée de maïs mélangée à du basilic, de la viande de bœuf hachée, des oignons, du poulet, des œufs durs et des olives noires. Cuit lentement dans des pots en terre cuite, ce plat réconfortant est généralement dégusté en été.

« Empanada de Pino » : les empanadas, pâtisseries farcies, sont les en-cas préférés des Chiliens. La version locale, l'empanada de pino, est garnie de viande de bœuf hachée, d'oignons, d'olives et d'un quart d'œuf dur.

« Pan Batido con Palta » : simple et délicieux, ce plat consiste en une tranche de pain recouverte de purée

d'avocat et d'une pincée de sel. C'est un aliment de base quotidien dans le régime alimentaire chilien.

« Cazuela » : un ragoût rustique fait maison, la cazuela est un plat riche et réconfortant. Il est composé de bœuf ou de poulet, d'oignons, de carottes, de potiron, de pommes de terre, de riz et de maïs, le tout cuit lentement et assaisonné d'ail, de sel, de poivre et de merkén, une épice locale à base de piments fumés.

« Mote con Huesillo » : une « boisson » atypique, le mote con huesillo se compose de pêches séchées dans un sirop sucré et caramélisé, auquel on ajoute du mote cuit, une variété d'orge locale. Servi en été dans la rue, ce dessert est plus une collation sucrée qu'une boisson.

« Pastel de Jaiva » : ce ragoût est préparé à base de jaiva, un crabe local, dans une sauce épaisse composée de petits morceaux de pain, d'ail, d'oignons, de crème, de vin blanc, de beurre et d'épices. Le plat est généralement cuit dans des pots en terre cuite et gratiné au parmesan.

« Locos Mayo » : le loco est le nom d'un crustacé très apprécié au Chili. Les Chiliens adorent déguster ces ormeaux locaux en entrée, servis tièdes sur un lit de laitue et de mayonnaise maison.

« Cordero al Palo » : spécialité de Patagonie, l'agneau entier est étendu sur deux broches croisées et cuit lentement sur un feu de bois, donnant une viande tendre et savoureuse avec une peau croustillante.

« Sopaipilla » : ces amuse-gueule ronds sont faits de pâte de citrouille fraîche. Les sopaipillas sont légèrement frites et peuvent être dégustées avec du beurre, de la sauce épicée, de la tomate, ou encore avec du pebre, une salsa locale.

Le Chili est réputé pour sa production de poissons et de fruits de mer de haute qualité. Les plats à base de saumon, de congrio (anguille), de merluza (merlu) et de coquilles Saint-Jacques sont fréquents dans la cuisine chilienne.

Le pays est également connu pour sa production de vin de qualité et de pisco, un alcool de raisin utilisé pour créer le célèbre cocktail « pisco sour ».



## La Cuisine Brésilienne

### Fusion

La cuisine brésilienne, résultat d'un mariage passionné entre les traditions autochtones, les influences européennes et africaines, est une célébration de la diversité culturelle et géographique du pays. Avec sa variété d'ingrédients exotiques et sa palette de goûts vibrants, la cuisine brésilienne offre un voyage culinaire riche en saveurs et en expériences uniques.

Le Brésil, un pays immense aux influences variées, propose une cuisine qui varie d'une région à l'autre. Les traditions autochtones, portugaises, africaines et même asiatiques se mélangent pour créer une gamme de plats authentiques.

La « feijoada », un plat emblématique, est un ragoût de haricots noirs et de viandes variées comme la saucisse, le bœuf et le porc. Traditionnellement servi avec du riz, des légumes et de la farine de manioc, c'est un symbole de l'héritage culinaire brésilien.

La « moqueca » est un ragoût de fruits de mer ou de poisson, cuit avec du lait de coco, des épices et des légumes. Originaire de la côte, il reflète l'influence africaine et autochtone dans la cuisine brésilienne.

L'« acarajé », une boulette de haricots frites farcie de crevettes ou de caruru (mélange de légumes et de crevettes), est une spécialité de la région de Bahia. Le « vatapá », une crème épicée à base de pain, de lait de coco et de fruits de mer, est souvent servi avec l'acarajé.

Le « churrasco », un barbecue de viandes variées, est une tradition gaucho qui met en avant la viande de bœuf de qualité. Les « pão de queijo », des petits pains au fromage, sont une gourmandise populaire dans tout le pays.

La « caipirinha », un cocktail à base de cachaça (alcool de canne à sucre), de citron vert et de sucre, est une boisson nationale appréciée pour sa fraîcheur. L'açaí, un superfruit riche en antioxydants, est souvent consommé sous forme de smoothies ou de bols.

Ces dernières années, la cuisine brésilienne a gagné en popularité internationale grâce à des chefs talentueux. Des restaurants renommés comme Casa do Porco et Maní ont contribué à mettre en avant les saveurs authentiques du pays.



## La Cuisine Bulgare

### Saveurs Anciennes

La cuisine bulgare, imprégnée d'une histoire riche et de traditions anciennes, est un témoignage vivant. Nichée entre l'Europe de l'Est et les Balkans, la Bulgarie offre une variété d'ingrédients locaux qui se transforment en plats délicieux et en expériences gustatives mémorables.

La cuisine bulgare reflète les influences des cultures slave, turque, grecque et balkanique. Ces influences variées se mélangent pour créer une palette de saveurs uniques.

La « banitsa », une pâtisserie feuilletée farcie, est l'une des spécialités les plus célèbres de la Bulgarie. Elle peut être garnie de fromage, d'épinards, de viande ou d'autres ingrédients, et est souvent consommée au petit-déjeuner ou lors d'occasions spéciales.

Le « kavarma », un ragoût de viandes cuites avec des légumes, est un plat réconfortant. Les « kebapche », de petites saucisses de viande épicées,

sont souvent servies avec des légumes grillés et du pain.

Le « tarator », une soupe froide à base de yaourt, de concombre et d'aneth, est une option rafraîchissante pendant les mois d'été. La « shopska salata », une salade colorée à base de tomates, de concombre, de poivron et de fromage, est également populaire.

La « lyutenitsa » est une tartina à base de poivrons rouges grillés, de tomates et d'épices. Le « kyopolou » est une autre tartina à base d'aubergines grillées, de poivrons, d'ail et d'huile d'olive.

La « rakia », une eau-de-vie de fruits souvent à base de raisin ou de prunes, est une boisson alcoolisée traditionnelle. La « boza », une boisson fermentée sucrée à base de céréales, est très appréciée.



# La Cuisine Cambodgienne

## Saveurs Culturelles

La cuisine cambodgienne porte l’empreinte des cultures khmères, chinoises et françaises, témoignant de l’histoire complexe du pays. Elle incarne également la relation étroite entre la nourriture, la spiritualité et les croyances locales.

L’« amok », un curry à base de poisson ou de poulet cuit à la vapeur dans des feuilles de bananier, est le plat emblématique du Cambodge. C’est une fusion de saveurs douces, épicées et laiteuses, souvent servie avec du riz.

Le « bai sach chrouk » est un petit-déjeuner cambodgien classique composé de porc grillé mariné, de riz gluant et de concombre. Les « nom banh chok » sont des nouilles de riz servies avec une sauce de curry à base de poisson et d’herbes aromatiques, un autre incontournable du petit-déjeuner.

Le « kuy teav » est une soupe de nouilles de riz au bœuf ou au porc, souvent garnie d’herbes fraîches, de ciboulette et d’ail frit. Cette soupe est prise à toute heure de la journée.

Avec ses nombreuses rivières et côtes, le Cambodge est riche en produits de la mer. Les fruits de mer grillés, tels que les crevettes et les crabes, sont souvent servis avec du riz blanc parfumé.

Les desserts cambodgiens incluent des douceurs sucrées telles que les « num kroch » (gâteaux de riz gluant à la noix de coco) et les « sankhya lapov » (flan de lait de coco). Les fruits exotiques tels que les mangues et les ramboutans sont également très appréciés.

Le Cambodge est célèbre pour son poivre de Kampot. Réputé pour son arôme, ce poivre contient des molécules odorantes utilisées pour la reproduction des plantes et la défense contre les prédateurs. Il est protégé par la KPPA (Association de Promotion du Poivre de Kampot), qui a établi des règles pour la culture du poivre : les agriculteurs sont autorisés à utiliser deux variétés de



poivrier : « Kamchay » et « Lampong » (ou « Belantoeung »), connus localement sous les noms de « grandes feuilles » et de « petites feuilles », reproduites par bouturage. L’utilisation d’autres variétés est interdite. Les fertilisants autorisés incluent le sol vierge, le fumier de vache et de chauve-souris (guano), ainsi que des engrais à base de crabe des rizières, d’os de boeuf et de peau de crevette. Les engrais chimiques sont interdits. L’irrigation est cruciale et est généralement manuelle à partir de puits locaux. Les producteurs utilisent des pesticides naturels à base de plantes locales comme le tabac et le neem. Les plantations doivent être situées sur des sols particuliers, tels que ceux trouvés dans la région de Phnom Vao, qui sont poreux pour permettre un bon drainage pendant la saison des pluies. La KPPA veille à ce que seul le véritable poivre de Kampot soit vendu comme tel, identifié par le logo de la KPPA et traçable jusqu’à l’agriculteur.





## La Cuisine Canadienne

### Festin Multiculturel

À l'image de son vaste territoire et de sa diversité culturelle, la cuisine canadienne est un mélange unique de traditions autochtones, européennes et internationales. Du Pacifique à l'Atlantique, en passant par les Rocheuses et les Prairies, le Canada offre une variété d'ingrédients locaux qui se transforment en plats authentiques et en expériences gustatives mémorables.

Cette cuisine tire une partie de ses racines des peuples autochtones qui ont habité le pays depuis des millénaires. Des plats traditionnels comme le bannock, le pemmican, l'original, le cerf et le bison témoignent de l'influence des Premières Nations sur la gastronomie du pays.

La diversité culinaire du Canada est également le résultat des vagues d'immigration qui ont contribué à la richesse de la gastronomie du pays. Par exemple, la tourtière, un pâté d'origine française, a été adaptée pour être préparée avec du bœuf,

du porc ou du poisson. Les pierogies, boulettes originaires d'Europe centrale et orientale, ont été popularisées par les immigrants. Le rosbif et le « yorkshire pudding » témoignent de l'influence anglaise.

Les aliments régionaux jouent un rôle crucial dans la définition de la cuisine canadienne. Dans les Maritimes, la dulce et le homard sont des mets emblématiques. Dans les Territoires du Nord, la viande de cerf est très appréciée. En Colombie-Britannique, le saumon et le crabe sont des produits de choix. Le sirop d'érable, symbole incontournable de la cuisine canadienne, est particulièrement prisé dans le centre du pays.

L'emblématique poutine, née au Québec, est devenue un incontournable dans tout le pays. Cette combinaison gourmande de frites, de fromage en grains et de sauce brune est un régal pour les amateurs de comfort food.



La côte Ouest canadienne est réputée pour son saumon fumé, qui se distingue par sa saveur riche et fumée. Le sirop d'érable, véritable trésor national, apporte une touche sucrée à une variété de plats, des pancakes aux viandes grillées.

Avec des côtes étendues et ses nombreux lacs, la cuisine est riche en fruits de mer, tels que le homard, les crevettes et les moules. (Pendant la Seconde Guerre mondiale, la consommation de homard canadien était vantée comme « patriotique et agréable » et la propagande comprenait même des recettes pour le cocktail de homard, le homard à la king et les sandwiches au homard.) Les gibiers, tels que le caribou et le cerf, font partie intégrante de la tradition culinaire canadienne.

Un petit-déjeuner copieux composé de pancakes, de saucisses, de bacon et d'œufs est un incontournable du pays.

L'adaptation et le développement de plats apportés par les colons européens et asiatiques, avec des variations canadiennes notables par rapport à des plats et boissons préétablis, sont des signes distinctifs de la culture culinaire du Canada. Qu'il s'agisse de fromage cheddar canadien, de whisky, de pain, de vin, de bacon ou de crêpes, chaque plat a sa propre particularité et son histoire à raconter.

Les sugar shacks, ou cabanes à sucre, jouent un rôle important dans la culture culinaire canadienne. Ces établissements, souvent situés dans des forêts d'érables, produisent le célèbre sirop d'érable. On peut y déguster des plats traditionnels, tels que des crêpes, des fèves au lard et du jambon, le tout arrosé de sirop d'érable. Ces cabanes à sucre offrent une expérience unique et gourmande, et sont particulièrement populaires pendant la saison de la récolte du sirop d'érable au printemps.





## La cuisine Chinoise

### Plus que 4000 ans d'histoire culinaire

En Europe, nous sommes principalement familiarisés avec deux styles de cuisine chinoise : la cuisine cantonaise et la cuisine sichuanaise, bien que nous connaissions en réalité des versions adaptées de ces cuisines pour répondre aux goûts européens. Cependant, il existe en réalité huit grandes cuisines régionales en Chine qui enrichissent la palette culinaire de « l'Empire du Milieu ».

Ces huit styles de cuisine sont le résultat de la diversité des ingrédients disponibles dans chaque région, façonnée par l'histoire, la géographie, les ressources naturelles et les modes de vie distincts qui ont contribué à créer des plats uniques. Historiquement, il y avait quatre cuisines principales : Guangdong (cantonaise), Jiangsu, Shandong et Sichuan. Avec le temps, quatre autres ont émergé : Anhui, Fujian, Zhejiang et Hunan. Voici un aperçu de ces huit cuisines, chacune présentant plusieurs styles régionaux :

**Anhui** : cette cuisine, originaire de la région de Huizhou et des rivières Yangtze et Huai, utilise des produits locaux et prépare les plats en les mijotant, rôtissant ou cuisant à la vapeur. Elle est caracté-

sée par l'utilisation de jambon et de sucre comme condiments. Un des plats les plus populaires est la tortue à carapace molle accompagnée de jambon.

**Fujian** : cette cuisine est riche en fruits de mer, en soupes et en saveurs aigre-douces. Les cuisiniers de cette région sont réputés pour leur précision dans la découpe des aliments, comme lorsqu'ils coupent 100 grammes de bambou en 5 à 600 cents fines lamelles de taille égale avant de les associer au poulet. La soupe « Bouddha saute par-dessus le mur » est un exemple de la richesse de cette cuisine, combinant jusqu'à 30 ingrédients, dont des œufs de caille, du bambou, des coquilles Saint-Jacques, des concombres de mer, des ormeaux, des ailerons de requin, du poulet, du jambon, du porc, du ginseng et des champignons.

**Guangdong (cuisine cantonaise)** : cette cuisine du sud de la Chine est connue pour l'utilisation d'ingrédients rares et de techniques culinaires élaborées. Les poissons peuvent être sculptés en forme de chrysanthème, et les ragoûts de serpent, ainsi que le poulet ou le porc en croûte de sel, sont des plats courants. Cette cuisine s'inspire également





## Saveurs du Cap-Vert

### Un Voyage Épicurien dans l'Archipel Africain

Dans la cuisine du Cap-Vert, des influences africaines, portugaises et créoles s'unissent pour créer une variété de plats délicieux. L'archipel est composé d'îles qui apportent chacune leur propre saveur et technique culinaire. Les plats, des ragoûts copieux aux fruits de mer grillés, offrent une riche palette de goûts et de textures.

Parmi les plats emblématiques, on retrouve la « cachupa », un ragoût savoureux composé de maïs, haricots, légumes, et agrémenté de viande ou de poisson. Ce plat est mijoté pendant de longues heures pour développer une saveur intense et profonde, et il est généralement servi accompagné de pain frais ou de riz.

Le « caldo de peixe », une soupe de poisson épicée servie avec du pain, est un incontournable des restaurants locaux. Les amateurs de fruits de mer apprécieront le thon et le poulpe grillés. La « moréia », une murène légèrement saumurée puis tranchée en petites portions et frite jusqu'à devenir croustillante, est une autre spécialité à découvrir.

Les « espetadas », des brochettes de viande marinées dans un mélange d'épices et d'herbes avant d'être grillées sur des braises, sont particulièrement savoureuses.

Le « feijão » est une soupe riche à base de haricots rouges, de viande et de légumes. Les frango à cafreal, des morceaux de poulet marinés dans une sauce épicée à base de piment et de gingembre puis grillés ou cuits au four, sont un délice pour les amateurs de saveurs épicées.

Les desserts cap-verdiens offrent une variété de douceurs tropicales. Les fruits tels que les mangues, bananes, papayes et ananas forment la base de nombreuses pâtisseries. Parmi les incontournables, on trouve les bonbons à la noix de coco appelés « doce de coco », les croquettes de manioc frites et enrobées de miel nommées « bolinhos de mandioca com mel », le flan de noix de coco, et les beignets moelleux à la banane. Le dessert emblématique du Cap-Vert est le flan au fromage de chèvre.

En ce qui concerne les boissons, les bières locales Coral et Clep's sont très populaires. Les amateurs de vin pourront déguster des vins portugais, en privilégiant les blancs et les verts, ainsi que du vin provenant de l'île volcanique de Fogo. Le « grogue », un rhum typique de l'archipel, est disponible en version blanche ou brune et est souvent servi en punch. Le meilleur grogue, selon les connaisseurs, est celui de Santo Antao. Diverses boissons sucrées complètent l'offre de boissons locales.



## La Cuisine Colombienne

### Un Tour de Saveurs à travers les Régions et les Cultures

Nichée entre les Andes, les côtes caribéennes et les forêts tropicales, la Colombie offre une variété d'ingrédients locaux qui se traduisent par des plats authentiques et envoûtants.

Les « arepas », des galettes de maïs, sont un pilier de la cuisine colombienne. Elles peuvent être servies avec divers accompagnements tels que le fromage, la viande ou les œufs, et sont consommées à toute heure de la journée.

La « bandeja paisa » est un plat traditionnel de la région d'Antioquia. Composée de viande, de riz, de haricots, de chorizo, de chicharrón (porc frit) et d'œufs, c'est un repas copieux et délicieusement complet.

Le « ceviche », à base de fruits de mer marinés dans du jus de citron vert, est une spécialité appréciée le long des côtes colombiennes. Les « patacones », des rondelles de banane plantain frites et écrasées, sont souvent servis en accompagnement.

Le « sancocho », une soupe épaisse à base de viande, de légumes et de plantains, est un plat traditionnel colombien. Il varie d'une région à l'autre et est souvent préparé pour les grandes réunions familiales.

L'« ajiaco » est une soupe épaisse à base de pommes de terre et de poulet, originaire de Bogotá. Garnie de crème fraîche, de câpres et de maïs, elle est une célébration de la cuisine colombienne de haute altitude.

Les « buñuelos » et les « almojábanas » sont des pâtisseries populaires en Colombie. Les « buñuelos » sont des boules de pâte frite à base de fromage, tandis que les « almojábanas » sont des petits pains au fromage, parfaits pour accompagner une tasse de chocolat chaud.





## La Cuisine des Comores

### Festin Insulaire

Situées au cœur de l'océan Indien, les Comores sont un véritable creuset de cultures, offrant une cuisine aux saveurs uniques et variées, empreintes d'influences africaines, arabes, françaises et indiennes. La cuisine comorienne est une véritable symphonie de saveurs qui célèbre l'héritage culturel de l'archipel et les traditions familiales.

#### Joyau de la Gastronomie Comorienne : la « Langouste à la Vanille »

Parmi les plats emblématiques de cette cuisine, la langouste à la vanille tient une place de choix. Elle marie délicieusement les saveurs marines de la langouste aux arômes suaves de la vanille locale. Le plat se compose principalement de langoustes d'Afrique du Sud et de gousses de vanille. Les autres ingrédients, tels que le beurre, l'huile d'olive, les échalotes, le vin blanc, le vinaigre, les oignons vidalia, les pousses de trèfle et les épinards, viennent rehausser les saveurs. Pour la dégustation, la chair de homard rôtie est extraite des pinces, puis disposée sur un lit de verdure, arrosée de la sauce à la vanille. Ce plat illustre parfaitement la créativité de la cuisine comorienne.

#### Les Incontournables de la Cuisine Comorienne

Le « mataba », un savoureux plat à base de viande, d'épinards et de lait de coco, est un pilier de la cuisine comorienne. Tout aussi prisé est le « pilao », un riz épicé cuit avec de la viande et des légumes. Les brochettes de poisson grillé, servies avec une sauce au citron vert, sont une option irrésistible. Les salades comoriennes, comme la « salade aux bananes », incorporent des fruits et légumes locaux.

Les « maharage », des haricots mijotés avec des épices et du lait de coco, sont un accompagnement délectable. Le « boko-boko », un plat à base de viande cuisinée dans une sauce épicée, est une spécialité créole appréciée.

Pour une touche sucrée, le « yaourt à la vanille », onctueux et parfumé, est souvent préparé à partir du lait de coco local. Enfin, le « café d'Arabie », servi sucré et corsé, est une boisson populaire pour clôturer un repas typiquement comorien.



## La Cuisine de Côte d'Ivoire

### L'explosion de saveurs

La cuisine de Côte d'Ivoire est caractérisée par une fusion harmonieuse d'influences indigènes et des contributions des immigrants venus de divers horizons. Chaque groupe ethnique et région de la Côte d'Ivoire a apporté sa propre touche à cette gastronomie éclectique.

L'« attieke », un incontournable de la cuisine ivoirienne, est une semoule de manioc fermentée souvent accompagnée de poisson braisé. Le poisson est préalablement mariné dans des épices locales puis grillé pour offrir une saveur incomparable.

Le « poulet yassa », originaire du Sénégal, est un plat apprécié en Côte d'Ivoire. Il s'agit de poulet mariné dans une sauce à base d'oignons et de citron. Les aloco, des bananes plantains frites, offrent une expérience gustative sucrée-salée très appréciée.

Le « kedjenou », un ragoût de viande mijoté avec



des légumes et des épices, est un plat convivial et chaleureux. La « sauce gombo », à base de feuilles de gombo et de viande, est une autre spécialité de la cuisine ivoirienne largement appréciée.

Le palmier, omniprésent en Côte d'Ivoire, est une source précieuse d'ingrédients tels que l'huile de palme et le vin de palme. Enfin, le « bissap », une boisson rafraîchissante à base de fleurs d'hibiscus, est une option délicieuse pour étancher sa soif et compléter un repas ivoirien.





## La Cuisine Cubaine

### Saveurs et Rythmes

La cuisine cubaine, enracinée dans l'histoire, la culture et la géographie de l'île des Caraïbes, est une fusion exquise de traditions espagnoles, africaines et caribéennes. De La Havane à Santiago de Cuba, cette cuisine offre une variété d'ingrédients locaux qui se transforment en plats authentiques.

Le plat emblématique de la cuisine cubaine, « moros y cristianos », est un mélange de riz et de haricots noirs, souvent accompagné de viandes ou de légumes. Les ingrédients tropicaux tels que les haricots noirs, le riz, les épices et la viande forment la base de cette cuisine unique. Les saveurs sucrées et salées se complètent parfaitement, tout comme les fruits de mer fraîchement pêchés.

Le « sofrito », un assaisonnement à base de tomates, ail, oignon, origan et poivre, est couramment utilisé pour rehausser les saveurs des plats. Pour découvrir la cuisine cubaine authentique, il est recommandé de séjourner chez l'habitant et de déguster leurs spécialités maison.

« Picadillo » : ce plat de bœuf haché est sauté avec des oignons, de l'ail et des épices. Il est générale-

ment servi avec du riz blanc, des haricots noirs et des bananes plantains frites.

« Arroz con Pollo » : ce riz au poulet populaire est agrémenté de cumin, de safran, d'huile d'olive et d'origan, ainsi que de tomates et parfois de petits pois.

« Ropa Vieja » : ce plat créole de bœuf effiloché est lentement cuit dans un bouillon spécial, rehaussé de sauces et de saveurs cubaines. Vous le trouverez aisément dans les restaurants.

« Lechón Asado » : ce porc rôti mariné dans des herbes et des agrumes est une spécialité appréciée.

« Langouste » : les langoustes cubaines sont préparées de diverses façons. Elles peuvent être épicées, pimentées ou cuisinées avec du « sofrito ». Les meilleures se dégustent fraîchement pêchées, grillées avec un filet de citron.

Le rhum est à la base de nombreux cocktails, dont le célèbre Mojito et le Cuba Libre.



## La Cuisine d'El Salvador

### Héritage indigène et espagnole

La cuisine d'El Salvador, au cœur de l'Amérique centrale, offre un panorama riche de saveurs authentiques, de traditions ancestrales et de produits locaux. Fruit d'un héritage culturel mêlant influences autochtones, espagnoles et indigènes, elle présente une diversité de goûts qui se reflète dans ses plats traditionnels.

Parmi les incontournables de la cuisine salvadorienne, les « pupusas » trônent en bonne place. Ces galettes épaisses à base de maïs sont garnies de divers ingrédients, comme le fromage, les haricots et la viande. Les pupusas, emblématiques du pays, sont servies avec une sauce tomate et du curtido, une salade fermentée de chou, carottes, concombre et autres légumes.

Les soupes occupent une place importante dans la gastronomie salvadorienne. La « sopa de mondongo » est une soupe exotique à base de pieds de vache, tripes et tendons, agrémentée de maïs, manioc, chou et carottes. La « sopa de pata », quant à elle, ne contient que des pieds de vache. La « sopa de res », un plat typique, mélange de gros morceaux de bœuf, de maïs, de manioc et de divers légumes. La « sopa de pescado » est une soupe de

poisson délicieuse avec du beurre, des tomates, des oignons et de l'ail, relevée par de l'achiote. Les amateurs de volaille apprécieront la « sopa de gallina india », une soupe de poulet sauvage, ainsi que le « gallo en chicha », une soupe de coq mijotée dans de la chicha, une boisson à base de maïs.

Parmi les plats de fruits de mer et de viande, la « Mojarra Frita » est un plat populaire. Ce poisson tropical est frit jusqu'à ce qu'il soit croustillant à l'extérieur, tout en restant juteux à l'intérieur. Le « churrasco típico » est une viande grillée marinée dans du jus d'orange, de l'huile, des oignons émincés et des épices, servie avec des haricots frits, du plantain, du fromage et des légumes grillés. Les « panes con pavo » sont des sandwichs de dinde rôtie marinée avec de l'ail et des épices, servis avec une sauce tomate et divers légumes.

Parmi les plats de rue, on trouve la « yuca frita », du manioc frit, et les « tamales », une pâte de maïs enveloppée dans une feuille de bananier ou de maïs, cuite à la vapeur et farcie de sauce tomate, légumes et viande. Les « pastelitos » sont des chaussons farcis de viande et de légumes, tandis que l'« elote loco » est un en-cas traditionnel de maïs.





## La Cuisine d'Espagne

### Un Festin de Saveurs Méditerranéennes

La cuisine espagnole, imprégnée d'une histoire riche et d'une diversité régionale, est une véritable célébration de la culture, de la convivialité et des saveurs méditerranéennes, des tapas emblématiques aux plats traditionnels.

#### Un Mélange de Tradition et d'Innovation

La cuisine espagnole marie harmonieusement les traditions culinaires ancestrales avec des touches d'innovation contemporaine. Cette combinaison a donné naissance à une variété de plats qui honorent le passé tout en embrassant le présent.

Les « tapas », un pilier de la cuisine espagnole, sont de petites portions de mets variés. Des olives aux calamars frits en passant par les croquettes et les jambons ibériques, les tapas offrent une expérience culinaire interactive et sociale.

Le jambon ibérique, affiné pendant de longues périodes et souvent dégusté en tranches fines, est un joyau de la cuisine espagnole.

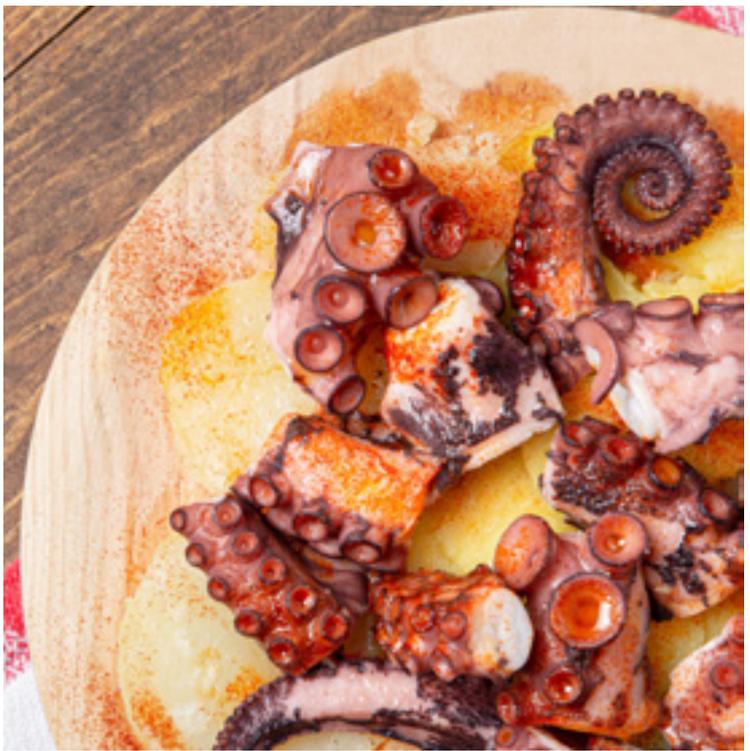
Chaque région d'Espagne a ses propres spécialités culinaires. Nous en avons sélectionné cinq pour donner un bref aperçu :

#### Andalousie

Le « gazpacho », une soupe froide aux légumes et à l'huile d'olive, est un incontournable de la cuisine andalouse, tout comme les autres soupes froides comme la « poleá », la « zoque » et le « salmorejo ». Les olives, souvent servies en encas, jouent un rôle important dans la cuisine de cette région. Les amateurs de viande adoreront le « flamenquín », la « pringá », le ragoût de queue de bœuf et les tripes andalouses. La « sopa de gato », le « caldillo de perro » et las « migas canas » sont des exemples de soupes chaudes populaires. Les amateurs de fruits de mer apprécieront le « pescaíto frito », les « soldaditos de Pavía » et la « parpandúa ». Le jambon serrano et le jambon ibérique sont des charcuteries phares de la région, tandis que les boissons typiques incluent l'anis, le vin de Malaga, Jerez et Pedro Ximénez, ainsi que l'eau-de-vie de xérès.

#### Pays basque

La cuisine du Pays basque se caractérise par sa grande diversité et sa culture forte de la table. La morue, préparée de diverses manières, est particulièrement appréciée, tout comme les anchois, la dorade et la bonite. Parmi les plats de viande, on



trouve les steaks de bœuf, la longe de porc au lait, les cailles à la feuille de figuier et l'oie marinée. Le txakoli, un vin blanc à faible teneur en alcool et à forte acidité, est la boisson de choix de la région.

**Catalogne**

La cuisine catalane est riche et variée, influencée par les climats côtier, montagnard et intérieur de la région. Parmi les plats emblématiques, citons « l'escudella, le « pa amb tomàquet », la « coca de recapte », la « samfaina », la « soupe au thym et les « caragols à la llauna ». Les sauces les plus connues sont la sauce romesco, l'aïoli, la bouillabaisse et la « picada ». Les poissons et fruits de mer sont aussi très présents, avec le suquet, le ragoût de morue et l'arròs negre. Les « calçots » et l'« escalivada » sont des légumes typiques de la région. Les desserts catalans comprennent la crème catalane, les « carquinyolis », les « panellets », les « tortells » et les « neules ».

**Galice**

La cuisine galicienne est connue pour ses ragoûts et ses soupes, partageant certaines traditions culinaires avec les nations celtiques. La soupe est un plat phare, tout comme le porc aux fanes de navet et le bouillon de châtaignes. Les plats de fruits de mer, comme les empanadas, le poulpe, les coquilles Saint-Jacques et les pouces-pieds, sont également très appréciés. Pour ceux qui croient avoir

tout goûté, nous recommandons une visite dans les restaurants de poisson locaux, comme D'Berto à O'grove.

**Valence**

La cuisine valencienne est un savoureux mélange de traditions rurales et côtières. La « paella, plat de riz avec des légumes et des viandes, est une création emblématique de Valence. Les villes côtières fournissent du poisson pour des plats populaires comme le « all i pebre ». Parmi les desserts, citons la liqueur de café, le chocolat d'Alicante, l'« arnadí » et l'« horchata ». À Noël, le nougat d'Alicante et de Jijona ainsi que les « peladillas » sont des douceurs incontournables de la région.

L'Espagne est également réputée pour ses vins de grande qualité, tels que le vin de Rioja. Les fromages, comme le manchego et le cabrales sont parmi les meilleurs de l'Europe.



# La Cuisine du Gabon

## Au Cœur de la Forêt Équatoriale



La gastronomie du Gabon, un pays situé au cœur de la forêt équatoriale en Afrique centrale, est une expérience de saveurs exotiques et de traditions anciennes, résultat d'un mélange de cultures africaines, françaises et autochtones. Les nombreuses ethnies du pays ont enrichi et diversifié la cuisine gabonaise avec leurs propres spécialités culinaires.

Les aliments de base de la cuisine gabonaise sont principalement issus de la terre et de la mer. Les produits terrestres comprennent le manioc, la banane plantain, la feuille de manioc, l'aubergine africaine, le piment et bien d'autres. Le manioc, un tubercule essentiel, est transformé en divers plats tels que le « fufu » (purée), la bouillie et les beignets. Les bananes plantains, fréquemment frites ou cuites, sont un accompagnement populaire.

Les produits de la mer sont importants, avec une grande variété de poissons exotiques et de crustacés disponibles. Les Gabonais apprécient aussi la viande de gibier, comme le rat palmiste, ainsi que la volaille, notamment le poulet et la pintade. La viande de brousse, qui inclut l'antilope, le phacochère, le porc-épic, le pangolin, le serpent, le crocodile et le singe, est également très prisée.

Les plats phares de la cuisine gabonaise incluent les feuilles de manioc, appelées « mayagha », qui sont pilées finement puis bouillies, souvent accompagnées de poisson fumé.

Le « nkumu », dont le nom scientifique est *gnatum africanum*, est une plante sauvage cueillie dans la forêt, et fait partie du patrimoine alimentaire. Les femmes cueillent les rameaux feuillus ou les tiges entières, qui sont ensuite coupés en petits morceaux très fins pour être cuisinés de diverses manières, notamment avec du sel indigène, des crevettes, du poisson fumé, des chenilles, des sardines fumées ou de la pâte d'arachide.

L'« odika », surnommé « chocolat indigène », est une sauce à base de fruit d'acacia qui ressemble à une mangue sauvage et a le goût du cacao. Les graines du fruit sont cuites, pilées et refroidies pour former un bloc compact. Râpé sur de la viande, comme du poulet fumé, il donne une sauce au chocolat.

La boulette est une grosse boule de bananes plantain pilées et coupées à l'aide de fil, souvent du fil de couture.

Le « poulet nyembwe », plat national du Gabon, est une délicatesse. Il est composé de poulet cuit dans une sauce à base de purée de noix de palme et est apprécié dans tout le pays.

En ce qui concerne les boissons, le « kouilou », une boisson fermentée à base de manioc, est une option traditionnelle. Le « ngola », une boisson alcoolisée à base de sève de rônier, est également apprécié.





# La Cuisine Haïtienne

## Une Fusion de Saveurs et d'Histoire



La cuisine haïtienne se distingue de la cuisine caribéenne typique. Elle est marquée par l'utilisation généreuse de poivrons et d'herbes, ce qui donne aux plats une saveur épicée et parfumée.

Le « riz national » d'Haïti est un incontournable du pays. Il se compose de riz collé aux pois, souvent garni de vivaneau rouge, de tomates et d'oignons. Il peut être accompagné d'une sauce pois, qui est une purée de haricots noirs ou rouges moins épaisse que la soupe de haricots noirs cubaine. Les haricots pinto, blancs ou petits pois sont aussi utilisés. Le riz est souvent servi avec du poulet, de la viande de chèvre ou de bœuf. Le poulet est notamment cuit dans une marinade de jus de citron, d'orange acide, de piment Scotch bonnet, d'ail et autres assaisonnements, avant d'être frit jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Les légumes tiennent une place importante dans la cuisine haïtienne. Le « légume haïtien » est un ragoût épais de légumes composé de choux, aubergines, chayotes, épinards et cresson, parmi d'autres légumes selon la saison. Aromatisé avec des épices, des oignons, de l'ail et du concentré de tomate, ce ragoût peut être cuisiné avec du bœuf ou du crabe. Il est souvent servi avec du riz, du maïs moulin (mayi moulen), du petit mil ou du blé.

D'autres féculents populaires en Haïti sont l'igname, la patate douce, la pomme de terre et l'arbre à pain. Ces féculents sont souvent accompagnés d'une sauce fine à base de pâte de tomate,

d'oignons, d'épices et de poisson séché. Le « tchaka » est un autre plat savoureux et consistant, composé d'hominy, de haricots, de joumou (courge) et de viande, souvent du porc.

Les pâtés haïtiens sont de délicieux amuse-gueule composés de viande ou de poisson enveloppés dans une croûte croustillante ou feuilletée. Ils peuvent être accompagnés de griot (porc frit), de tassot cabrit (viande de chèvre frite) ou d'autres viandes frites, et d'une salade épicée appelée pikliz. Ces aliments frits, appelés fritaille, sont largement vendus dans les rues d'Haïti.

Des plats régionaux tels que le « tonmtonm » et le « poul ak nwa » ajoutent de la diversité à la cuisine haïtienne. Le tonmtonm, une spécialité de la région de Jérémie, est un plat de fruit à pain cuit à la vapeur, écrasé et servi avec une sauce glissante à base de gombo et de viande. Le poul ak nwa, originaire du nord du pays, est un plat de poulet aux noix de cajou.

L'épice, une sauce à base de poivrons cuits, d'ail et d'herbes, est la base de la saveur de la cuisine haïtienne. Elle est utilisée comme condiment pour le riz et les haricots, ainsi que dans les ragoûts et les soupes.

La bière Prestige est l'une des boissons alcoolisées les plus consommées en Haïti. En ce qui concerne les spiritueux, le rhum Barbancourt, fabriqué à partir de jus de canne à sucre, est renommé internationalement. Le Clairin, une version moins raffinée du rhum, est également populaire, tout comme le Crémas, une boisson sucrée et crémeuse à base de noix de coco, de lait concentré et de rhum.





## La Cuisine Hongroise

### Goulash, Mangalica et beaucoup plus

La cuisine hongroise est une fusion unique d'influences ottomanes, orientales, centrales et méridionales, avec une forte base d'éléments d'Asie centrale. C'est une cuisine qui met l'accent sur les épices, en particulier le paprika, connu pour sa couleur vibrante et sa chaleur épicée qui le distingue des versions plus douces populaires ailleurs. L'ail, la marjolaine, les graines de carvi, les graines de céleri et les graines d'aneth sont également fréquemment utilisés.

La viande et les produits laitiers sont abondants, à l'instar des cuisines tchèques et slovaques voisines. Les viandes de poulet, de porc et de bœuf sont couramment consommées, tandis que la dinde, le canard, l'agneau, le poisson et le gibier sont plus souvent réservés aux occasions spéciales. La Hongrie est tout autant réputée pour ses saucisses et salamis, principalement à base de porc, mais aussi de volaille, de bœuf et d'autres viandes.

Le cochon Mangalica est une race de porc originaire de Hongrie qui est devenue emblématique

de la cuisine et de la culture hongroise. Ces porcs ont une apparence très distinctive, avec une laine bouclée qui leur donne presque l'aspect de moutons. Ils viennent en plusieurs couleurs, dont le blanc, le rouge et le noir, mais la variété la plus courante en Hongrie est le Mangalica blond.

Le Mangalica est célèbre pour sa viande savoureuse et sa graisse de qualité supérieure, qui est très appréciée en Hongrie et dans d'autres pays d'Europe centrale. La viande de Mangalica est tendre et juteuse, avec une saveur riche et un goût qui se distingue nettement de celui des porcs commerciaux plus courants. La graisse de Mangalica est très prisée pour sa douceur et sa saveur délicate, et est souvent utilisée pour faire du saindoux, des saucisses et d'autres charcuteries traditionnelles hongroises.

Les plats principaux hongrois sont souvent accompagnés de « köret », ou plats d'accompagnement, qui sont généralement des pommes de terre, du riz ou des légumes cuits à la vapeur.



Le csirkepaprikás ou poulet au paprika, est par exemple traditionnellement servi avec des « nokedli », petites boulettes similaires aux gnocchis. Les plats tels que le töltött káposzta, ou chou farci, sont souvent accompagnés de crème aigre et de pain.

Le « goulasch » est un ragoût de viande hongrois bien connu, souvent considéré comme emblématique de la cuisine du pays. D'autres ragoûts populaires incluent le paprikás, qui se caractérise par sa sauce épaisse, crémeuse et parfumée au paprika, et le pörkölt, un ragoût de viande désossée, d'oignon et de paprika sucré, généralement servi avec des « nokedli » ou des « galuska » (petites boulettes de pâte).

Certains plats traditionnels hongrois incorporent des fruits comme les prunes et les abricots, cuisinés avec de la viande ou dans des sauces ou farces piquantes pour le gibier, les rôtis et autres viandes. Les nouilles, boulettes, pommes de terre et riz sont couramment servis comme accompagne-

ments. Les saucisses sèches hongroises (kolbász) et le salami d'hiver sont largement consommés.

La cuisine hongroise est riche en soupes, ragoûts, desserts, pâtisseries et crêpes farcies (palacsinta), avec de nombreuses variations régionales pour un même plat. Des soupes de poisson épicées, appelées halászlé, sont préparées différemment sur les rives des principaux fleuves hongrois, le Danube et la Tisza. Les « palacsinta » sont des crêpes servies flambées dans une sauce au chocolat noir et garnies de noix moulues. Le gâteau « Dobos » est un dessert populaire, composé de couches de génoise, fourré d'une crème au beurre au chocolat et recouvert d'une fine couche de caramel croustillant.

La Hongrie est également un producteur de vin réputé, avec des régions viticoles telles que Tokaj et Eger qui produisent des vins de qualité supérieure. Les vins hongrois sont souvent servis avec des repas traditionnels pour compléter les saveurs épicées des plats.





## La Cuisine Indienne

### Quelques bases d'un Festin Épique d'épices et d'arômes

La cuisine indienne est riche et diversifiée, avec une grande variété de plats et d'ingrédients. Cependant, il serait impossible de faire justice à la richesse de la gastronomie indienne en une seule page, car chaque région a ses propres spécialités et traditions culinaires. Voici un aperçu de quelques-uns des plats les plus célèbres de l'Inde.

Le poulet au beurre, ou « Murgh makhani », est l'un des plats indiens les plus connus. Il est né à Delhi dans les années 1950 dans le restaurant Moti Mahal. Les cuisiniers ont combiné des restes de jus de marinade avec des tomates et du beurre pour faire mijoter du poulet cuit au tandoor, créant ainsi une spécialité internationale.

Le « tandoori » est une technique de cuisson populaire dans la cuisine indienne, qui utilise un four en terre cuite appelé « tandoor ». Cette méthode de cuisson est originaire du Moyen-Orient et s'est répandue dans le nord-ouest de l'Inde. La viande et d'autres aliments sont marinés dans une com-

binaison de yaourt et d'épices avant d'être cuits dans le tandoor.

Le « ghee » est un beurre clarifié largement utilisé en Inde. Il est chauffé pendant une longue période pour éliminer le lait et l'humidité. Le ghee est riche en vitamines A et E et est considéré comme un superaliment.

Le « thali » est un repas traditionnel indien composé de nombreux petits plats servis sur un plateau rond. Il comprend généralement du riz ou du pain plat, des lentilles, des légumes, des chutneys, des pickles, et plus encore. Les variations de thali varient selon les régions et les préférences alimentaires.

Le « paneer » est un fromage frais à la texture molle et friable, populaire dans le nord de l'Inde. Il est fabriqué sans présure, ce qui en fait un fromage végétarien. Le paneer est souvent utilisé dans les currys et se marie bien avec les saveurs épicées.



Le « dal » est un ragoût indien à base de lentilles noires ou jaunes, de pois, de pois chiches ou de haricots mungo. C'est un plat savoureux et nutritif, consommé dans toute l'Inde.

Le « roti » est un pain plat et non levé, cuit sur une plaque de fer appelée tava. Il est essentiel dans la cuisine indienne, au même titre que le riz.

Le « biryani » est un plat de riz aux épices, avec de la viande, des œufs ou des légumes. Il est originaire de l'Empire moghol et a été inspiré par la reine Mumtaz Mahal.

Le « chutney » est un condiment indien composé de fruits et de légumes marinés ou cuits à l'étouffée. Il est assaisonné de diverses épices et apporte une touche de fraîcheur et de saveur supplémentaire aux plats.

Le « naan » est un pain plat à la texture moelleuse, cuit dans un four tandoor. Il est originaire de l'Inde

et est mentionné dans les écrits du poète indo-persan Amir Kushrau au 14e siècle.

### Curry : étoile de la Cuisine Indienne

Le « curry », une préparation à base de mélange d'épices et de sauces, est le cœur battant de la cuisine indienne. Il existe une multitude de currys, allant des végétariens aux plats de viande, tous riches en saveurs.

Le « lassi », une boisson à base de yaourt et de fruits, est rafraîchissant par temps chaud. Le « chaï », un thé épicé au lait, est une boisson populaire dans tout le pays.

La cuisine indienne est riche et diversifiée, et il est impossible de rendre justice à sa richesse en un seul texte. Ces plats représentent seulement une petite partie de la vaste palette de saveurs et de traditions culinaires que l'Inde a à offrir.





## L'Indonésie

### Arômes et Saveurs

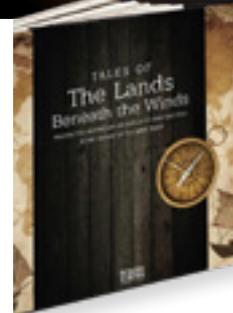
L'Indonésie, un archipel d'îles tropicales situé en Asie du Sud-Est, est renommé pour sa cuisine diversifiée. Cette terre riche en cultures, en traditions et en ingrédients locaux offre une expérience culinaire extraordinaire, où chaque bouchée est une danse de saveurs et d'épices.

La cuisine indonésienne est un mélange fascinant d'influences autochtones, asiatiques et européennes. Des épices aromatiques, des herbes fraîches et des ingrédients locaux sont les piliers de cette gastronomie. Les plats indonésiens sont réputés pour leur équilibre subtil entre sucré, salé, épicé et acide.

« Nasi Goreng » : ce plat emblématique est un riz sauté accompagné de légumes, de viande ou de fruits de mer. Assaisonné avec de la sauce soja, des épices et parfois un œuf, le nasi goreng est une véritable explosion de saveurs.

« Rendang » : originaire de l'île de Sumatra, le rendang est un ragoût de viande mijoté pendant des heures dans un mélange d'épices, de noix de coco et d'herbes. La viande devient tendre et riche en saveurs.

Les brochettes de sate sont une délicieuse spécialité indonésienne. Elles sont composées de mor-



ceaux de viande marinés, grillés et servis avec une sauce aux arachides épicée.

« Gado-gado » : ce plat végétarien est composé de légumes frais tels que le chou, les haricots, les pommes de terre et le tofu, le tout nappé d'une sauce d'arachide savoureuse.

Chaque région d'Indonésie a ses propres plats traditionnels. L'île de Bali est célèbre pour ses plats de porc, tandis que l'île de Java propose une variété de plats à base de riz, tels que le célèbre « nasi campur » (riz mélangé).

L'utilisation d'ingrédients uniques est un aspect essentiel de la cuisine indonésienne. Le « tempeh » (soja fermenté), le « sambal » (sauce pimentée), la citronnelle, la galanga et la feuille de lime kaffir font partie des éléments clés qui distinguent la cuisine indonésienne des autres.

Le riz est un élément central de la cuisine du pays. Il est souvent accompagné d'autres plats et utilisé comme base pour de nombreux mets. Il est également considéré comme un symbole de fertilité et d'abondance.



## La Cuisine Iranienne

### Les maîtres du safran

La cuisine iranienne est riche et variée, ayant été influencée par les cuisines des régions voisines comme le Caucase, l'Asie centrale, la Grèce, le Levant, la Mésopotamie, la Russie et la Turquie. L'impact de la cuisine iranienne s'est également étendu jusqu'en Inde et au Pakistan, où elle a été introduite par des sultanats persans historiques, notamment l'Empire moghol.

Des plats iraniens typiques combinent le riz avec de la viande, des légumes et des noix. Les herbes, ainsi que les fruits tels que les prunes, les grenades, les coings, les pruneaux, les abricots et les raisins, sont couramment utilisés. Les épices et assaisonnements caractéristiques, comme le safran, la cardamome, le citron séché, la cannelle, le curcuma et le persil, sont mélangés pour apporter des saveurs distinctives à chaque plat.

Le kebab est l'un des plats les plus emblématiques de l'Iran, servi avec du riz ou du pain. Le « chelow kabab », du riz blanc servi avec du kebab, est considéré comme le plat national iranien. Les kebabs sont préparés de diverses façons, comme le « kabab koobideh » à base d'agneau ou de bœuf haché, mélangé à du persil et à de l'oignon, ou le « kabab torsh », une spécialité de Gilan et Mazandaran, marinée dans une pâte de noix concassées, de jus de grenade et d'huile d'olive.

Le khoresh est un type de ragoût iranien généralement servi avec du riz blanc. Il se compose d'herbes, de fruits et de morceaux de viande, aromatisés avec de la pâte de tomate, du safran et du jus de grenade. Parmi les variétés de khoresh, on trouve le khoresh e bademjan, un ragoût d'aubergines avec de la tomate, du verjus et du safran, et le khoresh e fesenjan, un ragoût relevé de sirop de grenade et de noix concassées.

Les soupes sont des éléments importants de la cuisine iranienne. Par exemple, l'āsh e reshte est une soupe épaisse aux nouilles, et l'āsh e ānar est une soupe épaisse à la grenade.

En plus des plats de riz avec kebab ou ragoût, il existe divers plats de riz iraniens préparés selon les méthodes traditionnelles de « polow » et « dami ». Les plats de polow comprennent du riz farci de légumes, de fruits et de haricots, généralement accompagné de poulet ou de viande rouge. Les plats de dami, similaires au polow, intègrent divers ingrédients avec le riz, mais sont cuits dans une seule casserole. Parmi les plats de riz traditionnels, on trouve le sabzi polow, du riz avec des herbes hachées généralement servi avec du poisson.

Une boisson incontournable de la culture iranienne est le thé, souvent servi avec des accompagnements sucrés. Le « sohan » est un caramel traditionnel persan au safran, fabriqué en Iran. Ses ingrédients sont des germes de blé, de la farine, des jaunes d'œufs, de l'eau de rose, du sucre, du beurre ou de l'huile végétale, du safran, de la cardamome et des éclats d'amandes et de pistaches.





## L'Italie

### l'Art de la Simplicité

La cuisine italienne, célébrée dans le monde entier pour sa simplicité élégante et ses saveurs authentiques, est bien plus qu'un ensemble de recettes. C'est une véritable expérience culturelle qui évoque les senteurs envoûtantes des herbes fraîches, des tomates mûres et de l'huile d'olive dorée. De la pizza classique aux pâtes fraîches, la cuisine italienne est une célébration du terroir et de la convivialité.

L'une des caractéristiques fondamentales de la cuisine italienne réside dans l'utilisation d'ingrédients frais et de qualité. Les plats sont souvent préparés avec un nombre limité d'ingrédients, mettant ainsi en avant les saveurs naturelles de chaque élément.

Au cœur de la cuisine italienne, les pâtes occupent une place de choix. Qu'il s'agisse de pâtes sèches ou fraîches, elles sont déclinées en une multitude de formes et de textures. On trouve des pâtes courtes ou longues, des pâtes farcies comme les raviolis et les tortellini, ou encore des pâtes à la semoule de blé dur comme les spaghetti et les fusilli.

Les pâtes peuvent être servies avec une variété de sauces, allant de la traditionnelle sauce tomate à des préparations à base de viande, de légumes ou de fruits de mer. L'incontournable « pasta al dente » est un symbole de l'art culinaire italien, où les pâtes sont cuites à la perfection pour conserver leur texture ferme.

La cuisine italienne regorge également de spécialités à base de poisson et de fruits de mer, notamment dans les régions côtières. Les plats de poissons, de crustacés et de mollusques sont omniprésents dans la cuisine méditerranéenne italienne. Les fruits de mer sont souvent utilisés dans les hors-d'œuvre, les assaisonnements pour pâtes ou les plats principaux.

L'huile d'olive est un ingrédient emblématique de la cuisine italienne, utilisée comme matière grasse de prédilection et base de nombreuses sauces. L'Italie est le plus grand consommateur d'huile d'olive au monde, avec une grande variété de cultivars d'olives et une place de choix parmi les producteurs et exportateurs mondiaux.



Les « antipasti », une sélection de hors-d'œuvre, sont souvent servis en début de repas pour stimuler l'appétit. Ils comprennent des olives, des fromages, des charcuteries et des légumes marinés. L'apéritif italien, comme le « spritz » ou le « negroni », est une tradition sociale et rafraîchissante.

L'Italie produit une variété de fromages renommés, tels que la mozzarella, le parmigiano-reggiano et le pecorino. Les vins italiens, des robustes vins rouges du Chianti aux effervescents Prosecco, accompagnent harmonieusement les repas.

Les « dolci », ou desserts italiens, sont la cerise sur le gâteau de tout repas italien. « Tiramisu », « cannoli », « panna cotta » et « gelato » offrent une gamme de plaisirs sucrés qui clôturent un festin italien.

Les cuisines régionales en Italie sont le reflet des influences géographiques, historiques et culturelles des différentes régions. Chaque région a ses propres spécialités et traditions culinaires, façonnées par des facteurs tels que la proximité de la mer ou des montagnes, l'économie locale et les influences des pays voisins.

On pourrait écrire des livres sur chacune d'elles, faute de place, nous en évoquons brièvement quelques-unes :

Les régions du nord de l'Italie, comme la Lombardie et l'Émilie-Romagne, offrent une palette de saveurs caractéristiques. Le risotto, les pâtes farcies et la polenta sont des plats emblématiques de cette partie du pays. Les ingrédients couramment utilisés dans ces régions sont le riz, le maïs,

le porc, les saucisses, et bien sûr, une variété de fromages tels que le Parmigiano-Reggiano.

### Émilie-Romagne

Particulièrement célèbre pour ses pâtes aux œufs et ses pâtes farcies. Parmi les spécialités, citons les « cappelletti », les « garganelli », les « strozzapreti », et les « tortelli ». Bologne et Modène sont réputées pour leurs pâtes telles que les tortellini, tortelloni, lasagnes et tagliatelles. La région est aussi connue pour son vinaigre balsamique, produit uniquement à Modène et Reggio Emilia selon des procédures traditionnelles. Les fromages Parmigiano Reggiano et Grana Padano sont des incontournables de la région, ainsi que les viandes de porc transformées en charcuteries telles que le prosciutto de Parme, le culatello et le salame Felino.

### Campanie

La région de Campanie, notamment sa capitale Naples, est célèbre pour ses produits agricoles frais et savoureux tels que les tomates, poivrons, oignons verts, pommes de terre, artichauts, fenouils, citrons et oranges qui tirent leurs saveurs du sol volcanique. Les produits de la mer, notamment le poisson et les fruits de mer du golfe de Naples, occupent également une place importante dans la cuisine campanienne. La région est l'une des plus grandes productrices et consommatrices de pâtes en Italie, en particulier les spaghetti. Les plats typiques incluent les « spaghetti alla puttanesca » à base d'olives, tomates, anchois, câpres, piments et ail. La mozzarella, notamment celle faite à partir de lait de bufflonne, est très appréciée et utilisée dans de nombreux plats, dont la parmigiana, composée de tranches d'aubergines



frites, de fromage et de sauce tomate, puis cuites au four. Les desserts incluent des struffoli (boulettes de pâte frites), une pastiera à base de ricotta, des sfogliatelle et des babà trempés dans du rhum.

La pizza italienne est une véritable icône mondiale. De la pizza margherita, garnie de tomates, de mozzarella et de basilic, à la pizza pepperoni, chaque part est une fusion de saveurs qui nous transporte dans les rues animées de Naples.

### Toscane

La cuisine toscane est caractérisée par sa simplicité et l'utilisation d'ingrédients locaux de qualité. Les légumineuses, le pain, le fromage, les légumes, les champignons et les fruits frais sont les piliers de cette cuisine. La « ribollita », une soupe paysanne qui consiste à réchauffer la soupe de légumes de la veille avec du pain et des « cannellini », en est un exemple. Les pâtes pici, semblables à des spaghetti épais et granuleux, sont typiques de la région.

La Toscane est réputée pour sa viande de haute qualité, notamment le bœuf de la race Chianina et le porc. La région est également célèbre pour son gibier, notamment le sanglier, le lièvre, le daim, le chevreuil et le faisan. Parmi les desserts, on peut citer les « cantucci » (biscuits aux amandes), le « castagnaccio » (gâteau à la farine de châtaigne) et le « panforte » (préparé avec du miel, des fruits et des noix).

### Pouilles

Cette région est souvent appelée le « grenier de l'Italie » en raison de son abondante production agricole. Les Pouilles sont particulièrement connues pour leur vaste production de blé, de légumes tels que les tomates, les courgettes, les brocolis, les poivrons, les pommes de terre, les épinards, les aubergines, les choux-fleurs et le fenouil, ainsi que des légumineuses comme les pois chiches, les lentilles et les haricots. La région est le plus grand producteur d'huile d'olive en Italie.

La mer Adriatique borde la côte est des Pouilles, offrant ainsi une abondance de poissons et de fruits de mer qui sont largement utilisés dans la cuisine locale. Les huîtres et les moules sont particulièrement populaires et souvent intégrées dans des plats régionaux.

En matière de pâtes, les Pouilles se distinguent par l'utilisation de blé dur pour créer des pâtes robustes et savoureuses. Un plat de pâtes emblématique de la région est l'orecchiette, des pâtes en forme de petites oreilles souvent servies avec une sauce tomate, des pommes de terre, des moules ou du brocoli rabe. Une autre combinaison populaire est les pâtes avec des tomates cerises et de la roquette.

### Sicile

La Sicile présente des traces de toutes les cultures qui se sont établies sur l'île au fil des siècles. Bien que sa cuisine ait une base principalement italienne, on y retrouve des influences espagnoles, grecques et arabes. Les plats traditionnels siciliens incluent les arancini, la « pasta alla Norma », la « caponata » et une variété de desserts tels que les « cannoli », la « granita » et la « cassata ». La cuisine sicilienne est aussi marquée par l'utilisation abondante de légumes frais et de fruits de mer, notamment le thon, la dorade, le bar, l'espadon et les seiches.

Il est important de souligner que notre description de la cuisine italienne est nécessairement incomplète, tant cette cuisine des régions est riche et variée.

La cuisine italienne nous invite à ralentir, à savourer chaque instant et à célébrer les ingrédients simples, mais exceptionnels qui colorent les tables italiennes. À travers ses plats emblématiques et sa philosophie de partage, la cuisine italienne nous rappelle que la simplicité est une forme d'art.





## La Cuisine du Laos

### Un Voyage Gustatif au Cœur de l'Asie du Sud-Est

La gastronomie laotienne est riche en légumes et en herbes. Les saveurs sont souvent herbacées et amères, ce qui distingue ces plats des autres cuisines asiatiques. Quelques-uns des plats les plus emblématiques de cette cuisine comprennent :

« Khao Niew » (riz gluant): un aliment de base au Laos, ce riz est cuit à la vapeur dans un panier en bambou tressé appelé thip khao. Il peut être façonné en fines galettes après cuisson à la vapeur, puis frit pour créer des galettes de riz croustillantes.

« Jaew Bong » (trempette au piment): un condiment courant au Laos, le jaew bong est une sauce à base de poisson, de sucre de palme, de piment séché, d'ail, d'échalotes et de tamarin, frite dans de l'huile puis cuite lentement pour mélanger les saveurs.

« Muu Haeng » (porc séché au soleil) et Siin Haeng (bœuf séché au soleil): ces deux plats se composent de fines tranches de viande marinées dans un mélange de sauce de poisson, de sauce soja noire, de sauce d'huître et d'herbes hachées comme la citronnelle, le galanga, le gingembre et l'ail.

« Sai Oua » (saucisse de porc aux herbes): cette saucisse est composée de porc haché et de graisse, mélangée à de la citronnelle, du galanga, du gingembre et de l'ail. Les versions fermentées contiennent du riz blanc ajouté avant la farce pour fournir l'amidon et les sucres nécessaires au développement des bactéries.

« Tam Muk Muang » (salade de mangues vertes): une alternative à la salade de papaye verte, cette salade est préparée avec des mangues jaunes non mûres, associées à des tomates, de l'ail et des noix de cajou, assaisonnées d'un mélange de sauce soja et de sauce de poisson.

« Naem Khao » (riz croustillant à la noix de coco): originaire de Vientiane, ce plat est un mélange de porc haché salé, de peau de porc, de riz blanc séché et cuit à la vapeur, et de noix de coco séchée et râpée.

« Laab Ped » (salade de canard haché): ce plat est composé de viande de canard hachée croustillante, mélangée à de la sauce de poisson, de la sauce soja foncée, des piments secs grillés et du jus de citron vert. Il est souvent garni d'échalotes frites, d'ail et d'herbes pour la saveur.

« Khao Soi » (soupe de nouilles de riz à la sauce soja fermenté-tomate): ce plat consiste en des nouilles de riz fraîches et larges recouvertes d'un bouillon à base d'os de poulet et d'herbes, nappé d'une sauce à base de tomate, de vinaigre, de sucre de palme, de poudre de piment et de thua nao.

« Gaeng Som » (soupe de poulet à la sauce de poisson et au tamarin): cette soupe aigre est faite avec un simple bouillon de poulet, et est assaisonnée avec une sauce à base de pulpe de tamarin, sucrée avec une touche de sucre et assaisonnée de sauce de poisson.





## La Cuisine Libanaise

### Convivialité

Ancrée dans l'histoire et la géographie du Liban, cette cuisine reflète l'hospitalité légendaire du pays et offre une expérience culinaire unique.

La cuisine libanaise marie harmonieusement des recettes transmises de génération en génération avec des touches modernes. La créativité s'exprime à travers l'utilisation judicieuse des épices, des herbes fraîches et des ingrédients locaux, créant ainsi une palette de saveurs enchantées.

Les « mezzés » libanais sont une collection de petits plats servis en abondance pour encourager le partage et la convivialité autour de la table. Des « houmous » crémeux aux « kebbés » croustillants en passant par les légumes grillés, les mezzés sont une invitation à explorer une variété de goûts.

Le « taboulé », une salade légère à base de persil, de menthe, de tomates, de boulghour et de jus de citron, incarne la fraîcheur et la vitalité de la cuisine libanaise. Les « fatayer », de délicieuses pâtisseries farcies aux épinards, à la viande ou au fromage, sont des collations irrésistibles.



Les « kebbés », des boulettes de viande hachée et de boulghour épicées, sont une spécialité libanaise incontournable. Les « shawarmas », de fines tranches de viande grillée enveloppées dans du pain, sont une délectable option de rue.

Les fruits frais, tels que les grenades, les figues et les dattes, sont souvent servis en dessert, apportant une note sucrée et rafraîchissante. Les desserts comme le « baklava », une pâtisserie en couches, sucrée et crouillante sont un régal traditionnel.

La cuisine libanaise puise abondamment dans les ingrédients méditerranéens, tels que l'huile d'olive, les légumes, les herbes et les fruits de mer. Cette connexion à la Méditerranée confère à la cuisine libanaise une qualité saine et équilibrée.



## Madagascar

### Un Voyage Culinaire Exotique

La cuisine malgache, issue de la fusion de différentes cultures et traditions, est une symphonie de saveurs et d'épices qui reflète la diversité de cette île située au cœur de l'océan Indien, mêlant des ingrédients locaux à des influences africaines, asiatiques et européennes.

La variété des produits naturels abondants sur l'île, tels que les fruits tropicaux, les légumes, le riz, le poisson, la viande et les épices, forme la base de la cuisine malgache. Chaque région de Madagascar a ses propres spécialités culinaires, ce qui ajoute à la richesse de la cuisine nationale.

« Ravitoto » : plat préparé à partir de feuilles de manioc pilées et cuites avec de la viande, généralement du porc. Les épices et les herbes locales ajoutent une touche d'authenticité à ce plat traditionnel.

« Romazava » : une soupe épicée à base de viande (bœuf, porc ou volaille), de légumes tels que les brèdes (feuilles vertes) et de riz. C'est un plat réconfortant qui varie d'une famille à l'autre en fonction des ingrédients disponibles.

« Laoka » : il peut s'agir de viande, de poisson ou de légumes préparés avec des épices et des herbes aromatiques. La diversité des laokas reflète l'influence culturelle et géographique de Madagascar.

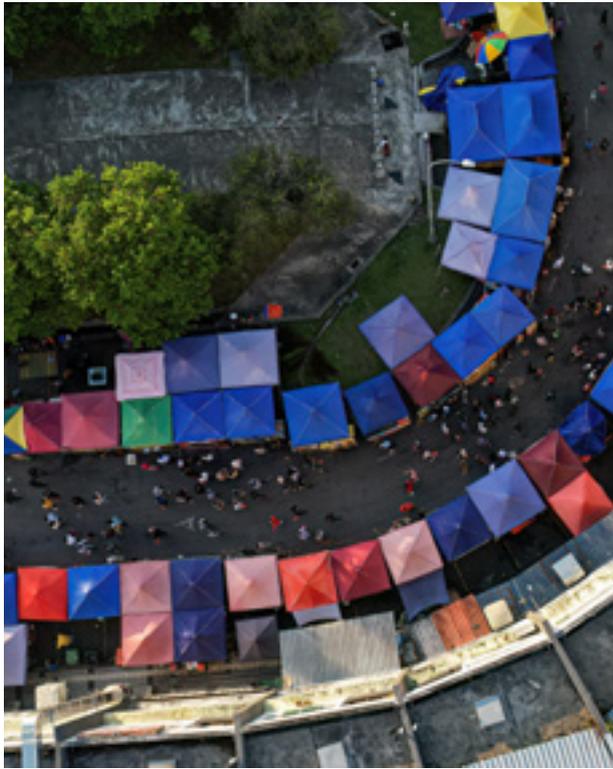
L'histoire coloniale de Madagascar a apporté des influences culinaires européennes et asiatiques, qui se sont intégrées à la cuisine malgache traditionnelle. Des plats comme les « sambos » (beignets farcis) et les « makis » (rouleaux de riz vinaigré) témoignent de cette diversité culturelle.

Les fruits tropicaux tels que les mangues, les ananas, les litchis et les bananes sont abondants à Madagascar et sont souvent dégustés frais ou utilisés dans la préparation de desserts et de boissons rafraîchissantes.



# La Cuisine Malaisienne

## Un Voyage Gustatif à Travers les Cultures et les Saveurs



La cuisine malaisienne est le fruit d'une harmonie entre les cultures malaise, chinoise, indienne, thaïlandaise et d'autres influences régionales. Cette fusion crée une symphonie de saveurs uniques et variées qui se retrouvent dans chaque plat.

Le « nasi lemak » est le plat emblématique de la Malaisie, un riz cuit à la vapeur dans du lait de coco, servi avec des anchois frits, des cacahuètes, des œufs, des concombres et une délicieuse sauce pimentée. C'est un véritable hommage à la diversité des saveurs malaisiennes.

Le « rendang », originaire de la culture malaise, est un ragoût de viande (généralement du bœuf) cuit lentement avec un mélange d'épices et de lait de coco. Les heures de mijotage confèrent à la viande une tendreté exceptionnelle et une profondeur de saveurs.

Les « satay », des brochettes de viande marinées et grillées, sont une délicatesse malaisienne populaire. Servies avec une sauce d'arachide épicée, les « satay » sont une combinaison irrésistible de textures et de goûts.

Le « roti canai », une sorte de pain plat, est généralement accompagné d'une sauce de curry épicée ou de « dhal » (purée de lentilles). Le « teh tarik », un thé au lait « tiré », est une boisson chaude et réconfortante souvent associée au petit-déjeuner.

Le durian, un fruit notoire pour son odeur forte et sa saveur unique, est souvent appelé le « roi des fruits » en Malaisie. Alors que certaines personnes le chérissent pour son goût riche et crémeux, d'autres sont repoussées par son arôme distinctif.

La cuisine de rue est au cœur de la vie culinaire malaisienne. Les « hawker stalls » (stands de nourriture de rue) proposent une variété de plats abordables et délicieux, créant un esprit convivial où les gens se rassemblent pour se régaler.

La cuisine malaisienne est distincte de la cuisine nyonya qui est également originaire de Malaisie. Bien que les Malais constituent la majorité de la population du pays, les Chinois représentent 30 % des habitants. La cuisine nyonya est une fusion des traditions culinaires chinoises et malaises/indonésiennes, créée par la communauté Peranakan. Les Peranakans sont les descendants des premiers immigrants chinois qui se sont installés à Penang, Malacca, Singapour et en Indonésie et qui ont épousé des Malais locaux. Dans la langue malaise, une femme Peranakan est appelée « nonya » (ou « nyonya »), tandis qu'un homme Peranakan est appelé « baba ». Cette cuisine incorpore des influences chinoises, malaises, javanaises et sud-indiennes, ainsi que d'autres éléments culturels.





## La Cuisine Malienne

### Riz, mil et poulet

Au cœur de la cuisine malienne se trouvent le riz et le mil, des céréales de base omniprésentes dans les plats. Souvent accompagnés de sauces savoureuses et riches, ils constituent le pilier de l'alimentation malienne. Les céréales sont traditionnellement servies avec des sauces à base de feuilles comestibles telles que l'épinard, la patate douce ou le baobab, rehaussées par des notes de sauce tomate et d'arachide. Les plats sont souvent complétés par des morceaux de viande grillée, qu'il s'agisse de poulet, de mouton, de bœuf ou de chèvre.

La variété régionale de la cuisine malienne est à l'image de la diversité du pays lui-même. Faisant partie de la vaste cuisine ouest-africaine, d'autres plats populaires au Mali comprennent le « fufu », le riz « Jollof » et le « maafe », une sauce au beurre d'arachide. Le « tieboudienne », connu sous le nom de « riz au poisson », est un plat de riz sénégalais cuit avec du poisson et des légumes, souvent nappé de sauce tomate. Le « poulet yassa », préparé avec du poulet mariné dans une sauce à base d'oignons et de citron, est très apprécié au Mali.

Les fruits secs, comme les dattes et les raisins secs, sont souvent utilisés pour ajouter une douceur subtile aux plats. Les légumes, tels que les feuilles de baobab et les épinards, sont également des ingrédients courants.

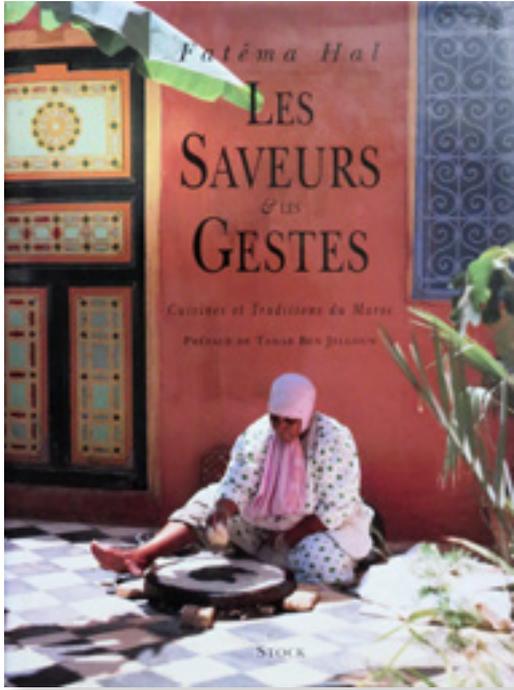
Le « fonio », une céréale ancienne, est transformé en plats tels que le « tabalé », une salade à base de fonio et de légumes. Le « kédjenou », un ragoût de viande mijoté avec des légumes et des épices, est une spécialité répandue.

Le « bissap », une boisson à base d'hibiscus, est une option rafraîchissante. Le « tô », une bouillie épaisse à base de farine de mil ou de sorgho, est un accompagnement courant.

Avec sa richesse de saveurs et son mélange de traditions, la cuisine malienne offre un voyage culinaire à travers l'histoire et la diversité du pays. Chaque bouchée est un rappel du patrimoine culturel du Mali et de sa mosaïque de communautés qui ont contribué à façonner sa cuisine unique.

# La Cuisine Marocaine

## Plats emblématiques de l'Afrique du Nord



Une montagne de semoule entoure doucement l'agneau cuit, des odeurs de dattes, d'eau de fleur d'oranger et d'épices exotiques s'élèvent sur la gauche... On ferme les yeux et on se croit dans un autre continent, du sable sous les pieds, un soleil de plomb, un bazar coloré à côté. Puis on les rouvre et on ne se retrouve qu'à la table du déjeuner chez soi.

La cuisine raconte l'histoire du Maroc mieux que bien des livres, elle parle des caravanes d'épices qui ont apporté le cubebe, le malabar, le lampong, le sarawak et d'autres poivres exotiques dans le monde arabe, des femmes berbères qui produisaient péniblement à la main l'huile d'argan noisette.... Aux 12e et 13e siècles, la cuisine marocaine a influencé tout le bassin méditerranéen et, aujourd'hui encore, elle est considérée comme leader dans le monde arabe.

Parmi les spécialités marocaines, le « tajine » est l'un des plats les plus emblématiques. Il est préparé en cuisant lentement de la viande, souvent de l'agneau ou du poulet, avec des fruits secs, des légumes et des épices dans un plat en terre cuite appelé tajine. Le tajine maqfoul est un exemple

délicieux de cette tradition, combinant la viande d'agneau avec des fruits tels que les coings ou les pruneaux pour créer un plat sucré-salé savoureux.

Le « méchoui » est un autre plat traditionnel marocain, qui consiste en un agneau entier grillé. C'est un mets de choix pour les grandes occasions et les festivités. La viande est tendre et juteuse, et chaque convive peut choisir son morceau préféré.

La « pastilla » est une spécialité sucrée-salée originaire de Fès. Elle est composée de fines feuilles de brick, farcies de poulet, de pigeon ou de fruits de mer, et saupoudrée de sucre glace et de cannelle. Ce plat festif est une véritable explosion de saveurs et de textures.

Le couscous est un autre incontournable de la cuisine marocaine. Il est préparé en cuisant de la semoule de blé dur à la vapeur, puis en la mélangeant avec de la viande d'agneau, du poulet, des légumes et des épices. Les variantes de ce plat sont nombreuses et chacune est unique.

Enfin, la « tanjia » est un ragoût d'agneau cuit lentement dans une jarre en terre cuite. La viande est marinée avec de l'ail, du cumin, du safran et de la coriandre, puis cuite pendant plusieurs heures jusqu'à ce qu'elle soit tendre et savoureuse. Ce plat est typique de Marrakech et est souvent préparé par les hommes.

Pour accompagner ces plats, les Marocains servent généralement du pain fait maison, appelé « khobz ». Le thé à la menthe est également une boisson traditionnelle servie à toute heure de la journée.





## Martinique

Située dans les Petites Antilles, la Martinique est une île des Caraïbes au charme sauvage. Cette région française d'outre-mer se distingue par sa culture unique, qui mélange des influences françaises et antillaises. La cuisine martiniquaise reflète cette richesse culturelle, combinant des traditions africaines, françaises, caribéennes et sud-asiatiques. Avec une variété de fruits, de légumes, de poissons et de viandes locaux, les plats traditionnels de la Martinique utilisent une palette d'ingrédients et d'épices pour créer une expérience culinaire inoubliable.

L'« accra » est l'un des plats les plus célèbres et les plus appréciés des Caraïbes, chaque île ayant sa propre version. En Martinique, les accras de morue sont emblématiques. Préparés à base de poisson salé et d'épices, ils sont souvent consommés à l'apéritif, au goûter ou même au petit-déjeuner. Les accras, sous forme de beignets, sont un régal pour les papilles.

Le boudin créole, une délicieuse saucisse locale à base de porc et de sang de porc, est très populaire en Martinique. Une autre variante, le boudin blanc, est préparé sans le sang et peut être agrémenté de crevettes, de crabes, d'escargots de mer ou de poissons. Ces saucisses se dégustent chaudes ou froides et sont un plat traditionnel de Noël.

Le colombo est une épice caractéristique de l'île. Ce mélange d'épices françaises, occidentales et orientales est utilisé pour assaisonner divers plats, notamment le « colombo de Martinique », un curry d'agneau cuit dans du lait de coco, du gingembre et de la poudre de colombo. Il peut aussi

être utilisé pour assaisonner le poulet, la chèvre, le porc ou les légumes locaux.

Le chatrou, un petit poulpe, est un ingrédient fréquemment utilisé dans les plats martiniquais. La « fricassée de chatrou » est un ragoût de poulpe agrémenté de tomates, d'oignons, de citrons et d'autres épices. Le Ragoût de Chatrou, quant à lui, associe le poulpe frit à des haricots rouges, des lentilles, du riz blanc et des ignames hachées.

Le « matautou de crabe » est un plat traditionnel de Pâques en Martinique. Les crabes sont préparés et farcis avec du riz, des oignons, des tomates, de la ciboulette et des épices, puis servis avec une sauce épicée.

Le « féroce d'avocat » est un hors-d'œuvre de poisson chaud et salé. Il est composé d'avocat, de jus de citron vert, de farine de manioc, de piments, de feuilles d'épinard et de poisson salé. Il existe également des variantes avec de la chair de crabe ou de homard.

Enfin, le « blanc manger au coco » est un dessert martiniquais traditionnel à base de lait de coco, de vanille en poudre et de sucre. Il est servi froid, accompagné de fruits rouges et parfois d'amandes.

Le « Ti Punch » est une boisson traditionnelle martiniquaise qui fait partie intégrante de la culture locale. Il est composé de rhum agricole, de sirop de canne à sucre et de citron vert pressé. Chaque client peut préparer sa propre boisson en fonction de ses goûts.





## La Cuisine Mexicaine

### De l'enchilada aux tacos

D'une richesse et d'une complexité impressionnantes, la cuisine mexicaine est une véritable mosaïque de saveurs, de textures et de couleurs. Elle incarne l'esprit vif et l'histoire multicolore du Mexique, marquant un point de rencontre harmonieux entre les traditions culinaires précolombiennes et les influences espagnoles apportées par les conquistadores.

Ce brassage culturel a donné naissance à un répertoire gastronomique singulier où chaque plat est une ode à la diversité des ingrédients locaux.

Au cœur de la cuisine mexicaine, on retrouve les incontournables « tacos » – des tortillas garnies de viande, de légumes et de sauces épicées, devenus synonymes de la cuisine de ce pays. Les « enchiladas », ces tortillas enroulées et farcies, ainsi que les « quesadillas », tortillas garnies de fromage fondu et d'autres délices, sont également des classiques appréciés.

Le « guacamole », cette purée d'avocat assaisonnée, est un incontournable de la table mexicaine, tandis que les « salsas », ces sauces à base de tomates, d'oignons, de piments et d'épices, apportent une touche de fraîcheur et de piquant à chaque plat.

Le « mole », cette sauce traditionnelle mais audacieuse à base de chocolat et de piments, illustre la richesse de la cuisine mexicaine et sa capacité à surprendre les papilles. Chaque région a sa propre version du mole, souvent servi avec du poulet ou de la viande.

Les « tamales », ces pâtes de maïs farcies cuites dans des feuilles de maïs et le « pozole », cette soupe épicée à base de maïs et de viande, sont des plats traditionnels qui rythment les festivités.

La tequila et le mezcal, ces boissons alcoolisées distinctives, incarnent l'âme du Mexique. La tequila, issue de l'agave bleu, et le mezcal, élaboré à partir de différentes variétés d'agave, offrent des expériences gustatives uniques.

Récemment, la cuisine mexicaine a conquis le monde, portée par des chefs innovants et par une volonté de préserver les traditions culinaires.

Des établissements de renom comme « Pujol » et « Quintonil » illustrent la richesse de la cuisine mexicaine contemporaine, et témoignent de son influence croissante sur la scène gastronomique internationale.



## La Cuisine Pakistanaise

### Du Biryani au Kebab

Chaque province et région se distingue par ses techniques culinaires et ses spécialités, créant ainsi une véritable mosaïque de saveurs.

L'incontournable « biryani », un plat emblématique du Pakistan, est un mélange harmonieux de riz parfumé, de viandes tendres et d'épices variées. Cette préparation riche en saveurs varie selon les régions et constitue un choix privilégié pour les occasions spéciales. De même, le « nihari », un ragoût mijoté à base de viande, d'épices et de blé, est une option appréciée pour le petit-déjeuner. Les amateurs de viande épicée se régaleront des « chapli kebabs », des galettes de viande épicées, et des « seekh kebabs », des brochettes de viande hachée assaisonnées.

Les pains plats, comme le « roti » (pain complet) et le « naan » (pain levé), sont des incontournables de chaque repas pakistanais, utilisés pour savourer les délices du plat principal. En période de Ramadan, le « haleem », une bouillie épaisse à base de céréales et de viandes, est particulièrement prisée.

En matière de viande, les Pakistanais privilégient la chèvre, l'agneau, le mouton, le bœuf et le poulet, notamment pour les plats de kebabs ou le traditionnel jarret de bœuf, le « nihari ». Les fruits de

mer sont moins courants, sauf dans les régions côtières du Sindh et de la côte de Makran au Baloutchistan, ainsi que dans l'ancien Pakistan oriental (aujourd'hui Bangladesh).

La cuisine pakistanaise propose une variété de plats, avec ou sans viande, associés à des légumes locaux tels que la courge amère, le chou-fleur, l'aubergine, le gombo, le chou, la pomme de terre, le rutabaga, le saag et le piment. Parmi les classiques, l'« aloo gosht », un ragoût épicé de viande et de pommes de terre, est omniprésent dans de nombreux foyers. Le « korma », un plat d'origine moghole à base de poulet ou de mouton, est également très populaire au Pakistan et se déguste généralement avec du naan ou un autre pain.

De nombreux plats végétariens, préparés avec des épices et aromates traditionnels, sont appréciés au Pakistan, ainsi que des plats de légumes et de légumineuses tels que le « baingan bartha », le « sarson da saag » et l'« aloo mutter ». Les légumineuses, comme les lentilles (daal), les pois chiches (channa/chanay ki daal) et les haricots rouges (rajma), sont courantes dans la cuisine pakistanaise.

Le Pakistan est un grand consommateur et exportateur de riz, le riz basmati étant le plus populaire.



## La Cuisine du Paraguay

### Un Voyage au Cœur de l'Amérique du Sud

La cuisine paraguayenne est le reflet de son histoire et de sa géographie. Les influences autochtones guaranies, européennes et sud-américaines se mélangent pour créer une cuisine à la fois traditionnelle et innovante.

La « sopa paraguaya », malgré son nom, est un gâteau de maïs moelleux et délicieux. Préparé avec de la farine de maïs, du fromage et des oignons, c'est un plat emblématique de la cuisine paraguayenne.

Les « chipas » sont des petits pains au fromage, également à base de farine de maïs, que l'on retrouve dans de nombreux repas paraguayens. Ils sont notamment associés aux fêtes religieuses et aux cérémonies.

« L'asado », ou barbecue, est une tradition culinaire bien ancrée dans la culture paraguayenne. La

viande grillée, qu'il s'agisse de bœuf, de porc ou de volaille, est servie avec divers accompagnements.

La mandioca, ou yuca, est une racine essentielle dans la cuisine paraguayenne. Elle est utilisée pour préparer des plats tels que le « vori vori » (soupe de boulettes de mandioca) et le « chipa guasu » (gâteau de maïs avec de la mandioca).

La proximité du Paraguay avec le Brésil, l'Argentine et la Bolivie a contribué à l'influence de leurs cuisines sur la cuisine locale. Cela se reflète dans les saveurs et les techniques utilisées.

La « tereré », une boisson à base de yerba maté infusée à froid, est une boisson populaire au Paraguay, tout comme le mate chaud. Les « mbejú » sont des crêpes à base de farine de manioc, servies avec du beurre ou du fromage.





## La Cuisine Péruvienne

### Diversité et d'Héritage

La cuisine péruvienne, acclamée à l'échelle mondiale pour son mélange audacieux de saveurs et de cultures, est un véritable voyage gustatif à travers les époques et les régions du pays. Dotée d'une richesse culinaire unique, la cuisine péruvienne allie traditions anciennes et créativité contemporaine pour offrir une expérience culinaire inégalée.

Le Pérou, avec sa géographie variée allant des Andes à l'océan Pacifique et à l'Amazonie, offre une abondance d'ingrédients locaux tels que les pommes de terre, les quinoas, les poissons et les fruits exotiques. En effet, le pays est le berceau de plus de 2300 variétés de pommes de terre, qui sont un élément clé de la cuisine péruvienne. Il y a aussi plus de 150 variétés de patates douces et 15 espèces de tomates, qui sont utilisées dans divers plats. Le pays abrite également 35 espèces de maïs, qui sont souvent consommées sous forme de choclo (maïs grillé) ou utilisées pour faire de la bière traditionnelle de maïs appelée chicha.

En plus de ces produits agricoles, le Pérou est également le foyer de 650 fruits indigènes, qui sont utilisés pour faire des jus, des desserts et des sauces. Les fruits de mer et les poissons constituent également une partie importante de la cuisine péruvienne, en particulier sur la côte où l'on trouve une abondance de poissons frais et de fruits de mer. Dans la région de la Sierra, la montagne, le maïs, la pomme de terre et d'autres tubercules tels que l'oca ou l'olluco sont des aliments de base. La viande d'alpaga est aussi consommée dans cette

région, avec une saveur douce et tendre qui est semblable à celle de l'agneau. Un autre plat populaire de la région est le « cuy » rôti, qui est du cochon d'Inde grillé. Bien que cela puisse sembler inhabituel pour certaines personnes, le cuy est considéré comme un mets délicat et est souvent servi lors de grandes occasions.

Le « ceviche » péruvien est devenu un trésor national et une icône de la cuisine péruvienne. Composé de poisson cru mariné dans du jus de citron vert, du piment et des herbes, le « ceviche » incarne la fraîcheur et la vivacité des saveurs marines.

L'« ají de gallina » est un ragoût de poulet mijoté dans une sauce crémeuse à base de noix, de piments et de fromage. Le « lomo saltado », quant à lui, est un sauté de bœuf avec des oignons, des tomates et des frites, reflétant l'influence chinoise dans la cuisine péruvienne.

La « pachamanca » est un repas cuit sous terre, typique des régions andines du Pérou. La viande, les légumes et les tubercules sont enveloppés dans des feuilles et cuits lentement dans un four de pierre chauffé à même la terre.

En ce qui concerne les boissons, le pisco, une eau-de-vie de raisin, est la boisson nationale du Pérou et est utilisé pour faire le célèbre cocktail « Pisco Sour ». La « chicha morada » est une boisson rafraîchissante à base de maïs violet, de citron vert, de cannelle et de clous de girofle. L'Inca Cola est une boisson gazeuse à base de hierba luisa, une plante aromatique, qui est très populaire au Pérou. Le jus de grenouille, fait à partir de la grenouille d'eau du Titicaca, est une boisson traditionnelle. En outre, le Pérou produit également du vin, principalement dans la région de l'Ica.





## La Cuisine des Philippines

### Une Fusion de Saveurs et de Cultures Insulaires

La cuisine philippine est une fusion unique de saveurs influencées par les cultures malaise, chinoise, espagnole et américaine. Les plats varient selon les îles et les régions, offrant une grande diversité culinaire.

L'« adobo » est un plat emblématique des Philippines, qui combine des saveurs sucrées, salées et acidulées. Il est fait de poulet, de porc ou de bœuf marinés dans du vinaigre, de la sauce soja et des épices, puis mijotés lentement.

Le « Kare-Kare est un ragoût riche à base de sauce aux cacahuètes, généralement préparé avec de la queue de bœuf, bien que d'autres morceaux de bœuf puissent également être utilisés. Pour les Philippines, il n'est pas complet sans une portion de bagoong (pâte de fruits de mer fermentée).

Le « lechon est un porc entier rôti qui est populaire lors des grandes fêtes et des rassemblements. Il

est particulièrement renommé sur l'île de Cebu, où il est considéré comme le meilleur.

Le « sinigang » est un bouillon aigre fait avec du tamarin ou du kamias, et il est garni de légumes et de viande au choix. Les variantes populaires comprennent le sinigang na baboy (porc), sinigang na hipon (crevettes) et sinigang na isda (poisson).

Le « pata croustillant » est une cuisse de porc frite entière, servie avec une sauce au vinaigre de soja, de l'ail haché et du piment. C'est une alternative délicieuse si vous ne pouvez pas avoir un lechon entier.

Le « sisig » est fait principalement de morceaux de la face du porc et est servi grésillant sur une plaque de pierre chaude. Il est souvent mélangé avec de la mayonnaise ou des œufs crus pour une texture crémeuse, mais la version classique incorpore de la cervelle de porc.

Le barbecue de porc pinoy est une viande sucrée en brochette qui est souvent consommée comme merienda (collation entre les repas).

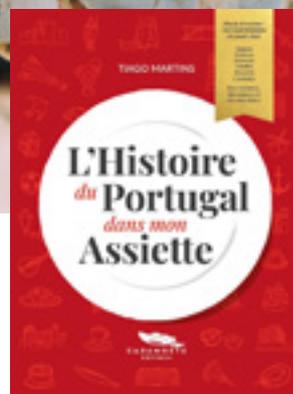
Le « kaldereta » au bœuf est un ragoût de bœuf rendu riche par la sauce tomate et la pâte de foie.

Le « dinuguan » est un ragoût de porc et d'entrailles cuit dans du sang de porc et du vinaigre, souvent servi avec du puto, un gâteau de riz cuit à la vapeur.

Le « ginataang gulay » est un plat de légumes cuits dans du lait de coco, souvent avec un peu de piment pour un coup de fouet épicé.

Le « poulet inasal est un poulet grillé savoureux mariné dans une sauce spéciale, célèbre dans la ville de Bacolod.





## La Cuisine Portugaise

### Bacalhau et Francesina

La cuisine portugaise, imprégnée d'une histoire maritime riche et de traditions anciennes, est une ode aux saveurs de la mer et de la terre. Niché à l'extrême ouest de l'Europe, le Portugal offre une variété de plats authentiques qui reflètent les ingrédients frais et l'héritage culturel du pays.

Avec une côte longeant l'océan Atlantique, la cuisine portugaise est marquée par une abondance de poissons et de fruits de mer. Les plats tels que la morue, les sardines et les fruits de mer grillés sont des incontournables de la cuisine.

#### **Bacalhau : Le Trésor de la Morue**

La « bacalhau », ou morue, est un ingrédient emblématique de la cuisine portugaise. Préparée de nombreuses manières, de la « bacalhau à brás » (morue en omelette) au « bacalhau com natas » (gratin de morue), elle incarne la polyvalence de la cuisine portugaise.

La « francesinha », un sandwich chaud et copieux garni de viandes, de saucisses et de fromage

fondu, est une création portugaise inspirée des croque-monsieurs français. Elle est souvent servie avec une sauce épicée.

Les « sardinhas assadas », ou sardines grillées, sont une spécialité portugaise très appréciée, en particulier pendant les fêtes de la Saint-Jean. Les sardines sont grillées et servies avec du pain et des légumes.

Le « caldo verde », une soupe de chou vert et de pommes de terre, est un plat réconfortant et traditionnellement portugais. Les « pasteis de nata », de délicieuses pâtisseries à la crème, sont des desserts emblématiques qui ont conquis le monde entier.

Le Portugal est renommé pour ses vins, notamment le vin de Porto. Les « vinho verde », jeunes vins blancs frais, sont également très appréciés. Les douceurs sucrées portugaises, telles que les « queijadas » et les « travesseiros », sont une douce conclusion à un repas.





## La Cuisine de La Réunion

La cuisine de La Réunion, département Français, île de l'océan Indien, est une fusion fascinante de traditions culinaires et d'ingrédients locaux, marquée par les influences de la cuisine malgache, africaine de l'Est, française, indienne et chinoise. Riche en saveurs, la cuisine créole réunionnaise est réputée pour être épicée et savoureuse, offrant une expérience gustative homogène.

L'apéritif et l'entrée occupent une place importante dans les repas réunionnais. Parmi les en-cas les plus appréciés, on trouve les « samosas », les « bouchons » (boulettes d'origine chinoise farcies de viande hachée), les « bonbons piments » (biscuits salés et épicés frits), les poivrons farcis aux cacahuètes, et les croquettes de poulet. La plupart de ces en-cas sont servis avec du « siaw », une sauce soja locale.

Les plats principaux, généralement accompagnés de riz blanc, sont variés et délicieux. Le « curry réunionnais » se compose d'une base d'oignons, d'ail et d'épices, notamment le curcuma (connu localement sous le nom de safran péï), auquel on ajoute du poisson, de la viande, des œufs et de la tomate. Le « rougail », quant à lui, est un mélange de tomates hachées, d'oignons, de piments et de gingembre qui accompagne souvent les plats. Les civets, préparés avec du gibier ou d'autres viandes, sont également populaires.

Un plat emblématique de l'île est le « rougail saucisses », composé de saucisses de poulet ou de porc mijotées dans une sauce tomate épicée avec du piment, des épices et du gingembre. Il est généralement servi avec du riz blanc ou du riz zembrocal (riz cuit au curcuma avec des haricots rouges ou des petits pois). La cuisine réunionnaise propose également une variété de plats à base de poisson frais et de morue, ainsi que des plats végétariens comme le gratin de chou chou.

La cuisine réunionnaise est également influencée par les différentes communautés ethniques et religieuses de l'île. Par exemple, les musulmans réunionnais, qui s'abstiennent de manger du porc, partagent plus de recettes avec l'île Maurice voisine que les autres groupes réunionnais, notamment le « briani ».

En dessert, les fruits de saison, tels que les mangues, les litchis, les longuans et l'ananas Victoria, sont une option populaire et simple. La pâtisserie locale offre également une variété de gourmandises sucrées, notamment le « bonbon la rouroute », le « bonbon cravate », le « bonbon miel », le « gâteau patate », le « gâteau ti'son », la tarte aux fruits de saison et les beignets de bananes. Les gâteaux à base de féculé, de manioc, d'igname et de patate douce sont également courants.

Les boissons typiques de La Réunion incluent le punch et le rhum arrangé, un rhum blanc macéré avec des fruits, des feuilles et/ou des graines. Le sirop de tamarin est une autre boisson locale, ainsi que les sodas à base de fruits tropicaux tels que l'ananas, le litchi et le citron. Les vins de pays de Cilaos, produits dans la zone montagneuse de l'île, sont une option intéressante.





# La Cuisine Roumaine

La cuisine roumaine est un mélange éclectique d'influences, tirant ses racines des cultures romaine, slave, ottomane et hongroise. Cette diversité culturelle a donné naissance à une cuisine riche en saveurs et en plats variés. Voici quelques-uns des plats les plus populaires de la Roumanie :

« Ciorba de Burta »: une soupe de tripes d'agneau ou de bœuf. Les tripes sont lavées avec soin puis cuisinées avec des légumes comme des carottes, du céleri, de l'oignon et du panais. La soupe est réputée pour sa saveur riche et apaisante, et est appréciée par de nombreux Européens de l'Est.

« Ciorba Radauteana »: une soupe crémeuse originaire de Radauti, au nord de la Roumanie. Elle se caractérise par son goût aigre et sa richesse en ail et en citron. La soupe est généralement préparée avec du blanc de poulet ou des cuisses de poulet et est accompagnée de légumes tels que des carottes, du céleri, du panais et des oignons.

« Mici / Mititei »: de petits rouleaux de viande, mélangeant du bœuf, de l'agneau et du porc hachés. Le mélange est enrichi d'épices telles que la coriandre, l'ail, le thym et le paprika. Les cylindres sont ensuite grillés directement sur le feu, sans boyau. Ils sont généralement servis avec des frites et des cornichons.

« Sarmale »: ces rouleaux de chou farcis sont populaires dans de nombreux pays des Balkans et du Moyen-Orient. La version roumaine est garnie de riz, d'oignons caramélisés et de porc haché, le tout enveloppé dans des feuilles de chou aigre. Les sarmale sont souvent servis lors de grandes célébrations et pendant les fêtes.

« Zacusca »: une tartina de légumes à base d'aubergines grillées. Les aubergines sont mélangées à des tomates rôties, des gogoşari (poivrons roumains) et des oignons sautés. D'autres légumes comme les carottes ou le céleri sont souvent ajoutés pour plus de profondeur. La tartina est généralement conservée pour les mois d'hiver.



« Mamaliga »: une bouillie à base de farine de maïs jaune, semblable à la polenta italienne. Elle était autrefois considérée comme la nourriture des paysans pauvres, mais elle est maintenant appréciée par tous les Roumains et est même servie dans les restaurants haut de gamme. Elle est souvent servie avec de la crème aigre ou du fromage à pâte molle.

« Slaninuta Afumata cu Boia »: du bacon fumé, préparé selon des techniques traditionnelles de salage et de fumage. Ce mets riche en matières grasses était autrefois un moyen de conserver la viande pendant les hivers longs et rigoureux.

« Salatã de Icre »: une salade d'œufs de poisson, généralement faite avec des œufs de brochet ou de carpe. Les œufs sont mélangés à de l'huile de tournesol et d'olive, et assaisonnés de citron et d'oignon.

« Salata de Vinete »: une salade d'aubergines à tartiner, préparée en grillant ou en rôtissant les aubergines, puis en les mélangeant avec de l'huile végétale et des oignons hachés. Cette salade est souvent savourée comme une trempette estivale rafraîchissante.

Les vins de Roumanie sont reconnus pour leur qualité et leur diversité, avec des cépages indigènes tels que le Grasa de Cotnari et le Fetească Neagrã qui donnent des vins uniques et distincts. La Roumanie est également célèbre pour sa tradition de production de tuica, une eau-de-vie de prunes forte et parfumée, souvent dégustée lors des festivités locales. En outre, la Roumanie est riche en bières artisanales.



## Royaume-Uni

### Wellington, Stilton and Pie

La culture gastronomique du Royaume-Uni reflète l'influence des colonies, de la nourriture riche des ouvriers et des plats raffinés des nobles. Parmi les spécialités emblématiques, on trouve le « Fish and Chips », un plat populaire composé de poisson pané frit servi avec des frites. Le « Roast Beef and Yorkshire Pudding » est un autre plat traditionnel, avec du bœuf rôti et des puddings de Yorkshire, une sorte de pâte cuite. Le « Full English Breakfast » est également emblématique, un petit-déjeuner copieux comprenant généralement bacon, saucisses, œufs, haricots, champignons et toasts.

Le « Filet Wellington » est un plat britannique classique qui consiste en un filet de bœuf enrobé de pâte feuilletée, souvent accompagné de champignons, de foie gras ou de pâté, puis cuit au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la viande tendre à l'intérieur. C'est une préparation élégante et savoureuse, souvent associée à des occasions spéciales. Selon la légende, c'était le plat préféré d'Arthur Wellesley, 1er duc de Wellington. On lui aurait servi un filet cuit dans de la pâte après la bataille de Vitoria (1813). Il pourrait s'agir de viande de cheval, car à l'époque on consommait les chevaux de l'armée qui avaient été tués.

En plus de ces plats emblématiques, le Royaume-Uni abonde en autres délices tels que le « Shepherd's Pie » (hachis parmentier), le « Cornish Pasty » (chausson garni de viande et de légumes), et les desserts célèbres comme le « Trifle » (dessert à base de couches de génoise, de crème, de fruits et de gelée) et le « Sticky Toffee Pudding » (pudding au caramel collant).

Le Stilton est considéré comme un des meilleurs fromages du monde.





©Martin Delisle

## Stilton

Le Stilton est considéré comme le roi des fromages britanniques. Selon la légende, il aurait été inventé par Cooper Thornhill, le propriétaire du « Blue Inn » dans le village de Stilton. Mais dès 1866, le *New York Times*, dans son édition du 1er août, émet des doutes quant à cette histoire : « S'il veut avoir vendu du fromage en 1720, il doit l'avoir fait à l'âge de 15 ans ». peut-on y lire. Il est probable que le fromage soit bien plus ancien, puisque Daniel Dafoe, l'auteur de *Robinson Crusoé*, en faisait déjà l'éloge en 1724 dans « Tour through the villages of England & Wales ».

Le Stilton est produit exclusivement dans les comtés de Leicestershire, Derbyshire et Nottinghamshire. Il peut être vendu après seulement six semaines de maturation, mais il est alors acide et friable. Il ne devient doux, souple et épicé qu'avec l'âge. Il a alors un peu le goût de la fourme d'Ambert française, avec sa note typique de moisissure bleue, très légèrement métallique. Ses « veines » de moisissure bleue doivent être réparties de manière assez uniforme et atteindre la croûte. Comme presque partout, les fromagers utilisent désormais du lait pasteurisé, ce qui a entraîné une certaine perte de caractère du fromage bleu.

Les deux fromagers Joe Schneider et Randolph Hodgson de la fantastique fromagerie londonienne Neal's Yard Dairy s'opposent résolument à l'industrialisation du fromage bleu. Dans le Nottinghamshire, la meilleure terre du Stilton, ils ont créé une fromagerie qui travaille avec du lait cru non pasteurisé. Environ 150 bovins noirs et blancs paissent tranquillement dans les pâturages. Le nouveau fromage s'appelle Stichelton, et si l'on omet le « iche » dans le nom, on sait rapidement quel cheese a servi de modèle.

L'objectif déclaré de Hodgson est de « se rapprocher avec Stichelton des fromages non pasteurisés produits avant 1989 à Colston Bassett, qui étaient très riches, de consistance beurrée, doux comme du sirop et longs en bouche ».

# La Cuisine Sénégalaise

## Voyage Épicé



La cuisine sénégalaise est un véritable carrefour de cultures, empreint des influences africaines, arabes et européennes qui se mêlent dans ses recettes, ses méthodes de cuisson et ses épices. Le Sénégal offre une cuisine riche et variée, qui met en valeur les produits locaux dans une multitude de plats savoureux.

Parmi les plats phares de la cuisine sénégalaise, le « Thiéboudienne », aussi appelé chebu jën, est souvent considéré comme le plat national du Sénégal. Ce « riz de poisson » se compose de poisson savoureux mariné avec du persil, du citron, de l'ail, des oignons et d'autres herbes, puis cuit avec de la pâte de tomate et une variété de légumes tels que la laitue, le chou et les carottes. Le riz est ensuite ajouté, lui conférant une belle couleur rougeâtre.

Le « thiébou yapp », ou « riz de viande », est un autre favori des Sénégalais. Généralement préparé avec du bœuf ou de l'agneau, ce plat est d'abord frit avec des oignons, de l'ail et des épices avant d'être mijoté avec de la moutarde et de l'eau pour attendrir la viande. Le riz est ensuite ajouté, et le plat est souvent garni d'olives vertes ou de pois à œil noir cuits.

Le « thiébou guinar », ou « riz au poulet », suit une préparation similaire, avec du poulet frit et des herbes, puis mijoté dans de l'eau et de la moutarde. Le riz est ajouté et le plat est généralement garni de carottes.

Moins connu mais tout aussi délicieux, le « thiébou guerté », ou « riz aux arachides », est un plat ra-

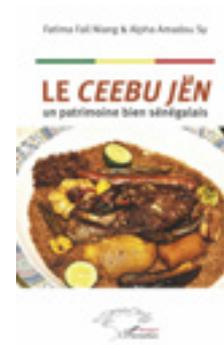
rement préparé au quotidien, mais plutôt réservé aux occasions spéciales. La viande est frite avec des herbes et des épices avant d'ajouter du beurre d'arachide et de l'eau. Le riz est ensuite incorporé pour obtenir une pâte épaisse.

Le « yassa », un plat très apprécié dans toute l'Afrique de l'Ouest, se compose de poulet ou de poisson mariné avec des épices, puis mijoté avec de l'oignon, de l'ail, de la moutarde et du jus de citron. Cette « sauce » au poulet et à l'oignon est servie avec du riz blanc.

Parmi les autres plats typiques, on peut citer le « chere », un couscous de mil, le « maafe », un ragoût de viande ou de poisson cuit avec des légumes dans une sauce à la tomate et au beurre de cacahuète, et le Sombi, une soupe de riz au lait.

En matière de desserts, le Sénégal offre des délices tels que le « thiakry », un couscous consommé avec du yaourt, et le « Lakh », un pudding à base de grains de thiakry et de lait caillé.

Côté boissons, le lait en poudre importé est très prisé, tandis que le lait caillé est également très populaire. Les jus de fruits frais sont peu courants, mais le « bissap », une boisson à base de fleurs d'hibiscus, d'eau et de sucre, est la boisson la plus populaire du pays. D'autres jus comme le « dakhar », le gingembre et le « bouye » sont également appréciés. L'« attaya », une boisson à base de thé chinois en poudre, de sucre et de menthe, est également très populaire. Bien que les bières locales Gazelle et Flag soient disponibles, la consommation d'alcool n'est pas très répandue en raison de la majorité musulmane de la population.





## Tahiti - Polynésie Française

Tahiti, la plus grande île de la Polynésie française, est une destination de vacances prisée pour ses plages de sable noir, ses lagons et ses cascades. La cuisine de Tahiti reflète sa riche culture insulaire, influencée par les aliments locaux et les techniques culinaires polynésiennes. Les ingrédients de base comprennent le fruit à pain ou 'uru, la noix de coco, de nombreuses variétés de bananes, dont le plantain orange ou fe'i, et des légumes-racines comme le taro et le tarua. Les patates douces et les feuilles de taro sont également couramment utilisées.

Les plats typiques de Tahiti sont souvent cuits dans des fours souterrains polynésiens appelés ahima'a, où des fruits, des légumes et des viandes tels que le cochon de lait et le poulet fāfā (épinards locaux) cuisent sous des charbons ardents. Un filet d'huile de coco sur ces plats leur confère une délicieuse onctuosité. Les poissons de lagon ou de l'océan, comme la perche, le mahi mahi et le poisson perroquet, sont également des incontournables de la cuisine polynésienne.

Parmi les plats emblématiques, citons le « poisson cru à la tahitienne », du poisson cru mariné dans du jus de citron vert et du lait de coco, le « poulet fafa », du poulet frit accompagné d'épinards locaux, et le « firi firi », des beignets tahitiens à base de pâte infusée au lait de coco. Les desserts préférés des tahitiens incluent le « po'e », un dessert à base de banane et de racine de taro cuit au four hima'a et servi dans une sauce au lait de coco. Le « fafaru », un plat de poisson mariné dans de l'eau de mer fermentée, est un autre choix audacieux pour ceux qui ont l'estomac solide.

La bière traditionnelle de Tahiti est la Hinano, une bière blonde croustillante et légèrement amère, tandis que le rhum aromatisé aux fruits, appelé « boisson de Tahiti », est une autre spécialité locale. Les visiteurs peuvent découvrir les saveurs uniques de la cuisine tahitienne en participant à des circuits gastronomiques, qui offrent la possibilité de déguster des poissons fraîchement pêchés lors de pique-niques organisés sur les plages ou les motu (îlots).



## La Cuisine Tanzanienne

### Gombo, manioc et bananes

Elle est un véritable melting-pot de traditions, d'influences et de saveurs diverses. Mélangeant habilement les traditions locales avec des apports venant des cultures arabe, indienne, allemande et britannique, la cuisine de la Tanzanie offre une variété de plats riches en goût et en couleur.

En Tanzanie, pays d'Afrique aux multiples facettes, la diversité ethnique se traduit par une variété de plats reflétant la diversité culturelle du pays. Plus de 130 groupes ethniques coexistent, chacun contribuant à la richesse culinaire du pays. Selon les régions géographiques, la cuisine varie également. Dans les régions côtières, les plats épicés à base de lait de coco prédominent, tandis que dans les régions continentales, les ingrédients et les plats changent.

Parmi les plats emblématiques de la Tanzanie continentale, on trouve le « wali » (riz), l'« uga-

li » (bouillie de maïs), le « nyama choma » (viande grillée), le « mshikaki » (bœuf mariné), le « samaki » (poisson), le « pilau » (riz aux épices), le « biriyani » et le « ndizi-nyama » (bananes plantains avec de la viande). Les légumes ont également une place de choix dans la cuisine tanzanienne : bambia (gombo), mchicha (amarante tricolore), njegere (pois verts), maharage (haricots) et kismvu (feuilles de manioc) sont souvent consommés en ragoût ou préparés dans des plats traditionnels.

La Tanzanie est également réputée pour ses bananes. Avec au moins 17 types différents de bananes cultivées dans le pays, elles sont utilisées dans une variété de plats, notamment des soupes, des ragoûts et des frites.

Pour le petit-déjeuner, les Tanzaniens aiment déguster des « maandazi » (beignets frits), du chai (thé), des « chapati » (pain plat), du porridge, et dans les régions rurales, des « chipsi mayai ». Les collations tanzaniennes incluent des « visheti », des « kashata » (barres de noix de coco), des « kabaab » (kebab), des « sambusa » (samosa), des « mkate wa kumimina » (pain de riz zanzibarien), des « vileja », des « vitumbua » (galettes de riz) et des « bagia ».

L'influence de la cuisine indienne est également notable en Tanzanie, grâce à une importante communauté d'Indiens qui a émigré dans le pays. De célèbres chefs, tels que Mohsin Asharia, ont révolutionné les plats indiens traditionnels, tels que le « kashata korma tabsi » et le « voodoo aloo ». De nombreux restaurants indiens sont implantés à Dar es Salaam et ont été chaleureusement accueillis par les Tanzaniens.

Parmi les plats phares de la cuisine tanzanienne, on retrouve l'« ugali », une bouillie de maïs ou de millet, qui accompagne traditionnellement de nombreux repas. La « nyama choma », une viande grillée marinée, est également très appréciée. Le « pilau », un plat de riz épicé aux influences indiennes et arabes, est une véritable délice.

Les fruits tropicaux abondent. Mangues et ananas sont savourés avec plaisir. Les plages offrent également un accès à une grande variété de poissons frais. En matière de boissons, le chai, thé épicé sucré, est un incontournable. La bière locale, comme la Safari Lager, est également très appréciée.



## La Cuisine du Tchad

### Un Festin de Saveurs Authentiques au Cœur de l'Afrique

La cuisine tchadienne est un mélange fascinant de traditions, d'aliments et de pratiques culinaires qui reflètent l'identité culturelle de la République du Tchad. Dans ce pays d'Afrique centrale, on trouve une variété de céréales, de légumes, de fruits et de viandes qui composent l'alimentation quotidienne des habitants. Les céréales telles que le mil, le sorgho et le riz figurent parmi les aliments de base, tandis que le gombo et le manioc sont les légumes les plus couramment consommés. La viande, sous forme de mouton, poulet, porc, chèvre, poisson, agneau et bœuf, constitue également une part importante de l'alimentation.

Dans le sud du Tchad, les habitants ont accès à une plus grande variété de poissons, notamment le tilapia, la perche, l'anguille, la carpe et le poisson-chat. Ils ne dépendent pas autant du poisson comme source de protéines et ont plus de possibilités d'utiliser des produits frais et des épices que les habitants du nord du pays. Les Arabes nomades et les Touaregs du nord du Tchad dépendent davantage des produits laitiers et des viandes comme aliments de base.

La cuisine tchadienne offre une variété de plats qui reflètent ses diverses traditions culinaires. Parmi les plats emblématiques, on trouve le « Daraba »,

un ragoût végétarien à base de gombo, de tomates et de beurre d'arachide, souvent accompagné de riz. Le poisson séché est également un ingrédient populaire, ajoutant de la saveur à de nombreux ragoûts et soupes.

Les viandes grillées, comme la chèvre ou le poulet, sont un aliment très apprécié au Tchad et peuvent être trouvées sur les étals de bord de route et dans les restaurants. La « boule », une bouillie épaisse à base de grains comme le mil, le sorgho ou le maïs, est souvent servie avec une sauce ou un ragoût, tandis que la bouillie, une bouillie sucrée à base de farine de riz ou de mil, de sucre et d'eau, est souvent aromatisée avec des ingrédients tels que les cacahuètes, la noix de coco ou le tamarin.

Parmi les autres plats populaires figurent le jarret de bœuf, un ragoût traditionnel de bœuf et de légumes qui est recommandé de laisser mijoter pendant au moins deux heures, et l'« Esh », un plat courant chez les Arabes du nord à base de farine de millet bouillie servie avec une « sauce moulah ».

Qu'il s'agisse de « bouillie de mil », de « tilapia frit » ou de ragoût de gombo aux arachides, chaque plat offre une expérience culinaire unique et authentique.



# La Cuisine Thaïlandaise

## Un tourbillon d'épices



La cuisine thaïlandaise, réputée pour sa complexité aromatique et son équilibre subtil entre sucré, salé, épicé et acide, est une véritable célébration des sens. Originaires de l'Asie du Sud-Est, cette cuisine est imprégnée d'une histoire ancienne et d'une variété d'influences culturelles qui se traduisent par des plats emblématiques, des saveurs exotiques et une expérience culinaire mémorable.

La cuisine thaïlandaise est connue pour son art de l'équilibre des saveurs. Chaque plat est soigneusement préparé en combinant des ingrédients tels que les herbes aromatiques, les épices, le sucre, le sel et les sauces. L'objectif est de créer une explosion de saveurs dans chaque bouchée.

Les currys thaïlandais, qu'ils soient rouges, verts, jaunes ou Panang, sont des chefs-d'œuvre

d'épices et d'ingrédients tels que le lait de coco, les piments, la citronnelle et le galanga. Ils offrent une gamme de saveurs allant du doux et crémeux au piquant et corsé.

Les soupes « Tom Yum » et « Tom Kha » sont des incontournables de la cuisine thaïlandaise. Le « Tom Yum » est une soupe aigre-piquante avec des crevettes, des herbes et des épices, tandis que le « Tom Kha » est une variante crémeuse à base de lait de coco.

Le « Pad Thai » est un plat de nouilles sautées, généralement agrémenté de crevettes, de tofu ou de poulet, garni de cacahuètes et de garnitures fraîches. Les stands de rue thaïlandais proposent également des plats comme le « Som Tum » (salade de papaye verte) et le « Khao Pad » (riz sauté).

Les desserts thaïlandais sont souvent à base de fruits exotiques. La « mangue gluante », servie avec du riz gluant et du lait de coco, est une gourmandise sucrée appréciée. Les « kanom » (pâtisseries) colorées sont également populaires.

La cuisine thaïlandaise est influencée par diverses cultures, notamment chinoise, indienne et malaise. Ces influences se manifestent dans les techniques de cuisson, les ingrédients et les plats.

La cuisine de rue est au cœur de la vie culinaire thaïlandaise. Les stands de nourriture offrent une variété de plats délicieux et abordables, créant une atmosphère conviviale où les gens se rassemblent pour se régaler.





## La Cuisine Turque

### Entre Orient et Occident

La cuisine turque, un mélange envoûtant de traditions orientales et d'influences occidentales, est une célébration de l'héritage culinaire riche et diversifié de la Turquie. Situé à la croisée des chemins entre l'Asie et l'Europe, ce pays offre une variété d'ingrédients locaux qui se transforment en plats emblématiques et en expériences gustatives.

#### **Kebabs : Les Stars de la Cuisine Turque**

Les kebabs, tels que le « döner kebab » (viande grillée servie dans un pain pita) et le « i kebab » (brochette de viande marinée), sont les plats emblématiques de la cuisine turque. Préparés avec diverses viandes, ils sont souvent accompagnés de pain, de légumes et de sauces.

Les « mezze », des petites portions d'entrées variées, sont une tradition incontournable en Turquie. Des olives aux feuilles de vigne farcies, en passant par les fromages et les légumes marinés,

les mezze offrent une explosion de saveurs à partager.

Les « manti », de petits raviolis farcis de viande ou de légumes, sont un plat apprécié dans toute la Turquie. Les « börek », des pâtisseries feuilletées farcies, sont également très populaires et peuvent être salées ou sucrées.

Les « baklava », des pâtisseries feuilletées sucrées à base de noix et de miel, sont une douceur orientale renommée dans le monde entier. Les « lokum », également connus sous le nom de « rahat lokum » ou loukoum, sont des confiseries gélifiées aromatisées.

Le café turc, épais et parfumé, est un rituel de convivialité important en Turquie. Le thé, souvent servi dans de petits verres, est une boisson omniprésente et accompagne souvent les conversations et les moments de partage.





## La Cuisine Tunisienne

### Un Festival de Saveurs Méditerranéennes et d'Héritage Culturel

La Tunisie, pays de la Méditerranée, possède une cuisine qui allie les traditions berbères, arabes, andalouses et méditerranéennes. Les spécialités varient du nord au sud, de la côte aux montagnes, et de l'urbain au rural, reflétant la diversité culturelle et géographique de ce pays fascinant.

Dans le nord, par exemple, la cuisine des Beldiya de Tunis est marquée par des plats plus doux, avec une préférence pour les pains et desserts maison. Plus au sud, près de la chaîne de l'Atlas, le gibier est à l'honneur, avec des plats à base de cailles, pigeons, perdrix, lapins et lièvres. Au Cap Bon, les poissons tels que le thon, les anchois, les sardines, les bars et les maquereaux sont les stars de la table. Sur l'île de Djerba, influencée par une forte présence juive, on déguste de la nourriture casher.

Les habitants de Sfax apportent leur propre touche à la cuisine tunisienne, avec des plats régionaux comme la « marka », une soupe de poisson sou-

vent agrémentée de vermicelles ou de couscous. La « charmoula », un plat de raisins secs au four, d'oignons et d'épices, est traditionnellement consommée avec du poisson salé lors de l'Aïd al-Fitr. Sfax est également réputée pour ses pâtisseries, qu'elles soient quotidiennes ou plus raffinées pour les mariages et les cérémonies spéciales.

La région de Gabès se distingue par l'utilisation de l'assaisonnement hrous, à base d'oignons marinés salés et de piments rouges séchés, plutôt que de la harissa traditionnelle. À Djerba, la cuisine casher est disponible dans une multitude de restaurants, proposant un éventail de plats régionaux, notamment des spécialités à base de fruits de mer.

Le « couscous », ou « kosksi » en dialecte tunisien, est le plat national de la Tunisie. C'est un granulé de blé dur cuit à la vapeur et séché, servi dans un grand bol traditionnel avec de la viande et des légumes. Les viandes, légumes et épices sont cuits dans la marmite inférieure d'une couscoussière, et la vapeur aromatique cuit le couscous placé dans le récipient supérieur. Le couscous est un plat incontournable, servi lors de toutes les occasions, des fêtes aux funérailles.

Les « tajines tunisiens » ressemblent à une quiche sans croûte, composée d'œufs battus, de fromage râpé, de viande et de légumes, et cuite au four. Les sauces, plus proches des bouillons épicés, jouent un rôle essentiel dans la cuisine tunisienne. La « harissa », un assaisonnement à base de piment rouge, d'ail, de sel, de cumin, de coriandre, d'huile d'olive et parfois de carvi ou de menthe, est l'un des ingrédients les plus emblématiques de la cuisine tunisienne.

La Tunisie offre une grande variété de plats, des puddings sucrés comme l'« asida » et l'« assida zgougou », aux ragoûts savoureux comme le « kamounia » et la « mloukhia ». Les pâtisseries tunisiennes, comme le baklawa et le makroudh, sont également très appréciées.

La Tunisie ne déroge pas à la tradition viticole, bien ancrée depuis l'époque romaine. Les vins tunisiens, issus d'une variété de cépages tels que le carignan, le cinsault, le grenache et la syrah, se déclinent en rouges corsés, rosés fruités ou blancs légers.



## La Cuisine Vénézuélienne

### Une Symphonie de Saveurs entre Terre et Mer

La cuisine vénézuélienne offre une combinaison riche et variée de saveurs qui reflètent son héritage européen, ouest-africain et indigène. Elle varie d'une région à l'autre, mais certains aliments restent des bases incontournables : maïs, riz, bananes plantains, ignames, haricots et différentes viandes. La cuisine vénézuélienne regorge également de légumes tels que les pommes de terre, tomates, oignons, aubergines, courges, épinards et courgettes. Des épices comme l'ají dulce et le papelón ajoutent une touche particulière à la plupart des recettes, tandis que la sauce Worcestershire apporte de la profondeur aux ragoûts.

L'« asado negro », l'un des plats les plus emblématiques du Venezuela, est un rôti de bœuf cuit lentement dans une sauce sombre, légèrement sucrée et incroyablement savoureuse. Chaque famille vénézuélienne possède sa propre recette secrète, transmise de génération en génération. Ce plat traditionnel se distingue par son goût riche et complexe, qui résulte de la combinaison de divers ingrédients comme le sucre brun, le vin rouge, l'ail, les oignons et les épices. La viande est d'abord saisie à feu vif pour obtenir une belle croûte caramélisée, puis mijotée lentement dans cette sauce onctueuse jusqu'à ce qu'elle devienne tendre et juteuse. Le résultat est un rôti de bœuf fondant en bouche, nappé d'une sauce sombre et riche qui se marie parfaitement avec le goût de la viande.

L'« asado negro » est généralement servi avec du riz blanc moelleux et des bananes plantains frites, qui apportent une touche de douceur et de croustillant au plat.

Le Venezuela est aussi reconnu pour sa grande variété de fromages blancs, souvent identifiés par

leur région d'origine. Parmi les plats les plus populaires, l'« arepa », une pâte de maïs moulu cuite et généralement fourrée, tient une place de choix. Les garnitures peuvent varier du bœuf effiloché aux haricots noirs, en passant par le fromage vénézuélien, le jambon et le poisson. Un exemple de garniture célèbre est la « Reina Pepiada », composée d'avocat, de poulet et de mayonnaise, nommée d'après la reine de beauté vénézuélienne Susana Duijm.

Parmi les autres plats phares de la cuisine vénézuélienne, citons la « cachapa », une crêpe de maïs garnie de fromage frais et/ou de porc frit, les « cachitos de jamón », semblables à des croissants fourrés au jambon, et les « caraotas negras », des haricots noirs généralement consommés au déjeuner avec du riz, des bananes plantains et de la viande hachée. Lors des fêtes de Noël, les Vénézuéliens se régalaient d'« hallacas », un plat traditionnel composé de bœuf, de porc, de poulet, de câpres, de raisins secs et d'olives enveloppés dans une pâte à base de farine de maïs et cuits dans des feuilles de plantain.

Les amateurs de sucré ne seront pas en reste avec les empanadas, des en-cas garnis de fromage, de haricots noirs mijotés ou de bœuf effiloché, et les « pastelitos », des pâtisseries feuilletées frites typiques des Andes vénézuéliennes, fourrées au fromage et au poulet, et dégustées au petit déjeuner.

Les boissons vénézuéliennes sont tout aussi diversifiées et appétissantes, allant de la bière au rhum vénézuélien en passant par le ponche crema, traditionnellement servi pendant les fêtes de Noël. La « chicha », boisson non alcoolisée à base de riz blanc bouilli, de lait et de sucre, est très appréciée, tout comme la cocada, un milk-shake à la noix de coco surtout consommé dans les régions côtières.





## La Cuisine Vietnamienne

### Eloge à la soupe

La cuisine vietnamienne, célèbre pour son équilibre subtil entre doux, salé, épicé et acide, est une véritable expression artistique qui reflète la diversité et l'histoire du pays. Avec ses herbes fraîches, ses ingrédients locaux et sa créativité culinaire, la cuisine vietnamienne offre toute sa richesse

#### Pho : le Trésor National

Le « pho » est le plat emblématique du Vietnam, une soupe de nouilles de riz servie avec du bœuf ou du poulet, agrémentée d'herbes aromatiques et de bouillon. Le « pho » est bien plus qu'un simple plat, il est le reflet de la culture et de l'histoire vietnamiennes.

Le « banh mi » est un sandwich vietnamien qui marie des influences françaises et asiatiques. Garni de viandes grillées, de légumes frais, de coriandre et de sauce piquante, le « banh mi » est un exemple de la créativité culinaire vietnamienne.

Les « nem », ou rouleaux printaniers, sont une spécialité vietnamienne populaire. Ils sont faits de fines galettes de riz enveloppant une variété de viandes, de crevettes, de légumes et d'herbes, créant une texture croustillante et fraîche.

Le café au lait condensé est une boisson vietnamienne emblématique. Servi avec de la glace, il offre un équilibre unique entre l'amertume du café fort et la douceur du lait condensé sucré.

La cuisine vietnamienne varie d'une région à l'autre. Les régions côtières sont connues pour leurs plats de fruits de mer frais et leurs saveurs légères, tandis que les régions montagneuses privilégient les viandes grillées et les plats mijotés.

La cuisine de rue vietnamienne est un pilier de la vie quotidienne. Les échoppes de nourriture de rue offrent une variété de plats délicieux et abordables, créant un environnement convivial où les gens se rassemblent pour partager un repas.



# VILLAGE INTERNATIONAL DE LA GASTRONOMIE 7-10 SEPTEMBRE 2023

## FORUM DE FRANCE DE L'ALIMENTATION



QUAI JACQUES CHIRAC - PONT D'IÉNA - 75007 PARIS





# La France - Cuisine et Tourisme

## PARIS

Paris, la capitale éternelle des gourmets et des gourmands. C'est ici qu'a été inventé le restaurant au sens actuel du terme, c'est ici que naissent les tendances, c'est ici que les restaurants sont devenus des légendes urbaines.

Paris, c'est la Formule 1 des cuisiniers. Ailleurs, on cuisine plus ou moins bien, parfois même remarquablement. Mais c'est ici qu'il y a autant de cuisiniers de premier ordre qui rivalisent pour les faveurs d'un public aussi exigeant qu'international, aussi aisé et prêt à payer. Les adresses traditionnelles côtoient les nouveaux venus et les restaurants à la mode, les moins chers et les plus somptueux.

L'ascension de Paris en tant que mégapole pour gourmets a des raisons historiques. La noblesse et son entourage y étaient installés, les Parisiens disposaient des moyens financiers nécessaires. Les voyageurs du 16<sup>e</sup> siècle, dont de nombreux nobles, racontent qu'à Paris, les tavernes étaient particulièrement nombreuses et inventives. Ainsi, Jérôme Lipomano, ambassadeur vénitien en France, rapporte dès 1577 : « Dans toutes les villes et même dans les villages, on trouve toutes sortes de plats tout prêts et toutes les séries de plats sont arrangées de telle sorte qu'elles n'ont plus qu'à être cuites. Il y a quelque chose qui m'a paru incroyable et que mes lecteurs ne croiront jamais, à savoir qu'un chapon, une perdrix, un lièvre tout bardés et rôtis coûtent moins cher que s'ils étaient achetés vivants au marché ou dans les faubourgs de Paris ».

Une seule chose n'a jamais existé à Paris : une cuisine typiquement parisienne. Certes, dans les environs de la capitale poussaient les cerises de Montmorency, les asperges d'Argenteuil, les champignons et les pêches. Les charcutiers produisaient avec zèle du boudin noir et du jambon cuit (jambon de Paris), les fromagers produisaient du Brie, du Coulommiers, du Fontainebleau et du Fougerus. Il y avait la moutarde de Meaux, la menthe de Milly ainsi que les liqueurs Grand Marnier et Noyau de Poissy. Mais il n'y a jamais eu de cuisine propre, spécifique à la région, dans la capitale. Qui dit cuisine parisienne aujourd'hui, dit plats de la grande

époque des Halles - soupe à l'oignon et entrecôte au beurre « maître d'hôtel » en tête - ou grands plats bourgeois du 19<sup>e</sup> siècle. Et même ces spécialités, que ce soit le pâté en croûte ou la poularde de Bresse au foie gras, ont souvent été imaginées par des auteurs et des cuisiniers de province. Paris n'est rien d'autre que la vitrine des meilleurs ingrédients de toute la France : qu'il s'agisse de saucisses rustiques d'Auvergne, de choucroute alsacienne, de soles fraîches des côtes normandes, de rougets de Cannes, de homards de Bretagne, d'oursins de Marseille, de truffes du Périgord, de civelles de l'estuaire de la Gironde - si l'on cherche sur les marchés parisiens, on trouve quasiment tout.

Et bien sûr, face à une telle offre, les chefs de cuisine rivalisent d'idées. Le bon goût n'est pas réservé à une élite : presque tous les Parisiens fréquentent le bistrot - certains sortent chaque semaine, d'autres seulement une fois par an. Les bistrots sont toujours en tête des préférences des habitants de la capitale : des petits restaurants à l'ambiance décontractée et à la cuisine généralement rustique, comme les poireaux à la vinaigrette, le bœuf bourguignon ou le foie de veau aux pommes de terre.

Ce que la haute couture est au prêt-à-porter, les meilleurs établissements de Paris le sont à la gastronomie : un laboratoire d'expérimentation plein d'idées pétillantes dont les résultats profiteront dans quelques années au commun des mortels au porte-monnaie plus étroit. D'ailleurs, de nombreux jeunes cuisiniers qui ont appris leur métier auprès de ces grands maîtres, ne sont plus attirés par les récompenses culinaires coûteuses de divers guides. Ils cuisinent pour leurs clients dans de petits établissements de manière simple, mais excellente - et leurs menus restent toujours abordables. Après tout, nous sommes à Paris, la capitale de la haute cuisine.

## Carême

Les célèbres chefs ne sont pas un phénomène de notre époque. La première vague d'admiration pour les maîtres en cuisine a pris naissance au 19<sup>e</sup> siècle. Personne n'était alors plus grand que Marie-Antoine (surnommé Antonin) Carême (1784-1833). Tellement éminent que sa vie, telle que rapportée par les chroniqueurs contemporains, semble être un mélange de fiction et de réalité. Tout commence avec son nom : Carême. Quiconque porte ce nom est prédestiné à devenir cuisinier. Et bien sûr, la légende s'achève sur ses prétendues dernières paroles :

« Hier, les quenelles de sole étaient excellentes, mais ton poisson n'était pas à la hauteur », dit-il à l'un de ses élèves favoris. « Tu ne l'as pas bien assaisonné. Tu sais pourtant qu'il faut faire tourner la poêle. » Le maître agita à nouveau la main droite, exactement comme il exigeait de ses élèves. Une demi-heure plus tard, il rendit son dernier souffle. Quoi qu'il en soit, Charles-Frédéric Foyot, qui a rapporté cette histoire, pouvait se baser sur les notes de la fille de Carême.

Entre Carême et le mouvement des casseroles réside le tissu des rêves :

dernier d'une fratrie de 15 enfants, le futur grand chef fut abandonné dans les rues de Paris à l'âge de 10 ans. Dans le Paris post-révolutionnaire, son destin n'avait rien d'exceptionnel, car les enfants devaient rapidement commencer un apprentissage. « Même si mon père m'a jeté dans les rues pour me sauver, le destin m'a rapidement souri et une bonne fée m'a souvent guidé vers mon objectif », écrira plus tard Carême.

La première étape l'a mené à une modeste gargote. Quelques années plus tard, Carême quitta cet endroit pour entamer son apprentissage à la pâtisserie Bailly, rue Vivienne à Paris. Son maître d'apprentissage, Sylvain Bailly, reconnut le talent du jeune homme et lui accorda de nombreuses libertés. Tantôt il confectionnait des gâteaux somptueux commandés par des clients aisés, tantôt il quittait la pâtisserie pour étudier et copier des gravures sur cuivre. Rapidement, il développa une attirance pour les architectes italiens du 16<sup>e</sup> siècle.

On dit que le jeune cuisinier se plongeait dans les œuvres des grands navigateurs à la bibliothèque, rêvant de la Chine, de l'Égypte, de l'Inde et de la Grèce. En utilisant ses dessins, il créa des gâteaux de plus en plus spectaculaires : pyramides, pavillons, ponts, temples et ruines, le tout en sucre et en massépain. Ces merveilles pouvaient mesurer environ 80 centimètres de large et 1,5 mètre de haut. Tout Paris s'émerveillait devant ces paysages comestibles.

Plus tard, il devait écrire qu'il existe cinq beaux-arts : la peinture, la sculpture, la poésie, la musique et « l'architecture, dont la branche la plus importante est la pâtisserie ».

Sa prochaine étape le conduisit au restaurant Gendron. C'est là qu'il montra qu'il visait haut. Carême obtint de son employeur la permission de quitter son poste pour des événements exceptionnels, baptisés « Extraordinaires ». C'étaient les dîners de gala organisés pour les hauts dignitaires. Là, il pouvait continuer à s'occuper des clients de Bailly lors des grandes occasions.

Carême gravit les échelons, travaillant dès 1803 chez Talleyrand, ministre des Affaires étrangères de Napoléon, puis trois ans plus tard chez Murat à l'Élysée où La Guipièrre compléta sa formation. Celui-ci lui aurait enseigné « tout un tas de choses que je n'ai vues qu'en lui », y compris « l'élégance de la cuisine moderne ». Plus de 20 ans plus tard, Carême se décrit toujours comme un « admirateur et un élève » de La Guipièrre dans son livre *Le Cuisinier parisien*.

Carême ouvrit sa propre pâtisserie lorsque Napoléon nomma Murat roi de Naples. Conformément à ses plans, la pâtisserie fut érigée au 21 rue Napoléon, aujourd'hui rue de la Paix. En tant que confiseur, il se considérait également comme architecte, d'après ses propres dires. Cependant, le succès ne fut pas au rendez-vous et la boutique fut vendue en août 1812.

Certains auteurs pensent que la vie personnelle de Carême a entravé son succès. Marié à Henriette Sophie Mahy de Chitenay, seule la dot de

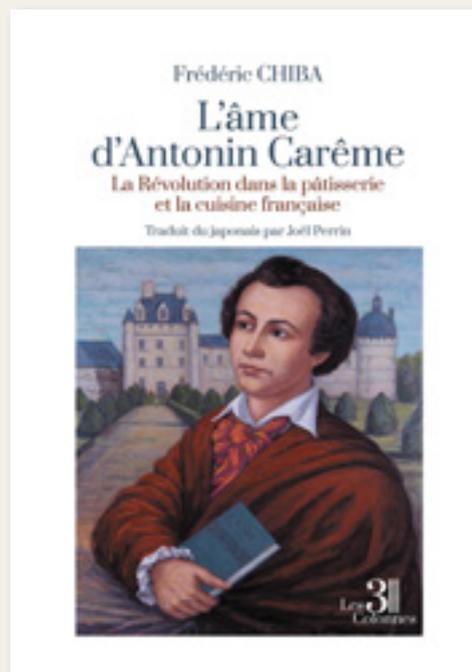
cette dernière finança sa propre pâtisserie. Le couple n'eut pas d'enfant. Le cœur du cuisinier fut bientôt conquis par Agathe Guichardet, âgée de 20 ans. Avec elle, il eut deux enfants, Marie et Henri. Un triangle amoureux qui ne se termina pas en désordre relationnel : Henriette devint la marraine d'Henri et, après le décès de Carême, tutrice de Marie, la fille d'Agathe. Quant à Agathe, après sa mort, on la nommait Guichardet, mais elle portait le nom de Carême.

Dans ses livres *Le Pâtissier royal parisien* (1810), *Le Pâtissier pittoresque* (1815), *Le Maître d'hôtel français* (1822) et *Le Cuisinier parisien* (1828), le grand chef codifia sa version de la cuisine française. Carême n'hésitait pas à en faire un peu trop : ses phrases commençaient par « La première fois que j'ai servi pour... », les noms des plus grands de son époque remplaçaient les points. De temps en temps, il se faisait appeler « Carême de Paris », allant même jusqu'à prétendre que Louis XVIII l'avait anobli.

Il ne s'abstint pas de se vanter, mais il fit aussi l'éloge de ses collègues.

D'une part, pour soutenir ses créations, il utilisait toutes sortes de produits qui n'étaient pas recommandables à la consommation. Il colorait ses créations sucrées avec des feuilles d'or, des pigments achetés dans des magasins de peinture ou de la cochenille, des insectes séchés et broyés qui sont toujours utilisés aujourd'hui comme additifs alimentaires. L'aspect visuel prévalait sur la délicatesse. Un parallèle avec la cuisine moléculaire et ses additifs et arômes industriels pourrait être établi, mais il serait rapidement abandonné. Car Carême ne jurait que par les meilleurs ingrédients : beurre d'Isigny, cerises de Montmorency, oranges de Malte.

La cuisine de Carême se voulait plus saine et plus simple que celle de ses prédécesseurs, mais par simple, il n'entendait pas simpliste ou puriste. Il réduisit l'utilisation excessive d'épices, symboles de richesse. Il se passa en grande partie de gingembre, de cannelle et de coriandre. Il abandonna aussi les mélanges de poissons et de viandes dans ses plats, se moquant des « brochets et carpes à la Chambord, garnis de ris de veau bar-



dés de lard, suivis de pigeons innocents avec des crêtes de coq ». Il trouvait cela ridicule.

Toutefois, il n'élimina que les combinaisons de poisson et de viande ; ses propres plats étaient loin d'être sobres. Par exemple, le saumon à la Duperré. Il était cuit dans un bouillon au vin doux de Sauternes, garni d'escalopes de turbot et de sauce hollandaise, accompagné de 6 douzaines d'huîtres, de 24 queues d'écrevisses et de 24 champignons, le tout agrémenté de croûtons et de « lait » de carpe (laitance, le sperme du poisson), ainsi que d'autres écrevisses, cette fois glacées, et d'un croûton en forme de cœur.

Cependant, Carême croyait fermement qu'une bonne alimentation contribuait à la santé : « Le talent d'un bon cuisinier préserve mieux la santé que la fausse science de certains médecins. » Il attribuait des effets bénéfiques aux bouillons, aux épices et aux herbes. Le thym, la sarriette et le basilic, par exemple, stimulaient l'appétit, renforçaient l'estomac et les nerfs, et favorisaient la digestion. Selon lui, le cerfeuil purifiait le sang.

Pendant le Congrès de Vienne, qui s'est tenu du 18 septembre 1814 au 9 juin 1815, le cuisinier joua même un rôle secondaire dans la grande politique. Après la défaite de Napoléon en 1814,

les délégations des États européens s'y réunirent pour redessiner la carte de l'Europe. Pas moins de 25 ans de guerre séparaient les parties aux négociations. C'était une rencontre entre ennemis. Le congrès fut obscurci par le retour de l'exil de Napoléon pendant les Cent-Jours et sa défaite ultime à Waterloo le 18 juin 1815.

La France se trouva en position de faiblesse face à la coalition victorieuse composée de l'Autriche, de la Russie, de la Grande-Bretagne et de la Prusse. Face à ce contexte initialement défavorable, le ministre des Affaires étrangères Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord, dit Talleyrand, ne se reposa pas seulement sur ses compétences de négociateur. Il arriva avec son propre pianiste, sa charmante nièce, suffisamment de champagne pour tous les convives et, bien sûr, Antonin Carême, le cuisinier le plus renommé de l'époque.

Ni les plats du cuisinier ni le champagne n'étaient des présents. Talleyrand voulait montrer son statut social et sa culture française. Les banquets somptueux lui permettaient de converser avec les délégués d'autres pays, loin des enjeux politiques, ou de collecter des informations au cours de conversations informelles. Lorsque le roi Louis XVIII s'inquiéta de la poursuite des négociations, il demanda à Talleyrand s'il devait convoquer du personnel d'ambassade pour le congrès. Ce dernier répondit qu'il fallait davantage de cuisiniers que de diplomates.

Carême décrivait les cuisines comme un « abîme de chaleur », tout en soulignant que l'honneur exigeait son dévouement. Rien que 48 plats d'entrée étaient servis avant les plats principaux, les stratèges anticipant des erreurs. Lorsque le diplomate français fit servir un énorme et magnifique saumon, le plat atterrit devant tous les convives. Talleyrand resta impassible et demanda le « deuxième poisson » ; des serveurs apportèrent immédiatement à table un saumon tout aussi somptueux et tout aussi énorme.

Un jour, le diplomate demanda à ses collègues de désigner le meilleur fromage d'Europe. Évidemment, chacun vota pour un produit de son propre pays. Le calme Talleyrand fit envoyer des messages. Cinquante fromages furent rassemblés à tra-

vers le continent. Lors du vote, le brie français fut élu meilleur fromage d'Europe.

Lentement mais sûrement, il parvint à diviser les membres de la coalition victorieuse. Il obtint d'abord le droit d'avoir un rôle consultatif, puis il rallia la Grande-Bretagne et l'Autriche à sa cause, isolant finalement la Prusse et la Russie. Ainsi, Talleyrand put non seulement préserver les frontières de la France de 1789, mais également rattacher les villes d'Avignon et de Carpentras, qui appartenaient alors au Vatican, à la France.

Après la chute de Napoléon, Antonin Carême travailla brièvement à Londres avant d'accepter l'offre de travailler pour le tsar russe. Cependant, les coutumes locales ne plaisaient guère au maître cuisinier : le service à la française, qu'il pratiquait, consistait à servir les plats en même temps. En revanche, le service à la russe, tel qu'il était pratiqué par les Russes, exigeait que les plats soient servis un après l'autre, comme dans nos menus actuels. Du point de vue visuel, cela donnait une impression moins opulente et ne convenait donc pas à Carême. De plus, à la cour du tsar, on jouait de la musique à table, souvent par un orchestre de 60 musiciens, ce qui rendait les conversations à table difficiles.

En 1826, Carême signa un contrat de trois mois avec le banquier James de Rothschild. Finalement, il y resta cinq ans, organisant régulièrement des dîners somptueux. Une dame anglaise le compara à Shakespeare, à quoi il répondit avec un plat, la « soupe de poisson anglaise Lady Morgan », composée de barbeau, de sole et d'anguille.

Cependant, Carême souffrait de sa profession, regrettant les conditions de travail, le ton autoritaire, la chaleur où « on a du mal à respirer ». À la fin de la quarantaine, il prit sa retraite et écrivit son livre « L'art de la cuisine française au 19e siècle ». Il débuta par un éloge du simple pot-au-feu, un « plat populaire », écrit par un cuisinier qui organisait toujours des festins pour les puissants. Gravement malade, Carême décéda le 12 janvier 1833 et fut inhumé au cimetière parisien de Montmartre. Aux côtés de qui reposait-il éternellement ? Nul autre qu'Hector Berlioz.



## Auguste Escoffier (1846-1935)

*La bonne cuisine est la base du véritable bonheur*  
A. Escoffier

Auguste Escoffier (1846-1935) - ce nom est toujours associé à la grande cuisine française. Il a simplifié les plats complexes, chargés de sauces et présentés de manière monumentale, que de nombreux cuisiniers avaient développés dans la lignée de Carême. Il les a épurés tout en maintenant les éléments de décoration comestibles. Son Guide Culinaire est devenu une lecture incontournable pour des générations de cuisiniers. Cet « empereur de la cuisine » - c'est ainsi que l'empereur allemand Guillaume II l'a qualifié - a débuté humblement dans la cuisine de sa grand-mère à Villeneuve-Loubet, près de Cannes, sur la Côte d'Azur. À l'âge de 13 ans, il a commencé son apprentissage au Restaurant Français de Nice. Plus tard, il a dépeint cette période comme « exigeante », sans plus de détails. Même à l'âge adulte, Escoffier était de petite stature et plutôt frêle. Il devait porter des sabots hauts pour cuisiner.

En avril 1865, il a commencé comme aide-cuisinier au Petit Moulin Rouge à Paris et a gravi les

échelons pour devenir chef de garde-manger et chef saucier. Cet établissement mondain attirait une clientèle fortunée et aristocratique. Le « Petit Moulin Rouge » disposait de 30 salons privés et d'une entrée tout aussi exclusive.

Cependant, la guerre franco-allemande de 1870/71 a interrompu sa carrière. Escoffier est devenu cuisinier de campagne et a été capturé et emprisonné de guerre à Mayence. Grâce à ses compétences culinaires, il a été rapidement recruté par le Kursaal de Wiesbaden.

De retour à Paris, Escoffier est devenu chef de cuisine au Petit Moulin Rouge, jusqu'à ce qu'il ouvre finalement son propre établissement, le Faisan Doré, à Cannes, à l'âge de 32 ans, et épouse Delphine Daffis, la fille d'un éditeur. Cependant, une série de décès tragiques a touché sa belle-famille. En peu de temps, son beau-père, sa belle-mère et quatre de ses enfants sont décédés. Escoffier a fermé le « Faisan Doré » et a pris la route : la Maison Chevet à Paris, le casino de

Boulogne-sur-Mer, le restaurant Maire à Paris et, enfin, en 1884, le Grand Hôtel de Monte-Carlo.

C'est là qu'Escoffier a fait la connaissance de quelqu'un qui allait changer sa vie à jamais. Et non, ce n'était pas une belle femme, mais un hôtelier du nom de César Ritz. Très vite, les deux hommes sont devenus inséparables. Ritz travaillait sur un nouveau concept : des hôtels extrêmement luxueux où les clients devaient avoir accès à tout ce dont ils pouvaient rêver. La bonne cuisine faisait naturellement partie de l'expérience.

Lorsque Ritz a été nommé directeur du Savoy à Londres, Escoffier l'a suivi.

L'emplacement de l'hôtel était destiné à abriter un générateur pour alimenter en électricité le théâtre Savoy. Depuis 1881, Richard D'Oyly Carte y présentait des opéras-comiques de Gilbert et Sullivan. C'était le premier bâtiment public éclairé en permanence à l'électricité.

Ritz avait conçu son somptueux hôtel parisien en 1896 comme « le summum de l'élégance, de l'hygiène, de l'efficacité et de la beauté ». L'hôtelier suisse, qui avait cassé tellement de vaisselle pendant son apprentissage que son patron lui avait conseillé de changer de métier au plus vite, voulait apporter à Paris le confort du Savoy de Londres, et si possible le surpasser. César, âgé de 46 ans, a donné son propre nom au nouvel hôtel, un ancien bâtiment bancaire situé au 15, place Vendôme, et en a fait le plus moderne de son époque : toutes les chambres étaient éclairées à l'électricité, des salles de bains privées ont même été ajoutées ultérieurement. Une innovation qui a suscité la méfiance d'Oscar Wilde : « Qui a besoin d'un lavabo avec de l'eau courante [...] Je sonne simplement pour avoir de l'eau quand j'en ai besoin ».

César Ritz croyait fermement que pour attirer les messieurs solvables, son établissement devait plaire aux dames qui les accompagnaient : avec sa femme, il a testé l'effet de différents peignoirs sur le teint des femmes pour finalement choisir un modèle de couleur abricot qui est encore présent dans chaque chambre aujourd'hui. L'hôtelier considérait la lumière électrique comme néfaste

pour la beauté : au Ritz, l'intensité lumineuse des lampes de chevet est encore atténuée aujourd'hui par un deuxième abat-jour intérieur en soie rose. Dans la salle à manger, une chaise sur deux était équipée d'un petit crochet pour les sacs à main.

Avec sa minutie obsessionnelle, César a remporté un triomphe en 1898 sur la place Vendôme. En quelques mois seulement, l'hôtel était déjà le chouchou de la haute société : « Où que Ritz aille, nous le suivons », disait le Prince de Galles. Le tsar, le shah, le maharajah de Kapurthala... le flot de célébrités ne se tarissait pas. Marcel Proust, par exemple, recevait ses amis au milieu de la nuit dans un salon privé - sa dernière volonté sur son lit de mort aurait été, selon la gouvernante de celui-ci, Céleste Alberet, « une bière fraîche du Ritz ».

Escoffier est rapidement retourné à Londres, où il a ouvert les cuisines du Carlton. Outre des recettes telles que le foie gras au porto, le soufflé de perdrix aux truffes et les cuisses de grenouilles en gelée de vin blanc et poivre, qu'il appelait « cuisses de nymphes à l'aube », le monde doit également à l'auteur du Guide Culinaire le classique glacé d'aujourd'hui, la « pêche Melba ». Nelly Melba était une célèbre cantatrice du début du siècle, connue pour ses interprétations de Wagner. Pendant que la dame chantait au Covent Garden de Londres, une véritable Melba-Mania balayait la ville : coiffures Melba, gants Melba... Pratiquement, la pêche figurait déjà au menu londonien d'Escoffier, sous le nom de Pêche Cardinal avec coulis de framboise. Lorsque Melba était présente, Escoffier lui faisait servir des pêches avec de la crème à la vanille et ledit coulis sur les ailes d'un cygne de glace. Un hommage à Lohengrin. Rideau sur le Cardinal, fin de la pêche Melba. Un jour, le cygne a disparu, et plus tard, les pêches ont été simplement sorties de la boîte.

En 1904, Escoffier a conçu les cuisines des navires de la compagnie allemande Hamburg-Amerikanische Packetfahrt-Actien-Gesellschaft, abrégée en HAPAG. Deux ans plus tard, le 19 février 1906, à bord de l'« Amerika », il a rencontré l'empereur Guillaume II qui, comme mentionné précédemment, l'a appelé « l'empereur de la cuisine ».



Auguste Escoffier et son personnel au "Carlton" de Londres (Musée Escoffier de l'Art Culinaire)

Cette anecdote fait partie de sa légende. Le fait qu'Escoffier, fervent catholique, donnait toujours les restes du Savoy et du Carlton à un couvent de religieuses pour être distribués aux pauvres n'a pas réussi à devenir légendaire. Escoffier était l'un des rares grands chefs qui s'intéressaient également à l'alimentation quotidienne. Il a écrit un livre avec 120 recettes de riz ainsi qu'un livre de cuisine économique sur la morue : *Le riz, l'aliment le meilleur, le plus nutritif* et *La vie à bon marché*. Pendant un court laps de temps, il a collaboré avec Julius Maggi, l'inventeur du bouillon cube. Selon son biographe Kenneth James, cette collaboration était plus motivée par la curiosité que par le gain financier.

Enfin, il s'est engagé en faveur de la profession de cuisinier : Escoffier a non seulement réorganisé la structure de la brigade, mais il s'est opposé à la brutalité, aux insultes et à l'ivresse qui régnaient souvent dans les cuisines. Il a essayé de réduire la consommation fréquente d'alcool en encourageant l'eau d'orge citronnée, et il a encouragé ses élèves à s'habiller avec soin et à se cultiver. « Ses » hôtels proposaient des logements propres pour le personnel, ce qui était rare à l'époque. Il a aidé le Westminster Technical College à mettre en place une formation de cui-

sinier. Il s'est préoccupé de la pauvreté répandue parmi les cuisiniers, en particulier du manque d'assurance maladie, et a contribué à la création d'une caisse de retraite spécialisée, l'Association Culinaire Française de Secours Mutuel.

Escoffier lui-même n'a pas amassé de fortune grâce à sa profession. Ses élèves Paul Thalamas, Joseph Donon et Eugène Herbodeau sont certes considérés comme des cuisiniers de premier plan, mais ils n'ont connu qu'une gloire limitée : Herbodeau est devenu chef de cuisine au Carlton, Donon est parti aux États-Unis en tant que cuisinier privé de la famille millionnaire Vanderbilt. Quant à Paul Thalamas, il a brièvement occupé le poste de chef de cuisine à l'hôtel Adlon de Berlin en 1907.





## NORMANDIE

« À la normande ». C'est ainsi que l'on dit sur les menus lorsque les pommes, le cidre, le calvados, divers fruits de mer, la crème, la crème fraîche ou le beurre font obligatoirement partie d'un plat. Il y a la « sole normande » avec des huîtres, des moules et de la crème fraîche en abondance dans la sauce, la crêpe normande fourrée aux pommes ou le « trou normand », un simple verre de calvados entre le poisson et la viande.

Un coup d'œil dans un livre de cuisine, et l'on croit que le nord de la France compte tout au plus quelques pêcheurs, des cochons et des vaches qui paissent, et quelques pommiers qui s'épanouissent parfaitement sous un voile gris permanent de bruine.

Une curieuse erreur, car aucun restaurant de renom ne peut se passer de ses fournisseurs normands : le bon beurre, emballé dans du papier doré et de la porcelaine précieuse, qui attend le couteau, provient généralement d'Isigny, en Normandie. La crème fraîche de la même région pourrait dormir dans la sauce du plat principal - si vous avez commandé un « agneau pré-salé », l'animal de votre assiette a grandi dans la partie ouest de la côte normande. Et si vous préférez la sole, le turbot ou les coquilles Saint-Jacques, c'est peut-

être à Grandcamp, Honfleur ou Granville que les pêcheurs les ont débarqués...

La région doit son essor culinaire au chemin de fer, et plus précisément à la ligne Paris-Granville. Les éleveurs rouennais pouvaient désormais expédier plus rapidement leur fameux canard rouennais vers la capitale. Les gourmands préféraient ce canard à toutes les autres variétés, car il n'est pas abattu, mais étranglé. Sa chair a toujours été considérée comme plus tendre, et son sang se mélangeait au cognac et au porto via de lourdes presses à canard en argent pour former des sauces encore plus lourdes. Les premiers impressionnistes, alors victimes d'un manque d'argent chronique, utilisaient eux aussi le train comme moyen de transport bon marché. Le jeune Claude Monet, par exemple, a peint à Rouen son coucher de soleil sur le port sous le titre « Impression, soleil levant » et a ainsi donné un nom à tout le mouvement artistique.

Le camembert a lui aussi profité de ce nouveau moyen de transport : Napoléon III en personne s'en est vu servir par quelques honneurs locaux lors de l'inauguration de la ligne de chemin de fer. On dit qu'une certaine Marie Harel, fromagère de Brie, a inventé au 18<sup>e</sup> siècle le plus célèbre des fromages de la Grande Nation. Un fier industriel



fromager américain lui a fait ériger un monument à Vimoutiers en 1928. Cela semble avoir été un mauvais présage : au lieu d'être « doux et fruité, ni trop blanc ni trop rouge », comme feu le « pape du fromage » Pierre Androuet aimait à décrire le camembert, les fromages d'aujourd'hui sont généralement aussi fades et cartonneux que le fromage industriel d'Amérique. Seules quelques fermes affinent encore ce délicat fromage à la maison.

Là où il y a du camembert, il y a aussi du calvados. L'histoire ne dit pas si Napoléon III a dû le goûter lors de son voyage en train - mais le Pays d'Auge, autour du camembert, se targue depuis toujours de distiller les meilleures eaux-de-vie de pomme de la région. Ici, le « calva » dispose de sa propre « Appellation Controlée », le cidre est distillé deux fois dans l'alambic, stocké avec soin dans des fûts de chêne - et traité essentiellement comme du cognac. En revanche, les distillateurs du Domfrontais voisin aiment mélanger quelques poires à leur eau-de-vie de pomme, rendant ainsi le calvados plus fruité et plus aromatique. Et si le Pays d'Auge défie avec son appellation, le Domfrontais réplique avec son Lemorton. Ce dernier portait le beau prénom d'Isidore et était une légende parmi les distillateurs de calvados. Son 1926 peut aisément rivaliser avec les grands cognacs. Entre le Pays d'Auge et le Domfrontais, le calvados est également utilisé pour cuisiner. Les fameuses tripes à la mode de Caen - une horreur pour le palais ou un délice selon les goûts - mijotent pendant dix heures entières avec des oignons, de l'ail et des légumes dans un bouillon de cidre et de calvados. Les bonnes tripes s'accompagnent d'un pied de veau, d'un peu de lard et de quelques clous de girofle. Le calvados peut être utilisé à raison d'un verre de jus par kilo de tripes, mais il ne faut pas exagérer avec le cidre, qui noircit les abats.

Si les tripes de porc échappent à la soupe, les bouchers les transforment volontiers en « andouille de Vire ». Il s'agit d'une saucisse de tripes roulée et fumée, au moins aussi rare que le bon camembert. Comme l'appellation n'est pas protégée, n'importe quelle saucisse industrielle peut s'appeler andouille de Vire. Des abats propres et un fumage long et délicat (quatre à huit semaines !) sont le secret de la véritable andouille. Les charcutiers d'aujourd'hui ne jurent que par le bois de hêtre pour le fumage, alors que pour le gourmet



Alexandre Dumas, lui-même auteur d'un livre de cuisine, il fallait des tripes de sanglier fumées au bois de genévrier.

Autour de Granville, terminus de la ligne de chemin de fer napoléonienne, on aperçoit les premiers agneaux de prés-salés sur le « herbus » - les prairies qui sont submergées à marée haute. Leur herbe, enrichie en iode et en sel par l'eau de mer, rend la viande tendre et parfumée.

Quelques kilomètres plus au sud se trouvent les attractions les plus connues de Normandie : le Mont Saint-Michel et l'omelette de la Mère Poulard. Il n'y a plus de ligne de chemin de fer, mais une digue qui attire chaque jour des embouteillages permanents comme ceux de la rue de Rivoli à Paris. À l'époque de Napoléon, il fallait y passer en bateau. Dès que les pèlerins montaient sur le ponton, la mère Poulard les saluait en copain, les accompagnait à table et leur offrait quelques omelettes. Celles-ci étaient préparées rapidement et facilement - après tout, la Mère Poulard ne savait jamais quand la prochaine fournée de clients allait arriver. Aujourd'hui, alors que l'abbaye-forteresse autrefois romantique est devenue une fête foraine permanente, l'auberge de la Mère Poulard sert tous les quarts d'heure - et l'omelette légère et aérienne de la petite mère cuisinière fait partie des légendes du village fièrement entretenues.





## LA CHAMPAGNE

Tout ou presque est subordonné au mythique vin mousseux du même nom. Qu'est-ce que la cathédrale de Reims face aux caves des maisons de champagne ? Pas de doute, le vin mousseux est une légende buvable - s'il n'existait pas, peu de gourmets s'aventureraient en Champagne. Et ce, malgré le délicieux gibier et le jambon des Ardennes, malgré le fromage de Chaource ou l'andouillette de Troyes, une puissante saucisse de tripes de porc que l'on peut déguster froide, grillée ou cuite au four. Ou malgré encore le pied de porc à la Sainte-Menehould, salé et cuit longuement dans un bouillon de vin blanc, oignons, clous de girofle, carottes, puis pané et cuit lentement. Même si Reims produit un boudin blanc à base de porc, de lard et d'œufs frais, si la région dispose d'un pâté champenois fabriqué à base de porc, de lapin et d'oignons et même si la ville de Reims a généreusement donné son nom à un jambon en gelée cuit dans un bouillon et à des petits biscuits roses déjà fabriqués au 18<sup>e</sup> siècle.

C'est une cuisine rustique riche et sans tendance au raffinement. Élégance, haute cuisine, finesse, gour-

mandise, tout cela est lié d'une manière ou d'une autre à la magie des bouteillons de champagne : pintade, sole, coquilles Saint-Jacques ou brochet à la sauce au champagne, même avec les biscuits mentionnés, les dames âgées commandent parfois une petite coupe de « champagne » dans les nombreux cafés de la zone piétonne pour y tremper les délices sucrés.

On finit par trouver tout seul le « boulevard du champagne » d'Épernay. Le village s'appelle lui-même « capitale du champagne », mais il s'agit en fait d'une petite ville de province. Si l'on suit ensuite la « route touristique », qui n'est pas appelée ainsi pour rien, les grands noms s'alignent comme des bouteilles sur un pupitre à secousses : Moët & Chandon, Gosset, Perrier Jouët, Pol Roger, Besserat de Bellefon, Esterlin, Vrancken, De Venoge... Ce que l'avenue Montaigne est à la haute couture, Épernay semble l'être au champagne. Presque toutes les maisons de l'avenue de Champagne sont ostentatoires. Certaines ressemblent presque à des mausolées, d'autres à des temples au service de Lucullus.



## LYON

Lyon s'illumine... Du brun sable au jaune clair le matin d'une journée d'automne ; de l'ocre au miel, du rouge brique au cuivre, le soir lorsque le labyrinthe des rues de la Presqu'île, entre la Saône et le Rhône, est recouvert d'un voile rose pâle. Par temps dégagé, les amoureux et les flâneurs de la ville de la soie sont attirés vers le belvédère situé à côté de l'église Notre-Dame de Fourvière ou vers la montée Saint-Barthélemy, devant l'hôtel Villa Florentine, pour une vue dégagée sur 2000 ans d'histoire de la ville, sur les ruelles étroites et les escaliers enchevêtrés du Vieux Lyon, sur les tours Renaissance et les cours intérieures cachées. C'est là que tout a commencé, c'est là que les Celtes ont construit leur « Lugdunum », que César a établi un camp stratégique (les ruines du théâtre romain et de l'Odéon se trouvent un peu plus au sud), qu'au 16e siècle les influences européennes se sont combinées.

Au 17e siècle, les influences françaises et italiennes ont atteint de nouveaux sommets en matière d'artisanat et de poésie. Joachim du Bellay s'émerveillait déjà en 1557 de cette métropole animée :

« Voir ici tant de messagers, apercevoir ici tant de banquiers, d'imprimeurs et d'armuriers - plus que de fleurs dans un pré... ».

En tournant le regard vers la gauche, on aperçoit la Tour métallique, une construction du 19e siècle qui ressemble à une version plus courte de la tour Eiffel, mais qui a été en fait construite sur le modèle parisien. En se tournant vers la droite, on voit la Colline de la Croix-Rousse où les tisseurs de soie étiraient autrefois les étoffes les plus précieuses de la ville. Surnommée « colline du travail » par l'historien Michelet au 19e siècle, en opposition à la « colline de la prière », à savoir Fourvière.

Lyon est depuis toujours la capitale du bien-être, l'incarnation de l'âme des vertus culinaires françaises ancestrales. À Paris, les cuisiniers peuvent se transformer en intellectuels et en philosophes, à Lyon, on se consacre simplement à la bonne cuisine. Rien d'étonnant à cela, car la ville est depuis toujours entourée d'une véritable ceinture gourmande : tout autour, les légumes primeurs de la vallée du Rhône poussent, les poulets de Bresse





Pâté en croûte au foie gras et ris de veau (c) Julien Bouvier



Quenell e lyonnaise de Brochet sauce Nantua (c) Julien Bouvier

sont élevés tout comme les bovins charolais. Les porcs pour les délicieuses saucisses comme le saucisson, le jésus, la rosette vivent dans le Jura tout proche, le Beaujolais et la Côte Rôtie sont à portée de main, les cuisses de grenouilles, les carpes et les brochets viennent de la Dombes. Le turbot et la rascasse des ports entre Marseille et Menton étaient autrefois acheminés à Lyon. Il n'est donc pas surprenant qu'à Lyon, depuis toujours, un grand menu ne soit pas synonyme de culte pour le chef en question, mais se distingue par une sélection minutieuse des meilleurs ingrédients. Cela commence dans les bouchons, ces bars à vin rustiques portant des noms comme Hugon ou Garet. Un bouchon authentique est la base d'une expérience gastronomique authentique : des photos de famille aux murs, une cuisine maison simple dans les assiettes. Des vins comme le Beaujolais, le Brouilly, le Crozes-Hermitage ou les Côtes-du-Rhône dans des pichets en pierre. Là où les plats régionaux sont particulièrement savoureux, un petit personnage de guignol trône parfois devant la

porte - rien d'étonnant à cela, puisque Guignol, le guignol à la casquette noire, sa femme Madelon et Gnafron, toujours éméché par le Beaujolais, sont également représentés sur les panneaux d'autoroute, aux côtés du chef et de l'église, comme emblèmes de la ville, dans les théâtres et les musées de marionnettes, on peut encore aujourd'hui admirer les petites figurines en action, et les « bouchons » qui se sont distingués dans la culture de la boisson se voient décerner le « Prix Gnafron » depuis plus de trente ans. Des guignols à la place des étoiles ou des toques, cela convient à Lyon. La ville entre Rhône et Saône est synonyme d'épicuriens bon enfant, de bourgeoisie taciturne.

Au sud de la ville, dans la vallée du Rhône, les truffes de Provence envahissent les tables. Dans les montagnes du Jura, de merveilleux fromages sont affinés. Lyon est au cœur de l'actualité culinaire depuis 100 ans. Il n'est donc pas étonnant que la ville située au bord de l'autoroute fasse sa promotion avec une toque de cuisinier.



## La Mère Brazier (1895-1976)

Si l'on se demande qui est le plus grand cuisinier du 20e siècle, on finit par penser à Fernand Point, qui a formé l'élite de la Nouvelle Cuisine, ou à Paul Bocuse, ou à Alain Chapel, à Fredy Girardet... Seule une cuisinière est souvent oubliée : Eugénie Brazier, de Lyon (1895-1976).

Elle aussi a eu deux grands restaurants, l'un au 12 rue Royale à Lyon, célèbre pour ses quenelles de brochet, sa poularde demi-deuil (aux truffes) et ses artichauts au foie gras, l'autre à 21 kilomètres plus loin, au col de la Luère, dans la banlieue de Vaugneray. On y trouvait également des quenelles de brochet, accompagnées de langouste Belle Aurore et la poularde aux truffes s'appelaient « à la manière de la mère Brazier ». Elle aurait même pu avoir un restaurant à New York : en 1953, la direction du Waldorf Astoria lui proposa de reprendre les cuisines de l'établissement, soi-disant pour un salaire annuel inimaginable à l'époque (et encore très confortable aujourd'hui) de 150 000 dollars.

Eugénie refusa et resta à Lyon, même lorsque, quelques semaines plus tard, selon la rumeur, un maharadjah indien lui offrit une cuisine avec des

casseroles en or pur si elle devenait sa cuisinière privée.

Son élève Bernard Pacaud, aujourd'hui à L'Ambroisie à Paris, s'enthousiasme dans une interview : « Chez la mère Brazier, on ne se fiait qu'aux meilleurs produits, il n'y avait rien d'artificiel ni de trafiqué ». Pour Pacaud, alors orphelin breton de 14 ans, l'apprentissage chez Eugénie Brazier a été « une période formidable. À l'époque, nous faisons encore griller des grives et des bécasses et fabriquons des gratins et des boulettes à partir des écrevisses pattes rouges, aujourd'hui presque disparues en France - à tel point que nous vendions les carapaces aux autres restaurateurs de Lyon pour qu'ils puissent faire du beurre d'écrevisses ».

À l'époque, nous faisons encore nos achats en fonction de la provenance. Des poulardes de Bresse, des tomates de Marmont [...] Et on ne dessinait pas dans l'assiette. Le bluff dans l'assiette, tout le verbiage sur le menu, c'est vraiment simple. Cuisiner le plus pur possible, ça peut être difficile ».

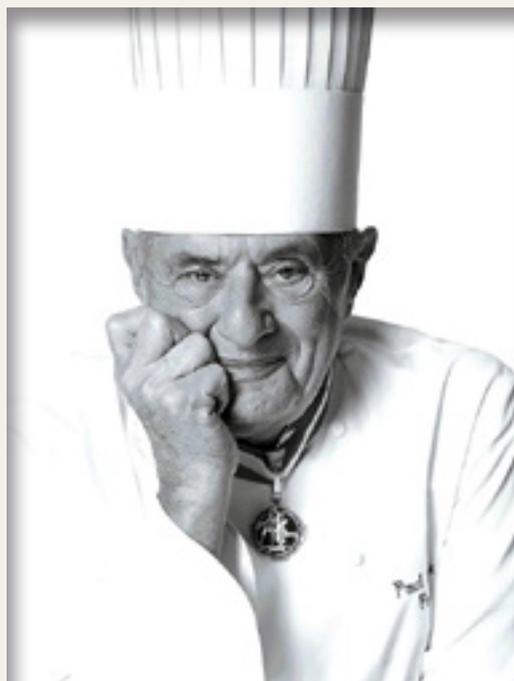
Cependant, la carrière d'Eugénie Brazier a débuté de manière tout sauf glorieuse. Apprentissage dans un grand restaurant ? Observer les casseroles d'un grand chef ? Cela n'existait pas pour Madame. La mère d'Eugénie est décédée alors qu'elle n'avait que dix ans. Son père l'a confiée à une famille d'accueil où l'enfant a appris à cuisiner. Dix ans plus tard, elle s'est retrouvée sans abri : son enfant illégitime, un garçon prénommé Gaston, était une tâche trop lourde pour la réputation bourgeoise de ses parents d'accueil.

Malgré tout, Eugénie a trouvé du travail, cuisinant pour la famille Milliat, qui avait fait fortune dans la fabrication de pâtes. La vieille cuisinière de la maison lui a appris divers trucs et astuces. Ce n'est qu'avec le poste suivant qu'Eugénie est entrée dans un vrai restaurant : la Mère Fillioux au 73 rue Duquesne, où l'Aga Khan et de riches touristes américains s'arrêtaient régulièrement. Et la Mère Fillioux s'est vite rendu compte que la « nouvelle venue » était au moins son égale, ce qui a engendré des rivalités.

Eugénie Brazier a ensuite poursuivi son chemin à la Brasserie du Dragon, avant d'ouvrir enfin son premier établissement : quinze places, un menu de petites langoustes et de mayonnaise, pigeon rôti et petits pois accompagnés de carottes à cinq francs. La Mère Brazier afficha complet dès le premier jour, le fabricant d'huile moteur Spidoléine l'engagea pour des banquets dans le lointain Paris. En 1928, elle ouvrit un deuxième restaurant au Col, une route de montagne surplombant Lyon.

Au début, il n'y avait pas d'eau courante, pas de gaz, pas d'électricité. La Mère Brazier voulait que tout soit « fait maison » : un générateur se trouvait dans la cave, à côté de son propre élevage de porcs. L'un de ses élèves portait le nom de Paul Bocuse, qui deviendra plus tard mondialement connu. Jusqu'à l'âge de 78 ans, Eugénie Brazier est restée derrière les fourneaux. La jeune fille de la campagne était devenue la grande dame de la grande cuisine.





## Paul Bocuse (1926-2018)

Il a marqué de son empreinte l'image des cuisiniers. La pose du « grand chef » avec ses bras croisés et sa haute toque ? C'est ce qu'il était. Le cuisinier en tant qu'entrepreneur, exportant ses idées jusqu'en Amérique et à Tokyo ? Encore lui, Paul Bocuse. Pendant des décennies, il a orné les premières pages du monde entier, nous accompagnant de son humour inimitable : Paul et Georges Duboeuf buvant du Coca dans le vignoble ou la Cène reconstituée à s'y méprendre avec Chapel, Vergé, Guérard en apôtres et Bocuse lui-même en sauveur. Ou Paul pendant une inondation avec sa planche de surf devant son restaurant. Il a de toute façon tout réussi : notes excellentes dans les guides, plusieurs établissements secondaires sous forme de divers bistrot, un concours de cuisine appelé de son vivant « Bocuse d'or », des livres de cuisine avec des tirages de best-sellers. Il a été l'un des membres fondateurs de l'organisation de cuisiniers Euro-toques.

Il ne fait aucun doute que Paul Bocuse était une légende, un phénomène, non, une icône, l'incar-

nation de la « cuisine française ». Une pierre angulaire. Quelqu'un qui, même au début, cuisinait encore avec des fours à charbon et qui s'étonne des 65 dernières années de progrès. « Tu veux 180° - voilà, au degré près ».

Il était la première rock star parmi les chefs de cuisine. Celui qui, dans sa biographie « Le feu sacré », avoue sans ambages avoir vécu en permanence avec trois femmes.

Il était également le « pape » de la profession des cuisiniers – et de la cuisine française. Avec son sens de la communication, il a contribué à ce que les clients connaissent aujourd'hui les noms des cuisiniers, et non ceux des propriétaires de restaurants et des maîtres d'hôtel. « Je ne revendique rien, si ce n'est d'avoir redonné aux chefs leur nom et leurs restaurants » dit Bocuse lui-même en plaisantant : « Bien sûr, j'ai contribué à ce que les chefs quittent la cuisine. Maintenant, ce qui compte, c'est qu'ils y restent aussi de temps en temps ».

Il semble aujourd'hui encore s'étonner un peu de son propre succès : « Comparé à Michel Guérard ou Roger Vergé, Paul Bocuse n'était pas le mieux placé pour incarner la cuisine française » peut-on lire dans son livre. Mais Paul parlait toujours - et tout naturellement - au nom de tous et était déjà un maître des relations publiques, à une époque où les « relations publiques » existaient tout au plus pour les groupes de détergents, mais pas pour les cuisiniers. Il lui arrivait de faire publier dans un journal local des recettes telles que « Gigot d'agneau à la mode des cantonniers » : suspendre l'agneau 35 minutes dans le goudron chaud et le libérer de la croûte à table. Une fois, il a donné le nom d'un restaurant à une rue de Lyon, a invité tous les journalistes et a prononcé lui-même le discours. Le maire, qui n'était nullement informé de la nouvelle « rue Léon de Lyon », était soi-disant en retard.

Son premier voyage en Amérique était encore un défi : le magazine « Holidays » lui avait demandé s'il pouvait faire ailleurs la même cuisine que chez lui. Depuis, lui et son équipe ont parcouru l'Amérique avec une demi-tonne de matériel, et ont même ouvert plus tard un restaurant à Disneyland. Avec les multiactivités, la question s'est posée de savoir qui cuisinait réellement chez Bocuse. « Les mêmes qui cuisinent quand je suis là » a-t-il l'habitude de dire. Le détachement complet d'un chef de son restaurant était alors nouveau, voire choquant pour certains clients. Son « Auberge » était décorée en rouge et vert,

les couleurs de signalisation, et « embellie » de kitsch et de tralala en trompe-l'œil. Une galerie d'ancêtres peints de la cuisine française, Fernand Point, Mère Brazier, est expliquée par le critique littéraire Bernard Pivot. À l'intérieur, une collection d'images exubérante avec tous les grands de ce monde, le nom de Bocuse sur des ragoûts en boîte. Paul était le « grand chef » de la société française, mais aussi toujours le bon copain. François Mitterrand lui a dit un jour, en faisant allusion à la soupe aux truffes « Giscard d'Estaing » : « S'il vous plaît, ne me servez jamais de cailles « grande coalition ».

Il n'y a qu'une chose que Bocuse n'était pas et ne voulait plus être, contrairement à un malentendu largement répandu : le prophète de la « Nouvelle Cuisine ».

Au fond, Paul a toujours été conservateur : son grand-père Joseph était cuisinier. Sa grand-mère s'appelait Maria, on lui racontait à Lyon que Madame plaisait un peu trop aux clients. Joseph devint jaloux et vendit non seulement le restaurant, mais même le nom de famille à un Monsieur Borisoff de Russie.

Sa mère était issue d'une famille de restaurateurs. Il est né au-dessus de la salle de restaurant, une pièce qu'il utilise encore aujourd'hui. Lorsqu'un critique gastronomique lui a demandé ce qu'il avait changé ici au cours des décennies, Bocuse a répondu laconiquement qu'il avait re-



fait les draps. Il a fait ses premiers essais en cuisine en 1942 dans un restaurant lyonnais. C'était la guerre, les achats se faisaient sur le marché noir. Deux ans plus tard, il combat lui-même en Alsace et est grièvement blessé par une balle allemande. Dans un hôpital américain, les médecins lui sauvent la vie grâce à des transfusions. « Du sang américain coule dans mes veines », commente-t-il. Peu après la guerre, il fait des affaires à Paris au marché noir, fréquente la vie nocturne de la capitale, se fait tatouer un coq gaulois sur l'épaule.

A 23 ans, il retrouve le chemin de la cuisine, travaille chez la Mère Brazier à Lyon, chez Fernand Point dans la Vienne et enfin dans le luxueux restaurant Lucas-Carton à Paris. Chez la Mère Brazier, les journées sont longues : on travaille de 5 heures du matin à 23 heures - pas seulement pour cuisiner, ce serait trop peu. Chez maman, il y a des vaches à traire, un potager à cultiver et bien sûr, les jeunes cuisiniers devaient aussi faire la lessive. Bocuse vénère son maître Point, dit qu'il est son mentor, son Pygmalion, un vrai grand homme. Au Lucas-Carton, lui et ses copains de cuisine font diverses blagues au chef. Une fois, dit-on, il aurait volé des crânes dans les catacombes parisiennes, que le chef cuisinier aurait ensuite retrouvés dans la marmite de sauce.

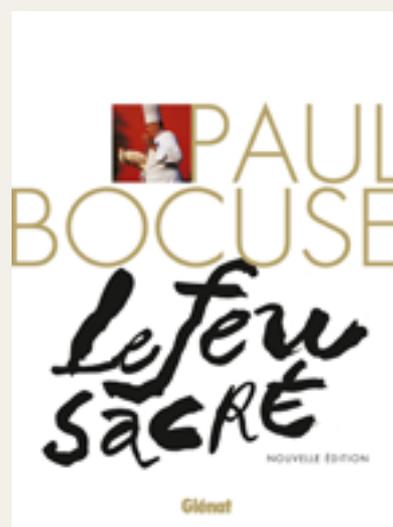
De 1956 à 1959, il travaille côte à côte avec son père dans l'Auberge familiale, le restaurant de son beau-père. C'est après le décès de Georges que Paul Bocuse prend le chemin des étoiles. Avec sa femme Raymonde, il rénove l'établissement, dont les toilettes se trouvent encore dans l'arrière-cour. Il sort vainqueur du concours du « meilleur ouvrier de France ». Il remporte les trois étoiles du Guide Michelin en 1965, à 36 ans, grâce à des plats comme le jambon cuit au foin, la mousse de truite, le loup de mer en croûte ou la poularde grillée.

Paul Bocuse, l'homme qui a donné son nom aux cuisiniers, a également racheté le sien : celui que le grand-père Joseph avait cédé à Borisoff.

Son incursion dans la « nouvelle cuisine », telle que prêchée par les critiques gastronomiques, s'est limitée à quelques événements de relations

publiques et à une émission de télévision dans laquelle Paul faisait l'éloge du four à micro-ondes. A l'étranger, le malentendu a été aggravé par les éditeurs. Un éditeur allemand, par exemple, a tout simplement rebaptisé son ouvrage « La Cuisine du marché » en « nouvelle cuisine ».

« Paul était l'héritier direct de la cuisine de Fernand Point », disait par exemple son ami Pierre Troisgros. La cuisine du plus grand chef des années 1950 était somptueuse, mais axée sur le produit. Certains plats, comme la sole aux nouilles, figuraient déjà sur la carte de Points. Depuis juillet 2005, il était devenu pensif : un triple pontage coronarien avait sauvé le chef in extremis. « Je suis mort en juillet dernier » disait-il lui-même, la voix brisée. « Il y a le classique et il y a le rap. Je défends le classique... Les méthodes scientifiques dépassent mon intellect... Je préfère savoir comment la poule a été nourrie plutôt que de savoir à combien de mètres cubes je peux étirer un blanc d'œuf ». L'obsession de Bruxelles pour l'hygiène l'irritait particulièrement : « Un jour, nous, les cuisiniers, n'assemblerons plus que des produits précuits... Aujourd'hui déjà, nous n'avons plus le droit de préparer un fond de sauce pour des raisons d'hygiène. Sauf si nous le jetons le soir ». Il aurait aussi pu dire « à moins que nous n'utilisions des cubes de soupe ». Ou des additifs. C'était entre-temps autorisé, non souhaité.





## Alain Chapel (1937-1990)

« La cuisine, c'est plus que des recettes », tel était le titre du livre de cuisine le plus connu d'Alain Chapel. L'homme de Mionnay, près de Lyon, était considéré par de nombreux gourmets comme un meilleur cuisinier que Bocuse, un travailleur de précision souverain aux fourneaux. Et parce que la bonne cuisine ne se résumait pas à des recettes, il louait déjà dans les années 1970 à chaque occasion ses fournisseurs de la région : Marinette de la Ferme de Montfalcon avec son élevage de volailles, Monsieur Lancelot qui fournissait fleurs et herbes aromatiques, les fraises des bois et les framboises venaient d'un certain Monsieur Jasserand. Même s'il a été présenté dans les médias comme un protagoniste de la Nouvelle Cuisine, l'élève de Jean Vignard et de Paul Mercier, qui a repris « La Pyramide » après le décès de Fernand Point, est resté profondément enraciné dans sa région. Chapel ne cachait pas son admiration pour les plats paysans des simples auberges, comme les crêpes de Madame Trenel, ou la « sanguette », une galette au sang de poulet.

Il ne servait ni l'un ni l'autre. À la place, il proposait par exemple des écrevisses au cerfeuil et aux champignons des bois, du foie de lotte avec ragoût de blettes, du pâté chaud de canard avec sauce rouennaise et artichauts ou du jeune poulet de Bresse, cuit dans une vessie de porc, avec

sauce Albufera. Chapel interdisait au personnel de service de placer des salières sur les tables, mais n'avait absolument rien contre les clients qui ne comprenaient rien à la nourriture. Vous pouvez encore apprendre, avait-il l'habitude de dire, et son restaurant était l'endroit idéal pour la première leçon.

Dans ses premières interviews, il expliquait toujours qu'il recherchait la « vérité », la vérité, aux fourneaux. Sa quête personnelle du Graal s'est achevée à l'âge de 53 ans. Il avait alors formé plusieurs élèves qui ont poursuivi la quête de Chapel. Philippe Jousse a continué à cuisiner dans son restaurant.

Le chapitre « Le temps de l'imitation » de son livre montre à quel point Chapel était visionnaire - et désabusé - sur l'état de sa propre profession : « Tant de fards à paupières, tant de maquillage, de nouveaux fards : la cuisine perd confiance en elle. Elle se réfugie dans une sorte de mascarade. (...) Aujourd'hui, on veut simplifier, alléger, redécouvrir le plaisir du cru. (...) Plus que jamais, les mangeurs du 20e siècle consomment des symboles, en même temps que leurs grillades et leurs poissons rosés sur l'arête. Les ingrédients intéressent moins certains cuisiniers que l'emballage culinaire... La cuisine devient une sorte de « prêt-à-porter » qui obéit à la mode »



## LOIRE

Un verre de Vouvray et quelques petits poissons frits. Il n'en faut pas beaucoup plus pour faire le bonheur d'un châtelain de la Loire. Et ici, tout le monde peut devenir châtelain pour un temps. Car il y a des châteaux dans la Loire pour tous les goûts et presque tous les portefeuilles. Des petits, familiaux, ou des grands, des châteaux avec des forêts et des parcs. La vie de château et la vallée de la Loire vont de pair, comme Paris et la tour Eiffel, comme le croissant et le café ou comme la baguette et le béret basque. Quand on vient dans la Loire, on est attiré quelques centaines d'années en arrière par les châteaux légendaires qui accompagnent le cours du fleuve, alignés comme des perles sur un fil ou des jambons derrière un comptoir de boucherie.

Le monumental Chambord, par exemple, avec ses 400 chambres, est plutôt massif et moins élégant que certains petits châteaux. Autrefois, il s'agissait d'une auberge digne de son statut pour une société macho d'amis nobles de la chasse.

Villandry avec ses Jardins classiques à la française et sa discipline militaire pour la nature : en France, même les pommiers et les poiriers devaient se tenir au garde-à-vous devant leurs altesses et se laisser contraindre à des formes curieuses. Cheverny, avec son intérieur de style Louis XIII, aurait inspiré le dessinateur Hergé dans son travail sur « Tintin » pour le château du capitaine Haddock. Azay-le-Rideau, avec son style de confiserie, même un château issu d'une production de Cecil B. DeMille, pourrait difficilement être plus ludique que la construction que Balzac décrivait comme « Un diamant à facettes bordé par l'Indre, posé sur des pilotis de base et encadré de fleurs ».

Des dames de la noblesse se sont même disputé Chaumont et ses tourelles pointues : la jalouse Catherine de Médicis a échangé le château après la mort d'Henri II contre le Chenonceau de Diane de Poitiers, plus joyeux et ludique, qui se balance comme un pont au-dessus du cours du Cher.





Des bus de touristes s'agitent frénétiquement de château en château : « Chambord, une heure d'arrêt », puis continuez vers Amboise. Avec une telle soif de culture, le temps presse : une dégustation du vin mousseux de Marc Brédif dans les caves presque millénaires taillées dans le tuffeau ? Un café entre les maisons à colombages de la place Plumereau à Tours ? Une promenade du soir le long du cours sinueux de la Loire, l'un des rares fleuves à pouvoir encore s'écouler librement ? Pas le temps, à 17h30, le dernier groupe de visiteurs est accepté au château de Loches ! La vallée de la Loire est pourtant une région où seule l'aiguille des heures dicte le déroulement de la journée. La « découverte de la lenteur » n'a pas besoin d'être célébrée à Tours, celui qui se promène dans la rue Nationale sait qu'il est ici, à une heure de train de Paris, en province profonde.

Loin des querelles et des intrigues, la noblesse française savait déjà pourquoi elle préférait la Vallée de la Loire à la capitale Paris - qui n'était alors pas encore une ville cosmopolite avec de larges boulevards, mais une ville aux ruelles noircies par la fumée. Certes, la raison de la construction de la plupart des bâtiments monumentaux en tuf, dont la blancheur resplendissait encore des siècles plus tard, résidait dans une situation d'urgence : lorsque les Anglais s'emparèrent de la capitale Paris pendant la guerre de Cent Ans, le roi Charles VII dut transférer la cour dans les provinces qui lui étaient restées fidèles. Mais là où il y a un roi, il y a aussi des courtisans, des comtes, des ducs

et tous les autres seigneurs qui, bien entendu, ont à nouveau besoin de leur propre château quelque part. Il n'y a guère de restaurant qui n'ait un passé de résidence de campagne, de château ou de relais de poste ! Mais si la Loire est considérée comme une région de gourmands et d'épicuriens, de buveurs et de mangeurs, elle le doit non seulement à des nobles, mais aussi, et surtout à François Rabelais (1494-1553), dont les personnages de roman Gargantua et Pantagruel ont littéralement goûté à la région. Gargantua et Pantagruel étaient des géants, disposaient donc d'un appétit de géant et représentent à ce titre « symboliquement l'homme de la Renaissance dans sa démesure, un véritable roi de l'univers ». Aujourd'hui encore, les menus copieux sont décrits en France par les mots « gargantuesque » et « pantagruélique » - et de toute façon, la démesure sonne bien quand on mange et dort chaque jour dans un château différent.



François Rabelais



## La Confrérie des Chevaliers du Sacavin

Fondée en 1904 à Montreuil-Bellay au cœur de l'Anjou, près de Saumur, au cœur de la région d'Anjou, la Confrérie des Chevaliers du Sacavin se distingue comme la plus ancienne parmi les confréries bachiques existantes. Imprégnée de l'histoire d'Anjou, cette confrérie incarne l'essence des vins d'Anjou et de Saumur. Son effectif rassemble des membres issus du milieu viticole angevin et saumurois, ainsi que des négociants, des experts en promotion et vente de vins, et des passionnés des délices vinicoles et du terroir local. Ensemble, ils œuvrent pour mettre en lumière ces régions à l'occasion d'événements divers.

Cette confrérie dispose de deux Commanderies hors de France, en Grande-Bretagne et en Chine. Les membres des Sacavins sont plus jeunes et plus féminins que dans les autres associations viticoles. Le « Grand Maître » est également une femme : Laure Pertus.





## Le secret de la rillettes

Où d'autre prend-on le temps de fabriquer une rillettes digne de ce nom ? Pas le truc beige dans le pot en plastique du supermarché, mais la « confiture brune » dont Balzac raffolait à La boucherie Hardouin de Vouvray, on donne la recette : « La viande de porc doit être assez grasse, l'idéal étant par exemple des truies qui ont porté une fois. Le tout mijote cinq ou six heures avec les os, assaisonné de sel marin. La couleur vient du caramel d'oignons. Et bien sûr, il faut finir par retirer les morceaux gras à la fourchette. Chez nous, on ajoute encore un peu de vin blanc de Vouvray ». Les détails sont aussi secrets que le code PIN de la carte de crédit d'Hardouin, mais la masse brune est aussi bonne après plusieurs heures de voyage que sur place à Vouvray.

## Curnonsky (1872-1956)

Son nom : Maurice-Edmond Sailland. Son pseudonyme : Curnonsky. Son statut : une légende. Sa profession : critique gastronomique. La phrase « cuisiner comme l'oiseau chante » vient du critique angevin, tout comme les principes de la cuisine moderne : « La bonne cuisine repose sur de bons ingrédients. Les bons ingrédients conservent leur propre goût ». Il a fondé un magazine sur le thème de la nourriture et des boissons, précurseur de tous les formats actuels, et a écrit la bible de la cuisine, Cuisine et Vins de France (1953).

En dehors de la gastronomie, il était critique de théâtre et ghostwriter du mari de l'écrivaine Colette. Curnonsky posait des questions comme : « La cuisine est-elle un art ? » ou : « Écrire sur la cuisine, est-ce de la littérature ? »

L'homme de 120 kilos était en outre humoriste à ses heures et a laissé une série d'aphorismes : « Le secret de la santé est la pratique modérée de tous les excès et le boycott nonchalant de tout sport ». Les cuisiniers craignaient sa langue acérée, comme en témoigne l'inscription suivante dans un livre d'or : « Si la soupe avait été aussi chaude que le vin, le vin aussi vieux que la poularde et la poularde aussi grasse que la femme de la maison - alors cela aurait presque été un bon repas ».

Un homme sensuel mais réfléchi, qui jouit encore aujourd'hui d'une grande réputation en France et au Japon. À Bordeaux et à Paris, des restaurants comme Le Grand Véfour disposent encore aujourd'hui de tables Prince Cur portant une plaque nominative. Prince Cur est en quelque sorte le pseudonyme du pseudonyme.

Curnonsky était synonyme de cuisine simple et bonne, il avait écrit sa phrase proverbiale de « cuisiner comme l'oiseau chante » à propos de la cuisinière Marie Chevalier. En 1934, le Lyon des mères était pour lui la « capitale culinaire du monde ».

Il a passé la Seconde Guerre mondiale chez la cuisinière bretonne Mélanie Rouet, qui cuisinait dans une auberge près de Riec-sur-Belon, en Bretagne.



Curnonsky et ses amis, Apar Andre Vrinat, Editions EdgarSoete 1974, Association des amis de Curnonsky



A mon frere en gueule André Cointreau, le gars Saillant Curnonsky

## Joël Robuchon (1945-2018)



Ce cuisinier discret semble avoir placé toute sa vie professionnelle sous la devise « cohérence et efficacité ». Dès l'âge de 15 ans, Robuchon a quitté le foyer familial pour entamer le Tour de France des Compagnons, la formation la plus dure et la plus difficile : le compagnonnage est une méthode traditionnelle de transmission du savoir. Le compagnon part dans une ville et une entreprise pour y travailler et se former, puis change de région et recommence dans une autre ville, et ainsi de suite.

La touche finale du CV du jeune Joël Robuchon est apportée par quelques années passées au Berkeley, à l'époque l'une des meilleures adresses où le Paris distingué se régale de sole grillée à l'anglaise, rougets sautés à l'antiboise, côte de veau Orloff et rognons sautés au Sancerre. En 1970, Robuchon signe son premier contrat de chef de cuisine sur le bateau de la Seine Île-de-France. Pendant quatre ans, il y a accueilli des touristes avant de prendre les fourneaux de l'hôtel Concorde La Fayette à Paris, porte Maillot. En 1976, il devient Meilleur Ouvrier de France. Les trois restaurants de l'établissement de 1000 chambres et le travail culinaire quotidien, du service du petit-déjeuner à celui des banquets, tenaient en haleine le jeune Joël. « On y apprend la discipline », se souvient-il dans l'interview. Une qualité que son employeur suivant, l'Hôtel Nikko, appréciait également : c'est là que Joël Robuchon a pu montrer pour la première fois ce qu'il savait faire - et il a hissé l'hôtel en un temps record au rang des adresses gourmandes les plus prisées. Les clients et les critiques commencèrent à s'intéresser à l'homme de Poitiers, le nouveau talent de la cuisine participa à des concours de cuisine comme le Prix Taittinger

et gagna. En 1981, il ouvre son propre restaurant, baptisé Jamin, du nom de l'ancien propriétaire.

Au début des années 80, la gastronomie française digère les conséquences de la Nouvelle Cuisine. C'est alors qu'a ouvert le Jamin, un établissement proposant des plats clairs, sans fioritures ni accessoires gênants, toujours parfaitement pensés, réalisés et présentés. Robuchon a été l'un des premiers à agrémenter la carte de son nouveau restaurant de versions affinées de plats classiques et champêtres, à servir l'agneau en croûte de sel, le merlan Colbert ou la tête de porc d'Île-de-France mentionnée plus haut. « J'ai simplement fait le contraire des autres », explique Robuchon. C'est ainsi que le Jamin est devenu l'un des lieux de la « renaissance » de la cuisine française, raffinée et pourtant rustique.

« Cuisiner comme Robuchon » est rapidement devenu le rêve de toute une génération de jeunes chefs. Les rares places d'apprentissage étaient très convoitées - même si les rumeurs les plus folles circulaient sur les conditions de travail. Mais l'apprentissage chez Robuchon ouvrait la porte à une très grande carrière.

Les nouvelles créations sorties des casseroles et poêles du maître étaient copiées dans tout le pays : avec ses raviolis aux langoustines et aux choux, Robuchon a déclenché une vague de raviolis qui a fait rage pendant des années dans les cuisines de la capitale. Des variations de sa célèbre Purée de pommes de terre - une purée de pommes de terre merveilleusement onctueuse avec beaucoup de beurre - ont orné les cartes de nombreux res-

taurants pendant des décennies. Les imitateurs se sont littéralement cassé les dents sur ce plat prétendument simple. Ce n'est pas seulement le beurre qui fait de la purée de pommes de terre un plat de gourmet, mais surtout la bonne variété de pommes de terre. Avant de lancer sa nouvelle création, Robuchon avait lancé d'interminables séries d'essais avec toutes les variantes disponibles. Son choix s'est porté sur l'« Agria » de l'agriculteur Jean-Pierre Clot.

Un procédé qui est resté typique de sa cuisine : alors que certains de ses collègues laissaient libre cours à leur imagination de manière presque débridée, Robuchon pratiquait une « cuisine de l'intelligence » dans laquelle le hasard n'avait pas sa place. Bien entendu, « JR » - comme le nomme discrètement l'inscription sur son habit de cuisinier - avait les meilleurs fournisseurs, employait ses propres pêcheurs en Bretagne et disposait même de son propre champ de pommes de terre chez son producteur. Afin de garantir chaque jour la même qualité, chaque recette était pesée et mesurée au gramme près - cela peut paraître évident aujourd'hui, mais dans les années 80, ce n'était pas encore répandu. Robuchon testait et affinait de nouveaux plats, parfois pendant des mois : c'est ainsi que sont nées les coquilles Saint-Jacques à la quiberonnaise, cuites dans leur coquille afin de préserver leur saveur propre et ar rondies avant d'être servies avec une fantastique sauce à base de jus d'orange, de beurre, d'aneth, de concombres, de carottes et de citron vert. Ou un turban de langoustines, en fait, un anneau de farce de crustacés, avec un « manteau » de spaghetti dans la bouche pour donner du mordant. En 1984, Jamin est nommé « Meilleur restaurant du monde » par l'International Herald Tribune.

À la fin des années 80, le chef Joël Robuchon et son producteur Guy Job ont conquis les écrans télévisés français avec un succès éclatant, fusionnant la passion culinaire de Robuchon avec le flair créatif de Job dans une émission nommée « Bon appétit, bien sûr ».

En 1994, il ouvre à Paris, Avenue Raymond Poincaré, dans l'ancien hôtel particulier d'Alfred Nobel, un nouveau restaurant grandiose – le premier sous son nom - avec trois salles impression-

nantes : une bibliothèque en trompe-l'œil décorée par l'artiste argentin Alberto Bali, une salle avec une imitation de cheminée Renaissance du début du siècle et une autre « salle hollandaise » avec beaucoup de bois sombre. Il avait fait remplacer sa minuscule cuisine Jamin par une version luxueuse de 200 mètres carrés, dans laquelle 25 cuisiniers travaillaient pour le bien-être de 45 convives au maximum. Un étage entier du bâtiment était consacré à la pâtisserie, un autre à la réception.

Le menu a aussi été revu en profondeur : la plupart des plats qui avaient fait la réputation de la maison ont disparu après le déménagement. Les « frivolités de saumon fumé au caviar » ont été remplacées par un pied de porc braisé, un gratin de macaronis aux truffes, céleri et foie gras ou un pot-au-feu de lard au chou. « Aujourd'hui, je ne cuisine que ce que j'aime », a expliqué Monsieur Robuchon à propos de sa nouvelle carte. « De plus, ce sont les plats canailles - les plats paysans - qui ont le plus de succès sur ma carte ».

« Le jour de mes 50 ans, j'arrête, je veux partir à l'apogée de ma carrière ! », avait-il annoncé pendant des années. « C'est fini », c'était en 1996. Le grand restaurant situé avenue Raymond Poincaré avait été repris par une autre légende de la cuisine française : Alain Ducasse. Joël Robuchon avait conseillé le groupe alimentaire Fleury-Michon. Son portrait orne encore aujourd'hui de nombreux plats cuisinés. Cependant, le cuisinier n'est pas resté longtemps à la retraite.

En 2003, Robuchon a osé un come-back spectaculaire avec son « atelier ». Celui-ci était en effet très différent de ses établissements précédents : pas de super luxe à table, pas de réservations, mais des cuisines ouvertes, des plats frais et simples préparés directement devant les clients, un service décontracté. Et comme il n'était pas possible de réserver, dans la première filiale de la rue de Bac à Paris, il y avait parfois au début 50 à 80 Parisiens qui faisaient la queue pour une place au bar. Depuis, des ateliers ont été ouverts à Londres, Hong Kong, Las Vegas, Tokyo et New York, ainsi que dans de nombreuses autres villes. Le concept a survécu à son créateur et continue de jouir d'une grande popularité.



## BRETAGNE

Les eaux de Cancale brillent d'un bleu caraïbe par une lumineuse journée d'été, dans toutes les nuances de gris possibles et imaginables, au cas où une nouvelle averse traverserait la Manche. « Chaque jour... contient les quatre saisons », écrivait déjà la poétesse Colette, qui vivait non loin de Cancale dans une modeste maison de vacances appelée « Rozven » - rose des vents. Sur notre gauche, les bassins à huîtres se succèdent, les bateaux de pêche peints de couleurs vives dansent sur les vagues, tandis qu'à droite, l'abbaye du Mont-Saint-Michel se dresse comme une petite montagne sur la mer. À gauche commence, d'un point de vue strictement géographique, la Bretagne, à droite se termine la Normandie.

Celui qui vient en Bretagne a le choix entre des châteaux gris enchantés, de magnifiques enclos paroissiaux, d'imposants menhirs, de minuscules villages avec de petites chapelles - ou les stations balnéaires qui attirent les visiteurs avec leurs plages depuis le début du siècle.

Les jours de pluie, le gris des bâtiments semble se fondre sans transition dans les nuages sombres du ciel. La couleur du granit détermine le paysage : la pierre est le matériau de construction préféré de la région depuis des millénaires. C'est en granit que les hommes du néolithique ont érigé leurs menhirs, dolmens et cromlechs. Les bâtisseurs médiévaux ont façonné cette pierre dure pour en faire des calvaires élaborés, des bibles en images avec des dizaines, parfois des centaines de personnages, de magnifiques églises aux tours élancées qui semblent parfois tissées de dentelle de pierre ou des châteaux dont les murs ne veulent abso-

lument pas céder aux assauts du temps, même après des siècles.

Même si le paysage à l'intérieur des terres semble plutôt sobre avec ses douces collines et les montagnes Noires (qui sont tout sauf des géants de montagne), le granit brille de toute sa beauté sur la côte. Près de Ploumanac'h, il est rose, le temps et le vent ont sculpté de curieux visages dans la pierre au fil des siècles. Sur les côtes du Finistère, à Belle-Île ou sur la Côte Sauvage près du Croisic, les falaises déchiquetées impressionnent - et il n'y a guère de plus beau spectacle que de s'y asseoir devant un feu de cheminée par un soir d'automne orange, en contemplant la mer agitée...

Les paysages rudes et originaux ont attiré des dizaines de personnalités au fil des siècles : à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, la Bretagne était une sorte d'« anti Côte d'Azur ». Alors que les lords anglais et les princes électeurs russes y menaient une vie luxueuse, les voyageurs bretons devaient faire face à de nombreuses difficultés. La grande diva Sarah Bernhardt, par exemple, possédait - bien avant l'apparition du tourisme insulaire - une somptueuse propriété sur Belle-Île. Les anciens habitants de l'île racontaient volontiers comment Bernhardt, accompagnée de tout un cortège d'admirateurs, d'admirés, de laquais et de porteurs, devait toujours patauger dans la vase sur les derniers mètres qui la séparaient du rivage, faute d'un quai d'amarrage bien situé, les jupes relevées et soigneusement protégées par un parasol lorsque le temps le permettait. Le peintre Paul Gauguin a vécu de longues années à Pont-Aven avec sa communauté d'artistes avant de troquer la côte bretonne contre les eaux bleues des

mers du Sud. Ses amis peintres s'étaient installés dans une minuscule auberge - et étaient venus à l'origine dans ce petit village aux nombreux moulins à eau parce que la vie y était tellement moins chère qu'ailleurs, que les motifs ne manquaient jamais et que les Bretons posaient patiemment une journée durant, même pour de l'argent de poche.

Visiter la Bretagne était encore une aventure à l'époque : après tout, aux yeux de beaucoup de ses habitants, cette région n'appartient que de manière limitée à la France. Le patriotisme local des Bretons s'explique par des raisons historiques. Ce n'est qu'en 1532 que la région a été définitivement rattachée à la France sous François Ier. Jusqu'à la Révolution française, elle jouissait de droits spéciaux étendus, entretenait même son propre parlement (à Rennes) et disposait d'une administration indépendante de la France.

Ils ont bien sûr leur propre drapeau, le Gwenn-ha-Du (noir et blanc), qui existe en deux versions. Traditionnellement blanc avec une croix noire ou moderne, d'après un dessin de Morvan Marchal datant de 1923, avec 9 bandes horizontales : 5 noires pour les évêchés de Haute Bretagne (Dol, Nantes, Rennes, Saint-Malo, Saint-Brieuc), 4 blanches pour les évêchés de Basse Bretagne (Trégor, L'On, Cornouaille, Vannes). Certains patriotes décorent leur véhicule d'un autocollant BZH - pour Breizh, le mot celte pour Bretagne. Et il y a encore la langue bretonne avec ses innombrables sous-dialectes. À l'ouest, le « breton » celtique a une tradition séculaire, tandis qu'à l'est, on parle le « gallo » (gaulois) roman. Jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle, le « parler breton » était très répandu, notamment parmi les gens du peuple, et même après la Première Guerre mondiale, le breton était principalement parlé dans les régions particulièrement rurales comme l'île de Sein. Aujourd'hui, seules 600.000 personnes environ comprennent encore l'ancienne langue, dont la moitié environ peut, à la rigueur, parler couramment en breton.

La campagne verdoyante entre Brest et Rennes sert de potager à la nation : artichauts et choux-fleurs y poussent, ainsi que des petits pois, des oignons, des échalotes, des choux, des pommes de terre et des haricots, sans oublier les délicieuses fraises (les fruits de Plougastel sont célèbres) ou les pommes, dont certaines sont transformées

en cidre. Cochons, dindes, veaux et poulets sont élevés dans les pâturages bretons. En fait, pas moins de 13% de la production agricole française totale provient de Bretagne - et vous avez probablement déjà dégusté des artichauts, des choux ou des pommes de terre bretons chez vous, dans les contrées allemandes.

Et que dire des fruits de mer : huîtres et coquilles Saint-Jacques, soles et turbots ! Se promener dans une halle aux poissons bretonne est un vrai plaisir : ici, les homards bleus irisés dans leurs bassins, là les langoustes, les huîtres, les poissons frais qui n'ont bien sûr pas encore été filetés. Un acheteur breton veut s'assurer de la fraîcheur de sa marchandise en observant la courbure et l'éclat des yeux ou la couleur des branchies.

De même qu'en Bretagne on est généralement attaché à la tradition, les gourmets bretons refusent les bâtonnets de poisson et les steaks emballés dans du plastique des hypermarchés des grandes villes. On « brasse » encore du cidre et du chouchen selon des recettes anciennes, on fabrique du boudin dans les boucheries. L'agneau pré-salé du Mont-Saint-Michel est un mets de choix, tout comme l'andouille de Guémené-sur-Scorff, une saucisse de tripes de porc séchée puis fumée. La spécialité la plus connue de la région a été mentionnée pour la première fois en 1390 : « Les crêpes sont faites de blé et saupoudrées de sucre », disait alors le livre de cuisine « Le Ménagier de Paris ». Aujourd'hui, les crêperies préfèrent utiliser du sarrasin et servent ces fines galettes dans toutes sortes de variantes sucrées et salées. Là où il y a des crêpes, vous découvrirez aussi des « galettes ». Ce qui distingue la crêpe de la galette est à peine perceptible pour les non-Bretons : dans certaines régions, les galettes à base de sarrasin sont appelées galettes, mais si la recette est réalisée avec du blé (froment), le résultat est une crêpe.





## ALSACE ET LORRAINE

Aucun doute, les Alsaciens savent ce qui est bon. Simplement bon, sans faste et sans chichis. Qui donne le ton en matière de haute cuisine, quel chef défile dans quelle salle avec un gilet amidonné, le gourmet alsacien s'en moque. Peu importe, tant que l'on a un bon Riesling sur la table, que l'on connaît le bon endroit pour le Flaemmekuche, que l'on peut servir un fromage de Munster à l'odeur puissante ou que le boucher du voisinage peut encore préparer correctement toutes les délicieuses cochonneries pour une louable choucroute. Et bien sûr, il faut un bon boulanger et un bon charcutier : « La viande de porc fraîche ou salée est la principale nourriture de l'Alsacien », écrivait le médecin Mauge au 17e siècle.

La famille paysanne moyenne possédait alors deux cochons. L'un était tué début novembre, car il fallait disposer d'une réserve de viande fumée et salée suffisamment importante pour l'hiver. L'autre rendait son dernier soupir au printemps pour approvisionner la famille en jambon et en lard pour l'été. Aujourd'hui encore, le « jour de l'abattage

du cochon » est l'occasion d'une petite fête dans les régions rurales : les parties du cochon qui se conservent mal sont servies immédiatement, il y a du boudin, de la tête de presse, de la soupe aux tripes et bien sûr une choucroute richement décorée, le reste de l'animal est « saucissonné » ailleurs ou donné à fumer. Au fil du temps, les « charcutiers » alsaciens sont devenus les charcutiers les plus réputés de France, et leurs spécialités sont très prisées non seulement à Colmar et Strasbourg, mais aussi à Paris.

Où les distillateurs alsaciens comme Miclo et Metté, où chaque bouteille sent encore comme un demi-champ de fruits frais. Le « Val de Villé », à l'ouest de Blienschwiller, est même réputé pour être une vallée de distillateurs. Il n'y a certes que quelques dizaines d'hectares de vignes, et l'industrie textile, autrefois bien établie, s'est retirée de la vallée. En revanche, on compte environ 700 distillateurs pour 8 500 habitants, et depuis le 18e siècle, les habitants de la vallée sont autorisés à posséder des « alambics » privés. Au milieu des années



80, on comptait 345 alambics de ce type dans la région, mais seuls 40 propriétaires - sans doute chanceux - ont l'autorisation de vendre leur propre eau-de-vie aux visiteurs. Des noms connus comme Nussbaumer ou Massenez en font partie, mais les eaux-de-vie maison de quelques « petits », comme Hubrecht ou Meyblum, peuvent également être appréciées. Chez René de Miscault, dans un ancien relais de poste, on montre aux débutants comment on obtient une eau-de-vie digne de ce nom. Parmi des dizaines d'alambics et de bouteillons remplis d'eaux-de-vie de gingembre et de poire, on apprend par exemple que les anciens distillateurs alsaciens conservaient toujours leur stock d'eau-de-vie dans le grenier, car les variations de température entre 35° en été et -15° en hiver assuraient un bon vieillissement de cette substance coûteuse. La chaleur fait s'évaporer une certaine partie de l'eau-de-vie, dite « part des anges », et lui enlève son goût agressif, tandis que le froid concentre et affine les arômes...

Et puis il y a les vins : on peut se méfier des panneaux grand format « Ici Dégustation » et « Vin d'Alsace », chez les meilleurs vignerons, le vin parle de lui-même.

La qualité de vie au quotidien en Alsace, ce n'est pas pour les compteurs de calories et les fétichistes du fitness. Ceux qui ont décidé de perdre quelques kilos en quelques jours de repos n'ont même pas besoin de franchir la frontière. En effet, outre les bouchers, les distillateurs, les confituriers et les viticulteurs, « l'Alsace » dispose d'un nombre énorme de bons, voire de meilleurs restaurants, que le client ait envie d'une bonne schiefela (épaule de porc fumée et salée) ou d'un menu raffiné. Nulle part ailleurs, la grande cuisine et la cuisine de grand-mère ne sont restées aussi liées qu'à la frontière franco-allemande. Même si la devise « mieux vaut une cuillère de beurre en trop qu'un peu de crème en moins » règne encore dans certains établissements, même les meilleurs restaurants proposent des plats d'inspiration régionale, et même dans une winstub bon marché, on trouve étonnamment souvent une cuisine bonne et claire, basée sur la tradition régionale, et qui réussit justement à être si savoureuse par sa simplicité.

Pas de doute, les Alsaciens savent ce qui est bon.





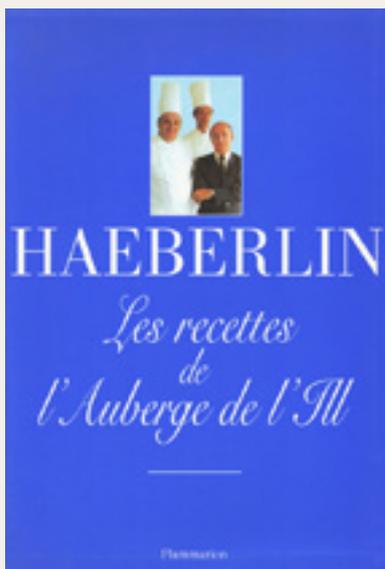
## FROMAGE DE MUNSTER

De son nom complet, il s'appelle « Munster-Gérômé », c'est officiellement un « fromage à pâte molle et à croûte lavée » et sa fabrication est régie par le décret de 1953 et 1978. Mais en réalité, il sent juste fort, a bon goût et est devenu un incontournable en Alsace. On pense que les moines d'un monastère fondé en 668 dans la vallée de Munster ont été les premiers à fabriquer ce fromage, pour ainsi dire pour pouvoir stocker le lait sous forme solide et approvisionner ainsi les paysans des environs. Dès le 16<sup>e</sup> siècle, le munster devient un article d'exportation recherché : « Le fromage qu'on fabrique dans les environs de Gérardmer se vend en Suisse, en France-Comté et au Luxembourg » affirme l'intendant Vaubourg des Marez dans une lettre de 1756.

Pour obtenir une livre de véritable munster, il faut environ cinq litres de lait de vache. Pendant les trois semaines d'affinage, le fromage est stocké dans des caves spéciales à une température de 11 à 15° et à un taux d'humidité de 95 à 96%, et lavé tous les deux jours avec de l'eau légèrement salée. Pendant cette période, le « Bacterium Linens » transforme le fromage cru en un délicat « puant ». Un vrai fromage de Munster est de couleur rouge-or, son odeur est forte, il est « mou » au toucher et son goût est assez piquant. Il faut se méfier des fromages desséchés, à la meule friable et à la croûte craquelée. Outre le munster ordinaire, il existe une version enrichie au cumin. Les deux se mangent non pas avec du pain, mais bien sûr avec des pommes de terre ou en salade, accompagnés du traditionnel verre de Gewurztraminer.



## Paul Haeberlin (1923-2008) Le chef alsacien



Petit garçon, il aidait sa tante Henriette à préparer la soupe de poisson. Il a fait son apprentissage chez Édouard Weber, l'ancien cuisinier personnel du tsar avant de se lancer avec l'Auberge de l'Ill à Illhaeusern. Son frère Jean-Pierre a quitté son travail dans un bureau d'architectes pour transformer avec lui l'ancienne auberge familiale en l'un des plus beaux restaurants du pays. Voilà les Frères Haeberlin !

Jamais Paul n'a suivi une quelconque mode culinaire, jamais il n'a servi des menus sans fin qui faisaient de l'effet. Paul Haeberlin a simplement cuisiné ce qui était bon, créant ainsi quelques grandes recettes : la mousseline de grenouille, le saumon soufflé Auberge de l'Ill, le homard « Prince Wladimir », la truffe sous la cendre, le feuilleté de pigeonneau aux truffes, la pêche Haeberlin. Une grande partie de la renommée gastronomique de l'Alsace reposait sur son travail quotidien aux fourneaux. Même lorsque le parking devant la maison ressemblait déjà à un salon de l'automobile et que la carte des vins était reliée dans le cuir d'une maison de couture parisienne, Paul Haeberlin restait au fond de son cœur « Aubergiste » : modeste, généreux et les deux pieds sur sa terre en Alsace.



## BOURGOGNE & FRANCHE-COMTÉ

Dans les rues pittoresques de Dijon, le charme d'une époque révolue se mêle à l'effervescence du présent. Sur la rue de la Liberté, des maisons à colombages racontent l'histoire tout en abritant des trésors modernes. Les étals regorgent de douceurs enveloppées dans le papier brun caractéristique de Mulot & Petitjean, aux côtés d'une symphonie de moutardes aux teintes et saveurs variées. Dijon marque le point de départ d'un périple à travers les vignobles, un voyage qui dévoile les secrets enivrants de la Bourgogne.

Chaque étape sur le chemin de Dijon à Mâcon est un pas dans le dictionnaire vivant des vins. Les noms résonnent comme des poèmes : Fixin, Gevrey-Chambertin, Chambolle-Musigny, Vougeot, Vosne-Romanée et Nuits-Saint-Georges. Les prairies verdoyantes où paissent les charolais cèdent doucement la place aux vignes qui habillent les collines. Parmi ces vignes se cachent des domaines légendaires dont la réputation dépasse les frontières.

Nuits-Saint-Georges ouvre la voie à Pernand-Vergelesses, une étape dans un voyage aromatique. Au cœur de cette exploration, Beaune se présente comme une métropole gourmande, où le rituel annuel de la vente aux enchères des vins de l'Hospice de Beaune attire les amateurs de vins du monde entier. Les vins, réputés depuis des décennies, ne passent pas sous le marteau traditionnel ; leur adjudication survient lorsqu'une bougie se consume. Au-delà de cet événement, l'hôpital fondé en 1443 par Nicolas Rolin offre un spectacle visuel avec sa riche architecture, ses tourelles, ses cheminées et ses tuiles aux teintes variées.

Le cœur de la ville s'anime au rythme du marché en plein air, où les rues se métamorphosent en une mosaïque chatoyante de couleurs et de saveurs. Sous les arcades du marché couvert, l'essence de la gastronomie régionale se révèle. Les paysans au béret basque et au visage marqué par les éléments présentent des œufs frais et des herbes sauvages. La foule se rassemble chez le charcutier, patiente



et diversifiée, pour savourer le « jambon persillé », un trésor culinaire. Et dans cette région de délices, il est tout à fait logique que l'une des meilleures moutardes de Dijon émane de Beaune, tout particulièrement de la Moutarderie Fallot, où les graines de moutarde sont moulues avec soin entre des meules en pierre, perpétuant ainsi une tradition riche en saveurs.

À l'ouest se trouve l'immense parc naturel du Morvan avec ses forêts primitives ou la fromagerie Berthaut et Fils à Époisses : Louis XIV et Napoléon aimaient déjà le puissant fromage de Bourgogne. Aujourd'hui, les gourmets et les grands chefs de la région se fournissent chez Berthaut, où l'on assure que l'Epoisses est toujours fabriqué selon la recette originale des moines cisterciens du 15<sup>e</sup> siècle, dans la mesure où les règles d'hygiène de Bruxelles le permettent.

En comparaison, la Franche-Comté voisine est rustique et authentique. C'est de là que provient

le merveilleux fromage de Comté, le morbier, ainsi que de nombreuses spécialités de charcuterie comme le Morteau et le Montbéliard. Il y a au moins un endroit dans la région qui est presque un passage obligé pour les vrais gourmets : Château-Chalon et son excellent « vin jaune ». Il est produit à partir du seul cépage savagnin, vieillit au moins six ans et son arôme ressemble plus à celui du xérès qu'à celui de n'importe quel autre vin blanc. Il est difficile de le décrire, il faut le goûter.





## « Jamais en vain, toujours en vin »

La Confrérie des Chevaliers du Tastevin, fondée en 1934 au Caveau Nuiton de Nuits-Saint-Georges, est une confrérie bachique qui a pour vocation la promotion des vins de Bourgogne ainsi que la préservation et la mise en avant des traditions régionales et de la gastronomie locale. En tant qu'association à but non lucratif régie par la loi de 1901, elle est dirigée par un « Grand Conseil » avec à sa tête un « Grand Maître », et son siège est au Château du Clos de Vougeot. Forte d'environ 12 000 membres répartis à travers le monde, elle incarne l'essence des vins bourguignons et œuvre à travers des Chapitres annuels pour promouvoir cette riche tradition viticole.

Le nom de la confrérie est inspiré du tastevin, un récipient en métal servant à la dégustation du vin et à l'outil des vignerons. Ses armoiries, imaginées par l'illustrateur alsacien Hansi, arborent une couleur pourpre avec des éléments symboliques tels qu'un barillet et un tastevin d'argent. Leur devise, « Jamais en vain, toujours en vin », reflète leur engagement envers la culture vinicole. Depuis sa création en 1934, la confrérie organise des Chapitres, des banquets gastronomiques visant à promouvoir les vins de Bourgogne et la gastronomie locale. Le Château du Clos de Vougeot est devenu son lieu emblématique après son acquisition en 1944, et les Chapitres réunissent chaque année des membres et invités pour célébrer cette tradition.

L'invention de la Saint-Vincent Tournante en 1938, une fête viticole réunissant les villages viticoles autour de la célébration de Saint Vincent, est l'une des initiatives marquantes de la confrérie. En 1948, la confrérie a également mis en place un prix littéraire, la Chambre des arts et belles-lettres, pour récompenser les contributions artistiques et littéraires honorant la Bourgogne.



## AUVERGNE

Aubrac semble désert. Aucun visage sur la place du marché, aucune voiture devant l'austère église fortifiée gothique qui domine les minuscules maisonnettes du village comme un château fort. S'il n'y avait pas un peu de lumière derrière les fenêtres jaunies de l'auberge, l'endroit semblerait désert. La porte de l'église est ouverte avec hésitation - là aussi, aucune âme qui vive, juste un pupitre sur lequel un curé de village anonyme a oublié un agenda de poche, un stylo et une veste noire. Le jardin d'herbes aromatiques que Monsieur le Curé a soigneusement décoré de petites pancartes est parcouru : devant pousse la sauge, à gauche le thym, derrière la verveine. Un panneau raconte qu'autrefois, les moines de Saint-Jean de la région assuraient une escorte sûre aux pèlerins se rendant à Conques ou à Rocamadour. Finalement, les touristes ignorent souvent cette région - à quelques kilomètres seulement à l'est, l'Autoute du Soleil attire les visiteurs directement vers Aix-en-Provence, Nice ou Cannes. Et ici, au sud de l'Auvergne, il n'y a pas de voies rapides, pas d'autoroute, pas de tour Eiffel et pas de plages. Mais beaucoup de nature : au-dessus des hauts plateaux de basalte ou de pierre volcanique, des formations nuageuses grises et menaçantes s'amoncellent, le chemin vers Laguiole est bordé de prairies presque infinies. Tous les quelques mètres, l'herbe est interrompue par des rochers de granit disséminés au hasard dans le paysage, certains

grands comme le poing, d'autres aussi imposants qu'une rangée de cinq joueurs de rugby. Entre les rochers paissent de petits troupeaux de robustes bovins de l'Aubrac - si ce n'était pas en France, la vue pourrait aussi passer pour un paysage de carte postale irlandaise. Les cornes des bovins sont transformées en manches de couteaux à Laguiole, non loin de là. Des outils de coupe légendaires qui portent le nom de la petite ville et qui ont permis à Laguiole d'acquérir une sorte de statut culte en France. Autour du taureau de bronze sur la place du village, une demi-douzaine de magasins propose ces lames qui, selon les couteliers, sont « un ami pour la vie ». Les Auvergnats avaient surtout besoin d'amis de ce genre au siècle dernier, lorsque la région s'est brusquement appauvrie. Les seuls emplois disponibles se trouvaient dans le lointain Paris ou dans l'Amérique encore plus lointaine. Les bergers n'emportaient que leur couteau lors de leurs longs voyages. Pour eux, le Laguiole était une aide à la vie : il ne servait pas seulement à découper un bon casse-croûte ou à ouvrir une bouteille de vin. Le soir, sur les pâturages, les bergers enfonçaient la lame dans le sol pour prier devant la croix stylisée du manche. Et lorsqu'un Auvergnat offrait un Laguiole à un autre, le bénéficiaire lui rendait symboliquement un morceau de franc - pour que le couteau tranchant ne coupe pas l'amitié. D'une manière ou d'une autre, la vieille croyance populaire a dû aider : les Auvergnats ont



rapidement fait carrière à l'étranger, ils ont conquis Paris, d'abord en tant que marchands de charbon et cafetiers, ils ont acquis la réputation d'être particulièrement sérieux et travailleurs. C'est la raison pour laquelle une petite foule de puristes et d'Auvergnats en exil se rend régulièrement à Laguiole pour choisir directement sur place leur « ami pour la vie » en métal : d'abord un détour par la fromagerie à la sortie du village et enfin par la boucherie Conquet, célèbre dans toute la France pour ses saucissons. Parfois, les visiteurs sont testés par le monsieur derrière le comptoir d'abord avec une « dégustation de saucisses » : il faut choisir la meilleure saucisse dans un bol entier. Il faut donc attraper rapidement l'exemplaire le plus dur.

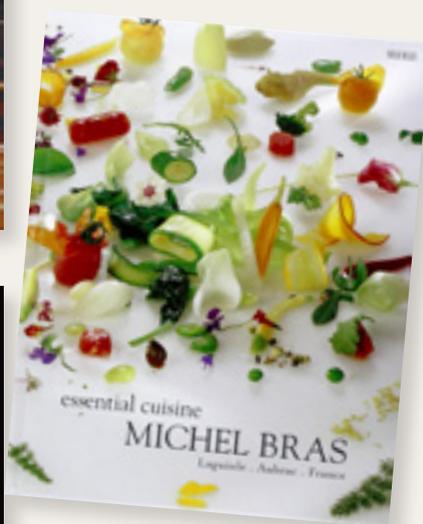
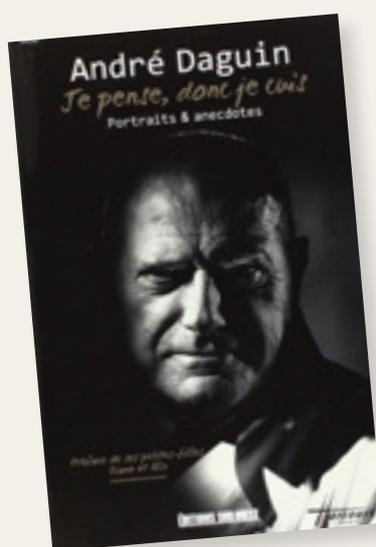
La ville d'Aurillac, toute proche, rappelle presque le sud de la France avec son chaos de maisons méditerranéennes - il ne manque que les joueurs de pétanque et les cordes à linge tendues en travers de la route. Dans les « Maisons des Volcans », on explique le « parc naturel volcanique » de la région : « C'est aussi à cause des volcans que l'on a en Auvergne les meilleures eaux minérales de France ». « Volvic » est connue, « Châteldon » est précieuse : l'eau pure issue de la roche était déjà transportée par charrettes en exclusivité à Versailles pour le Roi-Soleil Louis XIV. Salers impressionne à nouveau par sa beauté légèrement rugueuse. Des maisons massives en pierre de lave semblent presque un peu intimidantes avec leurs toits en ardoise : chacune est une petite forteresse, un château pour une famille. Le village qui surplombe la vallée verdoyante de la Maronne.

Le Puy-en-Velay, une charmante ville située au cœur de la région d'Auvergne en France, est non seulement réputée pour son riche patrimoine historique et culturel, mais aussi pour les lentilles vertes du Puy. Cultivées depuis des siècles dans les terres volcaniques environnantes, ces lentilles ont une saveur unique et une texture tendre. Riches en protéines et en fibres, elles sont un ingrédient incontournable des plats locaux. Que ce soit dans une délicieuse soupe aux lentilles, un accompagnement savoureux ou un plat principal riche en saveurs, la célébrité des lentilles vertes du Puy dépasse la région.

Une autre spécialité bien connue est la verveine du Velay, une herbe aromatique utilisée pour préparer des tisanes et des liqueurs. Cette plante aux arômes subtils et apaisants est cultivée dans la région depuis des générations et est appréciée pour ses propriétés médicinales et son parfum envoûtant.

En plus des produits emblématiques, Le Puy-en-Velay propose évidemment une variété de plats traditionnels qui célèbrent les saveurs authentiques de la région. L'Aligot, un mélange de purée de pommes de terre et de fromage fondu, est une spécialité réconfortante et délicieuse qui accompagne souvent des saucisses locales. Les tripoux, une préparation à base de tripes de veau, sont une autre expérience culinaire typique qui mérite d'être découverte pour ceux qui aiment explorer les saveurs locales.





## Les Incontournables de la Cuisine

Il fut un temps béni, insaisissable pour ceux de moins de 20 ans, où la haute cuisine exerçait son influence sur les repas français à domicile : la découpe du magret de canard à la façon de la famille Daguin à Auch, le saumon à l'oseille des frères Troisgros, la purée de Robuchon et le mi-cuit au chocolat de Michel Bras, le grand chef de Laguiole, figurent parmi ces incontournables de la cuisine. On les reproduit, on les revisite et parfois, comme le mi-cuit, ils trouvent leur place dans les rayons des supermarchés.

Pourtant, depuis lors, malgré des décennies de « créativité sans limites » encouragée par la presse gastronomique, le paysage culinaire n'a guère évolué. Les créations actuelles sont conçues pour la carte du moment, tandis que les grands plats d'autrefois étaient destinés à l'éternité, du moins en partie.



## PROVENCE ET CÔTE D'AZUR

Le doux cliquetis des boules métalliques s'échappe des terrains de pétanque, tandis que des visages marqués par le temps savourent chaque instant de ce jeu emblématique. Dans cet endroit, le temps semble suspendu, une illusion séduisante que la région tisse avec habileté.

La Provence, une terre où les marginaux, les idéalistes et les autodidactes ont depuis toujours trouvé leur refuge. Peter Mayle, l'auteur à succès, a esquissé ce paysage au milieu des années 1980 : « Au début d'une chaude journée d'été dans le Lubéron, s'asseoir en terrasse devant un bol de café crème, tandis que les abeilles bourdonnent dans la lavande et que la lumière baigne la forêt d'un vert profond, c'est mieux que de se réveiller soudainement riche », déclara-t-il dans « Mon année en Provence ». Les mots de Mayle ont ouvert une fenêtre sur ce paradis, attirant des hordes de touristes tout en incitant l'auteur à s'exiler, pour finalement revenir humblement dans sa région chérie.

Colette, écrivaine avisée, demandait déjà : « Bien sûr que vous aimez la Provence. Mais quelle Provence ? » En effet, cette région offre une sympho-

nie de paysages variés, tels que l'immense marais de Camargue, le majestueux Mont Ventoux « battu par les vents », les montagnes des Alpilles et les vignobles de Châteauneuf du Pape. La Provence se déploie en mille facettes, de l'oliveraie des Baux, sanctuaire national du goût, aux salins de Camargue, de la silhouette gracieuse des Dentelles de Montmirail aux ravins majestueux du Verdon.

« Quand le mistral domine la Provence, on ne sait où se retirer » observait déjà Stendhal. Dans le département du Vaucluse, le mistral, un vent puissant, souffle 120 jours par an à plus de 50 kilomètres par heure - des pointes à 140 km/h sont parfois enregistrées. Les noms des 32 vents de Provence peuvent être lus sur le toit du Moulin de Daudet à Fontvieille : Tramontano, Manjo-Fango....

Lorsque le soleil caresse les terres de Provence et de la Côte d'Azur, une toile pittoresque se déploie sous nos yeux. Des contrastes saisissants façonnent la région, faisant coexister de modestes maisons couleur argile, blotties à l'ombre de châteaux en ruine, avec des cités élégantes comme Avignon et Aix. La Provence est une terre de diversité, où des hauts lieux touristiques tels que



Les Saints-Maries-de-la-Mer côtoient des villages authentiques comme Venasque et Crillon-le-Brave. Chaque coin offre une symphonie d'expériences, des vestiges romains aux cathédrales romanes, des châteaux médiévaux aux petites auberges de charme.

La Côte d'Azur, elle, se pare d'une beauté envoûtante, de Saint-Tropez à Monaco. Cannes, ville emblématique du cinéma, dévoile ses promenades bordées de palmiers et ses façades somptueuses. Les plages privées des hôtels et restaurants se parent d'une vie animée, tandis que les passants, éblouis, admirent le Martinez ou le Carlton avec le même respect que les plus grandes œuvres architecturales. Ici, l'essence même de la gloire et de la grandeur semble s'offrir à la visite. Un peu de Cannes qui a brillé à travers les âges surgit devant nos yeux, évoquant la période fastueuse de la Côte, lorsque lords anglais et princes russes fréquentaient ses rivages.

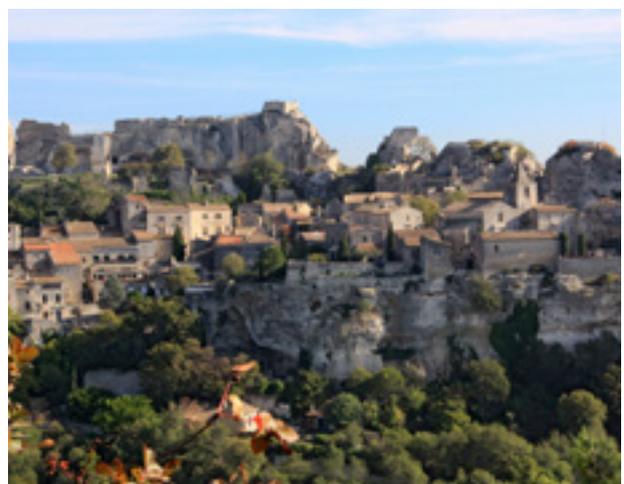
L'histoire se dévoile dans chaque recoin, où l'on imagine les seigneurs d'autrefois déambuler en hiver pour fuir les rigueurs du climat londonien ou pétersbourgeois. Les rues pavées de Nice s'animent de couleurs au marché aux fleurs, au marché aux poissons, à la minuscule huilerie remplie de trésors dorés, du pistou à la tapenade. Après Nice, où plages et parcs se succèdent, la Côte des Seigneurs et des Dames demeure, inchangée. À Saint-Jean-Cap-Ferrat, autrefois village de pêcheurs, la noblesse flâne dans le jardin du Grand-Hôtel du Cap Ferrat, laissant résonner le chant des grillons dans un silence presque britannique.

Ici se nichent les témoins ultimes de la gloire et de la grandeur d'autrefois : la « Villa Ephrussi », joyau des Rothschild, avec ses sept hectares de parc minutieusement entretenus et sa collection artistique, porcelaines et mobilier du 18<sup>e</sup> siècle. Une visite dans cet écrin donne l'illusion qu'une baronne pourrait apparaître à tout instant.

À Beaulieu, l'archéologue excentrique Theodor Reinach a recréé la Grèce antique dans sa « Villa Kerylos », où mosaïques de Délos et d'Herculanum ornent sols et murs, racontant les épopées des Argonautes et de la Toison d'or. C'est là que la côte de Beaulieu se confond avec la vision de Scott

Fitzgerald dans « Tendre est la nuit », une vision de palmiers et de plages éblouissantes.

Quatre cents mètres au-dessus du niveau de la mer, dans la minuscule ville d'Eze, la lueur des promenades de Nice et Cannes se transforme en une constellation de points de lumière, scintillant sous un ciel nocturne étoilé. Là, dans cette rencontre de la terre, de la mer et de l'histoire, les récits des grands noms de la littérature et de l'art prennent vie. La Provence et la Côte d'Azur, des terres où la splendeur se découvre à chaque pas, offrent un voyage inoubliable dans un monde de contrastes enchanteurs.





## LANGUEDOC-ROUSSILLON

De Montpellier jusqu'aux rivages de Collioure, la gastronomie prend un doux parfum de campagne : les délices culinaires se cachent dans les recoins les plus inattendus, offrant une expérience haute en saveurs dans la diaspora gastronomique, tandis que le « Centre Ville » et la plupart des plages peinent à charmer les papilles. Entre ces extrêmes, des trésors gustatifs attendent patiemment d'être découverts, exigeant parfois des détours bien mérités.

Parmi les destinations prisées par les visiteurs du monde entier, le château de Carcassonne se dévoile majestueusement. Même lorsque la brume entoure les murs imposants de la forteresse, une sensation de voyage à travers les siècles s'empare de chaque instant, malgré les foules de touristes et les alignements de cars. La citadelle altièrre avec ses tourelles et créneaux réveille des souvenirs d'enfance, peuplés d'Ivanhoé, de Sir Lancelot, de Merlin, de Robin des Bois et du shérif de Nottingham, tel que l'ont imaginé maints esprits. Dans cette enceinte, la légende de Dame Carcas se déploie : cette princesse arabe, par un jeu psychologique subtil impliquant la gastronomie,

sauva jadis la ville des assauts de Charlemagne. Privée de provisions, elle offrit un cochon et les maigres réserves de grains du haut des remparts, décourageant le souverain de poursuivre le siège. Une saga qui s'inscrit dans les annales aux côtés d'équivalents comme Cœur de Fer et d'autres figures épiques.

Carcassonne fait partie des trois capitales du cassoulet, où chaque ville met en scène sa propre version. Ici, la marmite de haricots mijote avec du mouton et de la perdrix, formant un bouquet de saveurs uniques. Les ruelles secrètes de Castelnaudary cuisinent le cassoulet au porc, tandis qu'à Toulouse, c'est le confit de canard, d'oie et la saucisse à l'ail qui prennent la vedette.

Pourtant, c'est à Limoux que le voyage culinaire atteint de nouveaux sommets. Connue pour ses vignobles de Blanquette de Limoux, le prétendu premier vin mousseux au monde, la ville propose une expérience viticole exceptionnelle. En 1531, les moines bénédictins de Saint-Hilaire réussirent à créer un vin blanc pétillant, utilisant les raisins de mauzac, de chardonnay et de chenin. Le mau-



zac domine avec 80% de chaque bouteille. La vinification suit une méthode similaire à celle utilisée en Champagne, à l'exception de la rare Blanquette Méthode Ancestrale : sans assemblage de vins de base ou liqueur de tirage sucrée, le sucre est apporté par le cépage mauzac, dans une alchimie délicate qui prend vie lors de phases lunaires spécifiques en mars.

En avançant vers la côte à travers des gorges audacieuses et des versants montagneux, on découvre des trésors viticoles tels que le Muscat de Rivesaltes du Domaine Cazes et le divinement sucré Mas Amiel. Au Mas Amiel, une méthode de vieillissement inhabituelle confère aux vins des arômes denses de caramel et de rancio, les exposant pendant un an aux éléments.

Les routes sinueuses aboutissent finalement à Collioure, authentique village de pêcheurs aux ruelles étroites et aux façades bordées de cordes à linges. Au cœur de ce cadre pittoresque se trouvent les anchois marinés, une spécialité locale préparée chaque matin à Port-Vendres. Les poissons salés sont conservés dans l'huile ou le vinaigre, puis dégustés trois mois plus tard. La vendeuse de Roque repère rapidement tout touriste à la porte et le met

en garde : « N'oubliez surtout pas le dessalage à la maison : pendant une heure dans de l'eau froide - et bien sûr, changez l'eau toutes les 15 minutes ». Ce sera fait, madame !





## SUD-OUEST

Les terres gourmandes du Sud-Ouest s'étendent en une mosaïque de saveurs et de traditions, offrant une riche variété culinaire à l'image de ses paysages diversifiés. L'Aquitaine, souvent baptisée le « pays des eaux », ne se contente pas de cette identité : elle incarne le terroir des truffes et du foie gras, des fromages de brebis basques et des armagnacs corsés, une région miniature aux facettes multiples.

Les environs de Bordeaux ont été particulièrement gâtés par la nature : non seulement la ville elle-même, avec les régions viticoles des Graves et du Sauternes, est depuis toujours particulièrement bien située sur la Garonne, mais la Dordogne fournit également l'eau vitale aux communes viticoles situées au nord de la ville. Les vins célèbres dans le monde entier poussent sur des sols de gravier très perméables et qui retiennent la chaleur dans le Médoc, tout comme sur des sols calcaires à Saint-Émilion.

Il en va tout autrement de la forêt de pins des Landes. Jusqu'à l'époque de Napoléon III, il s'agissait d'une région peu peuplée à l'allure désertique. Les dunes mobiles, qui se déplaçaient à une vitesse de 15 à 20 mètres par an, menaçaient l'existence des rares villages. La principale voie de communication maritime était l'Adour, un fleuve qui a toujours été décrit comme un « vagabond capricieux ». Avant le 9<sup>e</sup> siècle, l'affluent vers la mer se trouvait à Capbreton, plus tard le fleuve s'est

déplacé vers le nord, l'embouchure se trouvait à Vieux-Boucau. Ce n'est qu'en 1788 que l'on a entrepris de fixer les dunes. Des genêts, des ajoncs et des pins furent semés, et 70 ans plus tard, la forêt de pins fut plantée.

Plus au sud, sur la côte basque, les contreforts des Pyrénées s'avancent jusqu'à la mer, la côte est définie par des rochers aux formes souvent bizarres. La partie des Pyrénées proche de la côte semble beaucoup plus calme que les pics rocheux dénudés et abrupts à l'intérieur des terres. Alors que les pêcheurs partaient à la pêche au thon sur la côte, les moutons paissaient dans l'intérieur des terres.

Il n'est donc pas étonnant qu'une région aussi variée ait donné naissance aux cuisines les plus diverses : le Périgord est mondialement connu pour ses truffes. Aujourd'hui, la plupart des truffes proviennent de Provence, mais l'aviiculture est toujours à l'honneur : le bon roi Henri IV recommandait à tous ses sujets de préparer une poule à bouillir chaque dimanche. Depuis que les mousquetaires ont brandi leurs épées, on élève des volailles dans le sud-ouest de la France : les fameuses poules de maïs des Landes, mais aussi des pintades, des canards, des oies, des dindes et des chapons gras.

Selon la vieille devise « Là où il y a du bon vin, il n'y a en principe pas de bonne nourriture », le Bordelais a longtemps été sous-estimé par les



gourmets. Toute la région est friande de charcuterie, c'est-à-dire de saucisses et de charcuterie. N'hésitez pas à chercher dans les boucheries le « Gratton de Lormont », une sorte de pâté, ou le « Grenier médocain », une saucisse de tripes semblable à l'andouillette, que l'on peut accompagner d'un Bordeaux rouge.

Ne manquez pas l'entrecôte bordelaise : un morceau de bœuf grillé sur des vignes, recouvert de moelle de bœuf fondante et assaisonné d'échalotes hachées, rapportées de Palestine par les Anglais il y a longtemps. Un délice !

Les bons bouchers proposent des bœufs de Bazas et de l'agneau de Pauillac, nourri uniquement au lait de brebis selon une tradition du 18<sup>e</sup> siècle. Sa viande blanche et tendre est une garantie de qualité - même si le véritable agneau de Pauillac ne se trouve plus aujourd'hui que chez un seul berger du nom de Domingo Reyes.

En matière de poisson aussi, la table est bien garnie. Arcachon et Hossegor abritent des bancs d'huîtres, tandis que Saint-Jean-de-Luz voit débarquer de délicats thons rouges. Les palais curieux devraient se tourner vers deux spécialités locales : l'alose, servie à la manière des pêcheurs girondins avec du thym, du laurier, de l'oseille et du citron. Même leurs œufs passent à la poêle et se dégustent avec un peu de vinaigre à l'échalote.

Et la lamproie, décrite dès le 4<sup>e</sup> siècle par Ausone. « Nous aimons les lamproies avec un peu de vin noir », expliquait le grand savant - même si la recette peut couper l'appétit. Les lamproies ressemblent un peu à de grosses sangsues qui doivent être saignées lentement et braisées pendant des jours pour obtenir la fameuse « sauce noire ». On les sert « à la bordelaise » avec un peu de poireaux ou « à la dacquoise » (à la manière de Dax) avec des pignons et des raisins secs.

En période de chasse, les cailles aux raisins ou le ragoût de pigeon ramier (palombes en salmis) enrichissent le menu, tandis que de délicieux cèpes et girolles accompagnent les plats de gibier.

Ceux qui, après un tel menu, ressentent encore un soupçon d'appétit, peuvent choisir entre les canelés, des petits gâteaux durs à l'extérieur et juteux à

l'intérieur, ou le fromage de brebis à la confiture de cerises noires d'Ixassou, avant que le verre d'armagnac obligatoire ne soit servi.

Cela sonne beaucoup, a un goût plus prononcé et ne fait pourtant pas grossir bêtement. Au grand étonnement des scientifiques français, les gourmands du Sud-Ouest qui boivent du Bordeaux, font frire leurs pommes de terre dans de la graisse de canard et assomment correctement le foie gras ont une espérance de vie à peu près équivalente à celle des adeptes du « régime méditerranéen » à base de poissons et d'huile d'olive en Provence. Le fameux « French paradox »...



## Le Potager du Roy à Versailles

Louis XIV passait des nuits blanches : les travaux de construction du château de Versailles n'avançaient que lentement, la campagne contre les Hollandais était un casse-tête, la capitale mal aimée, Paris, était un nid puant aux ruelles sales. Et pour couronner le tout, il n'y avait pas de figures fraîches à la maison.

Sagement, comme il se doit pour un monarque, Louis décida de régler les problèmes par ordre d'urgence : Versailles devait attendre - le magnifique château ne fut achevé que lorsque le Roi-Soleil avait déjà 72 ans. La guerre avec les Hollandais s'est terminée de manière à peu près honorable en 1678 avec la paix de Nimègue.

Mais le plus important fut fait immédiatement : avant même de se tourner vers les Hollandais importuns, le Roi-Soleil ordonna en 1678 à son « jardinier en chef », La Quintinye, de créer un potager pour le bien des papilles royales. Ce dernier avait appris l'art de l'horticulture dans le sud de la France et en Italie et fut tellement séduit par les créations florales des maîtres locaux qu'il abandonna rapidement son premier métier, le droit... La Quintinye a transformé un terrain marécageux en un jardin de fruits, de légumes et d'herbes aromatiques à la manière du « jardin à la française » classique : pommes, herbes aromatiques et asperges y poussaient, soigneusement disposées en douze carrés, autour d'une fontaine. Chaque arbre et arbuste, chaque herbe, était contraint de suivre des formations de rangées strictement géométriques, l'architecture du « jardin à la française » imposant qu'elles soient parallèles aux lignes des bâtiments environnants. Et comme la nature devait bien entendu se soumettre à un Roi-Soleil, même les poiriers se transformaient en haies savamment taillées sous les mains de La Quintinye. Il n'était pas rare que le souverain lui-même se promène dans le potager à ses heures de loisir, parfois il taillait quelques arbres fruitiers avec La Quintinye. En signe de reconnaissance, le monarque anoblit le jardinier en 1687. La Quintinye ne put toutefois pas jouir longtemps de



ses nouveaux privilèges : le 11 novembre 1688, le génial jardinier décéda. Louis XIV présenta ses condoléances à sa veuve en ces termes : « Madame, c'est une perte irréparable ».

Au fil des siècles, des dynasties entières de jardiniers ont laissé l'architecture du Potager inchangée, remplaçant simplement les arbres fruitiers une fois tous les 90 ans. Même les révolutionnaires français, qui n'étaient pas tendres avec les églises et les châteaux, n'ont osé louer des parcelles à des particuliers que pendant cinq ans. Il y a tout de même eu un changement inédit : depuis que le Potager du Roi fait partie de l'Ecole nationale d'horticulture, le jardin peut être visité certains jours. Pire encore : les légumes royaux sont régulièrement vendus à des bourgeois ordinaires. Un fait qui aurait certainement provoqué de vilains maux de ventre chez le Roi-Soleil Louis ?

Le Potager du Roi, 6 r. Hardy, 78000 Versailles  
Ouvert d'avril à octobre tous les jours  
de 10h à 18h. [www.potager-du-roi.fr](http://www.potager-du-roi.fr)





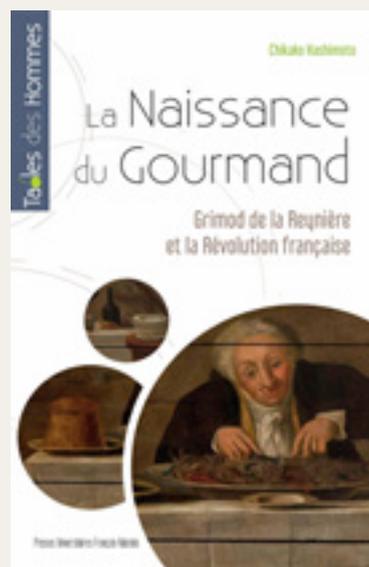
Portrait de Grimod de la Reynière,  
auteur de l'*Almanach des Gourmands*.

## LE PREMIER CRITIQUE

Alexandre Balthazar Laurent Grimod de La Reynière, né le 20 novembre 1758 à Paris, n'a pas toujours eu la vie facile. Ses mains étaient estropiées, son écriture à peine déchiffrable. Juriste de formation et avocat en exercice, il a même été emprisonné à l'âge de 28 ans pour s'être exprimé sous forme de satire sur un poète. Pendant les premiers jours de la Révolution française, il se serait débrouillé comme vendeur de saucisses et de chapeaux. Deux fois seulement, Alexandre a eu vraiment de la chance : d'une part, il avait déjà connu la grande cuisine dans sa jeunesse grâce à sa riche famille, d'autre part, sa prison était un couvent où l'on goûtait souvent et abondamment aux plaisirs de la gourmandise. Alors que tout Paris s'extasiait devant un chef nommé Carême, le critique de théâtre changea de métier, écrivit désormais sur la nourriture et la boisson, publia en 1802 l'*Almanach des Gourmands* et inventa en même temps le blind test : tous les mardis, son « Jury Dégustateurs » se réunissait et attribuait des notes assez sévères aux traiteurs et aux restaurateurs.



Considéré comme « le plus grand gourmand parmi les savants et le plus érudit parmi les gourmands », Grimod de la Reynière est encore aujourd'hui une référence.





## LE PREMIER RESTAURANT

Certes, on trouvait toujours quelque chose à manger quelque part. Ce n'est qu'en Europe que l'histoire du restaurant a commencé de manière plutôt modeste. On cuisinait à la cour, comme chez les Médicis, qui faisaient venir de grands cuisiniers italiens à Paris et aidaient ainsi la cuisine française à se développer. Pour le peuple, il y avait des auberges avec des plats du jour et des tavernes avec vente d'alcool. Ce n'est qu'en 1765 que s'ouvrit, rue des Poulies (aujourd'hui rue du Louvre), le singulier établissement d'un certain Monsieur Boulanger. On y servait du « restaurat », un bouillon de viande rassasiant : trois perdrix, deux chapons et un peu de viande de veau et de mouton étaient mis dans une marmite et mijotaient pendant une demi-journée. Boulanger proposait ce bouillon à ses clients avec quelques autres plats - « Venez tous, nous allons vous « restaurer » », disait sa réclame. La soupe populaire fut très bien accueillie, le succès rapide de son établissement monta à la tête du premier restaurateur : Boulanger se fit conduire par un fiacre, s'habilla en grand seigneur et ne fréquentait plus que la grande société. Un effet similaire peut d'ailleurs encore être observé aujourd'hui chez certains jeunes cuisiniers parisiens après l'obtention de diverses distinctions gastronomiques. L'idée de Boulanger a rapidement fait des émules : les « restaurants » ou « Maisons de Santé » sont les noms des établissements qui proposent bientôt des plats plus raffinés qu'un

vulgaire bouillon. En 1771, on peut lire dans les *Tablettes Royales de la Renommée* : « Les restaurants sont les lieux où l'on est maître dans l'art de faire de véritables bouillons de force et où l'on a le droit de vendre toutes sortes de crèmes, de soupes de riz et de pâtes, d'œufs frais et de chapons au gros sel... »

Le Beauvilliers est le premier établissement raffiné de Paris. Il ouvre ses portes en 1782: pas moins de 178 plats étaient proposés par l'Officier du Bouche à ses clients, dont la cuisse de veau lardée aux épinards, la perdrix aux choux, le canard aux navets blancs ou les pâtés d'anguilles, de grives ou de bécasses. « Il fut pendant plus de quinze ans le plus célèbre restaurateur de Paris » loue le grand gastrosophe Brillat-Savarin : « Il désignait un plat qu'il ne fallait pas prendre, un autre pour lequel il fallait se dépêcher, en commandait un troisième auquel personne n'avait pensé... ».

La révolution a accéléré le développement du restaurant. Lorsque les cuisiniers privés de la noblesse se retrouvèrent au chômage, ils durent se mettre à la recherche d'une nouvelle occupation. Les 100 restaurants de 1789 étaient devenus 500 au début du 19<sup>e</sup> siècle - l'« Almanach des Gourmands » de Grimod de la Reynière, premier précurseur des guides gastronomiques, paraissait à la même époque.



Le ventre de Paris, exilé depuis 1969 dans une banlieue sud près de l'aéroport d'Orly. La banlieue ? Rungis est une ville en miniature : 234 hectares, 1200 entreprises, avec plus de 13000 employés. En 2022, plus de 6 400 000 entrées ont été comptabilisées sur le marché. Pour la seule année 2022, 3 millions de tonnes de marchandises dont 1 781 308 de produits alimentaires, ont transité

par Rungis, ce qui représente un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros : poissons, viandes, volailles, fleurs, légumes, produits laitiers et autres produits comestibles y transitent chaque année.

Le commerce démarre vers cinq heures du matin, Rungis est ouvert du lundi au vendredi. Le lundi, il faut bien sûr renoncer au poisson.



## LA BAGUETTE

Une fois de plus, Napoléon avait eu une idée de génie. Ses soldats devaient devenir plus mobiles, ne plus transporter de miches de pain comme provisions. Une baguette de pain pouvait très bien être glissée dans le pantalon... C'est évidemment trop bien inventé pour être vrai, tout comme l'histoire du « pain de l'égalité » qui a circulé après la Révolution française. Les historiens situent l'ancêtre de la baguette pour la première fois en 1654 dans les écrits de Nicolas de Bonnefons. Déjà à l'époque, le pain appelé « pain de Gonesse » était très blanc à l'intérieur, les Parisiens ont toujours considéré cette couleur comme un signe de qualité. Au 18<sup>e</sup> siècle, la forme caractéristique de la baguette est apparue pour des raisons pragmatiques et peu militaires : le pain ainsi formé cuisait plus rapidement, la surface du four était mieux utilisée. Et les Parisiens aimaient la croûte, dont le pain à la baguette regorgeait. L'image du Français avec une baguette sous le bras date des années 1920/30. La courte durée de conservation et la forte consommation de pain entraînaient un va-et-vient constant dans les boulangeries, ce que vivaient également les touristes de passage. La baguette telle qu'on la connaît aujourd'hui a été définitivement créée après la Seconde Guerre mondiale : en laminant la pâte plus rapidement et plus longtemps, les boulangers auraient alors créé un pain blanc plus volumineux et extraordinairement clair. Entre 1958 et 1968, les Boulangers se sont équipés : pétrins à deux vitesses, fours rotatifs. On oubliait volontiers le fait que de telles baguettes étaient certes plus blanches que blanches comme dans les publicités pour les lesives, mais qu'elles avaient rarement bon goût :

la baguette est renforcée par le malt, le gluten et la farine de fèves, et sa mie légère est obtenue par l'ajout généreux d'acide ascorbique..

Jusqu'en 1986, le prix des baguettes était réglementé en France. En septembre 1993, le Premier ministre de l'époque, Édouard Balladur, a introduit par décret des règles strictes pour la fabrication de la « baguette de tradition française », protégée par la loi. Cette baguette spéciale ne peut être fabriquée qu'à partir de farine de blé, d'eau, de sel et de levure et doit être produite localement dans une boulangerie artisanale.

Les boulangers qui souhaitent fabriquer cette baguette traditionnelle doivent préparer eux-mêmes la pâte et ne peuvent pas utiliser d'additifs alimentaires ou de ferments chimiques. Sont autorisés : la farine de fèves (< 2 %), la farine de soja (< 0,5 %) et la farine de blé malté (< 0,3 %).

Depuis 1994, le « Concours de la meilleure baguette de Paris » est organisé chaque année à Paris pour désigner le meilleur baguier. Le gagnant de ce concours a l'honneur d'approvisionner le palais de l'Élysée - une reconnaissance de l'excellence de l'art de la boulangerie.

La baguette ne fait pas seulement partie du patrimoine de la boulangerie, elle est désormais considérée comme un « patrimoine culturel immatériel de l'humanité » selon l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO), dont le siège est à Paris.



## Pourquoi l'esthétique a pris le pas sur le goût

Adieu le lièvre à la royale et la blanquette de veau. Les grands plats de notre époque arborent un look de top model. Mais sont-ils vraiment aussi savoureux ?

L'avez-vous remarqué ? Dans beaucoup de restaurants, les plats sont désormais censés être de véritables « top models » voire se veulent œuvres d'art. De nombreux clients hésitent à altérer ces créations et sortent d'abord leur téléphone portable pour ensuite manger froid : « C'est tellement joli ! ». Et clic, une petite photo pour la galerie des souvenirs culinaires. Tout a commencé dans les années 1980 avec quelques chefs peintres en sauces et sculpteurs en sucre, qui décoraient les plats principaux et les desserts d'une clé de sol, dessinée avec un peu de fond brun ou de chocolat sur une assiette vide. Aujourd'hui, il faudra un jour classer tous ces génies culinaires en fonction de leurs modèles dans le monde réel. Il y aura le petit Jackson Pollock, qui orne chaque assiette d'une « éjaculation » de gouttes de sauce. Le « Mirò amateur » dont les créations colorées rappellent immédiatement le célèbre artiste catalan. Le style « Bauhaus », graphique et

géométrique, avec une tendance sous-jacente au « Le Corbusier » gastronomique.

Cela n'est pas totalement nouveau : Carême, Beauvilliers et leurs contemporains avaient massivement investi dans l'aspect visuel de leurs créations. Quand on regarde aujourd'hui ces présentations d'une autre époque, une question simple se pose : était-ce bon ? On ne le sait pas, car les recettes de l'époque ne sont pas précises et nos ingrédients « modernes » n'ont plus le même goût qu'au XVIIIe et 19e siècle, en commençant par le beurre.

Mais alors que Carême disposait de nombreuses « petites mains » pour réaliser ses œuvres, le cuisinier d'aujourd'hui fait appel à tous les moyens de l'industrie alimentaire pour créer des plats qui ne ressemblent guère à de la nourriture.

Déjà, nos classiques disparaissent des cartes des restaurants : les civets, les blanquettes, les pot-au-feu ou les cassoulets. Qui voudra encore déguster un lièvre à la royale, certes excellent en goût, mais à l'aspect brun-noir ?

Mais pourquoi l'esthétique est-elle en train de supplanter le goût ? Je dirais que la faute en incombe à tout le monde : clients, critiques gastronomiques, chefs, réseaux sociaux, tendances de la société.

Commençons par la pression médiatique et le marketing : à l'ère des réseaux sociaux, de nombreux restaurants cherchent à créer des plats visuellement impressionnants pour attirer l'attention en ligne et générer des partages et des « likes ». Les images de plats visuellement attrayants circulent plus facilement sur les plateformes de médias sociaux, attirant éventuellement davantage de clients dans le restaurant.

Puis, l'influence de la cuisine moléculaire : la cuisine moléculaire, qui est devenue populaire au début des années 2000, a importé les additifs et arômes industriels dans la cuisine. Les cuisiniers refusent d'informer les clients sur l'utilisation des additifs, leur refusant ainsi un droit dont ils jouissent pour chaque article individuel dans les supermarchés, même le moins cher. Ce n'est pas très bon, et surtout pas bon pour la santé, mais permet de créer des plats visuellement étonnants. Et dans beaucoup de cas, cela peut se faire au détriment du goût, car les ingrédients peuvent être modifiés de manière à ce qu'ils ne soient plus reconnaissables.

Le changement des goûts des consommateurs : les goûts et les attentes des consommateurs évoluent

avec le temps. Certains plats qui étaient autrefois très populaires peuvent sembler trop « intense » aux générations actuelles (gibiers, lèvre à la royale, cassoulets). De plus en plus de clients rejettent l'origine animale de la nourriture. Ils sont prêts à consommer du poisson et de la viande, mais il ne faut surtout pas leur rappeler le simple fait qu'un animal a dû être tué pour l'obtenir. Regardez les visages des adolescents, qui sont les clients de demain, s'ils se trouvent face à une tête de veau, de porc ou même une volaille entière devant une boucherie française ou italienne ! Et tout comme le client moyen d'un supermarché se laisse séduire par des pommes et des tomates visuellement parfaites et laisse de côté les légumes et les fruits bio ridés, croquants, mais aromatiques, il suit ses yeux plutôt que son sens du goût au restaurant.

Au final, il y a aussi l'économie du restaurant. Dans certains lieux, la priorité peut être de maximiser les profits en utilisant des ingrédients moins chers et en réduisant les coûts de préparation. Cela peut se traduire par une réduction de la qualité des plats et du goût, mais une présentation sophistiquée permet de masquer les économies.

Alors, le beau ou le bon ? Tout dépend de ce que l'on attend d'une visite au restaurant, mais pour moi, la réponse est claire : les tableaux sont magnifiques dans les musées et les galeries. En cuisine par contre, c'est le goût qui m'intéresse.



## La Revanche du Street Food

Les trois étoiles du New York Times ont été désignées pour la première fois à un camion dans le Bronx – une distinction habituellement réservée aux meilleurs restaurants. Une excellente décision.

La Piraña Lechonera est un restaurant de rue unique situé dans le Bronx, à New York, qui offre une expérience culinaire similaire à celle des lechoneras de Porto Rico, spécialisées dans le porc rôti. Malgré son allure de food truck, il s'agit en réalité d'une remorque qui déborde de vie et d'énergie, surtout le week-end. Les clients, qui viennent parfois de loin, attendent patiemment leur tour, assis sur des chaises de jardin ou sur le trottoir. Une fois à l'intérieur, ils sont accueillis par Angel Jimenez, qui gère tout dans ce restaurant.

Angel, surnommé Piraña depuis son enfance à Aguadilla, à Porto Rico, a repris l'entreprise de son père dans les années 80, conservant les recettes familiales. Il est le visage et l'âme de La Piraña, accueillant les clients, prenant les commandes, encaissant l'argent et préparant toute la nourriture. « Il est le rôtiisseur de porcs, le friteur de tostones, le pilon de mofongo. Il est le gardien génial de l'ordre dans un tourbillon de chaos maculé de graisse qui serait catastrophique pour la plupart des commerces alimentaires, mais qui est l'un des nombreux charmes de celui-ci. » dit Pete Wells, célèbre critique du New York Times.

« Chaque commande de porc rôti est séparée d'une coupe plus grande - une jambe, une côtelette, une épaule - par la machette de M. Jimenez, qu'il lève aussi haut qu'il le peut avant de l'abattre sur sa planche à découper avec un bruit sec qui peut être entendu de l'autre côté de la rue. Lorsqu'il s'y met vraiment, la viande et la graisse volent partout. Tout le monde ne vient pas pour le lechón. Certains préfèrent le pulpo, cette salade caribéenne classique à base de poulpe froid,



de poivrons, d'oignons crus et d'olives vertes. Chez La Piraña, le poulpe est très tendre sans être épongeux, et les poivrons sont sucrés et juteux. La salade n'est pas épicée, mais si vous acceptez la proposition de M. Jimenez de l'assaisonner à sa façon, il y ajoute de la sauce piquante et du mojo de ajo, une sauce à l'ail également appelée mojito. Un client la surnomme même « jus de dieu ». La nourriture est savoureuse et rappelle les saveurs de Porto Rico, et certains fans diront même qu'il cuisine dans un style plus ancien qui est difficile à trouver même sur l'île aujourd'hui.

Et oui, la qualité de la nourriture et de l'expérience culinaire ne dépend pas du cadre luxueux d'un restaurant, ni de la prétendue « créativité sans limites » d'un chef renommé. « La Piraña, qui n'est ouverte que les samedis et dimanches, offre plus de plaisir en deux jours que la plupart des restaurants en une semaine. » dit Wells. Et heureusement que cela compte pour un critique gastronomique. La reconnaissance de La Piraña Lechonera par le New York Times est importante, car elle montre que les restaurants de rue apportent de la joie, de la convivialité et des saveurs authentiques, et méritent d'être célébrés et reconnus au même titre que les grands restaurants. Après tout, les saveurs délicieuses et l'hospitalité chaleureuse peuvent être trouvées dans les coins les plus inattendus de la ville.



## **Au menu**

©Agora Expo 2023

### **Notre site internet**

[www.agora-expo.com](http://www.agora-expo.com)

### **Redacteur en chef**

Jorg Zipprick

### **Gestion de projet**

Agora Expo

### **Direction de projet**

Édouard Cointreau

### **Direction artistique**

Ana SÁNCHEZ

### **Relecture & correction**

Régine Zohar



**MUSÉE  
DE L'HOMME**



LA LISTE .COM

the world's best restaurant selection

©Haviland