

## Les spécialités gastronomiques des continents



### Europe

#### Les spécialités gastronomiques

**LE GRAVAD LAX DE SUÈDE:** un plat constitué de saumon mariné dans des arômes et du sel. Son nom naît de l'union de deux mots signifiant respectivement fosse et saumon: en effet, au Moyen Âge, ce plat était consommé par les pêcheurs qui conservaient le poisson sous le sable, après l'avoir salé. Le gravad lax fait partie du *smorgsbord*, un buffet suédois typique.

**LE FARIKAL DE NORVÈGE:** un ragoût de mouton, considéré comme étant le plat national qui est traditionnellement dégusté le dernier jeudi de septembre.

**LE CORNISH PASTY DU ROYAUME-UNI:** une spécialité à base de viande hachée, de rutabaga, une sorte de navet, et de pommes de terre; il en existe une variante plus élégante aux asperges, provenant de la Cornouaille.

**LE FILET À LA WELLINGTON DES ÎLES BRITANNIQUES:** préparé avec du filet de Aberdeen Angus renfermé dans un coffret de pâte feuilletée et accompagné de champignons et de crème fraîche.

**LE GOULASCH DE HONGRIE:** une soupe à base de viande, de légumes et de pommes de terre, généreusement assaisonnée avec du paprika. Le terme goulasch, qui signifie berger, évoque l'origine de ce plat: les bergers le préparaient autrefois sur le feu et le laissaient cuire pendant des heures, tandis qu'ils s'occupaient des animaux. Il en existe plusieurs variétés à base de choux, de légumes et de haricots rouges.

**LES PALMENIS DE RUSSIE:** une espèce de raviolis réalisés avec de la pâte à l'œuf, farcis avec un mélange de viande (porc, bœuf et agneau), de l'ail et du persil et assaisonnés avec de la smetana, une crème acide, de l'aneth et du persil.

**LA MOUSSAKA DE GRÈCE:** une timbale réalisée en alternant des couches d'aubergines et de ragoût de mouton, le tout recouvert par une béchamel et du fromage de chèvre puis gratiné au four.

**LA SACHERTORTE D'AUTRICHE:** ce gâteau est le symbole de l'excellence de la pâtisserie autrichienne. Il s'agit d'un gâteau au chocolat, farci avec de la confiture d'abricot et recouvert de glaçage au chocolat.

**LE BACALAO AL PIL-PIL DU PAYS BASQUE:** la simplicité des ingrédients (morue, ail, huile et piment) cache en réalité une technique de cuisson très élaborée. Le chef doit remuer continuellement la poêle en la tenant suspendue au-dessus d'un feu doux afin que l'huile s'émulsionne correctement avec le jus de la morue.

**LES VINS ESPAGNOLS:** ils sont très renommés et de bonne qualité: on distingue plus de soixante régions viticoles. Les vins AOC et DOC (*Denominacion de Origen Calificada*) proviennent de la Roja, une région de l'Espagne septentrionale. Les meilleurs sont les crianza, les reserva et les gran reserva, il s'agit de vins rouges moelleux et fruités.





## Afrique

### Les spécialités gastronomiques

**L'INJERA ET WAT D'ÉTHIOPIE:** il s'agit d'un pain de forme circulaire sur lequel on place des petits morceaux de viande d'agneau, de poulet ou de bœuf, assaisonnés avec de la sauce piquante. Le Wat est une variété piquante de curry.

**LE KUSHARI D'ÉGYPTÉ:** un plat préparé avec des ingrédients simples comme le riz et les lentilles assaisonnés avec de la sauce tomate piquante et garnis avec des oignons frits, le tout exalté par du vinaigre à l'ail ou du piment. Ce plat est tellement populaire, que l'on trouve des chaînes de fast-foods dédiées à cette spécialité au Caire.

**LE POULET PIRI-PIRI DU MOZAMBIQUE:** un plat qui incarne l'âme de ce pays. Le piri-piri est une variété de piment que les colons portugais ont importée d'Amérique du Sud. Le poulet est mariné dans une sauce piquante à base de piment puis grillé et saupoudré de coriandre fraîche.

Pour mieux l'apprécier il faut le déguster au bord de mer avec des frites et une bière bien fraîche.

**LE RED-RED DU GHANA:** une préparation piquante, sucrée et épicée en même temps à base de haricots, de plantain frit et de zomi. Le plantain est une variété de banane de couleur verdâtre moins sucrée que la banane à dessert et le zomi est une huile de palme dont la saveur rappelle la noix. Les oignons et les piments sont frits dans le zomi et les haricots sont ajoutés par la suite. Le tout est accompagné de rondelles de plantain frites.

**LA BRIK DE TUNISIE:** une sorte de beignet conciliant à merveille les contrastes: elle est souple et croquante, fraîche et salée, savoureuse et délicate. Il s'agit d'un triangle de pâte à base de farine de blé frit et farci qui peut être sucré ou salé. Une des variantes les plus appréciées est farcie avec un œuf, du thon, de l'oignon et de la harissa qui est une sauce à base de piment, d'ail, d'huile d'olive et de persil.

Elles sont aussi souvent préparées avec de la viande hachée, des pommes de terre, des anchois et des câpres.

**LA BESSARA:** une soupe verte à base de fèves seiches et d'ail. On la sert agrémentée de cumin et d'huile d'olive et accompagnée de *khobz* («pain» en marocain) frais.

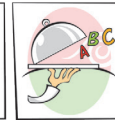
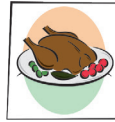
## Amérique

### Les spécialités gastronomiques

**LE CARIBOU FUMÉ DU CANADA:** il s'agit d'un plat d'origine inuit; on l'accompagne avec une sauce typique préparée avec du ketchup, de la moutarde, du vinaigre et du piment.

**LE JAMBALA DE LA LOUISIANE:** une sorte de paella piquante préparée avec du chili, de la viande de bœuf cuite à l'étouffée avec des poivrons et des haricots.

**LE HICKORY PORK:** de l'épaule de porc fumée à feu doux sur du bois de caryer, un arbre produisant une variété de noix que l'on appelle *hickory* en anglais. C'est un autre plat typique de la Louisiane dont la tradition culinaire est très riche.



**LE POULET BARBETON DE L'OHIO:** un plat très savoureux introduit par des immigrants serbes. Il est constitué de poulet frit, de vinaigre à base de chou, d'un plat de riz, de sauce tomate et de frites.

**LA KEY LIME PIE DE FLORIDE:** une vraie gourmandise, symbole de la Floride, que l'on retrouve principalement dans les îles Keys, où les plantes de lime poussent en abondance. Il s'agit de jus de lime mélangé avec des biscuits broyés, du lait condensé et des jaunes d'œuf.

**LE BRUNSWICK DE LA GEORGIA:** un mets très nourrissant et appétissant à base de tomates, de haricots, de maïs, de gombo, de légumes et de différents types de viande: poulet, lapin, porc et bœuf.

**LE PANCAKE DU MARYLAND:** une crêpe exquise que l'on mange traditionnellement pour Mardi Gras, avant le Carême. Les ingrédients principaux sont le beurre, la farine, le lait, le sucre et les œufs mais on y ajoute parfois de la cannelle ou de la vanille. Ils sont habituellement nappés de sirop d'érable, de confiture ou de miel.

**LA FEIJOADA DU BRÉSIL:** un plat à base de riz, de haricots noirs et de viande de porc.

**L'HERVIDO DU VENEZUELA:** une soupe préparée avec de la viande de bœuf ou de poulet, des pommes de terre, des carottes ou encore d'autres légumes locaux.

**LES ACHURAS EN EL ASADO D'ARGENTINE:** c'est un rôti de bœuf cuit à la braise. Pour le préparer on utilise des escalopes de bœuf mais aussi des saucisses de porc et de la viande d'agneau accompagnée de «chimichurri», une sauce froide à base d'huile, de vinaigre, d'ail, d'origan, de poivrons, de basilic et de citron.

**LE HUACHINANGO À LA VERACRUZANA:** la spécialité principale de Veracruz, au bord du golfe du Mexique. C'est une sauce à base de tomates, de câpres, d'oignons, d'ail écrasé et de piment qui sert à assaisonner le riz local *aroz blanco*. Certaines recettes y ajoutent du Sherry.

**LA COCHINITA PIBIL:** il s'agit d'un plat très renommé du Yucatan à base de viande de porc marinée dans une sauce rouge aux graines de roucou, puis enroulée dans des feuilles de bananier et cuite à feu doux. La viande de porc est parfois remplacée par du poulet. Aujourd'hui on y ajoute aussi des oranges qui confèrent une saveur légèrement amère à la préparation.

## Asie

### Les spécialités gastronomiques

**LES XIAOLONGBAO CHINOIS:** ce sont des raviolis farcis de viande de porc, cuits à la vapeur dans des paniers en bambou et que l'on peut assaisonner avec du vinaigre noir et du gingembre frais.

**LE TOFU:** à base de lait de soja, il a l'aspect d'un fromage frais et contient de nombreuses protéines. Il peut être préparé de manières très variées: avec du riz, frit, avec de la viande de porc ou encore avec un sirop de sucre. Il est consommé aussi bien en Chine qu'au Japon.

**LE CANARD À LA PÉKINOISE:** il s'agit d'une préparation très élaborée: le canard est cuit dans un four à bois et servi coupé en tranches fines avec des petits oignons et une julienne de concombre.

**LA SOBA:** une des spécialités japonaises bien connue de la ville de Tokyo. C'est un type de noodles préparés avec de la farine de blé sarrasin accompagnés de tranches de porc rôti, de





pousses de soja et de poireaux. Dans la partie occidentale du pays on mange des udon, c'est-à-dire des noodles de farine de blé.

**LE SUSHI:** il peut être considéré comme le plat symbole du Japon. Contrairement à ce que l'on pense, l'ingrédient principal n'est pas le poisson, qui quand il est servi tout seul s'appelle sashimi, mais le vinaigre de vin sucré qui accompagne le riz. Le plat prévoit l'utilisation de poisson cru très frais comme le thon, le saumon, la daurade ou de crustacés.

**LE SAKÉ:** la boisson nationale japonaise, produite à partir de riz, d'eau et de levure. Marquée par une longue tradition, cette boisson joue un rôle important dans la culture nipponne.

## Océanie

### *Les spécialités gastronomiques*

**LE RAGOÛT DE KANGOUROU D'AUSTRALIE:** la viande de kangourou est cuite avec des oignons et des épices telles que le paprika, la coriandre et le cumin. Ce plat se marie bien avec les tagliatelles fraîches, les frites ou les pommes de terre cuites à l'eau.

**LE GIGOT D'AGNEAU AU POIVRE DE TASMANIE:** il s'agit d'un plat préparé avec de la viande marinée, cuite au barbecue et parfumée avec du poivre de Tasmanie, une baie au goût d'agrumes.

**LE HANGI:** une préparation à base de légumes et de viande cuits sur une pierre chaude.

**LA PAVLOVA DE NOUVELLE ZÉLANDE:** un gâteau créé en l'honneur de la danseuse russe Anna Pavlova. La base est constituée d'une meringue recouverte de crème fouettée et décorée avec des fruits des bois, des fraises et des kiwis.

**LE RÔTI DE PORC AU CITRON:** une spécialité réalisée avec de la viande de porc marinée dans un mélange de jus de citron vert, de gousses d'ail, de romarin et d'huile d'olive. On l'accompagne souvent avec une garniture de patates douces, un légume typique de cette terre.

**LE GRATIN DE CŒURS DE PALMIERS:** gratin constitué de couches de cœurs de palmiers, de béchamel et de gruyère râpé.

