



Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation et l'agriculture

RECUEIL DE RECETTES

# Santé, savoirs et saveurs



RECUEIL DE RECETTES

# Santé, savoirs et saveurs

“ Récupération de la connaissance culinaire  
traditionnelle des femmes d'Amérique latine et des  
Caraïbes pour la maîtrise et l'enrichissement de la  
biodiversité alimentaire ”

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture  
Santiago du Chili, 2018



Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

Les appellations employées et la présentation des données sur la/les carte(s) n'impliquent de la part de la FAO aucune prise de position quant au statut juridique ou constitutionnel des pays, territoires ou zones maritimes, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites.

Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues ou les politiques de la FAO.

© FAO, 2018  
ISBN 978-92-5-130374-0

La FAO encourage l'utilisation, la reproduction et la diffusion des informations figurant dans ce produit d'information. Sauf indication contraire, le contenu peut être copié, téléchargé et imprimé aux fins d'étude privée, de recherches ou d'enseignement, ainsi que pour utilisation dans des produits ou services non commerciaux, sous réserve que la FAO soit correctement mentionnée comme source et comme titulaire du droit d'auteur et à condition qu'il ne soit sous-entendu en aucune manière que la FAO approuverait les opinions, produits ou services des utilisateurs.

Toute demande relative aux droits de traduction ou d'adaptation, à la revente ou à d'autres droits d'utilisation commerciale doit être présentée au moyen du formulaire en ligne disponible à [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request) ou adressée par courriel à [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) et peuvent être achetés par courriel adressé à [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org).

#### **Photographie de couverture:**

© Elia Corzo  
© Liber Saltijeral  
© FAO/ Iramis Alonso  
© FAO/Pierre Négand Dupenot  
© FAO/Rosa Borg  
© John Jogie Jr  
© MOA/Marnus Cherry  
© FAO/ Eduardo Moreira

© FAO/Vanessa Baldassarre  
© FAO/ Alejandra Hernández  
© FAO  
© FAO/Róger Gutiérrez  
© FAO/Rosana Martín  
© Marielig Barroso  
© Municipio de Quito  
© Contag

**Direction**  
Hivy Ortiz

**Coordination générale**  
Javiera Suárez

**Collaboratrices**  
Bettina Gatt  
Barbara Jarschel  
Marta Ramón

**Révision technique**  
Israel Ríos  
Emma Siliprandi  
Ilaria Sisto

**Compilation et systématisation de l'information**  
National FAO offices

**Traduction**  
FORCE Traductores & Intérpretes

**Édition**  
Carla Firmani

**Graphisme**  
Stephanie Hauyon

Les éléments graphiques qui représentent les cartes ont été tirées de FreeVectorMaps (<http://freevectormaps.com>)

# ÍNDICE

Remerciements	iv
Introduction	1
<b>Mexique</b> / Soupe de boulettes de pâte au chipilín	3
<b>Mexique</b> / Champignons sauvages comestibles à la chilaca	5
<b>Cuba</b> / Pudding de farine de maïs à la cocada	7
<b>Cuba</b> / Riz aux pois d'Angole à la créole	9
<b>Haïti</b> / Galette de manioc	11
<b>République Dominicaine</b> / Pain de chou caraïbe	13
<b>Grenade</b> / Pain de manioc	15
<b>Sainte Lucie</b> / Poisson à la créole	17
<b>Guatemala</b> / Pourpier en sauce	19
<b>Honduras</b> / Ragoût de viande servi avec sasal	21
<b>Salvador</b> / Papillotes douces de maïs	23
<b>Nicaragua</b> / Bouillon de viande servi avec pâte de manioc	25
<b>Costa Rica</b> / Salpicon de thon au feu de bois	27
<b>Panama</b> / Ragoût de poule de basse-cour	29
<b>Venezuela</b> / Papillote de banane de Cata	31
<b>Équateur</b> / Gâteau de patate douce	33
<b>Brésil</b> / Gâteau de moringa	35
<b>Brésil</b> / Gâteau de courbaril à la banane	37
<b>Pérou</b> / Truite à la crème de lupin et trigoto	39
<b>Paraguay</b> / Chaussons de kumandá yvyra'i ou pois d'Angole	41
<b>Argentine</b> / Ragoût à la quinoa	43
<b>Uruguay</b> / Feijoadà à la façon de Cinco Sauces	45
<b>Chili</b> / Ceviche lafkenche d'algue brune	47
Glossaire d'ingrédients et ustensiles de cuisine de l'Amérique latine et des Caraïbes	49



# REMERCIEMENTS

Nous souhaitons remercier les femmes rurales pour leur disposition à partager leurs connaissances, et nos collègues des bureaux de la FAO pour leur soutien, dans l'ensemble de l'Amérique latine et des Caraïbes. Sans leur appui, la présente publication n'aurait pas été possible.

*“Lorsque l'on regarde dans les terres, on trouve des femmes qui travaillent jour après jour pour maintenir des liens, des cultures, des travaux de préservation et des savoirs qui sont ceux qui nous permettent de créer des ponts entre la campagne et la ville. Elles ont la capacité de tous nous alimenter et se chargent de tout, devenant le point le plus fragile des “crises alimentaires” dans lesquelles le système nous immerge.*

*L'importance de leurs savoirs bio-culturels n'est pas reconnue, la force de travail qu'elles incorporent dans le système de production est complètement sous-valorisée, et tout le travail de préservation qu'elles réalisent chaque jour est encore moins reconnu, par elles-mêmes, par leurs familles ou par leurs communautés, sans même parler du reste de la société.*

*De la même manière que le travail, les savoir et le corps des femmes ont été invisibilisés, non reconnus et non valorisés, c'est également vrai pour les espaces où les femmes passent la majeure partie de leur temps: les cuisines.*

*La cuisine est l'espace où sont élaborés les aliments, mais aussi où la famille cohabite et passe la majeure partie de son temps durant la journée. C'est pourquoi rendre sa dignité à l'espace de la cuisine signifie rendre leur dignité aux femmes; disposer d'un espace lumineux, frais, agréable et accueillant pour cuisiner est essentiel au bien-être des femmes et de leurs familles, et nous permet en outre d'apprendre à travailler en communauté”.*

## CONCOURS DE RÉCITS ET D'EXPÉRIENCES: HISTOIRES DE #FEMMESRURALES EN AMÉRIQUE LATINE ET AUX CARAÏBES

Concours promu par la FAO en Amérique latine et dans les Caraïbes pour rendre visible les réalités diverses des femmes rurales de la région, les défis quotidiens, leurs forces, leurs réalisations et leurs capacités.



© Samantha Ramírez

**Collectif de femmes et maïs d'Amatenango del Valle, 2017. Mexique**



# INTRODUCTION

En Amérique latine et aux Caraïbes, où la famine cohabite avec la malnutrition, caractérisée par la dénutrition infantile, le surpoids, l'obésité et les déficiences en micronutriments, et où les niveaux d'inégalité sont en augmentation, les **femmes jouent un rôle clé** en tant que promotrices du changement face aux défis de l'éradication de la faim, de la malnutrition et de la pauvreté de manière durable. Pour y parvenir, il est fondamental d'appuyer l'agriculture familiale et l'autonomisation des femmes et des filles, afin de conserver les ressources naturelles et de favoriser des pratiques durables en cultivant des variétés de végétaux originaires de la région, pour maintenir la biodiversité.

Le recueil de recettes «Santé, savoirs et saveurs» est une compilation de 23 recettes utilisées par les femmes provenant de 20 pays d'Amérique latine et des Caraïbes (ALC), à travers lesquelles on apprécie la manière dont les femmes latino-américaines du monde rural ont incorporé dans leurs pratiques habituelles la protection de la biodiversité et la sécurité alimentaire et nutritionnelle. Leurs témoignages sont une preuve de la transmission de la connaissance ancestrale de conservation et d'utilisation durable des ressources naturelles, de génération en génération. Leurs techniques de semis, de culture, de récolte et de conservation des graines ont permis d'assurer la qualité et l'équilibre les modèles

alimentaires de leurs familles et des communautés dans lesquelles elles habitent – pratiquant une agriculture propre, intégrale et résiliente pour un développement durable et une agriculture intelligente face au climat.

Les femmes rurales approvoient les végétaux autochtones dans leurs jardins et observent avec engagement la manière dont les plantes entrent en relation avec les sols, les insectes, les maladies et les changements climatiques. Dans les communautés indigènes, les femmes âgées possèdent en outre une riche connaissance de l'utilisation traditionnelle des plantes médicinales, celles indicatrices de la santé des sols et des plantes comestibles non



© Victor Casillas



conventionnelles. Leurs travaux s'inscrivent dans un processus permanent d'innovation, permettant à cette connaissance de rester vivante face aux changements mondiaux.

Malgré la lutte constante des femmes rurales pour la protection et la gestion des ressources naturelles, et leur potentiel d'action en tant qu'agents du changement et constructrices de résilience, de nombreuses inégalités de genre persistent encore en termes d'accès aux ressources productives, aux services, aux institutions locales, aux opportunités d'emploi et à la prise de décisions, et de contrôle de ceux-ci, ce qui limite leurs possibilités d'exercer leurs droits.

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) reconnaît le potentiel des femmes et des hommes du milieu rural pour atteindre la sécurité alimentaire et nutritionnelle (SAN). Et elle s'engage à éliminer les inégalités de genre et les discriminations existantes, en résonance avec la promesse de «ne laisser personne de côté» des Objectifs de développement durable (ODD) de l'Agenda 2030.

Les femmes et les filles sont des actrices fondamentales de la lutte contre la pauvreté rurale, la famine et la malnutrition sous toutes leurs formes. Les reconnaître, les inclure et les valoriser dans notre société, rendra les processus de développement agricole et rural plus efficaces et durables. En outre, les femmes constituent l'un



© Samantha Ramírez

des éléments clés des systèmes alimentaires car elles assurent la conservation des pratiques culinaires traditionnelles et ancestrales. Ces pratiques sont aujourd'hui remplacées par des modèles alimentaires peu sains, caractérisés par un contenu élevé de produits ultra-transformés, avec un haut niveau de sucres, de graisses et de sel.

Ce recueil de recettes rend hommage à toutes ces femmes, mères, conjointes, filles, amies et cuisinières, qui élaborent de leurs mains des plats autochtones de leurs régions, et qui participent d'une alimentation saine et

équilibrée. Par ailleurs, ce recueil entend revaloriser et donner un sens au bien manger avec de véritables aliments, et constituer une opportunité de promotion de la consommation de produits locaux issus de l'agriculture familiale, et de reconnaissance du rôle majeur des femmes rurales et autochtones.





# MEXIQUE



NUEVO PACAYAL



SOUPE DE BOULETTES DE PÂTE AU CHIPILÍN

“*Le plus important, c’est l’alimentation de nos familles... Être en bonne entente avec la mère nature et consommer les aliments que nous produisons, c’est ce qui nous amène, les femmes, à rechercher l’autosuffisance alimentaire. Nous travaillons dans les champs et nous nous alimentons de ce dont nous disposons pour obtenir une meilleure nutrition. Nous respectons nos traditions gastronomiques*”.

**Neyi Melva Muñoz Pérez**

Le chipilín (*Crotalaria longirostrata*) est une plante qui appartient à la famille des légumineuses. Elle est riche en fer, en calcium et en bêta-carotène. C’est sans doute l’herbe tendre comestible (ou quelite comme le disent les Mexicains) la plus importante et la plus connue de la gastronomie de l’état du Chiapas. Sa présence toute l’année dans les plantations de maïs fait entrer ce plat dans la base de l’alimentation des familles. Le chipilín est accompagné de boulettes de pâte de maïs nixtamalisé, un ingrédient typique de la cuisine mexicaine.





# SOUPE DE BOULETTES DE PÂTE AU CHIPILÍN

MEXIQUE

## INGRÉDIENTS

1 grosse botte de chipilín (250 g)

1 kg de pâte de maïs nixtamalisé

½ kg de jitomate

¼ d'oignon (50 g)

3 piments secs (30 g)

5 cuillères à café d'huile

Sel (une pincée 3 g)

4 tasses d'elote (50 g) (maïs tendre)

1 branche d'épazote (15 g)

## PRÉPARATION

Nixtamaliser le maïs et le moudre pour obtenir la pâte. Ce processus consiste à cuire le maïs dans de l'eau de chaux (voir Le saviez-vous). Bien laver le chipilín et effeuiller.

Placer la pâte de maïs dans un grand récipient, ajouter le sel, de l'eau, un peu d'huile et bien mélanger. Avec cette pâte, faire de petites boulettes, puis les mélanger aux petites feuilles de chipilín. Réserver dans un récipient.

Mettre sur le feu une grande marmite avec un grand volume d'eau. Bien laver le jitomate et le mixer avec l'oignon et les piments. Lorsque l'eau commence à bouillir, verser le reste du chipilín, les boulettes de pâte, l'elote et la sauce mixée. Assaisonner de sel, couvrir et laisser cuire.

Lorsque les boulettes de pâte sont bien cuites, retirer du feu. Servir chaud et accompagner éventuellement de citron.



©Elia Corzo



Le processus de nixtamalisation (du náhuatl nixtli, cendres, et tamalli, pâte) est une pratique qui s'est transmise de génération en génération en Més-Amérique depuis l'époque préhispanique jusqu'à aujourd'hui. On ajoute à un volume de maïs deux volumes

d'une solution d'eau de chaux à 1%.

Cette préparation est cuite 50 à 90 minutes et on la laisse reposer dans l'eau de cuisson 14 à 18 heures. On retire ensuite l'eau de cuisson –appelée nejayote–, et on lave le maïs deux ou trois fois dans l'eau, sans retirer la partie extérieure du fruit qui recouvre la graine, ni le germe. On ainsi ce que l'on appelle le maïs nixtamalisé ou nixtamal, qui peut atteindre jusqu'à 45% d'humidité.



©Liber Saltijeral

# MEXIQUE



LOMAS DE TEOCALTZINGO



CHAMPIGNONS SAUVAGES COMESTIBLES  
À LA CHILACA

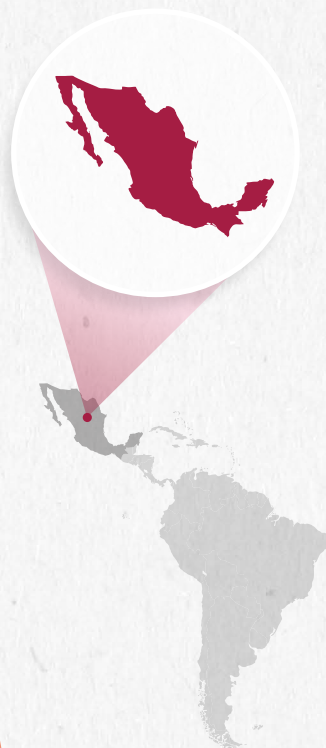
“

*Les champignons sauvages comestibles font partie de notre régime alimentaire depuis des générations et des générations. J'ai appris comment les reconnaître et les cueillir de ma mère, et elle de la sienne. Maintenant mes filles aussi pratiquent la cueillette. Actuellement, la cueillette de champignons comestibles pour leur commercialisation sur les marchés locaux contribue au gagne-pain de plusieurs familles de ma communauté.*

*Je suis fière d'appartenir à une culture millénaire, la culture tlahuica-pjiekakjoo, qui est une grande consommatrice de champignons sauvages comestibles au Mexique. On m'a dit que ces organismes sont très nutritifs car ils contiennent des protéines, des vitamines, des glucides, des minéraux, des antioxydants, un taux élevé de fibres diététiques, un faible taux de graisses et aucun cholestérol. De plus, ils ont des propriétés médicinales.*

*Je pense que la meilleure manière de préserver la diversité de nos champignons est de mettre en œuvre des pratiques adaptées de cueillette, en préservant et maintenant nos forêts, et, surtout, en transmettant notre connaissance traditionnelle à nos descendants, comme cette recette ”.*

**Groupe Unión de Ñebejolchjo Pjiekakjoo**





# CHAMPIGNONS SAUVAGES COMESTIBLES À LA CHILACA

MEXIQUE

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de champignons sauvages
- 150 g de graines de chilaca ronde ou fine
- 150 g d'ajonjolí (graines de sésame)
- 150 g de cacahuète
- Une pincée de poivre
- Une pincée de cumin
- Une pincée de clou de girofle
- 2 épis d'elote (maïs tendre)
- 1 tasse d'eau
- 2 branches d'épazote
- ½ oignon
- 4 piments chilaca secs
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à café d'huile (20 ml)
- Sel à votre convenance
- Épazote à votre convenance



On estime qu'il existe au Mexique entre 300 et 400 espèces de champignons sauvages comestibles, qui font de ce pays la deuxième réserve mondiale de champignons après la Chine. Actuellement, plus de 160 espèces de champignons sauvages comestibles sont cueillies, consommées et gérées par l'ethnie *Tlahuica-Pjiekakjoo*. Pour ce groupe, les champignons jouent un rôle très important dans son alimentation et son économie, de génération en génération.

## PRÉPARATION

Tout d'abord on lave et on découpe les champignons. À part, griller dans une poêle les graines de piment, la cacahuète, l'ajonjolí et la chilaca. Moulin dans un mortier (ou metate) les graines de piment, la cacahuète, l'ajonjolí et la chilaca, l'ail et une partie de l'oignon, avec le cumin, les clous de girofle et le poivre.

Égrainer les deux épis d'elote. Faire chauffer l'huile dans une cazuela (ou une marmite en terre cuite) pour faire dorer une partie de l'oignon et une

gousse d'ail découpés en morceaux. Attendre qu'ils changent de couleur. Puis ajouter les champignons sauvages, les graines d'elote, et deux branches d'épazote. Laisser mijoter 8 minutes.

Ajouter dans la cazuela le mélange des ingrédients moulus dans le mortier. Ajouter la tasse d'eau et laisser cuire 10 à 15 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter du sel à votre convenance.





©FAO/ Iramis Alonso

# CUBA



REPARTO NÁUTICO



PUDDING DE FARINE DE MAÏS À LA COCADA

“ Cette recette est une modification à laquelle j’ai pensé pour utiliser moins de sucre dans le pudding, parce que la cocada le remplace. J’ai choisi la noix de coco pour sa valeur antiparasitaire. Pour cela, il faut utiliser au moins deux noix de coco pour tirer parti de leur lait et leur huile, qui sont aussi bénéfiques pour la peau et les cheveux, tandis que l’eau de coco est excellente pour les reins.

Je me souviens que quand j’étais petite, ma mère faisait une grande marmite de pudding. On y mettait toute la noix de coco et après la cuisson, elle plaçait sur la marmite une plaque de zinc avec des braises de charbon dessus pour obtenir une croûte de farine dorée sur la partie supérieure.

Ce pudding était servi en dessert ou au goûter pour partager avec les visiteurs et les voisins. Et qu’est-ce qu’il nous remplissait le ventre dans les années 1940 et 1950, au siècle dernier! ”.

**Leona Ford**





# PUDDING DE FARINE DE MAÏS À LA COCADA

CUBA

## INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de farine de maïs sec
- 1 tasse de cocada (noix de coco râpée au sirop) voir préparation
- 4 tasses d'eau
- ¾ de tasse de lait
- 3 cuillères de sucre
- 1 pincée de sel
- Sucre à votre convenance
- Essences d'arôme d'anis et de vanille (optionnel)



## PRÉPARATION

Pour commencer, préparer le moule caramélisé. Pour cela, verser jusqu'à trois cuillères de sucre au fond du moule et placer le moule directement sur la cuisinière à feu doux. Surveiller la dissolution du sucre jusqu'à atteindre une couleur dorée, sans qu'il ne brûle. Incliner le moule pour que le caramel recouvre les parois et laisser refroidir à température ambiante.

Laver la farine de maïs et la laisser tremper depuis la nuit précédente ou durant plusieurs heures. Puis faire chauffer deux tasses d'eau à l'ébullition et verser la farine dans l'eau la farine lavée, réduite à un peu plus d'une tasse une fois l'eau jetée. Il restera une couche de farine au fond du récipient, qui servira à épaissir ou faire prendre le pudding pendant le processus. On peut aussi ajouter deux ou trois cuillères de maïzena diluée si nécessaire. Il faut toujours remuer la farine dans la marmite. La cuisson est à point lorsque la farine devient épaisse et est à ébullition. Pour éviter de se brûler avec les projections de farine chaude, il est recommandé de porter des gants.

Ajouter ensuite le lait et continuer à remuer. Ajouter une demi tasse de cocada. L'autre demi tasse servira à décorer.

Lorsque le mélange se décolle du fond, il est prêt à être versé dans le moule caramélisé. Une fois refroidi, retourner et démouler le pudding et ajouter l'autre partie de la cocada pour décorer.

### PRÉPARATION OF THE COCADA (GRATED COCONUT IN SYRUP):

Pour préparer la cocada (noix de coco râpée au sirop), placer la noix de coco râpée dans une casserole avec une tasse d'eau. Ajouter une tasse de sucre, le sel et les essences d'arôme. Remuer constamment jusqu'à ce que le sirop prenne la consistance désirée.



©FAO/ Iramis Alonso



Utiliser des édulcorants qui remplacent le sucre, comme la noix de coco, est meilleur pour la santé, car les aliments riches en sucres contribuent à l'obésité et favorisent l'incidence de caries dentaires. Parmi les habitudes et les comportements diététiques des Cubains, on trouve une consommation excessive de sucre: de 20 à 25% des besoins énergétiques totaux. Si la saveur du sucre est agréable de par son pouvoir édulcorant, son excès peut être nocif pour la santé de la population.





©FAO/ Iramis Alonso

# CUBA



NUEVO VEDADO



RIZ AUX POIS D'ANGOLE À LA CRÉOLE

“

*Le pois d'Angole (ou frijol gandul) est obtenu à partir d'un petit arbuste cultivé dans de nombreuses îles des Caraïbes, notamment à Cuba. Généralement il est semé à la lisière des parcelles, le long des clôtures et dans de nombreux jardins ruraux.*

*Cette plante a divers usages, grâce à son goût exquis et à ses propriétés antiparasitaires. C'est pourquoi je l'inclus toujours dans la cuisine familiale. Autrefois on la trouvait dans les provinces orientales, mais actuellement on la trouve dans tout le pays.*

*Ses feuilles sont utilisées en infusion pour faire disparaître ou soulager les douleurs causées par certains parasites intestinaux. On la trouvait surtout autrefois sur les tables des personnes pauvres qui avaient un faible budget pour alimenter leur famille. Certains faisaient des potages avec ses graines, d'autres des salades, mais la recette la plus courante était le riz aux pois ”.*

**Digna María Jones Mesías**





# RIZ AUX POIS D'ANGOLE À LA CRÉOLE

CUBA

## INGRÉDIENTS

100 g de pois d'Angole (ou frijol gandul)  
secs ou verts

450 g de riz

¼ de tasse de petits chicharrones

2 cuillères d'huile d'olive ou une tasse  
de lait de coco

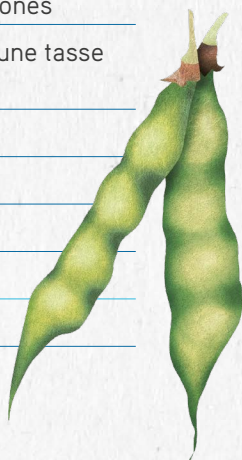
1 oignon moyen

2 piments cachucha

4 gousses d'ail

Persil ou coriandre longue

1 cuillère à café de sel



Le pois d'Angole (ou frijol gandul) est l'une des 1465 variétés de légumineuses, entre autres flageolets, cacahuètes, pois chiches, soja, lentilles, petits pois et haricots, que Cuba préserve et stocke pour conserver leurs ressources génétiques. Outre à Cuba, il est très consommé en Colombie, en République Dominicaine, au Costa Rica, au Nicaragua, au Honduras, au Venezuela, et particulièrement à Porto Rico et au Panama. Cette plante a la capacité de fixer une grande quantité d'azote dans les sols, et elle constitue un excellent substitut à la viande grâce à sa forte teneur en protéines.

## PRÉPARATION

Cuire les pois d'Angole dans l'eau, avec un peu de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Réserver l'eau de cuisson. Découper finement le piment et le persil. Découper finement l'oignon en julienne et éplucher et écraser l'ail. Faire dorer ces ingrédients. Laver le riz.

Dans la cazuela ou la marmite où vous allez cuisiner, faire chauffer l'huile et rajouter les condiments. Verser le riz et le mélange doré précédemment, remuer pendant une minute et verser les pois. Ajouter une cuillère à café de sel. Recouvrir le riz avec l'eau de cuisson des pois.

Laisser cuire pendant au moins 10 minutes, en fonction du type de cazuela ou marmite utilisé.

La quantité des ingrédients varie en fonction du nombre de convives. On utilise peu de chicharrones pour ne pas couvrir le goût des pois et l'assaisonnement naturel. On peut cuisiner ce plat avec du lait de coco ou un peu de graisse.



©FAO/ Iramis Alonso





©FAO/Pierre Negaud Dupenot

# HAÏTI



ZONE DE HAUT-BEDOU



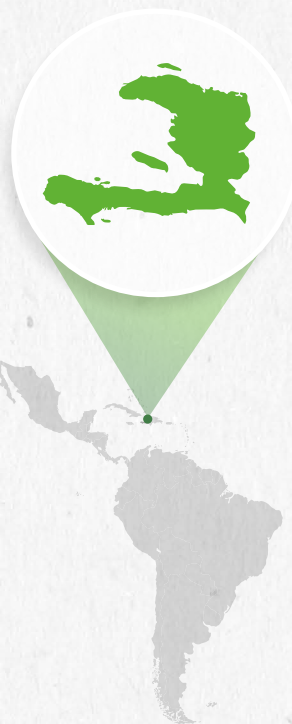
GALETTE DE MANIOC

“ Avant nous n'avions pas de recette élaborée pour la galette de manioc. Grâce au projet Amélioration de la sécurité alimentaire dans le département du Nord-Est, nous avons aujourd'hui une recette standard que nous essayons d'améliorer. Nous utilisons divers ingrédients et accompagnements (cacahuète, sésame ou noix de coco) pour obtenir des produits variés à base de manioc.

Dans presque tous les foyers de Haut-Bedou et ailleurs en Haïti, la galette de manioc est fondamentale pour l'alimentation quotidienne. Dans les foyers pauvres, on la consomme au petit déjeuner avec du cambur (banane) ou du beurre de cacahuète, car elle constitue un apport significatif pour la nutrition des enfants.

Depuis 2013, la FAO nous fournit un appui technique qui a amélioré de manière significative nos pratiques paysannes et traditionnelles de stockage et de transformation du manioc. Auparavant nous le transformions sans tenir compte des normes d'hygiène. Avec l'appui de la FAO, nous utilisons des techniques normalisées qui réduisent les pertes. Aujourd'hui, nos produits sont commercialisés sur le marché local parce qu'ils sont de meilleure qualité ”.

**Paul Juvena**





# GALETTE DE MANIOC

HAÏTI



## INGRÉDIENTS

### GALETTE DE MANIOC DE BASE

2 kg de farine de manioc pressé

Pincées de sel

### GALETTE DE MANIOC ENRICHIE D'UN MÈTRE DE DIAMÈTRE

3 à 4 kg de farine de manioc pressé

400 g de cacahuète, sésame ou noix de coco (au choix)

450 g de sucre

Pincées de sel



Le manioc est le quatrième produit de base dans le monde après le riz, le blé et le maïs. C'est une composante de base du régime alimentaire de plus d'un milliard de personnes. Parmi les principales caractéristiques de sa culture, on retiendra son grand potentiel pour la production d'amidon, sa tolérance à la sécheresse et aux sols dégradés, et sa grande flexibilité dans les étapes de plantation et de récolte où il s'adapte aux différentes conditions de croissance. Ses racines comme ses feuilles sont propres à la consommation humaine. Les premières sont des sources d'hydrates de carbone, et les secondes apportent des protéines, des minéraux et des vitamines, en particulier des carotènes et de la vitamine C.



## PRÉPARATION

La galette de manioc est préparée avec différents accompagnements et peut être de tailles diverses. Son diamètre peut aller d'un mètre à un mètre et demi environ.

Pour la recette de base, on mélange la farine de manioc (\*) avec le sel et on la place sur une plaque chaude pour cuire la galette.

La galette de manioc traditionnelle est celle qui se fait avec la farine de manioc amer. Cette galette a une épaisseur assez fine. On peut rajouter à la galette de manioc enrichie divers ingrédients comme la noix de coco, la cacahuète, le sésame et le sucre, entre autres.

### PRÉPARATION DU FARINE DE MANIOC

La farine de manioc peut être achetée ou préparée de la manière suivante: râper le manioc avec une râpe fine. Puis, à l'aide d'un linge de coton propre, presser jusqu'à extraire tout le liquide possible. Étaler le manioc pressé et râpé sur un plateau et réfrigérer pendant 24 heures. Remuer de temps à autre pour que le séchage soit uniforme. Enfin, tamiser et retirer les grumeaux.



# RÉPUBLIQUE DOMINICAINE



SAMANÁ



PAIN DE CHOU CARAÏBE



©FAO/Rosa Borg

“ J’ai appris à faire le pain de chou caraïbe quand j’étais toute petite. Ma mère et ma grand-mère me l’ont appris. Ma grand-mère nous disait: venez regarder pour apprendre, on ne sait jamais ce que l’avenir nous réserve. Je le fais comme elles, toujours à la cuisinière à bois et avec les mêmes ingrédients, même si maintenant la noix de coco n’est plus aussi grasse qu’avant, donc je dois en mettre un peu plus.

Daisy élève ses deux enfants seule grâce à la vente de ses pains qui sont très demandés dans son village. Pour moi c’est un métier. Je suis très contente de mon travail ”.

**Daisy Bautista Mercedes**





# PAIN DE CHOU CARAÏBE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

## INGRÉDIENTS

4,5 kg de chou caraïbe

2 noix de coco

1 kg de sucre roux

500 g de beurre

1 cuillère à café de vanille

1 cuillère à café de gingembre râpé

Cannelle, piment couronné (malagueta) et clou de girofle à votre convenance



Le chou caraïbe (ou yautía) est l'une des plantes cultivées les plus anciennes du monde. C'est un aliment très riche en hydrates de carbone et il est préparé de diverses manières. Ce tubercule peut être consommé en soupes, crèmes, puddings, gâteaux, en flocons frits et grillés, et ses feuilles peuvent être bouillies en ragoût ou servies en salade.



## PRÉPARATION

Peler les noix de coco, les râper et en obtenir la crème. Peler le chou caraïbe, le râper et le réserver. Faire bouillir la crème de coco avec le sucre, le beurre et les épices. Lorsqu'elle est chaude, ajouter le chou caraïbe. Bien remuer jusqu'à obtenir une consistance homogène et compacte.

Verser ce mélange dans une marmite à fond épais, graissé et chauffé au préalable sur un feu de bois et de coque de coco (jícara). Couvrir la marmite avec un couvercle en aluminium et placer dessus des braises chaudes, pour que la chaleur se diffuse par le haut et par le bas. Cuire à feu doux. Après une heure et quart de cuisson, retirer du feu et laisser refroidir avant de servir. Quantités pour 30 portions.





©John Jogie Jr

# GRENADE



SAINT ANDREW



PAIN DE MANIOC (ROTI DE YUCA)

“Ce type de pain de blé, appelé roti, est fondamental dans notre culture. Les Grenadiens, nous adorons le roti, en particulier pour les mariages et autres événements culturels. C’est pourquoi il m’a semblé intéressant d’incorporer le manioc dans la production de ce pain avec d’autres ingrédients, comme les petits pois, pour augmenter sa valeur nutritionnelle. Ainsi, nous garantissons une consommation saine et sûre d’aliments produits localement”.

## Francesca Jogie

Le manioc est l’une des cultures de tubercules les plus importantes de la Grenade. C’est un aliment de base, une source importante d’énergie qui contient environ 1,4 mg de calcium pour 100 grammes.





# PAIN DE MANIOC (CROTI DE YUCA)

GRENADE

## INGRÉDIENTS

250 g de farine

250 g de petits pois cassés de saison

1 cuillère de levure

1 tasse de manioc fraîchement râpé

1 cuillère d'huile végétale

1/2 cuillère à café de sel

Eau pour mélanger

Huile pour frire



Les petits pois, appelés arvejas, guisantes ou chícharos, comme d'autres légumineuses, sont un excellent aliment pour les personnes atteintes de diabète, car ils possèdent un indice glycémique faible. Leur faible taux de graisse et leur forte teneur en fibres augmentent la satiété et contribuent à stabiliser les niveaux de sucre et d'insuline dans le sang.



© John Jogie Jr

## PRÉPARATION

Mélanger la farine, le manioc, la levure et le sel. Ajouter assez d'huile et d'eau pour former une pâte douce, pas trop molle. Diviser en portions et placer sur une plaque enfarinée. Étirer les portions avec beaucoup de farine. Ajouter ensuite 3 cuillères de petits pois cassés au centre, plier et laisser reposer. Dans une poêle avec de l'huile chaude, frire des deux côtés à feu doux.





# SAINTE LUCIE

 MICOUD

 POISSON À LA CRÉOLE

“À l’exception des œufs, les aliments qui contiennent des protéines animales, comme le poisson, le poulet, la viande de bœuf ou de porc, sont les ingrédients les plus chers d’un repas. Aller pêcher en mer avec mon filet me permet de garantir des protéines animales pour ma famille. En plus, je n’y vais pas seule, mais avec mes amies, c’est donc devenu une activité sociale pour nous. Capturer des poissons nous apporte une plus grande confiance en nous, sachant que sur mon île ce travail est dominé par les hommes. Après avoir préparé et servi le repas, je suis fière de dire à ma famille et à mes amis que j’ai pêché moi-même le poisson qu’ils sont sur le point de manger”.

**Wilbertha Wilson**





# POISSON À LA CRÉOLE

SAINTE LUCIE

## INGRÉDIENTS

1 kg de poisson local frais (thon, brème ou daurade)

2 citrons verts

2 carottes moyennes

2 tomates mûres fermes

2 piments

1 poivron rouge

2 branches de céleri

1 cuillère à café de curcuma

2 branches de persil

1 oignon

4 gousses d'ail

1 tasse de crème de coco

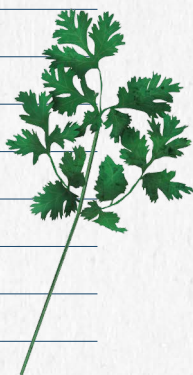
2 cuillères à café de sel

2 cuillère à café de poivre noir et de piment de Cayenne

1 tasse d'huile de coco

½ tasse de farine

Poivre et sel à votre convenance



Le poisson et les produits de la pêche représentent une source importante de protéines d'origine animale, car une portion de 150 g de poisson apporte 50 à 60% des besoins journaliers en protéines pour un adulte.

## PRÉPARATION

Laver et nettoyer le poisson avec de l'eau et le jus d'un citron. Puis assaisonner avec le sel, le poivre noir et le piment de Cayenne. Couvrir et réserver dans un espace frais ou au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Découper les carottes et les oignons en rondelles, et les tomates en quartiers. Découper les piments et le poivron rouge en lamelles. Découper le céleri et hacher le persil et l'ail. Réserver. Faire chauffer l'huile dans la poêle. Couvrir légèrement le poisson de farine et frire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Retirer du feu et placer le poisson sur du papier absorbant. Retirer une partie de l'huile de la poêle pour n'y laisser que deux cuillères. Ajouter tous les autres ingrédients et cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le curcuma, la crème de coco, ¼ de tasse d'eau et du sel. Couvrir et cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Ajuster si nécessaire avec du sel et du poivre. Ajouter le poisson, couvrir la poêle et continuer à cuire 2 à 3 minutes de plus. Servir dans un plat décoré de tranches de citron vert.





© FAO/ Eduardo Moreira

“*Ma mère m’a enseigné que le pourpier est une plante que l’on doit toujours utiliser fraîche. Même si son goût est un peu fort, je le prépare avec du cresson, du pissenlit ou de la chicorée. Les tiges peuvent être confites dans le vinaigre et les feuilles peuvent être cuites ou frites seules ou en tortillas. Ma famille et moi nous en consommons deux fois par semaine*”.

**María Gabriela Tunche**

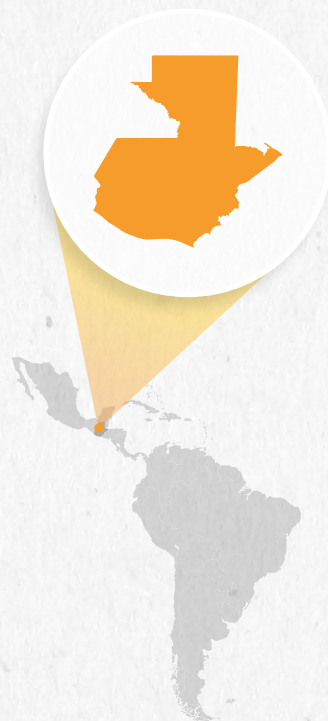
# GUATEMALA



CHINAUTLA



POURPIER (VERDOLAGA) EN SAUCE





# POURPIER (VERDOLAGA) EN SAUCE

GUATEMALA

## INGRÉDIENTS

1 botte de pourpier sans branches  
épaisses

2 tomates

1 gros oignon

1 petit piment

2 cuillères d'huile

Sel à votre convenance

## PRÉPARATION

Dans une poêle chaude, faire revenir dans l'huile l'oignon découpé. Lorsqu'il devient transparent, ajouter l'ail découpé finement. Après quelques minutes, ajouter la tomate et le piment découpés. Couvrir la poêle quelques minutes, sans laisser brûler la préparation. Puis mettre à feu doux et ajouter le pourpier sans les tiges. Remuer et couvrir à nouveau, laisser cuire cinq minutes environ. Salez à votre convenance.



© FAO/ Eduardo Moreira



*Portulaca oleracea*, appelée communément pourpier ou verdolaga, est considérée comme une mauvaise herbe dans les plantations de maïs et de soja. Néanmoins, c'est une plante qui présente des bénéfices nutritionnels et médicinaux. Sa forte teneur en acides gras oméga aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et elle sert aussi à combattre la constipation et l'inflammation du système urinaire. Ses feuilles sont bouillies pour soulager les yeux fatigués et calmer les douleurs d'estomac.



© FAO/ Vanessa Baldassarre

# HONDURAS



VALLECITO



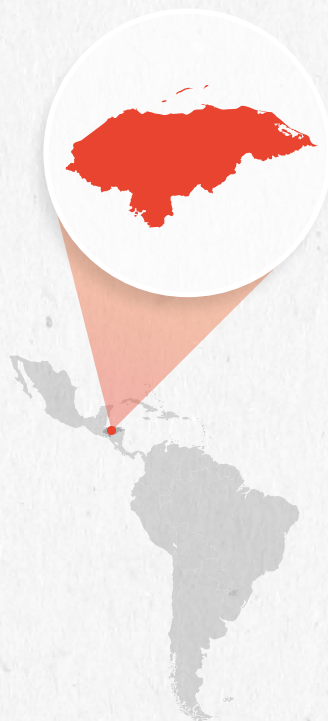
RAGOÛT DE VIANDE SERVI AVEC SASAL

Les Pech sont un peuple originaire du Honduras qui conserve jusqu'à présent ses coutumes, sa langue et sa gastronomie traditionnelles. La yuca (manioc), la banane, le maïs et les haricots constituent la base du régime alimentaire des Pech.

Le chaa-á (sasal, papillote de manioc) et le tewakó (chilero, assaisonnement pour les viandes) sont deux préparations emblématiques de leur gastronomie et sont élaborés avec des ingrédients qu'ils cultivent dans leurs potagers familiaux, servis avec des viandes petits animaux, comme les poules ou les porcs.

Les femmes de la culture pech jouent un rôle très important car elles préservent les recettes qui sont transmises de génération en génération. On ne sait pas depuis quand sont préparés le sasal et le chilero, mais pour elles c'est le cas «depuis toujours». Verónica Duarte, María Amparo Martínez et Nelly Yolani Martínez Duarte ont apporté leurs témoignages et préparé cette recette.

**Femmes du peuple Pech**





# RAGOÛT DE VIANDE SERVI AVEC SASAL

HONDURAS

## INGRÉDIENTS

### RAGOÛT DE VIANDE SERVI AVEC CHILERO (TEWAKÓ)

8 kg de viande de porc, de poule ou de bœuf

\*Sel de tartre (sal de uvas) à votre convenance  
(peut être remplacé par du sel commun)

Coriandre

Piment chile créole (piquant) à votre enance

10 têtes d'ail

1 kg d'escargots d'eau douce ou jutes

8 tasses d'eau

### SASAL (CHAA-Á)

7 kg de manioc pour le sasal

1 kg de manioc pour la levure

Feuilles de bananier

Tiges (ou pencas) de capulín (cerisier de Virginie)

## PRÉPARATION

Découper la viande en petits morceaux et la placer sur le fourneau pour la griller. Lorsque la viande est cuite, la réserver dans un récipient. Laver les escargots d'eau douce (ou jutes) et couper la queue de la carapace. Faire bouillir dans un grand volume d'eau salée à votre convenance. Cuire durant 40 à 45 minutes et réserver dans un récipient.

Dans une grande marmite, placer la viande qui était réservée avec les huit tasses d'eau, la coriandre et l'ail. Cuire pendant deux heures jusqu'à ce que la viande soit très tendre. Ajouter le chilero\*\* et les escargots d'eau douce et faire mijoter pendant 20 minutes supplémentaires. Servir accompagné de sasal, de banane et de manioc.

### PRÉPARATION DU SEL DE TARTRE

Couper le tronc de l'arbre à sel de tartre, qui est une espèce de palmier des forêts de la région, appelé korpan par les Pech. Découper en petits morceaux et placer sur un comal ou planche de cuisson. Réduire en cendres, laisser refroidir puis placer dans un récipient. Ajouter de l'eau et laisser reposer. Lorsque les cendres sont au fond du récipient, tamiser. Ajouter l'eau aux piments qui macéraient au préalable.

### PRÉPARATION DU CHILERO

On le prépare avec des herbes locales, du sel extrait de l'arbre appelé palo de uva ou palo de sal et du piment créole piquant. Faire macérer six à huit piments créoles dans l'eau du sel de tartre. Laisser reposer deux heures et ajouter à la viande préparée. Le chilero est un assaisonnement qui peut accompagner la viande de porc, de poule ou de bœuf.

### SASAL (CHAA-Á)

Pour préparer la levure de manioc, laver, peler et couper le manioc (1 kg). Faire cuire dans une marmite avec de l'eau jusqu'à ce qu'il ramollisse. Laisser refroidir. Envelopper ensuite le manioc dans des feuilles de bananier et réserver trois jours dans un lieu frais. On obtient ainsi la levure qui sera utilisée pour l'élaboration du sasal. Pour préparer le sasal, laver le manioc, enlever la peau et découper en petits morceaux. Dans un mortier, écraser le manioc jusqu'à obtenir une farine humide, et laisser reposer dans un récipient pour l'égoutter. Ajouter la levure élaborée au préalable, et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 24 heures à température ambiante.

Le lendemain, dans un mortier ou un moulin, pétrir de nouveau la pâte. Sur des feuilles de bananier, de cachibou (biajo) ou des feuilles lisses, placer environ quatre grandes cuillères de pâte de manioc et former une papillote que l'on attache avec les tiges de capulín pour obtenir un sasal.

Placer ensuite ces papillotes sur un comal (planche de cuisson) et faire cuire environ 30 minutes sur les braises d'un foyer ou d'un fourneau. Les sasales sont ensuite prêts à être servis pour accompagner les plats.

?

Dans la tradition pech, le tewakó ou ragoût de viande avec chilero est un plat spécial qui exprime la gratitude et le bonheur procurés par la générosité de la nature et la célébration de la vie. Traditionnellement, ce ragoût est servi lors du kech (rituel funéraire) ou des cérémonies de remerciement pour une bonne récolte, pour célébrer un anniversaire ou lorsque la vie d'une personne mordue par un serpent est sauvée.

# SALVADOR



SAN PEDRO PUXTLA



PAPILLOTES DOUCES DE MAÏS (ELOTASCAS)



© FAO/ Alejandra Hernández

“*J'appartiens à un groupe de femmes productrices d'elotes, nous produisons aussi des fruits et des légumes pour les écoles. Nos maris aussi travaillent la terre. Lorsque nous avons des elotes chez nous, nous nous préparons pour faire les elotascas*”.

**Deysi Maribel Pérez**





# PAPILLOTES DOUCES DE MAÏS (ELOTASCAS)

SALVADOR

## INGRÉDIENTS

10 elotes ou épis de maïs tendre

1 tasse de crème

Sucre à votre convenance

1 tasse de fromage frais

Huile

Sel à votre convenance

Feuilles de bananier

## PRÉPARATION

Retirer les feuilles et les soies des épis d'elote. Détacher ensuite les graines entières de l'épi, et moudre dans un mortier ou un moulin. Placer la pâte obtenue dans un récipient auquel on ajoute le reste des ingrédients: la crème, l'huile, le sucre et le fromage frais.

Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter du sel pour relever. Laver les feuilles de bananier. Verser sur chaque feuille trois cuillères à soupe du mélange. Plier les feuilles, en prenant garde de ne pas trop étaler la pâte.

Enfin, sur un comal ou une planche de cuisson chaude, placer les elotascas, ou papillotes douces de maïs, jusqu'à cuisson complète. Faire attention à ne pas faire déborder la pâte lorsque l'on retourne les papillotes et ne pas laisser les feuilles brûler. Retirer du feu et déguster.



© FAO/ Alejandra Hernández



On appelle elote l'épi de maïs qui est encore sur la plante qui l'a produit (qu'il soit mûr ou pas encore), ou bien à celui qui est fraîchement récolté et dont les grains conservent encore leur humidité naturelle. Le terme elote vient de la langue náhuatl, native du Mexique et parlée par environ un million de demi de personnes dans le pays. En náhuatl, elotl veut dire «épi tendre».



© FAO/Efrén Reyes

# NICARAGUA



SAKALWAS



BOUILLON DE VIANDE SERVI AVEC  
PÂTE DE MANIOC

“Ce plat je l’ai appris de mes ancêtres, de mes grands-parents, et maintenant je continue à le préparer chez moi. Avant on le préparait pour les grandes réunions, où se réunissait toute la communauté. J’aimerais que nos enfants et les jeunes d’aujourd’hui apprennent à cuisiner ce bouillon pour que la tradition de nos ancêtres ne disparaisse pas. Ce plat est bon pour la santé... Je conseille à tous de manger sainement”.

**Ruth Taylor Francisco**

“J’aimerais que tout le monde connaisse notre cuisine typique et la pratique à la maison, parce que c’est un plat que nos ancêtres cuisinent depuis l’Antiquité. Je voudrais que les enfants apprennent à le consommer, parce que certains ne le connaissent pas ou ne l’apprécient pas. Je lance un appel aux femmes pour qu’elles continuent à pratiquer cette culture”.

**Raquel Lacayo Eran**

Recette préparée par les  
femmes Mayagna





# BOUILLON DE VIANDE SERVI AVEC PÂTE DE MANIOC

NICARAGUA

## INGRÉDIENTS

1/2 kg de manioc (yuca)

Sel à votre convenance

1 cuillère de roucou (achiote)

1 cuillère de curcuma

1 tasse de coriandre longue ou commune

1 branche de menthe verte  
(hierbabuena)

500 g de viande:

Paca (guardiola)

Agouti ponctué (guatusa)

Cervidé (venado)

Pécari (chancho de monte)

Tinamou (gallina de monte)



Le bouillon de viande à la pâte de manioc est un plat typique de la culture mayangna, très apprécié pour son goût délicieux. C'est un aliment idéal pour les personnes suivant un régime visant à perdre du poids, car il présente une très faible teneur en graisses. De plus, le manioc possède une quantité de protéines bien supérieure à celle d'autres tubercules. Il aide aussi ceux qui le consomment à réduire leur taux de cholestérol dans le sang et à diminuer leur niveau de triglycérides, et il est bon pour le système nerveux.

## PRÉPARATION

Laver et éplucher le manioc. Le râper et envelopper la pâte obtenue dans une feuille de palmier suita, cachibou (bijao) ou bananier (plátano). Laisser reposer deux à trois jours pour que le manioc fermente. Après cela, retirer l'enveloppe. Mettre 500 g de pâte de manioc fermentée dans une marmite avec de l'eau claire, ou avec le bouillon de viande qui a été cuisiné. Remuer constamment jusqu'à dissolution de la pâte.

Bien laver la viande et la couper en petits morceaux. La cuire dans un litre d'eau dans une marmite pendant 5 minutes puis ajouter le sel, la menthe verte, la coriandre longue (ou commune) finement découpée, le roucou et le curcuma râpé pour donner de la couleur et du goût. Faire cuire pendant une à deux heures. Vérifier que la viande cuit bien et devienne tendre. Lorsque le bouillon de viande est formé, ajouter la pâte de manioc dissoute dans la soupe ou dans l'eau, et remuer constamment pendant 20 minutes, à feu lent, jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Il est nécessaire d'ajouter de l'eau durant la cuisson car la pâte épaissit rapidement. Quantités pour quatre portions.





© FAO/Róger Gutiérrez

“*B*eaucoup de gens du Plateau central (San José) ne savent pas qu'ici on prépare un salpicon de thon. C'est une manière très simple de le préparer et peu chère. C'est une sorte de ceviche, mais cuit au feu de bois et non pas dans le citron comme la version traditionnelle. On le prépare avec des ingrédients qui relèvent le goût.

*Le thon ne contient pas de conservateurs et son goût naturel est relevé par le jus de citron, l'oignon, le piment doux et une bonne tortilla, avec un morceau de banane. Nous incluons le poisson dans notre régime alimentaire quotidien car il contient beaucoup d'oméga 3 et nous aide beaucoup”.*

**Ada Chavarria Astorga**

## COSTA RICA



PUNTARENAS



SALPICON DE THON AU FEU DE BOIS






# SALPICON DE THON AU FEU DE BOIS

COSTA RICA

## INGRÉDIENTS




- 1 kg de filet de thon
- 1 bouquet de coriandre longue (ou commune)
- ½ piment doux
- ½ oignon rouge
- 1 feuille de laurier
- 2 citrons
- 1 cuillère à café de roucou (achiote)
- 1 bouillon de crevettes
- 1 cuillère d'huile d'olive ou d'huile végétale
- 1 gousse d'ail
- Sel

## BOUILLON DE CREVETTES

- 2 oignons moyens
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- ½ poireau
- ½ céleri
- ½ kg de crevettes (têtes et carapaces)

## PRÉPARATION



Dans un litre d'eau salée, faire bouillir le laurier et l'oignon. Introduire le filet de thon, et le retirer de l'eau pour l'égoutter une fois cuit. Émincer ensuite finement le filet de thon. Dans une poêle chaude, verser une cuillère d'huile d'olive et ajouter la coriandre, l'oignon, le piment doux et l'ail, hachés au préalable. Ajouter immédiatement le thon et le faire dorer avec le mélange. Incorporer une cuillère à café de roucou et le bouillon de crevettes. La cuisson doit durer 7 à 10 minutes. Avant d'éteindre le feu, ajouter le jus de citron, mélanger et saler. Ce plat est traditionnellement servi avec une tortilla de maïs étirée ou du riz blanc.

## PRÉPARATION DU BOUILLON DE CREVETTES

Dans une marmite avec un 1 litre d'eau, incorporer les légumes finement découpés et les têtes et carapaces de crevettes. Laisser bouillir à feu moyen, jusqu'à ce que le bouillon réduise un peu pour que le goût soit concentré. Mixer et tamiser le bouillon. Faire bouillir 5 minutes de plus.



Au niveau mondial, le poisson fournit 6,7% de toutes les protéines consommées par les êtres humains. C'est une source abondante d'acides gras oméga 3, de vitamines, de zinc, de calcium et de fer. Dans la pratique, les produits de la mer sont la seule source naturelle d'iode, un nutriment essentiel pour la fonction thyroïdienne et le développement neurologique des enfants.





© FAO/Rosana Martín

# PANAMA



SANTA ANA DE GUARARÉ



RAGOÛT DE POULE DE BASSE-COUR

“

*Le ragoût (sancocho) de poule est l'un des plats les plus populaires et traditionnels du Panama. Il est très nutritif et les personnes le consomment pour l'énergie qu'il apporte, comme les travailleurs ruraux ou les femmes qui accouchent et ont besoin de récupérer des forces. Il joue aussi un rôle très important dans l'imaginaire culturel et gastronomique panaméen. Lorsque tu reçois une visite spéciale, tu lui offres un sancocho parce que c'est un plat très complet, que tout le monde à la campagne peut préparer avec ce qu'il a chez lui. Pratiquement tous les ingrédients pour le préparer sont biologiques: la poule vit dans la basse-cour et est alimentée de produits naturels, le piment, l'igname et l'oignon nous les cultivons aussi nous-mêmes. Manger un sancocho est un luxe et aucun panaméen ne laisse passer une opportunité de le déguster préparé de manière traditionnelle: au feu de bois”.*

**Yanira Velásquez**





# RAGOÛT DE POULE DE BASSE-COUR

PANAMA

## INGRÉDIENTS

1/2 poule de basse-cour  
500 g d'igname (ñame baboso)  
1/2 oignon petit  
3 unités de piment sancocho (ou créole)  
1 poivron  
1 pincée de sel  
4 gousses d'ail  
3 branches de coriandre longue (ou commune)  
1 cuillère d'origan  
Poivre  
Sel  
Huile  
Eau



La coriandre longue, appelée culantro, coriandro, cimarrón, alcapate, cilantro de tierra, cilantro de monte ou recaó (*Eryngium foetidum*) est une herbe tropicale pérenne et annuelle de la famille des Apiaceae. Elle est utilisée comme condiment pour son odeur et sa saveur très caractéristiques, très proches de celles de la coriandre européenne, *Coriandrum sativum*, mais plus fortes. Ses feuilles fraîches sont un ingrédient essentiel du sancocho. Actuellement, la coriandre longue est cultivée commercialement au Panama du fait de la forte demande pour la gastronomie locale.



## PRÉPARATION

Dans un mortier, écraser l'ail, le poivron, la coriandre et le piment, et ajouter du sel à votre convenance. Couvrir les pièces de poule de cette préparation et laisser reposer quelques minutes. Puis les placer dans une marmite et les recouvrir d'eau. Cuire à feu moyen pendant 30 minutes, en remuant continuellement. Peler l'igname et le découper en morceaux de taille moyenne. Découper aussi l'oignon et l'ajouter à la marmite, avec le poivre, le sel et l'origan. Laisser cuire à feu moyen 30 minutes de plus jusqu'à ce que la viande devienne tendre. Remuer continuellement. Pendant la cuisson du sancocho, préparer le riz pour l'accompagner.

Dans une casserole avec un peu d'huile, verser le riz et le faire dorer quelques minutes. Le recouvrir d'eau et ajouter du sel à votre convenance. Laisser cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit à point. Une fois le sancocho cuit, le servir avec le riz, mélangé au ragoût ou en accompagnement.



© FAO/Rosam Martin





# VENEZUELA



PUEBLO DE CATA



PAPILLOTE DE BANANE DE CATA

“

J'ai grandi dans un monde rempli de chants, de folklores et de savoirs culinaires autochtones, propres à la mémoire ancestrale de la communauté afro-descendantes de Pueblo de Cata. De ma mère, j'ai appris ce qu'est le travail agricole, les semis, la récolte, la préservation des aliments et la préparation de recettes traditionnelles délicieuses sucrées et salées.

Tous les matins je travaille dans mon conuco (potager) et je récolte des auyamas (courges) de grande taille et de couleur orange vif. Je cultive aussi le cacao, les cambures (bananes), les plátanos (bananes plantains), les ananas, les piments doux, la coriandre, les poivrons, les fruits à pain et les ocumos (choux caraïbes). Avec ces ingrédients, je prépare différentes recettes pour nourrir ma famille et mes amis.

La funga (papillote de banane) est une recette qui perdure. Elle vient de l'époque où les esclaves africains sont arrivés au Venezuela. C'est un mélange de saveurs espagnoles, africaines et des autochtones natifs de ces terres.

**Juana Antonia Díaz**





# PAPILLOTE DE BANANE DE CATA

VENEZUELA

## INGRÉDIENTS

30 unités de bananes vertes (cambur manzano verde)

1 pain de vesou (panela ou papelón)

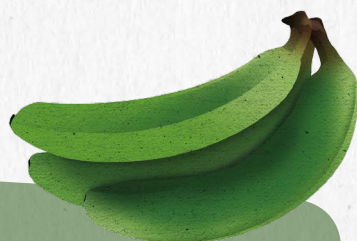
1 noix de coco

8 clous de girofle

Sel à votre convenance

1 pelote de ficelle

1 kilo de feuilles de bananier lavées



Le *cambur manzano verde* (banane verte), l'ingrédient fondamental de cette recette, est un fruit riche en vitamines et minéraux. Il possède une forte teneur en amidon qui évite les élévations brusques de sucre dans le sang (glycémie), améliorant le contrôle des maladies chroniques comme le diabète. Cette recette est en outre sans gluten, idéale pour les personnes cœliaques.



© Marielg Barros

## PRÉPARATION

Peler les bananes et les mettre dans une marmite avec de l'eau. Par ailleurs, découper la noix de coco et râper la partie blanche. Cuire la coco râpée dans un peu d'eau pendant 5 minutes, puis tamiser. Râper le pain de vesou et le réserver.

Dans un moulin manuel, moudre tous les ingrédients: les bananes, le vesou et les clous de girofle. Bien moudre la pâte, jusqu'à ce que tous les grumeaux disparaissent. Dans un récipient, travailler la pâte de banane avec le lait de coco et du sel à votre convenance.

La pâte doit être consistante et tendre comme une pâte à tortilla ou à pain. Faire de petites boules, les envelopper dans les feuilles de bananier et les attacher avec la ficelle. Une fois prêtes, cuire les *fungas* (papillotes) dans l'eau pendant 20 minutes. Elles peuvent être accompagnées de poisson en sauce.





# ÉQUATEUR



CHAVEZPAMBA



GÂTEAU DE PATATE DOUCE

“

*D*epuis toujours, la patate douce (camote) est un produit central de mon alimentation et de celle de nombreuses personnes qui habitent dans ce secteur de la ville. Il pousse bien dans des petits espaces, où l'on a juste besoin de terre, de lumière et d'un climat adapté comme celui de Chavezpamba. Sa récolte n'implique pas non plus de processus très complexes.

*J'ai appris les recettes que je cuisine de mes ancêtres. À chaque fois que je prépare des desserts de camote, je ressens cette chaleur familiale qui me remplit de souvenirs. Je crois que nous devons profiter des produits que la terre nous offre généreusement. En tant que femme rurale, mon rôle est de transmettre ce message aux nouvelles générations et de prévenir la disparition des traditions”.*

**Rosa Elena Cárdenas**





# GÂTEAU DE PATATE DOUCE

ÉQUATEUR

## INGRÉDIENTS

680 g de patates douces moyennes  
(camotes)

250 g de beurre

7 œufs

½ litre de lait

3 ½ tasses de sucre

1 cuillère à café de levure

6 tasses de farine

½ bouchon d'essence de vanille

## PRÉPARATION

Monter les blancs en neige. Ajouter le sucre, les jaunes, le beurre et bien battre jusqu'à former un mélange homogène. Râper ensuite la patate douce dans un récipient avec du lait, pour éviter son oxydation, et l'ajouter au mélange précédent. Ajouter le lait, la levure, l'essence de vanille, et continuer à mélanger en ajoutant la farine jusqu'à ce la pâte atteigne une bonne consistance. Verser la pâte dans un moule beurré pour éviter qu'elle attache. Préchauffer le four puis cuire pendant 20 minutes à 180°C. Laisser refroidir avant de servir.



© Municipio de Quito



Le camote (patate douce) est un tubercule préhispanique de grande valeur nutritionnelle, qui est considéré comme source de jeunesse du fait de sa haute teneur protéique. En Équateur, et au niveau mondial, il constitue une arme d'importance pour combattre la dénutrition. Les femmes le récolte pour leur consommation et elles utilisent aussi ses feuilles et ses racines pour alimenter les animaux. Il aide aussi à soigner certaines maladies comme les rhumatismes et diverses infections.



# BRÉSIL



VILLAGE DE LAGOA DA VOLTA



GÂTEAU DE MORINGA



“La moringa est une herbe riche en potassium et en fer qui aide à combattre l’anémie et à prendre du poids en cas de dénutrition. Nous pouvons utiliser ses feuilles, ses fleurs et ses baies qui sont comestibles pour les personnes et les animaux. Elle a un fort pouvoir nutritif et peut être utilisée dans les plats salés de haricots, pâtes et salades, ou dans les préparations sucrées comme le pudding de lait concentré, le jus de moringa aux carottes et les gâteaux. Cette plante est arrivée à Lagoa da Volta, Porta da Folha, en 2004 grâce à un technicien du Centre Dom José Brandão de Castro, pour renforcer l’alimentation du bétail, des caprins et des ovins. Toute la communauté la cultive, mais nous sommes peu nombreux à l’utiliser pour l’alimentation humaine”.

**María Luzinete Doria Silva**



# GÂTEAU DE MORINGA

BRÉSIL

## INGRÉDIENTS

- 3 cuillères de crème végétale ou margarine
- 3 œufs
- 2 tasses de sucre
- 2 tasses de farine de blé
- 1 tasse de lait
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère de levure en poudre
- 1 tasse de feuilles de moringa
- 100 g de cacahuètes (éventuellement grillées)

## PRÉPARATION

Laver les feuilles de moringa et les battre avec le lait à l'aide d'un mixeur. Passer le mélange dans un tamis fin et réserver. Dans un récipient ou un saladier, battre les œufs, la margarine et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajouter la farine, le lait à la moringa tamisé au préalable, et le sel. Si la farine ne contient pas de levure, mélanger légèrement avec de la levure chimique. On peut aussi ajouter des cacahuètes grillées dans la pâte pour qu'elle soit encore plus nutritive. Une fois le mélange prêt, le verser dans un moule enduit de crème végétale ou de margarine, et mettre au four pendant 25 à 30 minutes.



Les feuilles de moringa sont riches en protéines, minéraux et vitamines A, B et C. Elles sont recommandées pour les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les jeunes enfants. Les produits de la moringa ont des propriétés antibiotiques contre les parasites qui touchent l'être humain (du genre *Trypanosoma*). La moringa est un antispasmodique, un antiulcéreux et un anti-inflammatoire et elle contribue à la baisse du cholestérol (hypcholestérolémie), du sucre dans le sang (hypoglycémie) et de la pression artérielle (hypotension).

# BRÉSIL



PIPIRIPAU



GÂTEAU DE COURBARIL À LA BANANE



© Juliana Cristina de Sousa

“ À partir des aliments que je plante et que j’achète à d’autres agriculteurs, je produis des gâteaux et d’autres recettes locales, utilisant principalement des fruits et légumes typiques du Cerrado. Je commercialise ces produits pour obtenir une valeur ajoutée et améliorer les revenus de ma famille.

En tant qu’agricultrices familiales, nous avons besoin de transformer notre environnement en un territoire sans gaspillage, qui entraîne la famine, la misère et la dénutrition. Un lieu où tous ont accès à des aliments de qualité à tous les moments de leur vie et avec une diversité de la production. Avec nos outils de travail en étendard, et en garantissant la préservation de la nature, nous pouvons devenir autosuffisants dans la production de la majeure partie des aliments artisanaux produits dans le pays ”.

**Juliana Cristina de Sousa**



# GÂTEAU DE COURBARIL À LA BANANE

BRÉSIL



## INGRÉDIENTS

6 bananes (plátanos)

3 tasses de farine de courbaril (jatobá)

2 tasses de farine de blé

1 cuillère de levure en poudre

½ tasse d'huile

¾ tasse d'eau

1 ½ tasses de sucre roux

1 pincée de sel

1 pincée de cannelle

1 pincée de noix de muscade



Dans la région du Cerrado, la farine de courbaril est utilisée dans des recettes de biscuits, de gâteaux, de bonbons et de glaces. Cette farine est une source de fibres très utilisée par les diabétiques ou les personnes ayant des restrictions alimentaires.



## PRÉPARATION

Faire chauffer à feu doux ½ tasse de sucre roux dans un moule en verre ou en aluminium pour le caraméliser. Surveiller la dissolution du sucre jusqu'à atteindre une couleur dorée, sans qu'il ne brûle. Incliner le moule pour que le caramel recouvre les parois et laisser refroidir à température ambiante. Découper 2 bananes en rondelles et les placer sur le caramel.

Pour obtenir la farine de courbaril, en extraire les graines avec un couteau et séparer la pulpe. Écraser la pulpe dans un mortier ou passer au mixeur, puis tamiser.

Dans un saladier, verser la farine de courbaril, la farine de blé et la levure. Mélanger tous les autres ingrédients au mixeur. Verser le mélange obtenu dans le saladier et mélanger un peu avec les ingrédients secs. Préchauffer le four. Verser la pâte dans le moule et cuire au four 35 minutes à 180°C. Démouler le gâteau encore chaud pour que le caramel ne reste pas collé. On peut aussi ajouter à la pâte des noix de Barú écrasées. Durée : 3 jours. Quantités pour 12 portions.



© Fidelina Sinchi

# PÉROU



CUZCO



TRUITE À LA CRÈME DE LUPIN ET TRIGOTO

“ J’ai toujours beaucoup aimé la truite pour sa texture douce qui se marie bien à toutes les saveurs. C’est pourquoi j’ai décidé de la combiner avec le tarwi (lupin), un aliment des Incas, et le blé, la céréale amenée par les Espagnols.

Pour moi, la cuisine est un don que j’ai reçu de naissance et je suis reconnaissante envers la vie pour cela. J’aime alimenter et nourrir les autres. Je suis aussi très contente quand je vois leurs visages heureux quand ils goûtent ce que je leur ai préparé. Ils me disent toujours que peu importe ce que je cuisine, qu’il y ait beaucoup de viande ou pas, ce qu’ils aiment le plus, c’est mon assaisonnement et le goût que je donne à mes plats.

J’aime créer de nouvelles recettes et chercher de nouveaux ingrédients. Dans notre petite ferme, nous avons de la quinoa, de la kiwicha (amarante), de la pomme de terre, de l’oca, du camote (patate douce), un peu de tout. C’est pourquoi nous n’avons presque pas besoin d’acheter. Je me lève tous les jours à 4 heures et demi du matin. Je fais les tâches ménagères et je prépare à manger pour mes enfants. Ensuite je vais au marché acheter les ingrédients des plats que nous préparerons dans la cantine communautaire. Nous n’utilisons pas de réfrigérateur, c’est pourquoi nous faisons les courses tous les jours.”

**Modesta Sinchi Puma**





# TROUT WITH TARWI CREAM AND TRIGOTO

PÉROU



## INGRÉDIENTS

2 truites

Curcuma (palillo)

200 g de blé

4 gousses d'ail

20 g de biscuits de type cracker

3 oignons

150 g de beurre

5 branches de cresson

300 g de lupin (tarwi)

250 g de fromage

1 poivron

180 cc de lait

Bouillon de poisson

200 ml d'huile

Sel

Poivre

Cumin



Le tarwi ou chocho (lupin) est une graine légumineuse produite dans les zones andines d'altitude depuis environ deux mille ans. Son nom est une hispanisation du terme chuchu qui signifie en quechua «téton maternel». Le chocho contient 41 à 52% de protéines, ce qui en fait la graine la plus riche des légumineuses. C'est aussi une importante source de calcium, de phosphore, de magnésium, de fer et de zinc.



© Ministerio de la Producción



## PRÉPARATION

Laver et nettoyer la truite. Relever la truite avec du sel, du poivre et du cumin à votre convenance. Pour préparer le trigoto (risotto de blé), faire bouillir le blé dans le bouillon de poisson pendant 20 minutes. Découper l'oignon et le poivron en petits cubes, et les mélanger au mixeur avec l'ail, le sel, le poivre et le cumin pour former un assaisonnement. Dans une marmite, verser l'assaisonnement et ajouter le blé cuit avec un peu de bouillon de poisson. Cuire jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter le fromage en petits cubes et un peu de beurre. Cuire la truite à la plancha avec un peu de beurre.

Le lupin (tarwi) doit avoir trempé dans l'eau depuis la veille. Le cuire une demi-heure jusqu'à ce qu'il soit tendre, avec assez d'eau pour recouvrir les graines.

Pour faire la crème de lupin, mixer le fromage, le lait, les biscuits et le lupin cuit au préalable. Relever avec du sel, du poivre et du cumin. Servir le trigoto sur la truite et accompagner de crème de lupin.





©Juanita Martínez

# PARAGUAY



SANTA ROSA DEL AGUARAY



CHAUSSENS DE KUMANDÁ YVYRA'I OU POIS D'ANGOLE

“*Le travail que nous réalisons, les femmes, de transmission des savoirs de génération en génération est important. Nous savons que ce que nous produisons dans les champs sont des aliments sains et nous devons renforcer notre production pour assurer la subsistance de nos familles. C’est pourquoi nous devons défendre la production de graines natives, pour continuer à produire différentes variétés d’aliments. Dans ces espaces, nous, les femmes, sommes celles qui produisons des aliments sains, parce que nous savons qu’à travers cette alimentation nos familles auront une croissance saine*”.

**Groupe de Kuña aty de l’Association de producteurs agricoles et industriels Tava Guarani**





# CHAUSSENS DE KUMANDÁ VYRA'Í OU POIS D'ANGOLE

PARAGUAY

## INGRÉDIENTS

### PÂTE D'EMPANADAS (CHAUSSENS) À FRIRE

500 g de farine

1 tasse d'eau à température ambiante ou tiède

1 pincée de sel

6 cuillères de graisse de porc ou de bœuf fondue

### GARNITURE

1 tasse de kumandá vyra'í ou poroto palito (pois d'Angole) cuit

3 œufs durs

100 g de fromage

3 gousses d'ail

1 oignon

1 bouquet de persil

1 locote ou poivron découpé

Basilic

Sel

Poivre

Huile en quantité suffisante pour la friture



Le kumandá vyra'í ou poroto palito (pois d'Angole) a été choisi comme la légumineuse représentative du Paraguay en 2016 par le Comité national pour l'Année internationale des légumineuses, grâce à ses apports importants en protéines. Outre les empanadas, on peut le préparer en croquettes, en ragoûts, en glaces et même en gâteaux. Il est aussi utilisé pour l'alimentation des animaux. Les poules qui consomment ses graines pondent plus d'œufs et pendant plus longtemps.



## PRÉPARATION

### DE LA PÂTE (12 UNITÉS)

Former un puits dans la farine et y verser le sel et la graisse. Ajouter l'eau peu à peu jusqu'à ce que la pâte soit humide et compacte. Travailler 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Former une boule. Couvrir la pâte avec un film plastique ou un linge et laisser reposer au moins une demi-heure. Saupoudrer ensuite le plan de travail de farine et étaler la pâte. Pour la couper, utiliser un moule, un emporte-pièces ou une tasse.

Avant de fourrer la pâte, mouiller le bord avec de l'eau, du lait ou de l'œuf pour que les bords collent bien et la garniture ne déborde pas pendant la cuisson. Frire abondamment dans une huile pure et chaude. Pour une cuisson au four, recouvrir au pinceau toute la superficie de lait ou d'œuf battu avant d'enfourner. Ceci donnera à l'empanada une couleur dorée.

### DE LA GARNITURE (POUR 12 UNITÉS)

Faire tremper les pois d'Angole depuis la veille. Les placer dans une marmite remplie d'eau et cuire une demi-heure ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Découper les légumes et les faire revenir dans un peu d'huile. Mélanger les légumes avec le kumandá vyra'í (pois d'Angole) cuit, les œufs en morceaux et le fromage découpé en cubes. Relever avec du sel et du poivre à votre convenance. Puis garnir les disques de pâte découpés au préalable, et donner forme aux empanadas (chaussons). Frire dans l'huile bien chaude.



© Juanita Martínez



© Ministerio de Agroindustria de la Nación Argentina

## ARGENTINE



JUJUY



RAGOÛT À LA QUINOA

“*P*our moi, être coya, d'un peuple indigène, brune à la peau cuivrée, est une fierté. Quand j'étais petite et je fêtais la Pachamama, je me sentais spéciale. Tout ça a construit en moi une identité très profonde. Sur cette voie, j'ai compris que la cuisine est transversale, que la maintenir vivante constitue la valeur ajoutée dont nous avons besoin pour faire entrer tous nos produits dans les circuits économiques et gastronomiques.

*Si j'ai appris quelque chose de la campagne, c'est que rien n'est là tout seul: tout est entremêlé en harmonie et en intégration. Je remercie la vie pour avoir pu combiner le savoir qu'on m'a enseigné chez moi et le savoir que j'ai appris à l'université”*

**Magda Choque Vilca**





# RAGOÛT À LA QUINOA

ARGENTINE

## INGRÉDIENTS

250 g de quinoa

2 oignons

1 poivron

200 g de charqui (viande séchée) ou de viande

1 carotte

100 g de courge

1 courgette

1 poivron rouge

1 cuillère de paprika

Piment blanc

2 cuillères d'origan

1 bouillon

Sel

Huile

3 cuillères de persil frais



Le terme quinoa ou quinua signifie en quechua «graine mère». À l'époque des Incas, elle était considérée comme un aliment sacré et utilisée à des fins médicinales. La quinoa est un aliment nutritif grâce à ses apports importants en protéine végétale, fibres diététiques, acides gras polyinsaturés, fer, magnésium et zinc. Outre sa teneur élevée en minéraux, elle est aussi riche en vitamine B2 et en acide folique.

## PRÉPARATION

Laver la quinoa et la faire bouillir 15 minutes. Pendant ce temps, découper l'ail, l'oignon et le poivron en petits cubes, et les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils dorent. Si l'on utilise du charqui (viande séchée), il faut au préalable l'écraser, c'est-à-dire le frapper avec une pierre afin de l'attendrir.

Ajouter le charqui (attendri) ou la viande (filet). Mélanger et faire cuire 15 minutes.

Une fois cuit, ajouter les autres légumes découpés en petits cubes, ajouter les condiments à votre convenance et verser le bouillon. Continuer à faire mijoter. Enfin, ajouter la quinoa bouillie et faire cuire 5 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes afin que le goût se concentre. Servir avec du persil haché.





# URUGUAY



CINCO SAUCES



FEIJOADA À LA FAÇON DE CINCO SAUCES

“ Nous préparons la feijoada d’une manière différente à celle pratiquée dans le nord du Brésil. C’est une variante au feu de bois dans une marmite en fer qui permet d’obtenir un goût beaucoup plus intense et savoureux qui plaît beaucoup. Cette manière de cuisiner, c’est une façon de récupérer les traditions de la cuisine rurale de nos grands-parents. Le goût et l’arôme que donne le bois sec aux plats traditionnels nous rapproche du monde rural d’autrefois.

La feijoada est un plat très nutritif pour les enfants de l’école, car nous utilisons des légumes cueillis dans notre potager biologique et de la viande maigre de bœuf ou de mouton. Nous accompagnons la préparation de riz blanc d’origine uruguayenne et, si possible, en provenance d’un moulin de la région. Parfois, c’est le seul repas qu’ils prennent dans la journée, cette préparation est donc très importante dans leur régime alimentaire, et en plus ils l’aiment beaucoup ”.

**Lourdes Vega**





# FEIJOADA À LA FAÇON DE CINCO SAUCES

URUGUAY



## INGRÉDIENTS

1 oignon

½ kg de viande de bœuf ou de mouton

½ poivron

2 tasses de haricots noirs

1 gousse d'ail

Sel

Origan

Cumin



## PRÉPARATION

Faire tremper les haricots noirs depuis la veille. Les mettre dans une marmite avec un grand volume d'eau et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Découper l'oignon, l'ail et le poivron. Verser les légumes dans une marmite avec un peu d'huile et porter sur le feu en remuant les ingrédients. Découper la viande en petits morceaux et l'ajouter à la préparation, en remuant bien. Ajouter une cuillère de sel et les condiments. Couvrir et laisser cuire un moment. Verser les haricots cuits au mélange et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.



© Marjot Ferreira



Le haricot noir (*Phaseolus vulgaris*) est une légumineuse originaires des régions semi-tropicales de l'Amérique latine, où les découvertes archéologiques indiquent qu'il est cultivé depuis l'an 8000 avant Jésus Christ. C'est une excellente source de protéines, de fibres, d'hydrates de carbone à absorption lente, de minéraux et de vitamines. Il possède en outre des qualités antioxydantes et épuratrices pour l'organisme.





# CHILI

 TEMUCO

 CEVICHE LAFKENCHE D'ALGUE BRUNE

“*Le ceviche (préparation de produits de la mer cuits dans le citron) lafkenche de kollof (ou cochayuyo, l'algue brune Durvillaea antarctica) est une recette typique du territoire lafkenmapu (la côte), très répandue autour du wallmapu (le territoire mapuche). Outre son appartenance au peuple lafkenche (le peuple de la côte), le kollof présente une histoire très ancienne dans tout le territoire mapuche, car il est commercialisé depuis des années dans différentes zones par les kollofche (les gens de l'algue brune). Autrefois, le ceviche lafkenche était consommé de manière quotidienne accompagné de rungalkofke (tortilla braisée) et de trapi (piment), offrant une source importante de vitamines et de minéraux. C'est pourquoi sa préparation doit être diffusée et préservée*”.

**Eliana Queupumil Vidal**





# CEVICHE LAFKENCHE D'ALGUE BRUNE

CHILI



## INGRÉDIENTS

1 paquet de kollof ou cochayuyo  
(algue brune)

3 oignons

1 poignée de coriandre

2 poivrons rouges

Citron

Huile

Sel



## PRÉPARATION

Laver et faire tremper l'algue brune (kollof) pendant au moins 2 heures. Bien la rincer puis la mettre dans une marmite avec de l'eau. Cuire jusqu'à ce que l'algue soit tendre. Il est recommandé de la piquer avec un couteau. Une fois attendrie, retirer l'algue de la marmite et la rincer à nouveau. Découper l'algue en petits cubes et les réserver dans un plat. Laver et découper l'oignon en petits cubes. On peut aussi utiliser de l'oignon rouge. Découper également le poivron en petits morceaux et hacher la coriandre. Enfin, mélanger tous les ingrédients dans un plat et ajouter l'huile, le jus de citron et le sel à votre convenance.



© Eliana Queupumil



Le cochayuyo ou kollof (algue brune) est une algue qui pousse sur toute la côte du Chili. C'est une excellente source de vitamines A, B1, B12, C, D, E et d'acide folique. Elle présente une forte concentration en protéines et minéraux comme le sodium, le calcium, le potassium, le chlore, le soufre et le phosphore. Une portion de kollof contient près de 260 mg de calcium, ce qui équivaut à l'apport d'un fromage. En outre, cette algue est riche en microminéraux comme l'iode, qui aide à équilibrer le métabolisme et possède une haute teneur en acides gras oméga 3.



# GLOSSAIRE D'INGRÉDIENTS ET USTENSILES DE CUISINE DE L'AMÉRIQUE LATINE ET DES CARAÏBES

## Achiote (ou roucou)

(*Bixa orellana*) graines rouges, petites et triangulaires, utilisées comme colorant et aromate. Il est largement utilisé en Amérique latine et aux Caraïbes.

## Piment sancocho

ou piment doux créole, un ingrédient typique de la gastronomie panaméenne (voir poivron locote).

## Piment cachucha

variété de piment très utilisée dans les préparations culinaires cubaines qui se caractérise par son arôme et sa saveur douce.

## Ajonjoli

il s'agit des graines de sésame, très riches en huile.

## Bijao (ou cachibou)

(*Calathea lutea*) de par leur taille, les feuilles de cette plante sont utilisées dans certains pays pour envelopper les papillotes de type tamal ou hallaca, et d'autres aliments mous.

## Cambur (ou banane)

(*Musa sp*) également appelée banano, banana, plátano, topocho, maduro et guineo, c'est une plante herbacée du genre musa, dont le fruit est comestible. La variété cambur manzano est de couleur jaune, avec une légère saveur de pomme, et peut être consommée mûre ou verte.

## Noix de Baru

(*Dipteryx alata*) fruit de l'arbre connu comme le baruzeiro. L'arbre est de grande taille et ses fruits comestibles ressemblent à des châtaignes. Elle est originaire du biome du Cerrado brésilien.

## Cazuela (Cooking Pot)

marmite ou cocotte en terre cuite utilisée pour cuisiner et faire mijoter les aliments.

## Chicharrones

à Cuba et au Chili, on appelle ainsi la viande avec de la couenne de porc découpée en dés et frite dans l'huile jusqu'à devenir bien croustillante.

## Chilero

c'est un assaisonnement qui est préparé pour relever les viandes. Pour sa préparation, on utilise des herbes locales, du sel extrait d'un arbre appelé palo de uva ou palo de sal et du chili créole piquant.

## Chipilín

(*Crotalaria longirostrata*) plante de la famille des légumineuses, originaire d'Amérique centrale. Ses feuilles sont riches en calcium, fer, thiamine, niacine, riboflavine et acide ascorbique.

## Comal

planche de cuisson utilisée au Mexique et en Amérique centrale. Il est utilisé dans la cuisine traditionnelle pour faire les tortillas (crêpes) de maïs.

## Cúrcuma

(*Curcuma longa*) également appelé palillo au Pérou, il est largement utilisé pour donner une couleur jaune aux préparations, en particulier au riz.

## Elote

correspond à l'épi tendre juste cueilli de la plante de maïs.

## Epazote

(*Dysphania ambrosioides*) ) herbe aromatique utilisée comme condiment ou plante médicinale au Mexique.

## Frijol gandul (ou pois d'Angole)

(*Cajanus cajan*) légumineuse largement utilisée en Amérique latine et aux Caraïbes pour faire des soupes, des gâteaux et accompagner le riz.



### **Guardiola (ou paca)**

(*Agouti paca*) également appelé guartinaja, guanta, chilo, guagu molon, goruga, majaz, conejo manchado ou lapa, c'est une espèce de rongeur qui vit dans les zones proches des cours d'eau des bois tropicaux, principalement au Mexique et en Amérique centrale, et dans des pays du Cône Sud comme au Paraguay, au nord de l'Argentine et au nord-est de l'Uruguay.

### **Guatusa (ou agouti ponctué)**

(*Dasyprocta punctata*) également appelé guaqueque alazán, sereque cotuza, guatusa, ñeque, guatín, jochi colorado, cherenga, picture ou añuje, c'est une espèce de rongeur qui vit depuis le sud du Mexique et l'Amérique centrale jusqu'au nord de l'Argentine, principalement dans les forêts.

### **Jatobá (ou courbaril)**

(*Hymenaea courbaril* L.) également connu sous le nom de jayoba, guapinol, jataí, algarrobo, algarrobita, nazareno ou quenuque, c'est un arbre distribué au Mexique, en Amérique centrale et en Amérique du Sud, jusqu'au Paraguay.

### **Jícara (ou coque de coco)**

correspond à la coque de la noix de coco, utilisée dans l'artisanat et comme combustible à brûler.

### **Jitomate (ou tomate)**

(*Solanum lycopersicum*) dans le centre et le sud du Mexique, on utilise le terme jitomate pour désigner le fruit rouge connu sous le nom de tomate dans le reste de l'Amérique latine.

### **Jutes (ou escargots)**

gastéropodes d'eau douce.

### **Locote (ou poivron)**

(*Capsicum sp.*) également appelé pimienta, ají morrón, chile morrón, chiltoma, pimienta morrón ou ají dulce. Son fruit ne présente pas la saveur piquante caractéristique de l'espèce. Il est natif du Mexique, d'Amérique centrale et du nord de l'Amérique du sud.

### **Malagueta (ou piment couronné)**

(*Capsicum frutescens*) également appelé pimienta racemosa, c'est un arbre natif des Caraïbes et de l'Amérique du sud. On tire de ses feuilles des huiles essentielles très aromatiques, également connues comme bay rum. Ces huiles sont très utilisées pour aromatiser certaines préparations culinaires et en phytothérapie.

### **Metate (ou mortier)**

il s'agit d'un mortier de pierre taillée de forme rectangulaire dans lequel on mout des graines et des condiments.

### **Moringa**

(*Moringa oleífera*) genre d'arbustes et arbres aux usages multiples. Toutes ses parties sont comestibles. Le goût de la moringa est agréable et elle peut être consommée crue. Elle est largement utilisée pour ses propriétés médicinales.

### **Nixtamalisation**

cuisson du maïs dans de l'eau de chaux pour obtenir une pâte de maïs cuit utilisée pour l'élaboration de crêpes, tamales et autres.

### **Ñame baboso (ou igname)**

(*Dioscorea sp.*) tubercule comestible qui peut remplacer la pomme de terre et le manioc. On le trouve aux Antilles, en Amérique centrale et dans des pays des Caraïbes comme la Colombie et le Venezuela.

### **Panela (ou pain de vesou)**

également connu comme papelón, piloncillo, raspadura, rapadura, atado dulce, panetela, tapa de dulce, chancaca, agua dulce, empanizao ou panocha, c'est le jus de la canne à sucre (vesou) séché en pains avant le processus de purification qui le transforme en sucre roux.

### **Pencas de capulín**

il s'agit des jeunes branches ou tiges du capulín, l'arbre également appelé cerisier de Virginie (*Prunus virginiana*).

### **Pepitas de chilaca**

il s'agit des graines du piment chilaca, une variété de piment (*Capsicum annuum*) de couleur vert foncé ou brune, de forme allongée.

### **Piment de Cayenne**

ou piment rouge, appelé ainsi en rappel de la ville de Cayenne, en Guyane française. Il s'agit d'un piment en poudre issu de la mouture d'une ou plusieurs variétés de piments, préalablement séchés.

### **Roti**

terme d'origine indienne utilisé pour désigner un type de pain de blé utilisé dans la cuisine de l'Inde, et qui a été largement adopté par la gastronomie de la Grenade.

### **Palmier suite**

(*Asterogyne martiana*) également appelé cola de gallo (queue de coq). Les feuilles de ce palmier sont utilisées pour la construction de granges et pour envelopper les aliments.

### **Tarwi (ou lupin)**

(*Lupinus mutabilis*) légumineuse également connue sous le nom de lupino, chocho ou altramuz, elle est originaire du Pérou, de Bolivie et d'Équateur.

### **Trigoto**

c'est une préparation à base de blé qui est préparé de manière très similaire au riz dans les risottos de la cuisine italienne.

### **Verdolaga (ou pourpier)**

(*Portulaca oleracea*) plante connue pour ses propriétés médicinales. Dans certaines régions, elle est considérée comme une mauvaise herbe.

### **Yautía amarilla (ou chou caraïbe)**

(*Xanthosoma atrovirens*) plante subtropicale à tropicale native d'Amérique, appartenant à la famille des Araceae. Son tubercule de couleur jaune à l'intérieur est consommé cuit.

### **Yuca (ou manioc)**

(*Manihot esculenta*) également connu comme mandioca ou casava, c'est un arbuste originaire du centre de l'Amérique du sud. Il est cultivé depuis l'Antiquité dans la majeure partie des zones tropicales et subtropicales du continent américain. On en consomme le tubercule.









Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation et l'agriculture

Du nord au sud, l'Amérique latine et les Caraïbes nous surprennent avec la diversité de leurs paysages, leurs climats et leurs matières premières. Des terres et des mers fertiles forment ce territoire vaste et généreux de ses savoirs et ses traditions. Grâce à ses femmes, nous avons aujourd'hui le privilège de connaître les secrets de ses arts culinaires, qui depuis des années nourrissent de nombreuses familles en harmonie avec la nature.

Dans une tentative pour faire connaître la grande diversité agricole et culturelle de l'Amérique latine et des caraïbes, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) vous propose 23 recettes de cuisine traditionnelle qui ont été transmises de génération en génération et mettent en valeur la préservation de la nature et les pratiques de production durables dans chacun des territoires qu'elles représentent (20 pays).

Nous ne voulons que ces savoirs et ces saveurs disparaissent. Aidez-nous à maintenir la tradition. Ainsi, nous contribuerons tous à étendre et renforcer l'agroécologie et la production intégrale et durable d'aliments. Cuisinez et partagez!

ISBN 978-92-5-130374-0



9 789251 303740

18269FR/1/02.18