

CUISINES ETRANGERES

Cuisine italienne

La **cuisine italienne** est caractérisée par une importante variété des produits utilisés ainsi que par une grande diversité régionale. Introduite par Marie de Médicis, elle fait sortir la cuisine française du Moyen Âge et est à l'origine de la cuisine française moderne.

C'est un élément important de la manière de vivre des Italiens, reflétant surtout la culture rurale.

Un menu italien traditionnel se compose généralement comme suit:

- *antipasto* (hors-d'œuvre)
- *primo* (entrée chaude), soit:
 - pâtes sous toutes leurs formes, longues (le standard est le *spaghetti*, avec des dérivés de grosseur variable portant différents noms) ou courtes (le standard est alors le *penne* ou le *rigatoni*) ;
 - riz (cuisiné en risotto) ;
 - gnocchi (petites boulettes de pomme de terre ou de semoule de blé) ;
 - polenta (farine de maïs) ;
 - potages (différents types de pâtes, farcies ou non, cuites dans un bouillon), ou minestrone
- *secondo* (plat de résistance, de viande ou de poisson), servi avec ou non un *contorno* (garniture)
- fromage
- dessert

Cuisine espagnole

La **cuisine espagnole** procède pour l'essentiel de la diète méditerranéenne. C'est une cuisine très riche et très variée. Cependant, il est difficile de la caractériser dû aux différences gastronomiques (ainsi que culturelles) entre les différentes régions du pays.

Ingrédients

La base de la cuisine espagnole est naturellement l'huile d'olive, l'Espagne étant le premier producteur au monde de ce produit. En général l'idée de mettre trop d'huile dans un plat n'existe pas en Espagne. On apprécie aussi énormément l'ail et l'oignon; connus comme le roi et la reine de la cuisine. Malgré le lien culturel et historique avec les pays du Maghreb et d'orient, la cuisine espagnole n'utilise pas beaucoup les épices (en général) et on apprécie les aliments pour leurs propres goûts. Une exception pour le *Pimentón*, paprika fétiche surtout des castiliens et des basques.

Cuisine grecque

La Grèce ne se distingue pas de l'ensemble des pays du bassin méditerranéen dans le domaine culinaire.

Les Grecs contemporains sont restés fidèles à leurs habitudes, la consommation journalière est frugale bien que diététique, ce qui explique le faible pourcentage d'obèses en Grèce.

L'agneau est la viande la plus consommée, les légumes dont l'aubergine ont une place prépondérante. L'huile d'olive est la seule qui prévale et l'utilisation des herbes indispensable. La célèbre « feta » souvent imitée jamais égalée est indissociable de l'image de la péninsule. Est-il possible d'apprécier la Grèce sans avoir goûté à ses nombreuses pâtisseries et à ses innombrables variétés de pain et de vin ?

Cuisine antillaise

L'art culinaire reflète la manière d'être et de vivre d'un peuple, mais aussi son histoire. C'est ainsi que la **cuisine antillaise** simple, sans artifice est la résultante d'une savoureuse osmose de tous les peuples qui y ont fait escale. Des grillades épicées des indiens Caraïbes, en passant par le calalou africain, la brandade de morue française, ou le colombo (recette) indien c'est toute une large palette gastronomique qui compose cette cuisine.

Principalement à base de produits de la mer, les plats antillais ont pour point commun de faire souvent macérer la viande et le poisson dans un assaisonnement pour en améliorer le goût. On peut également noter l'utilisation abondante de la farine de manioc.

En Guadeloupe, la cuisine créole est célébrée tous les ans, au mois d'août, lors de la grande fête des cuisinières.

Cuisine cajun

La **cuisine cajun** a été introduite en Louisiane par les Acadiens. Elle est d'origine française avec des influences espagnoles, africaines et amérindiennes.

Son influence française se remarque, entre autres, dans l'utilisation du roux. Elle se caractérise par son recours aux épices, aux oignons, aux poivrons, aux okras et au céleri. Les fruits de mer, mais surtout les écrevisses, tiennent une place préminente dans la cuisine cajun. Les sauces sont épaissies à l'aide de poudre de gombo filé faite de feuilles de sassafras.

Cuisine chinoise

Une cuisine à l'échelle d'un monde

La **cuisine chinoise** est une des plus réputées au monde, et sans doute celle qui comporte le plus de variations. Elle se répartit traditionnellement en quatre familles : cuisine du Dongbei, cuisine shanghaienne, cuisine sichuanaise et cuisine cantonaise. La cuisine chinoise est liée à la société, à la philosophie et à la médecine.

Les Chinois partagent des plats mis en commun dont ils se servent à l'aide de baguettes, ou de cuillères chinoises. La table est traditionnellement ronde, parfois surmontée d'un plateau tournant pour les plats. Aucun couteau n'est présent à table, et tous les aliments sont prédécoupés en cuisine, à l'exception des fruits de mer qui sont parfois présentés non-décortiqués.

À la succession chronologique des plats qu'on connaît en France, se substitue une recherche d'équilibre à partir des cinq saveurs (sucré-salé-acide-amer-pimenté). Toutefois, les mets exclusivement sucrés n'apparaissent qu'à la fin des festins ou des repas de fête. Un plat doit également être agréable à l'œil. Les plats sont parfois choisis dans une visée thérapeutique.

Le thé est la boisson courante, consommée pour ses vertus digestives et décongestionnantes, la bière et l'alcool de riz sont les boissons festives. Néanmoins, lors d'un repas ordinaire chez soi, aucune boisson n'est en général proposée et l'on se désaltère avec une soupe ou une bouillie.

Le tofu, invention chinoise, constitue la base d'une dizaine d'aliments différents qui apparaissent très souvent sur les tables du fait de leur coût modique.

Le principal féculent d'accompagnement est :

- Dans la Chine du sud : le riz cuit à la vapeur sans assaisonnement ; il doit être légèrement collant.
- Dans le Nord : les pâtes, les crêpes ou les pains à la vapeur à base de farine de blé.

Cuisine des pays du Maghreb

La cuisine des pays du Maghreb, surtout connue par le célèbre repas nommé couscous, est cependant très diversifiée et très riche

Cuisine berbère

La cuisine berbère (Afrique du Nord) est une cuisine traditionnelle ancestrale qui a peu évolué au cours du temps. En général la cuisine berbère diffère d'une région à l'autre. Donc il n'est pas aisé de parler d'une cuisine typiquement berbère C' une cuisine d'une simplicité remarquable mais savoureuse. Elle est basée essentiellement sur le blé, l'orge, le maïs, le beurre le miel la viande, et le gibier.

Leurs principaux aliments sont :

- le pain fait à la levure traditionnelle,
- le **bouchar** (galette fine sans levure imbibée de beurre et de miel naturel.),
- le **bourjeje** (crêpe faite à base de farine, des œufs, de la levure et du sel),
- le **tahricht** (à base de tripes : poumon, cœur : ces ingrédients enroulés avec les intestins sur un bâton de chêne qui sera cuit sur braise.)
- Le **méchoui** c'est du mouton entier rôti dans des fours artisanaux, conçus spécialement pour cet usage. Le mouton est enduit de beurre naturel, ce qui le rend plus savoureux, ce plat est réservé aux festivités.

Mais aujourd'hui la cuisine a subi des changements manifestes qui risquent d'engloutir la tradition ancestrale.

Cuisine tunisienne

La cuisine tunisienne est basée surtout sur les légumes, la viande de mouton et de bœuf (et dans certaines régions celle du chameau), le poisson - sur les côtes - et sur les pâtes.

Le couscous consiste en une combinaison entre les légumes (pommes de terre, oignon, tomate, carottes, pois chiche, courge, etc.), la viande (surtout celle du mouton) ou les boulettes (husban) ou le poisson et la semoule.

Cuisine Fusion

La cuisine Fusion vise à mixer les cuisines des différents pays pour obtenir des goûts et des formes de saveurs différentes. On peut soit mixer des plats entre eux, soit réaliser des recettes étrangères avec des ingrédients locaux.

Cette forme de cuisine est née à New-York, de par la présence d'une grande diversité culinaire (il existe plus de 18000 restaurants dans cette ville). Le concept de la cuisine-fusion a ensuite gagné les États-Unis. On trouve de nombreux restaurants qui servent des plats issus du mariage de différentes cuisines ethniques. Par exemple franco-vietnamien ou latino-asiatique ou encore le surprenant mélange brésilien-péruvien-japonais.

Finalement, presque tout reste à inventer dans cette cuisine et tout reste possible.

Religion et alimentation

La plupart des **religions** ont prescrit ou prescrivent des usages spécifiques à l'**alimentation** de leurs fidèles. Ces obligations se répartissent en :

- des diététiques particulières (viande halâl, nourriture kasher, végétarisme, végétalisme, etc.) qui se répartissent autour de la dialectique entre le *pur* et l'*impur*
- la pratique du jeûne plus ou moins complet, sur des périodes plus ou moins prolongées et régulières, accompagnée ou non d'abstinence sexuelle.

Cacheroute

L'adjectif **cacher** (prononcer *cachère*) s'applique aux aliments en conformité avec les règles imposées par la Torah, aux hébreux dans l'ancien testament.

Il a pour origine le mot hébreu formé par les trois consonnes « k = כ », « ch = ש » et « r = ר » prononcé différemment par les juifs originaires d'Europe centrale (Ashkenaze) ou du Bassin méditerranéen (Séfarade) d'où les translittérations les plus courantes « kosher » ou « kasher » dans les pays anglo-saxons et « cacher » ou « cachère » dans les pays francophones. Le nom correspondant est **cacheroute** avec, là encore, des orthographes variables (kashrut dans les pays anglo-saxons).

- Règles fondamentales
 - Règle 1 : ne pas consommer d'animaux impurs
 - Règle 2 : ne pas consommer de sang
 - Règle 3 : ne pas effectuer de mélange carnés-lactés

Judaïsme

Le judaïsme, selon le Lévitique (XI.1-47 ; voir ci-dessus), indique les faits suivants :

- Les **ruminants à sabots fendus**, bovins, ovins et caprins, sont permis ;
- le porc a le sabot fendu, mais c'est un omnivore. Sa consommation des porcs est interdite, ainsi que son élevage *sur la Terre d'Israël*. Certains kibboutzim qui en font l'élevage n'ont pas hésité à asphalter leurs terrains afin de contourner l'interdit;
- parmi les poissons, c'est-à-dire les *animaux marins*, seuls **ceux à nageoire et à écailles** sont autorisés, ce qui exclut les anguilles, les crustacés, les coquillages, les homards et écrevisses. Même le pingouin serait considéré comme un animal marin parmi les oiseaux, c'est-à-dire les volatiles, seuls ceux qui présentent un ergot et ne se nourrissent pas d'animaux sont autorisés.
- Les oiseaux sauvages, l'aigle, l'orfraie et l'aigle de mer, le milan, l'autour et ce qui est de son espèce, le corbeau et toutes ses espèces, l'autruche, le hibou, la mouette, l'épervier, etc., sont en *abomination*. La chauve-souris est comptée comme un oiseau.

En outre, on jeûne pour Yom Kippour et mange un repas spécial pour la Pâque juive : le *seder de Pessa'h*, qui commence par les herbes amères.

L'Islam

L'islam n'est pas officiellement issu du Judaïsme, mais il se réclame également de Moïse et d'Abraham. Une partie des règles de la cacheroute se retrouve donc dans les règles de l'alimentation halal, *Halâl* est un terme général en langue arabe qui veut dire « licite », « permis par la religion ». C'est le contraire de *harâm*. Bien qu'*halâl* (tout comme son opposé) puisse s'appliquer à n'importe quel élément de la vie, il concerne généralement la nourriture. On dira donc que boire de l'alcool ou manger du porc sont *haram*.

La plus importante restriction calendaire de l'islam est le ramadan. Le ramadan commence à la 9^{ème} nouvelle lune du calendrier lunaire islamique. Pendant la durée d'une lunaison les personnes répondant à certaines conditions doivent s'abstenir de manger et de boire du lever au coucher du soleil. L'obligation s'interrompt en cas de maladie, sous réserve que les jours soient rattrapés dans l'année qui suit.

Un musulman peut manger de la nourriture casher, la réciproque n'est pas vraie.

Religions(s) végétarienne(s)

Les bouddhistes et les hindouistes sont souvent végétariens afin d'appliquer la non-violence à toute forme de vie.

Autres

Dans les campagnes taïwanaises, manger du bœuf était considéré comme immoral car il est parent du buffle, partenaire essentiel du paysan. L'interdit est encore respecté par une minorité de citoyens.

Pour en savoir plus : <http://fr.wikipedia.org>