



L'ANANAS EST-IL CARNIVORE ?

L'ananas ou *Ananas comosus* est le nom attribué à une plante que l'on trouve dans les milieux secs, en Afrique par exemple (Côte d'Ivoire, etc.), en Amérique latine (Paraguay, Argentine, Guyane ou Brésil), et également dans certaines îles de la Caraïbe (Martinique, etc.).

L'ananas est un fruit très trompeur. Sous ses airs sains, ses belles couleurs et ses vertus gustatives et médicinales, l'ananas nous attire, nous séduit, nous tente. Est-ce le fruit du diable ? Je n'irai pas jusque-là. Mais voyons tout de même les périls de ce fruit.

Nous mangeons de l'ananas mais l'ananas nous mange également. En effet, pour certains d'entre nous, ce joli monstre carnivore dévore l'intérieur de notre bouche sans que nous le sachions.

L'ananas - plus précisément ses tiges et ses racines - contient en effet un groupe d'enzymes appelé broméline ou bromélaïne. Ces enzymes ont la propriété de digérer ou de couper les protéines, dans le but principal de tuer les microbes, insectes, parasites qui pourraient l'attaquer (aussi bien la plante que le fruit).

Certaines personnes ressentent, après une bouchée d'ananas, une sensation marquée de goût acide, d'irritation, voire même de brûlure dans la bouche quand elles mâchent de l'ananas frais pendant quelques secondes. Cela est en lien avec la broméline qui n'oublie pas sa fonction de « destruction » et agit donc dans leur bouche en attaquant les muqueuses.

Mais surtout, pas d'inquiétude, tout le monde n'est pas concerné et de toute façon, une fois arrivée dans l'estomac, la broméline n'agit plus. Vous pouvez donc continuer à manger ce fruit exotique sans modération, y compris frais. Il n'y a également aucun risque pour l'intérieur de la bouche à part cette sensation peu agréable.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

L'ananas est un fruit que vous appréciez vraiment, mais vous souffrez quand vous le manger ? Si l'ananas est donc votre fruit préféré et que vous adorez en consommer ou que vous voulez en consommer pour une raison ou pour une autre, cuisinez un gâteau à l'ananas et vous verrez que sous cette forme, vous pourrez en consommer en toute sécurité. En effet, la broméline ne résiste pas à la chaleur (pasteurisation, cuisson etc.) et donc il n'y a plus ce risque d'irritation.



POURQUOI Y A-T-IL UNE PAILLE DANS LE SAINTE-MAURE DE TOURAINE ?

Ce délicieux fromage de chèvre de forme tronconique est, comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, traversé en son centre par une paille de seigle, qui demeure la principale caractéristique du fromage.

Mais à quoi sert donc cette fameuse paille dans le Sainte-Maure de Touraine ?

Nombre de gens pensent qu'elle sert à l'aération du fromage, mais il n'en est rien. Si la technique d'aération du fromage par percée existe bel et bien, son objectif est de former la couleur si particulière du bleu (pour les fromages de type Roquefort notamment). Non, cet insert végétal servait, lorsque les techniques de fabrication du fromage n'étaient pas aussi bien maîtrisées, à faire tenir le fragile

fromage de lait caillé lors de son démoulage.

Mais maintenant que nous maîtrisons sa fabrication, pourquoi donc trouvons-nous toujours une paille dans la bûchette de Sainte-Maure de Touraine Appellation d'Origine Protégée (AOP) ?

Au premier coup d'œil, elle ressemble à une paille classique, mais en y regardant de plus près on y distingue des inscriptions. En effet, depuis 1991, ces pailles de 16cm sont gravées au laser et comportent la mention Sainte-Maure de Touraine, ainsi que le numéro d'identification du producteur. Mais, me direz-vous, cela n'explique en rien sa présence ? Eh bien si, car cela garantit l'authentification du fromage et atteste la certification AOP. Elle est d'ailleurs rendue obligatoire par le cahier des charges afin d'éviter les fraudes et les copies.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Et si vous retraciez vous-même l'origine de votre fromage de chèvre Sainte-Maure de Touraine ? C'est très simple ! Il suffit de lire sur votre paille, une fois le fromage dégusté bien sûr, le nom de votre producteur ! Vous pourrez ainsi découvrir les coulisses de la fabrication du fromage, son origine géographique au kilomètre près, et même voir les chèvres qui vous ont offert votre Sainte-Maure de Touraine AOP. Alors pensez-y ! Ca ne coûte rien, et c'est un gage d'authenticité de ce produit du terroir, si emblématique de la région tourangelle.



POURQUOI APPELLE-T-ON L'ABSINTHE LA FÉE VERTE ?

Vivace aromatique à la réputation sulfureuse, l'absinthe est une plante de montagne qui possède de nombreuses qualités, tant sur le plan culinaire que médical. Sa transformation en alcool est originaire de Franche-Comté, plus précisément de la région de Pontarlier.

Le terme « fée verte » désigne l'absinthe dans la langue des poètes, en particulier chez Verlaine qui l'appelle même parfois « atroce sorcière verte ». La couleur verte vient du procédé de coloration qui suit la distillation : l'alcool passe dans un colorateur où il macère dans un mélange de petite absinthe, d'hysope, de mélisse et de tanaïs en poudre. La macération se fait à feu doux, afin d'extraire la chlorophylle des plantes et donner à la boisson sa fameuse teinte verte.

L'absinthe a eu un grand succès en France au XIX^e siècle. Elle connaît alors son apogée ; tout le monde en boit, du plus pauvre au plus riche. Les cafés et troquets se remplissent de clients entre 17h et 19h pour consommer leur « fée verte ». On parle alors, sur les boulevards parisiens, de l'« Heure verte ». A l'aube de la Première Guerre mondiale, les hygiénistes l'accusent de rendre fou ; elle est interdite en France le 16 mars 1915, remplacée par un autre apéritif de Pontarlier qui prend alors son essor... l'anisette, sorte de cousin du pastis bien connu.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Depuis la loi du 17 mai 2011, l'absinthe est légalisée ! Elle fait peau neuve, avec une nouvelle recette. Finie la molécule qui rend fou ! La fée verte peut reprendre son envol vers votre verre.

FAITES-LE VOUS-MÊME : Servez-la comme un poète

Lorsque votre absinthe est versée
Au fond d'un verre de cristal
Mettez sur la pelle en métal
Le sucre, en deux pierres cassées
Et l'une sur l'autre placées.

Puis faites couler savamment
L'eau claire en petite cascade.
Regardez bien, voici comment.
Et pour qu'elle ne soit pas fade
Versez surtout très doucement.

L'absinthe devenant plus pâle
Répandra sa divine odeur
Et vous verrez dans la blancheur
De cette subtile liqueur,
De beaux reflets d'ambre et d'opale.

Vous aurez de cette façon
Une absinthe bonne et bien faite.
Profitez donc de ma leçon.
Si cela vous monte à la tête,
Vous calmeriez votre âme en fête
En nous chantant une chanson.

Poème de Petrus Borel (1805-1859).



CROQUE TA FAC - CULTURES ET PATRIMOINES DE L'ALIMENTATION
promotion 2018-2019 du master 1 Cultures et Patrimoines de l'Alimentation

Emil El Ouahdoudi Andersen, Antoine Gantiez – Expert : Samuel Leturcq





DE LA CÔTE DE BŒUF À LA BAGUETTE : MAILLARD EST PARTOUT !

Comment ? Vous n'avez aucune idée de ce qui va suivre ? Pourtant, cela fait des années que ce cher Maillard fait partie de vos vies. Allez... Quelques indices pour vous aider : acides aminés, chimie, dégradation thermique, caramélisation ; ça ne vous dit toujours rien ?

Toutes ces réactions ont bien lieu autour de vous, dans le cadre de votre alimentation. La cuisson, découverte au Néolithique, se traduit par un passage du cru au cuit. C'est à l'une de ces transformations chimiques que ce brillant médecin et chimiste français donna son nom.

Louis Camille Maillard reste pourtant un inconnu en dehors du monde scientifique. En effet, personne ne le connaît vraiment hors de son Pont-à-Mousson natal. Toi qui vient de faire une recherche Google, et bien c'est trop tard !

Il fut le premier à s'intéresser au « processus de brunissement non enzymatique » de certains aliments. La viande et le pain en sont de bons exemples, mais ce mécanisme, se traduisant par une coloration des sucs de cuisson, est présent pour tous les aliments.

C'est sous cette appellation un peu obscure que se cache la réaction de Maillard. Il s'agit en effet de la réaction chimique entre acides aminés, sucres et eau présents dans les aliments. Elle a lieu entre 90 et 180°C, donc rappelez-vous que quand c'est noir, c'est trop tard... « Noir c'est noir, il n'y a plus d'espoir » disait un certain Johnny. Cette transformation chimique est ce qui rend la croûte du pain si croustillante.

Vous pourrez encore une fois épater la galerie lors d'un prochain barbecue ! Alors merci Maillard !

FAITES-LE VOUS-MÊME

Parce qu'un bon repas vaut mieux qu'un long discours, nous vous proposons cette petite expérience à faire avec l'aide d'un adulte. Vous aurez besoin de :

- 1 steak (coupé en deux par soucis éco-nomique/logique)
- 1 poêle (ne la coupez pas en deux, ça n'a pas d'intérêt)

Il s'agira de cuire la première partie sur feu vif pendant une courte période. La seconde sera cuite à très basse température le temps qu'il faudra. Soyez patient ! Comparer les deux. Que pensez-vous du visuel ? Du goût ? Nos amis végétariens auront exactement le même résultat avec du tofu.

CROQUE TA FAC - CULTURES ET PATRIMOINES DE L'ALIMENTATION
promotion 2018-2019 du master 1 Cultures et Patrimoines de l'Alimentation

Rebecca Acosta, Antoine Gantiez – Expert : Bruno Laurieux



TU NE SAIS FAIRE QUE DES BÊTISES... DE CAMBRAI !

Tout commence avec une légende, celle de la confiserie Afchain, qui fabrique ce bonbon depuis près de cent soixante-dix ans.

Selon cet artisan, « la plus célèbre des bêtises est sans doute celle commise par un jeune apprenti confiseur nommé Afchain, qui travaillait chez ses parents vers 1850 à Cambrai. Il ajouta trop de menthe aux bonbons qu'on lui avait demandé de faire mais, à l'étonnement de tous, sa « bêtise » plut tant aux clients qu'ils redemandèrent des bonbons pareils. La bêtise de Cambrai était née ».

Cependant, il est possible de douter de cette légende. La fabrication de bonbons à Cambrai est en effet attestée depuis le XIII^e siècle, avec, au XIX^e siècle, un important marché généraliste le 24 de chaque mois. Afin de répondre à une demande des consommateurs, le confiseur Afchain confectionna, vers 1850, une nouvelle confiserie, la

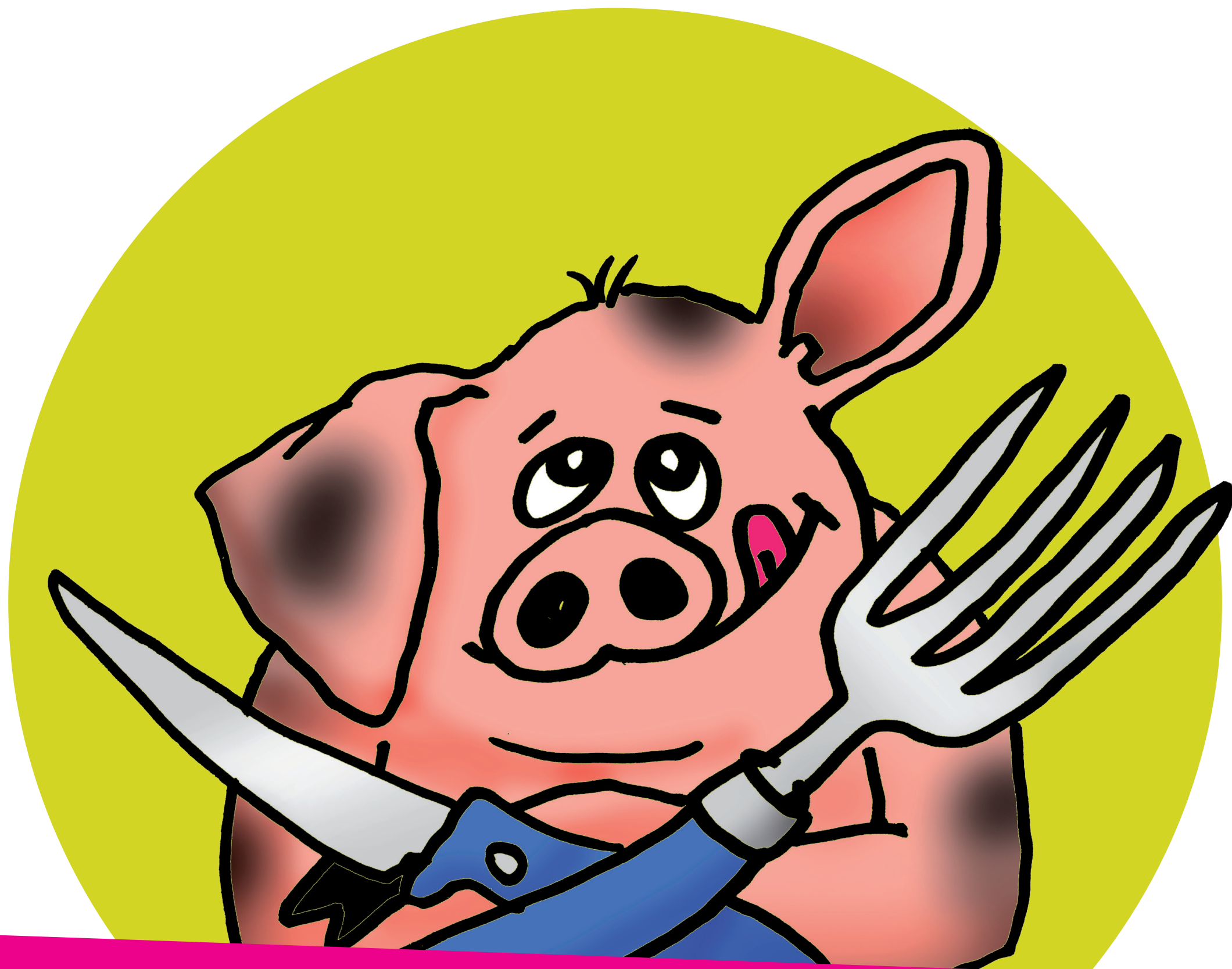
« bêtise », proposée sous forme de papillotes à partir de 1947.

Cette « bêtise » est principalement connue pour son ingrédient original, la menthe Mitcham.

Elle est en effet composée de sucre cristallisé, de glucose (dont 60% de saccharose et 40% de glucose) et, surtout, d'essence de menthe Mitcham cultivée à Grasse, qui lui donne son goût rafraîchissant. La cuisson de cette friandise se fait sous vide en mélangeant du sucre et du glucose pendant environ 30 minutes. On refroidit ensuite et on étire le mélange. On ajoute ensuite le parfum et on passe le bonbon en « rouleuse » dont il sortira sous forme d'un boudin laminé et aminci. On ajoute la rayure de sucre caramélisé qui permet d'adoucir le goût piquant de la menthe. Enfin, on met en papillote.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Ingrédients : 75 g de glucose, 500 g de sucre, 15 cl d'eau et quelques gouttes d'arôme alimentaire naturel de menthe poivrée à sa convenance. Mettre l'eau, le sucre et le glucose dans une casserole, faire chauffer et mener la cuisson du sucre au grand cassé, c'est à dire à 155°C. Une fois la température de 155°C atteinte, enlever la casserole du feu, ajouter alors l'arôme de menthe, mélanger doucement et mettre la casserole dans le bain marie glacé pendant 15 secondes. Couler le mélange sur la plaque de silicone sur une épaisseur de 4 à 5 mm. Laisser figer le mélange quelques minutes et tracer avec la lame d'un couteau des rainures de manière à former un quadrillage. Laisser durcir les confiseries une trentaine de minutes puis casser les carrés de sucre avec les doigts ou à l'aide d'un petit marteau ... et dégustez !



TOUT EST-IL VRAIMENT BON DANS LE COCHON ?

Tout d'abord, sur le plan gastronomique et gustatif, le porc présente de nombreux avantages.

Il est en effet possible de consommer toutes ses parties sauf les soies (poils), même si toutes n'ont pas le même succès : le filet, l'échine, les côtes ou encore l'épaule sont très consommés actuellement en France, tandis que le pied (jugé trop gras), les tripes (jugées dégoûtantes car issues de l'estomac), les oreilles ou le museau le sont moins. En matière de saveurs, le cochon (aussi bien le verrat que la truie) présente une qualité organoleptique intéressante, quel que soit son mode de cuisson ou de préparation (rôti, braisé, sauté, poêlé, poché, à l'étouffée, sous vide à basse température, grillé, en brioche, blanchi, desséché, fumé ou séché).

Mais le cochon n'est pas seulement bon... à manger ! Il nous débarrasse en effet de nos déchets. Même si cette fonction semble anecdotique pour beaucoup d'entre nous dans le monde occidental, partout ailleurs dans le monde et dans toute l'Histoire, il s'agit d'une de ses fonctions premières.

Le cochon est également un animal extrêmement apprécié par les éleveurs car très intelligent et présentant un bon rendement (il fournit en effet beaucoup de viande par rapport au travail et à l'alimentation qu'il demande).

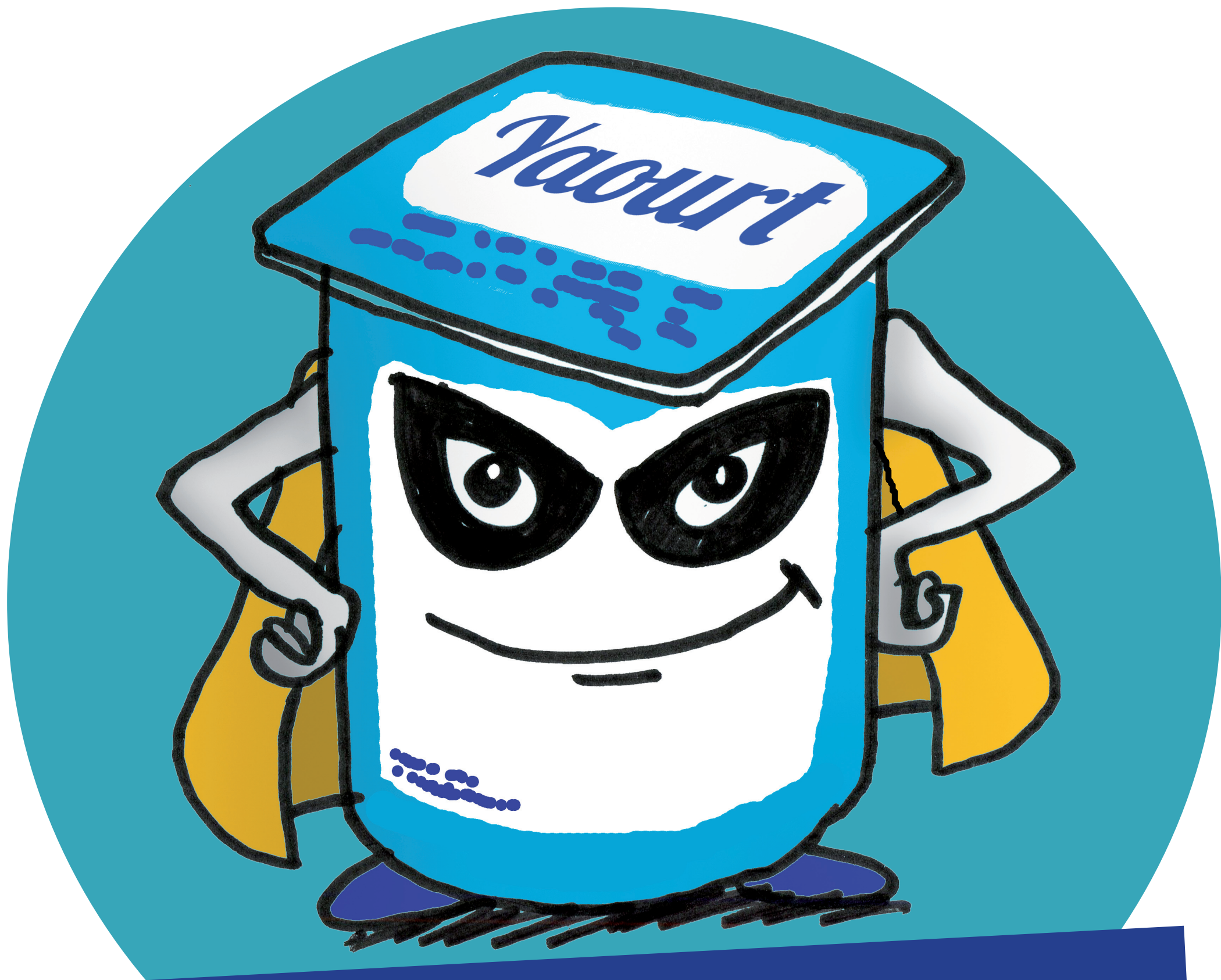
S'agissant des représentations associées à cet animal, elles sont aujourd'hui positives, même si cela n'a pas toujours été le cas dans l'Histoire. On peut en effet citer les procès pour animaux, qui se tenaient au Moyen Âge, au cours desquels le cochon était souvent l'animal coupable de tous les crimes (infanticides par exemple). Plus récemment (jusqu'à la fin du XX^e siècle), quand les qualités sanitaires de certains élevages laissaient à désirer, on associait parfois à la consommation de porc le risque de maladies (trichinose par exemple, causée par une mauvaise cuisson de la viande de porc). De nos jours ces représentations n'ont plus cours.

Ainsi, tout en respectant le choix de chacun de manger ou non du porc (lié à des pratiques alimentaires, des interdits religieux, ou tout simplement pour une question de goût), il est possible d'affirmer qu'en effet tout est bon dans le cochon !

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Pour la préparation de lentilles aux queues de cochons :

Mettez vos lentilles à bouillir dans une cocotte-minute. Pendant ce temps, laissez tremper vos queues de cochons dans de l'eau citronnée, les nettoyer puis ajoutez-les au bout de 30 minutes dans la cocotte avec un quart de citron, une cuillère à soupe de sel et d'huile, du persil. Laissez bouillir le tout pendant 30 minutes. Laissez refroidir puis accompagner de pain ou de riz. Bon appétit !



QUI SONT CES SUPER-HÉROS DE NOS INTESTINS ?

Ils ne s'appellent ni Batman, ni Wonder Woman, mais ils sauvent quotidiennement nos entrailles. Le pain au levain, le yaourt, les anchois, le kéfir, le fromage, la choucroute et les cornichons ont tous en commun ce super-pouvoir qu'est la fermentation lactique...

C'est un processus de conservation très ancien qui, pour les légumes, consiste à plonger des aliments riches en bactéries lactiques dans de l'eau salée. Ces bactéries, privées d'oxygène, vont pouvoir proliférer en se nourrissant des sucres contenus dans les légumes. Les sucres se transforment alors en acides lactiques qui détruisent les bactéries néfastes à la conservation.

Mais comment ces aliments nous aident-ils ? Nos intestins, composés d'une flore riche en bactéries, contribuent au bon fonctionnement de notre organisme. Notamment, ils nous aident à nous protéger des virus et des infections en détruisant les agents pathogènes. Un microbiote trop pauvre en bonnes bactéries ou déséquilibré serait impliqué dans certaines pathologies telles que l'obésité, le diabète, le cancer, la sclérose en plaque, l'autisme... etc.

Les produits lactofermentés agissent donc directement sur cette flore en participant à son bon équilibre et son enrichissement en bonne bactérie. Enfin, crus, les aliments conservent leurs fibres et minéraux et leurs vitamines augmentent considérablement : un légume lactofermenté apporterait dix fois plus de vitamines C que ce même légume frais. Et tout cela participe à notre bonne santé !

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Il vous faut : un bocal avec un joint en caoutchouc, de l'eau de source (pas d'eau du robinet qui est chlorée, cela ne fonctionnera pas), du gros sel non raffiné, des légumes, des épices, de quoi couper finement ou râper les légumes. Épluchez, coupez et râpez vos légumes (panais, choux, radis, betterave, concombre... etc.). Déposez-les dans le bocal, tassez bien et veillez à laisser le moins d'air possible. Versez 15 g de sel de Guérande pour ½ litre d'eau et mélangez jusqu'à dissolution complète. Versez le mélange sur la préparation de légume. Laissez 2 cm d'espace avec le haut du pot pour éviter que la préparation ne déborde lors de la fermentation. Fermez le bocal avec un joint en caoutchouc et laissez reposer de 8 à 10 jours à température ambiante. Quand un léger dépôt blanc s'est formé au fond du pot, le mettre dans un endroit frais (12-15°C) et à température stable. Dégustez cru ou cuit après 2 semaines de repos. Vous pouvez agrémenter votre recette des épices que vous souhaitez.



D'OÙ VIENT L'EXPRESSION "ÊTRE UN CORDON-BLEU" ?

Eh oui ! Après tout pourquoi dit-on ça ? Au-delà du plat éponyme aujourd'hui bien connu, le terme de « Cordon-bleu » a une histoire bien à lui.

En effet, le cordon bleu fait d'abord référence au ruban couleur bleu ciel permettant aux chevaliers de l'ordre du Saint-Esprit d'accrocher leur croix. Ces derniers étaient d'ailleurs parfois appelés eux-mêmes « cordon bleu ». Ce cordon bleu a été aboli à la Révolution et remplacé par la légion d'honneur au 1^{er} Empire, mais l'association du nom « cordon bleu » à un personnage d'élite a perduré.

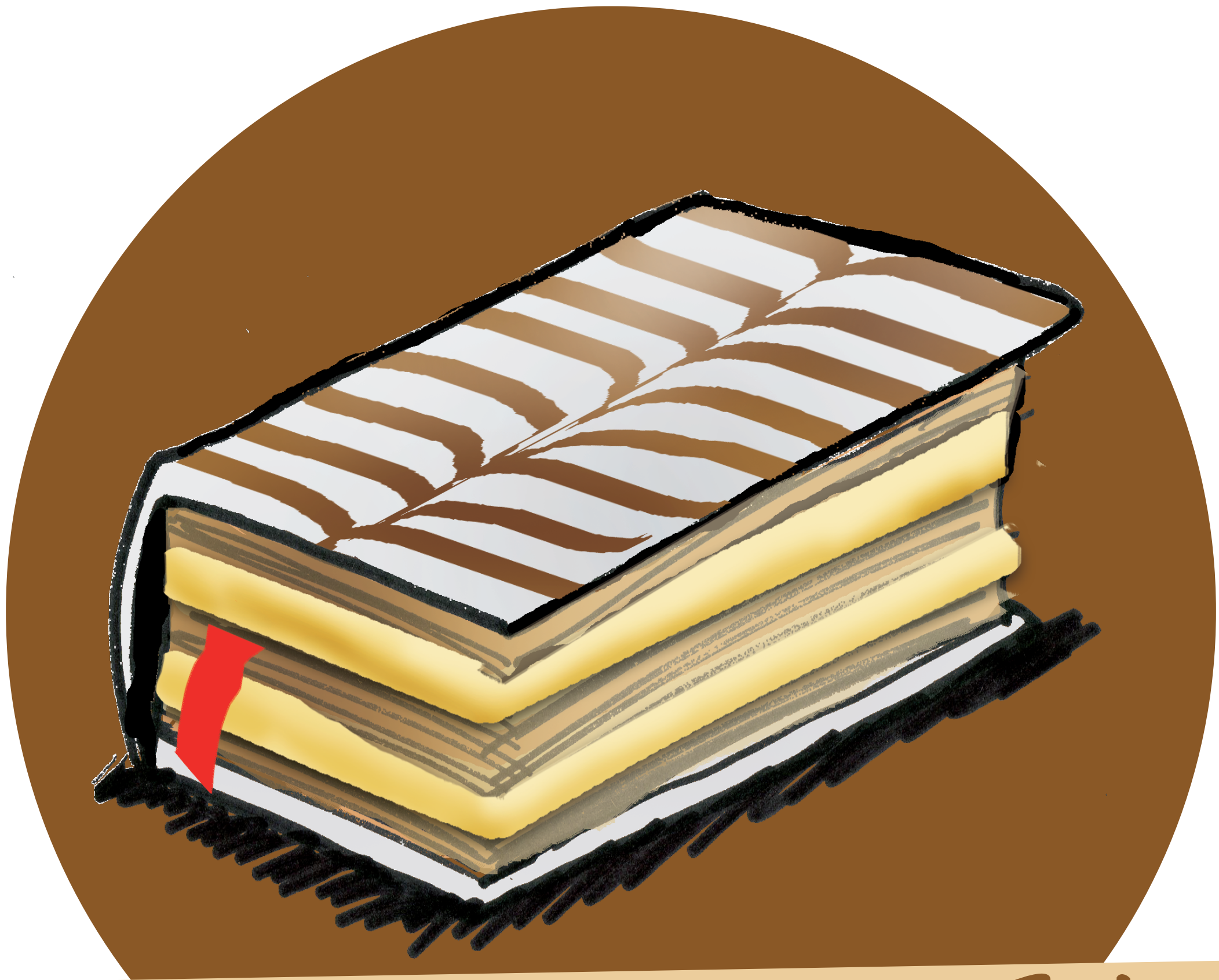
Au XIX^e siècle, à en croire les rédacteurs du dictionnaire de l'Académie Française de 1835 (6^e édition), « Cordon bleu

se dit, figurément et par plaisanterie, d'une cuisinière très habile ». Il s'agit d'un trait d'humour, puisqu'on se sert d'un terme qui concernait l'élite de la société pour désigner un art jugé beaucoup moins noble. Il semblerait donc que l'expression se soit répandue pour désigner les cuisiniers de talent, comme en témoigne par exemple la publication en 1827 du livre « Le cordon bleu ou nouvelle cuisinière bourgeoise », ainsi que d'autres ouvrages rédigés par des « cordons bleus ».

Marthe Distel, à travers sa publication hebdomadaire « La cuisinière cordon bleu », puis la création de l'école du cordon bleu en 1895, ont permis à cette expression de perdurer jusqu'à nous. L'école du cordon bleu s'est depuis fortement développée, devenant de nos jours le premier réseau d'écoles de cuisine aux États-Unis.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Prenez une escalope que vous dédoublez, garnissez-la de jambon et de comté, pliez-la afin de la refermer. Les recouvrir de farine, les passer dans le jaune d'œuf et dans la chapelure et faire cuire à la poêle avec un filet d'huile de tournesol, retourner à mi-cuisson. Pour tenir les deux parties, vous pouvez vous inspirer des cuisiniers italiens auxquels on devrait soi-disant cette recette et utiliser ainsi une cordelette bleue, qui lui aurait donné son nom.



LE MILLE-FEUILLE A T-IL VRAIMENT 1000 FEUILLES ?

Maison d'arrêt de Flamby-Meringis, 19 mars 2019. C'était un jour ordinaire dans le monde de la pâtisserie : Cyril Lignac présentait « Le meilleur pâtissier », les enfants prenaient leur goûter, bref tout allait bien chez les desserts.

Personne ne s'attendait à l'arrestation du prince du sucre, du roi des rois, du sage parmi les sages. Cette icône, qui fêtera bientôt ses 400 ans, nous a bien roulés. Interrogé ce matin par la brigade des Meilleurs Ouvriers de France, l'individu d'origine hongroise n'aurait pas déclaré toutes ses couches...

Arrivé en France en tant que simple pâte feuilletée, il rencontra dans les cuisines parisiennes ceux qui partageront sa vie : caramel, confiture, gelée, pistaches pilées.

À l'origine connu sous le nom de feillantines, il acquiert sa notoriété grâce à des partenariats fructueux. Monsieur De la Varenne, enquêteur de son époque, officialise ces échanges en 1651 dans « Le cuisinier François ». Petit à petit, il séduit cet univers fermé qu'est la pâtisserie, déjouant les pièges et s'affranchissant de tous les codes du milieu.

C'est en 1867, à la maison Seugnot, qu'il rencontre l'amour de sa vie : la crème pâtissière. On pensait que ce Casanova menait désormais une vie bien rangée, mais c'était sans compter les récentes révélations du Canard Glacé, mettant au jour la fraude.

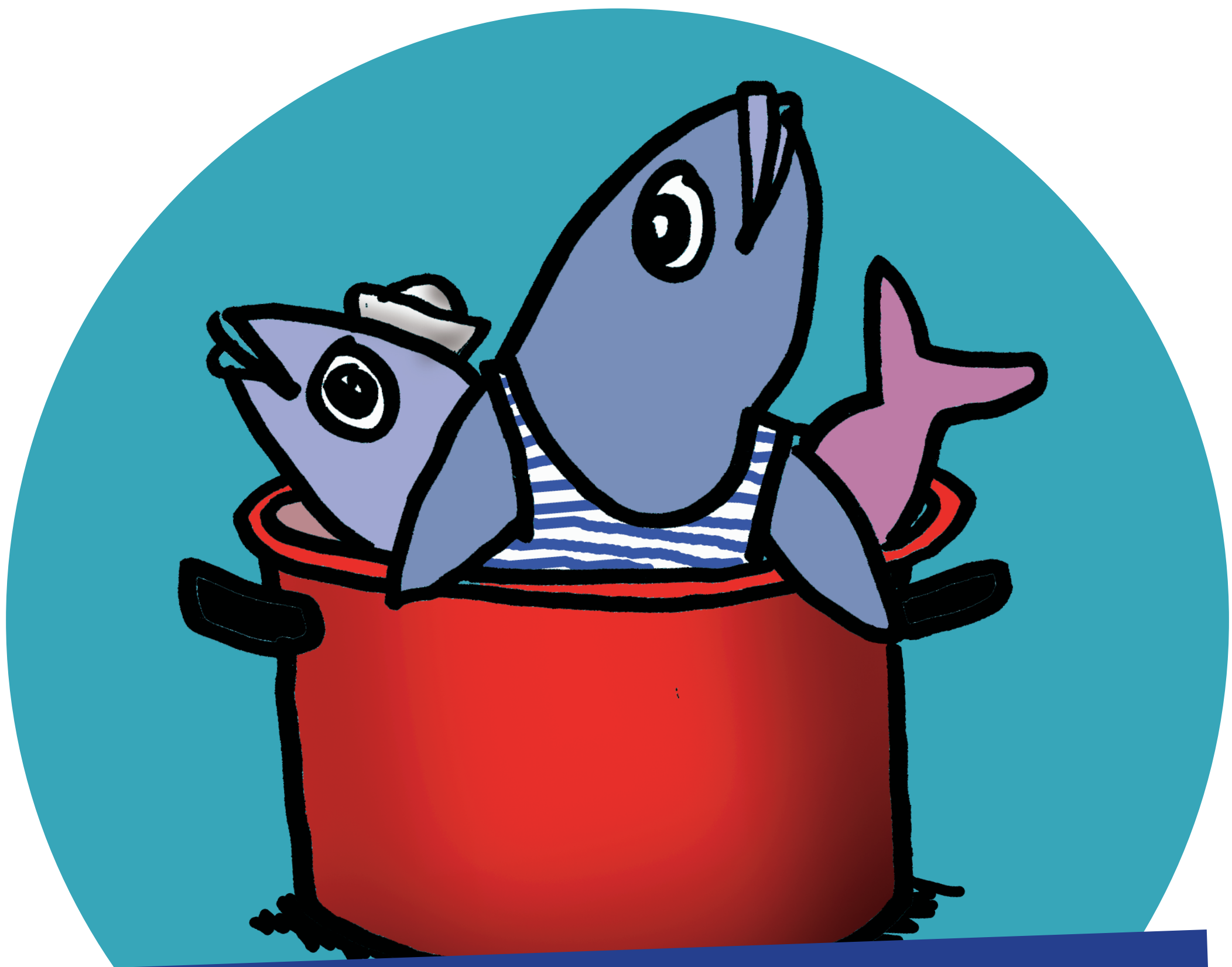
Les scientifiques sont formels : le mille-feuille aurait dissimulé plus de la moitié de ses feuilles. Encore un qui camoufle son patrimoine !

Nous laisserons-nous séduire par son air alléchant ? Coupable ou innocent, c'est aux enquêteurs d'en juger. Pour le moment, vous pouvez le retrouver dans votre boulangerie préférée !

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Participez à l'enquête et déterminez la teneur de la fraude.

Voici ce que l'équipe mathématique a relevé grâce aux prélèvements ADN : À chaque tour le mille-feuille se multiplie par trois et il faut 6 tours pour élaborer une pâte feuilletée. En sachant qu'à la fin du premier tour il y a 3 couches, combien en avons-nous au bout de 6 ? Il faudra par la suite prendre en compte la présence de trois pâtes feuilletées dans un mille-feuille. Alors combien doit-il aux impôts ?



QU'EST-CE QUI FAIT LE SUCCÈS DE LA BOUILLABAISSE ?

La bouillabaisse, plat de poisson emblématique de la Provence, et plus précisément de Marseille, fait résonner dans les têtes le chant des cigales rien que par son nom. Elle a même sa chanson interprétée par Fernandel ! Selon la légende, ce plat aurait vu le jour dans la Grèce antique et serait arrivé sur nos côtes avec la création, par les Grecs, de la ville de Massalia, la cité phocéenne.

Un des principaux attraits de la bouillabaisse est indéniablement sa grande variété en poissons : la rascasse, le saint-pierre, la vive, le congre et bien d'autres, dont certains sont trouvables uniquement sur les côtes méditerranéennes. Pour les puristes, ajouter des langoustes comme c'est souvent le cas serait une entorse

à la tradition. Les pommes de terre sont sans doute un ajout plus tardif - du début du XX^e siècle ? - mais elles font aujourd'hui partie de la recette. Le safran, quant à lui, est devenu un ingrédient incontournable, et aucun substitut ne fera l'affaire. À l'origine, depuis le XVIII^e siècle au moins, seuls les poissons abîmés ou les invendus du jour étaient utilisés pour préparer la bouillabaisse. Il s'agissait d'un « plat du pauvre » que les pêcheurs préparaient en faisant bouillir de l'eau de mer le temps de démêler les filets utilisés lors de la pêche de la journée.

Malgré certaines règles de base à suivre, de nombreux chefs et connaisseurs affirment qu'il y a autant de recettes de bouillabaisse qu'il y a de cuisiniers. Au-delà des aspects techniques, ce sont avant tout l'imaginaire et les senteurs iodées de la douceur de vivre méditerranéenne qui confèrent à ce plat sa popularité et sa renommée internationale.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

La prochaine fois que vous irez chez votre poissonnier, voyez s'il propose certains des poissons présents dans la bouillabaisse : le loup (aussi appelé bar commun), la rascasse, la vive, le Saint-Pierre, le congre, la gallinette (aussi connu sous le nom de grondin rouge) ou encore le crénilabre, qui fait partie des poissons rassemblés sous la dénomination provençale « roucaous », qui signifie « poissons de roche ».

Le cas échéant, demandez-lui s'il peut vous conseiller des espèces de poissons qui s'y substitueraient pour préparer vous-même votre bouillabaisse adaptée.



LES LÉGUMES OUBLIÉS LE SONT-ILS VRAIMENT ?

Oubliés ? Certainement pas. Rejetés ? C'est plus probable.

Les légumes dits oubliés sont en effet souvent des légumes certes résistants et bons pour la santé, mais qui présentent certains inconvénients de digestion (trop fibreux, provoquant des indispositions et difficiles à digérer pour les estomacs fragiles). C'est la raison pour laquelle le chou-rave a été laissé pour la consommation des plus pauvres car accusé de provoquer des flatulences...

En outre, dans le cas du topinambour et des rutabagas, ce sont des aliments associés à la pénurie alimentaire de la seconde Guerre mondiale. Contrairement à beaucoup d'aliments qui étaient rationnés et réquisitionnés par les Allemands (ce fut le cas de la pomme de terre), ceux-là, sans être disponibles à profusion, n'avaient pas de restriction :

pas besoin de ticket, pas besoin de faire la queue des heures durant pour en avoir !

Aussi, certains de ces légumes, peu productifs, ont été délaissés après la guerre au profit de variétés plus rentables. Le panais a, par exemple, été détrôné par la pomme de terre.

Enfin, les goûts parfois prononcés de ces productions maraîchères les ont éloignés d'un type de consommateur préférant des saveurs simples et neutres.

Les légumes oubliés le sont-ils vraiment ? Aujourd'hui, ils sont présents sur les tables de nombreux restaurants et loin d'être oubliés, au contraire, ils rencontrent un franc succès chez les amateurs de légumes. Le savoir-faire attribué à leurs cultures est tombé en désuétude que certains essayent de revaloriser. Par exemple, le restaurant de l'Arpège à Paris propose des menus, notamment « L'Hiver des Jardins 2019 », composés de légumes anciens provenant de potagers où ils sont cultivés de manière ancestrale. Un retour au potager qui permet de remettre de la variété dans nos assiettes.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à aller voir le groupe de musique Vegetable Orchestra qui a su se réappropriier ces légumes oubliés : vegetableorchestra.org



TROP CHAUD LA TEURGOULE ?

Qui veut partir à la recherche de la cannelle et de la noix de muscade ? Lisons une petite histoire. Au XVII^e siècle, les corsaires normands avaient tendance, lors des guerres de courses, à s'accaparer les marchandises des galions espagnols en provenance du Nouveau Monde. Dans ces cargaisons, se trouvaient toutes sortes de denrées, notamment du riz, de la cannelle et des noix de muscade.

Mais qu'ont bien pu faire les corsaires de leur butin ? Ont-ils caché leurs cargaisons dans le bocage normand ? Dans des entrepôts ? Il s'avère que la population locale du bocage normand a proposé aux corsaires de transformer

les ingrédients en entremets. Une fois le riz et les épices mélangés dans une jatte, les Normands rajoutaient du lait avant de laisser cuire la préparation toute une nuit dans le four du boulanger. Et pour être sûr que l'on ne reconnaisse pas les éléments, la surface du dessert devait être une croûte presque noire.

À la création de la recette, les gourmets se dépêchaient de manger le dessert encore chaud afin de n'en laisser aucune trace. Résultat, les gourmets faisaient la grimace, ce qui donna son nom au dessert : la Teurgoule. Aujourd'hui, la Teurgoule est de couleur caramel, d'aspect crémeux et de texture plus ou moins moelleuse en fonction du temps de cuisson. Elle se déguste souvent tiède avec de la Fallue, une brioche normande, et du cidre.

FAITES-LE VOUS-MÊME :

Préchauffez le four à 120 °C. Beurrez une terrine ronde en terre cuite et versez-y 2 L de lait cru ou 1,5 L de lait entier pasteurisé. Ajoutez 150 g de sucre en poudre, une pincée de sel, 200 g de riz rond, 1 à 2 c. à café de cannelle en poudre et mélangez bien. Enfourez et faites cuire 4 à 5 heures sans remuer pendant toute la durée de la cuisson. Le riz doit absorber tout le liquide et il doit se former une nouvelle croûte dorée à la surface. Puis laissez refroidir avant de servir.

CROQUE TA FAC - CULTURES ET PATRIMOINES DE L'ALIMENTATION
promotion 2018-2019 du master 1 Cultures et Patrimoines de l'Alimentation

Maud Rozenblat – Expert : Loïc Bienassis

CROQUE TA FAC

CULTURES ET PATRIMOINES DE L'ALIMENTATION

Éveiller votre curiosité culinaire tout en s'amusant.

« CROQUE TA FAC » est un projet pluridisciplinaire qui rassemble tous les étudiants de l'université de Tours autour de l'alimentation. Apprendre à mieux se nourrir par les étudiants, pour les étudiants !

Cette exposition présente, pour différentes familles alimentaires, un tour de France culinaire avec une approche décalée par des questionnements scientifiques autour d'idées reçues.

Exposition réalisée par la promo 2018-2019 du master 1 Cultures et Patrimoines de l'Alimentation du Centre d'études supérieures de la Renaissance (université de Tours) :

Rebecca Acosta,
Matthieu Desmarchais,
Yonna Herlem,
Antoine Gantiez,
Emil El Ouahdoudi Andersen,
Marie Frarier,
Pauline Josse,
Pénélope Piarotas,
Maud Rozenblat,
Manon Well.

Remerciements :

- Mélanie Fauconnier, Chargée de cours à l'université de Tours
- Béatrice Saulnier, Chargée de mission culture scientifique à Centre•Sciences

Avec la validation scientifique de :

Loïc Bienassis, Chargé de mission à l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation

Anne-Catherine Fressinaud-Marie, Micro-nutritionniste spécialiste aliments-santé, CHU de Limoges

Cyrille Hoarau, MD-PhD, HDR, Service Transversal d'Allergologie & Immunologie Clinique, CHRU de Tours

Marie-Pierre Horard, Maître de Conférences, UMR CNRS 7324 CITERES - Laboratoire Archéologie et Territoires, université de Tours

Bruno Laurieux, Professeur, UMR 7323 CESR, université de Tours. Président de l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation

Samuel Leturcq, Maître de Conférences, UMR CNRS 7324 CITERES - Laboratoire Archéologie et Territoires, université de Tours

Florent Quellier, Professeur, FRE CNRS 2015 TEMOS, université d'Angers

Kilien Stengel, Chargé de mission à l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation

Graphisme : Samuel Roux, Orléans

Impression : SIDCOM, université de Tours

Avec le soutien de :

- Université de Tours
- Centre•Sciences
- Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation
- Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires Académie d'Orléans-Tours

Avec le soutien financier de :

- Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt Centre-Val de Loire, dans le cadre du Programme National pour l'Alimentation
- Université de Tours

