

SOUS LA LOUPE

# VOYAGE AU CENTRE DE ... L'ALIMENTATION ET SES TRADITIONS ALIMENTAIRES

(2<sup>ÈME</sup> PARTIE)

La première partie publiée dans notre revue DIALOGUE de novembre-décembre 2023 abordait l'alimentation consommée au Maghreb, en Afrique subsaharienne et au Moyen-Orient. Dans ce second volet, le voyage alimentaire continue à travers le continent d'Asie, en survolant l'Asie de l'Est (Japon, Chine, Mongolie, Tibet, Corée, Vietnam, Singapour), l'Asie du Sud (Inde, Pakistan, Népal, ...) et la Russie.

## DESTINATION ASIE DE L'EST

(Japon, Chine, Mongolie, Tibet, Corée, Vietnam, Singapour)



### **Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)**

Le choix de ces aliments se fait en fonction de plusieurs critères : du Yin (légumes, fruits, légumineuses, certaines racines) et du Yang (viandes, aliments frits et/ou épicés), des 4 natures (le chaud, le froid, le tiède et le frais) ainsi que des 4 saisons. Ceci offre ainsi une variété de couleurs, de formes, de textures, de saveurs pour obtenir l'équilibre et l'harmonie dans une recherche ultime d'une bonne santé.

- Boissons : thé, thé matcha au Japon, alcool de riz ou de sorgho (baijiu), soupe ou bouillie de riz (zhou), bière (pijiu).
- Légumes : algues, pousses de bambou, feuilles de vigne, pois gourmands.
- Fruits : durian, litchi, mangoustan, figue de barbarie, kumquat, grenade, papaye, pitaya (ou fruit du dragon).
- Féculents : riz, nouilles de riz, pâtes à base de blé (nouilles udon, ravioles (dim sum), ...), pâtes et riz à base de konjac, pains à la vapeur (bao, momo), crêpes, racines de lotus, tubercules comme la patate douce ou l'igname.
- Produits laitiers : jus de soja, lait de yak (en Mongolie).
- Viandes/volailles/poissons/œufs : bœuf, poulet, canard, porc, mouton, ... sous toutes leurs formes (y compris la tête, le museau, les intestins, la cervelle, les cartilages, ...), poisson, œufs. Certaines "viandes" que nous ne consomons pas en Europe y sont consommées, comme le chien en Corée du Sud, le singe au Vietnam ou le yak au Tibet par exemple. La consommation d'insectes, araignées et scorpions est également courante.
- Légumineuses : soja et préparation à base de soja fermenté (tofu, natto, douchi, ...), haricots mungo.
- Matières grasses : huiles de sésame, de soja, d'arachide, fruits oléagineux (cacahuètes), beurre de yak (en Mongolie).
- Divers : glutamate monosodique présent en Chine notamment, ail, vinaigre, sauce soja, nuoc-mâm.

### **Cuisine typique en Asie de l'Est**

Tous les aliments cités précédemment sont consommés ou cuisinés comme suit :

- Les légumes sont le plus souvent consommés en soupes, en accompagnements en sauce, dans des plats de viandes ou de poissons, ou sous forme macérée (tsukemono ou kimchi au Japon).
- Les fruits n'occupent pas une grande place dans l'alimentation asiatique.
- Même si le modèle européen concernant la consommation de produits laitiers tend à s'exporter, ils restent très peu présents du fait de l'intolérance au lactose massive dans la population asiatique.
- Les desserts sont consommés lors des fêtes. Au Japon, des pâtisseries wagashi sont servies notamment au cours de la cérémonie du thé. Les ingrédients de base sont les haricots rouges azuki, le sucre de canne, la farine de blé ou de riz et l'agar-agar (alternative végétale au gélatifiant). En Chine, ce sont les mochi qui ont la cote.
- Il est courant de mâcher des bâtons de canne à sucre (Thaïlande, Chine).
- Certaines techniques de conservation comme la fermentation, le séchage, la macération et le fumage sont très courantes dans les pays asiatiques.

### Bon à savoir

Les techniques culinaires présentes dans la quasi-totalité des pays asiatiques sont :

- les fritures, telles que les nems, les samossas, les tempura
- les aliments consommés crus comme les sushi, les sashimi ou les rouleaux de printemps
- les bouchées à la vapeur (dim sum) ou grillées (gyoza)
- les plats saumurés ou en salaison
- les plats grillés ou sautés (teriyaki)
- les plats en sauce
- les bouillons et plats en bouillon (ramen)
- les préparations à base de soja fermenté : tofu, miso (et soupe miso), natto

### A table !

- Le plat est commun et partagé entre les convives, posé au centre d'une table ronde, sur un plateau tournant.
- Les repas sont consommés à l'aide de baguettes, de cuillères ou des mains.
- Tous les aliments sont découpés en cuisine, ce qui ne nécessite pas de couteau à table.
- L'hôte est chargé de remplir le "bol" des convives en permanence afin qu'il reste rempli. Un bol vide signifie que l'on n'a pas mangé à sa faim !
- Les associations d'aliments aux repas sont choisies à des fins thérapeutiques et par une recherche d'équilibre entre les saveurs, la représentation du yin et du yang, ...
- 3 repas principaux :
  - Petit-déjeuner : il varie nettement d'un pays à l'autre et est souvent composé de riz, bouillon, thé et parfois même de poisson.
  - Dîner : sous forme de "bento" au Japon, en Corée du Sud et en Chine (repas préparés à la maison, emportés au travail dans une série de boîtes empilées et consommés rapidement).
  - Souper : il se fait en famille et particulièrement au Japon, pour respecter les traditions, suit la règle suivante : du riz, une soupe et 3 accompagnements.
- De nombreux commerces ambulants de nourriture, tradition ancienne et bien ancrée, se trouvent dans les rues asiatiques, entre autres à destination des touristes.



## DESTINATION ASIE DU SUD

(Inde, Pakistan, Népal, ...)



### **Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)**

- Boissons : chai (thé au lait sucré et parfois épicé avec du gingembre, de la cardamome, de la cannelle), lassi (boisson à base de yaourt nature, sucré ou salé), nimbu pani ou neebou pani (limonade), indian filter coffee (café au lait), jus de fruits frais, jus de canne, jus de noix de coco.
- Légumes : chou-rave, chou fleur, oseille, épinards, navets et feuilles de navets, feuilles de radis, aubergines, tiges de lotus, feuilles de fenugrec.
- Fruits : grenade, agrumes, mangue, banane, ananas, goyave, litchi, papaye, sapote, jaque, phalsa, corosol.
- Féculents : riz, pains sous forme de "galette" (pain naan, chapati), galettes de riz, galettes frites (paratha, papadum, pouri), crêpes (dosai), pommes de terre consommées comme légumes.
- Légumineuses : pois chiches, haricots rouges, haricots noirs, lentilles.
- Produits laitiers : fromage frais (paneer), fromage sec (maesh-krej), mozzarella du Cachemire (maesh-crari), yaourt nature, yaourt épicé.
- Viandes/volailles/poissons/œufs : poulet, mouton, agneau, canard, gibier, poisson.
- Matières grasses : huile d'olive, beurre clarifié (ghee).
- Produits sucrés/gras/salés : pâtisseries à base de semoule (halwa) ou de lait caillé ou de miel, kulfi (glace à base de pistache ou d'amandes et cardamome), gulab jamun (pâtisserie au lait et au sirop parfumé), uni appa (pâtisserie à la cannelle).
- Divers : piment, fenouil, gingembre, curcuma, curry, tamarin, cardamome, cannelle, graines de carvi, chutney à l'orange, au cassis, aux grenades.

### **Cuisine typique en Asie du Sud**

Tous les aliments cités précédemment sont consommés ou cuisinés comme suit :

- L'Inde est généralement semi-végétarienne ou végétarienne : la viande de porc est quasi absente car la majorité de la population est musulmane et le bœuf est interdit car la vache est sacrée pour les Hindous. Pour la population végétarienne, il faut plutôt comprendre végétalienne, c'est-à-dire sans viande, sans poisson, sans œufs ni produits laitiers.
- Les viandes et poissons sont cuisinés de façon très variée : en ragoûts (roghan josh, yakhni, rista, gaad, poulet tandoori, tikka massala), en brochettes (kabab), en curry, poêlés (kanti), grillés (buzith matsch).
- Les légumes peuvent être grillés ou en sauce (dam olav, choek wangan).
- Les repas sont accompagnés de pain, le traditionnel pain naan ou chapati.
- Les plats de légumineuses sont très répandus : dahl (lentilles), aloo gobi (haricots), dokhla, saag.
- Il n'existe pas d'entrée avant le plat principal en Asie du Sud. Les samossas et les pakoras, que l'on servirait en entrée en Europe, sont des beignets de légumes consommés comme en-cas ou coupe faim ou encore lors d'un apéritif.
- Les fruits sont très largement consommés : ils sont servis au petit-déjeuner, en dessert, en en-cas ou cuisinés pour accompagner les plats (les chutneys).
- Le yaourt est souvent utilisé en cuisine pour confectionner des sauces : korma (yaourt épicé), raïta (yaourt et concombre).

### **A table !**

- Les repas sont servis sur un plateau rond tournant dans des ramequins en inox. Lors des fêtes, ils sont servis sur des feuilles de bananier à usage unique. Lorsqu'ils sont terminés, les feuilles sont données aux vaches, ce qui facilite le service et le nettoyage !
- Le rituel de se laver les mains et la bouche avant et après le repas doit être respecté ainsi que manger avec la main droite.
- Les repas sont consommés avec les mains, il n'y a pas de couverts. Les pains traditionnels (naan, chapati) sont utilisés comme assiette et couverts.
- En général, les femmes servent les hommes et les enfants et mangent ensuite.
- Une tradition culinaire se veut de combiner les épices de manière à trouver un équilibre entre les 6 saveurs (arucuvai) dans chaque repas. Il s'agit de la douceur (inippu), l'acidité (pulippu), l'amertume (kaippu), la salinité (uvarppu), le piquant (karppu), l'astringence (tuvarppu).



## **DESTINATION RUSSIE**

### **Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)**

- Boissons : thé noir, sbiten (boisson chaude composée d'eau, cannelle, miel, gingembre, clous de girofle), kvas (boisson fermentée à partir de pain de blé, seigle et orge, pétillante et légèrement alcoolisée), bière, vodka.
- Légumes : choux, navets, carottes, champignons, rutabagas, concombres, oignons, betteraves (ingrédient principal de la célèbre soupe bortsch), légumes fermentés.
- Fruits : pommes, baies, canneberges consommées dans les desserts sucrés ou sous forme de kissel ou kompot (boissons à base de fruits infusés dans l'eau et où une adjonction de sucre ou de miel peut être faite).
- Féculents : pommes de terre, sarrasin (kacha), millet, orge, seigle, blini (fait à partir de farine de blé), boubliki (pain en forme d'anneau), borodinski (pain de seigle).
- Produits laitiers : fromage blanc, lait, kéfir.
- Viandes/volailles/poissons/œufs : porc, bœuf, mouton, volaille, canard sauvage, lapin, saumon, hareng, esturgeon, caviar.
- Matières grasses : smetana (beurre), crème fraîche, jus de cuisson.
- Produits sucrés/gras/salés : smetanik (gâteau à la crème aigre), syrniki (beignet au fromage frais), vatrouchka (gâteau à base de fromage blanc), koulitch (gâteau avec des fruits confits).

### Cuisine typique de Russie

Tous les aliments cités précédemment sont consommés et/ou cuisinés comme suit :

- Les viandes sont préparées et consommées en :
  - soupe ou bouillie se mangeant chaude ou froide en plat principal, en entrée ou encore au petit déjeuner ;
  - plats d'abats (tripes, foie, ...) cuits avec des céréales dans des pots ;
  - volaille grillée ;
  - viandes hachées (goloubtsy, kotlety), parfois roulées dans la chapelure (pelmeni, vareniki, pirojki) ;
  - Ragoût (plov) à base de poulet, mouton ou bœuf ;
- Le poisson est consommé plus souvent le vendredi (traditionnellement les jours où la consommation de viande était interdite) et régulièrement salé, fumé ou conservé en saumure.
- Les soupes sont prédominantes dans les menus russes car leur rôle était et est toujours de "réchauffer" : il s'agit d'une soupe complète non mixée contenant du bouillon de viande (rassolnik ou solianka) ou de poisson (oukha ou kalia), des céréales comme des nouilles de blé ou sarrasin (kacha) ou pommes de terre (okrochka) et des légumes. Elles peuvent être également composées uniquement de nouilles et de lait. Traditionnellement, elles sont consommées le matin au petit déjeuner.
- Le terme zakouskis provient de Russie : il s'agit d'hors-d'œuvre composés de charcuteries, de poissons, de caviar d'aubergines, de caviar d'œufs de poisson, de concombres à l'aigre doux (malossol) et de salade russe (tomates, concombre, vinaigrette ou crème fraîche).
- Une conservation en saumure est courante pour conserver les légumes et le poisson en hiver.
- La population russe n'est pas adepte de la surgélation. Les techniques de conservation plus largement utilisées sont le salage, le fumage et la fermentation.
- L'alcool (vodka) est consommé très fréquemment dans le but de se réchauffer.

### A table !

La journée est divisée en 3 repas principaux, avec une place importante pour un petit déjeuner substantiel, chaud et copieux, étant donné les températures froides en hiver. Celui-ci est composé d'une soupe et des restes du repas principal de la veille. Le dîner est un repas plus léger et n'est pas pris à heure fixe. Le repas du soir se déroule en famille, traditionnellement vers 18-19h.



### DESTINATION DIÉTÉTIQUE

Selon le pays et leurs us et coutumes, les traditions alimentaires et familiales peuvent être très différentes mais tous les pays étudiés ci-dessus tendent à avoir quelques habitudes alimentaires communes : une consommation importante de glucides et de matières grasses, par l'excès de féculents, de viandes et de produits sucrés, et des modes de préparation et de cuisson des repas trop gras. Dans certains pays, la consommation d'alcool est également très abondante, ainsi que la consommation de sel par

les techniques de salage et de fumage.

Peu importe le pays d'origine ou le type d'alimentation consommée, il est donc conseillé de :

- répartir les prises alimentaires en 3 repas/jour ;
- boire 1,5 litre de liquides par jour. Les sodas, les jus de fruits et l'alcool ne font pas partie de cette catégorie ;
- consommer suffisamment de légumes à raison d' 1/2 assiette au repas ;
- consommer 2 portions de fruits ;
- choisir des féculents complets de préférence et éviter de

cumuler ceux-ci au cours du même repas ;

- consommer de préférence 2 à 3 portions de produits laitiers par jour ;
- varier les viandes, volailles et poissons et limiter la consommation des viandes rouges et grasses ;
- varier les sources de matières grasses et en éviter une consommation excessive ;
- limiter la consommation des produits sucrés et/ou gras et/ou salés et/ou alcoolisés. ■