

EDITORIAL

Ce carnet est le fruit d'un projet mené par trois étudiantes en licence Etudes Européennes et Internationales Franco-Espagnoles. Nous avons à cœur d'apprendre et de transmettre des savoirs culinaires hispaniques, élément culturel qui, du fait de nos études, nous intéresse beaucoup. La cuisine s'inscrit dans le quotidien familial de tout un chacun et est ainsi une partie importante de la culture. L'idée de retranscrire les savoirs culinaires en carnet de recettes est une inspiration de l'activité de l'association l'Étonnant Festin. Cette approche de collecte de recettes, dans le but de créer un livre de cuisine et de partager le savoir des personnes concernées, nous a particulièrement plu. C'est ainsi que nous nous sommes mises en relation avec le SUC et Camille Lainé qui travaille à l'Agence des Musiques des Territoires d'Auvergne (AMTA), qui nous ont accompagné dans le processus de création d'un Atlas sonore. Cette idée d'Atlas sonore nous a été soufflée par l'AMTA, qui eux-mêmes en éditent, alliant ainsi l'écriture et l'audio. Il nous a paru important de garder une trace sonore des entretiens que nous avons réalisés, car certains aspects peuvent difficilement se retranscrire à l'écrit, notamment les moments de partage que nous avons vécus.

Ainsi notre projet se compose de plusieurs parties : un carnet de cuisine accompagné d'une vidéo, tout cela présenté lors d'un atelier cuisine à LieU'topie à Clermont-Ferrand.

CUBA



LE GUISO

-DE ALAIN-

Ingrédients :



- 500g de quimbombo
- 400g de viande de porc sans os
- 2 carottes
- Tomates pelées ou pulpe de tomates
- 1 oignon
- 500 g de riz
- 2 verres de vin rouge
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 banane plantain
- 2 têtes d'ail
- Cumin
- Origan
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre
- piment doux

LES ORIGINES

La gastronomie cubaine est un mélange de plusieurs traditions culinaires et ingrédients du monde. Cette diversité est due à l'histoire de Cuba fortement marquée par l'esclavage pratiqué entre le XVIème et XIXème siècle.

Le guiso est un plat constitué d'une grande variété d'ingrédients d'origine européenne, américaine, africaine et asiatique. A l'origine, le guiso est un plat espagnol que les Cubains ont modifié. Nous retrouvons l'ail, l'oignon et la carotte qui sont typiques de la cuisine espagnole, la tomate et le poivron qui sont des ingrédients importés d'Amérique, la banane plantain qui est d'origine asiatique et enfin le quimbombo qui est d'origine africaine. Le riz qui à l'origine nourrissait les esclaves, est également un produit qui a été importé à Cuba.

GUISO

- Éplucher les carottes. Les couper en deux dans la longueur puis couper en morceaux. Réserver dans un bol.
- Couper l'oignon finement et le réserver avec les carottes.
- Couper en petits cubes 1 tête d'ail et l'ajouter dans le bol.
- Vider les poivrons et les couper en julienne puis en cubes. Les ajouter au mélange.
- Verser les carottes, l'oignon, l'ail et les poivrons dans une casserole avec de l'huile d'olive, sur feu moyen. Laisser chauffer en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, couper la banane en rondelles.
- Couper la viande en cubes de taille moyenne, les mettre dans la poêle qui a servi pour les légumes. Faire cuire la viande en remuant.
- Couper le feu sous les légumes et les verser dans une cocotte. Ajouter les rondelles de bananes et la viande.
- Laver le quimbombo, le couper en rondelles et l'ajouter aux autres légumes.
- Ajouter dans la cocotte la pulpe de tomate.
- Arroser le guiso de vin rouge.
- Ajouter au mélange le cumin, l'origan, le piment et le vinaigre de cidre.
- Fermer la cocotte et laisser mijoter environ 20 minutes.

RIZ

- Couper la deuxième tête d'ail en petits cubes.
- Utiliser toujours la même poêle, pour conserver les goûts, mettre la tête d'ail coupée.
- Ajouter de l'huile d'olive.
- Ajouter le riz et de l'eau préalablement salée.

Servir le tout bien chaud !



CUBA



LOS TACHINOS

-DE ALAIN-

Ingrédients :

- 2 bananes plantain mûres
- Huile de tournesol
- Sel



- Couper les bananes en rondelle
- Remplir une poêle d'huile de tournesol et les plonger dedans
- Les sortir et les écraser sous un verre
- Les replonger dans l'huile, laisser dorer
- Les sortir puis les saler



ESPAGNE



BANDERILLAS

-DE CARMEN-

Ingrédients :

- Anchois
- Olives vertes
- Oignons grelots
- Cornichons
- Petits piments
- Grands cure-dents ou pics à brochettes



LES ORIGINES

La cuisine espagnole est une cuisine riche en produits méditerranéens, les fruits de mer, mais c'est aussi une cuisine réputée pour sa diversité suivant les régions. Les *tapas* sont des amuses bouches que l'on servait au moment du "Vermut", autrement dit l'heure de l'apéro, qui en Espagne est aux alentours de 13/14 heures. Ce moment du "Vermut" est assez ancien, de nos jours, les tapas se mangent aussi bien le midi que le soir.

- Sur un grand cure-dent piquer une olive puis un oignon, un anchois et encore un oignon, un morceau de piment puis un cornichon



ESPAGNE



PATATAS BRAVAS

-DE CARMEN-

Ingrédients :



- Pommes de terre
- 100g de pulpe de tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille
- Piment doux
- Piment fort (de cayenne)
- Vinaigre balsamique
- Huile de tournesol
- Sel
- Poivre

LES ORIGINES

La cuisine espagnole est une cuisine riche en produits méditerranéens, les fruits de mer, mais c'est aussi une cuisine réputée pour sa diversité suivant les régions. Les tapas sont des amuses bouches que l'on servait au moment du "Vermut", autrement dit l'heure de l'apéro, qui en Espagne est aux alentours de 13/14 heures. Ce moment du "Vermut" est assez ancien, de nos jours, les tapas se mangent aussi bien le midi que le soir.

PATATAS

- Eplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux
- Remplir le fond d'une poêle d'huile puis plonger les pommes de terre dedans
- Quand elles sont cuites, les sortir de la poêle et absorber avec du sopalin l'excédent d'huile

SAUCE

- Dans une casserole faire revenir l'oignon et l'ail préalablement épluchés et coupés
- Ajouter la pulpe de tomate
- Frotter un cube de bouillon de volaille puis ajouter un petit verre d'eau
- Assaisonner avec le vinaigre balsamique, le sel, le poivre, les piments en poudre
- Laisser reposer 20 min à feu doux
- Mettre les pommes de terre dans un bol, ajouter la sauce et mélanger





LAS EMPANADAS

-DE CRISTIAN-

Ingrédients :



- 12 pommes de terre
- 500g de bœuf haché
- 2 tomates
- 2 oignons
- Farine de maïs PAN (en magasin hispanique)
- Huile de tournesol
- Piment en poudre
- Poivre
- Sel
- Coriandre

LES ORIGINES

La gastronomie colombienne est le fidèle reflet de la diversité ethnique, culturelle, naturelle et géographique qui caractérise ce pays. Chaque région a ses propres ingrédients, spécialités et caractéristiques, ainsi une même recette a plusieurs variantes suivant la région, la famille etc... Cette diversité est le fruit du mélange de cultures qu'il y a en Amérique du Sud : la culture indigène, espagnole et africaine.

GARNITURE

- Eplucher les pommes de terre puis les faire cuire dans l'eau bouillante
- Faire revenir les oignons à feu fort
- Ajouter les tomates puis la viande hachée
- Assaisonner avec sel, poivre, épices, coriandre

PATE

- Mettre la farine dans un bol et ajouter de l'eau chaude
- Mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une pâte homogène et pas trop collante

MONTAGE

- Etaler une petite boule de pâte à la main
- Ajouter de la garniture au milieu
- Refermer la pâte et à l'aide d'un bol créer l'empanada (voir le geste dans la vidéo)

SAUCE

- Tomate écrasée, eau, coriandre et piment en poudre
- Mélanger le tout
- Avec la pâte on peut faire des arepas de maïs
- Proportionnalité : si on met 1 kg de pommes de terre alors on met 1 kg de farine. Et si on met 2 oignons, on met 2 tomates.



ET LES ETUDIANTES ?

Manon

Depuis toute petite, j'aime la cuisine, je voulais même devenir cuisinière pendant un moment. J'ai toujours aimé regarder ma maman cuisiner de bons plats, c'est elle qui m'a appris les bases de la cuisine. Mais c'est aussi mon papa qui m'a appris certaines recettes comme la tarte aux pommes ou la brioche. Maintenant que je vis seule, j'aime tout autant cuisiner, associer les saveurs, et j'aime surtout manger !

Emmy

La cuisine occupe une place importante dans ma vie. Ma maman m'a toujours partagé ses plats et j'ai toujours participé avec elle à la conception. C'est elle qui m'a transmis le goût pour la cuisine. Mon papa également m'a amenée à aimer la cuisine et surtout l'esthétique que nos plats peuvent prendre. Alors, la cuisine est pour moi un passe-temps qui n'a que des avantages : je m'amuse, j'invente, j'apprends et je goûte ! En tant qu'étudiante je vis seule, alors j'en profite pour faire des tests culinaires pour ensuite en faire profiter ma famille.

Adriana

La cuisine a une place importante dans ma vie. Puisque je fais partie d'une famille biculturelle, j'ai l'habitude de manger des plats venant d'autres pays. De plus, ma curiosité fait que j'aime en apprendre davantage sur la culture d'autres pays à travers la cuisine, en comparant les ingrédients utilisés et l'histoire de ces plats.

REMERCIEMENTS

Alain Santos Fuentes, Carmen Perez Garcia et Cristian David Guevara Salazar pour leur participation et leur partage de savoirs.

Camille Lainé et Julien Sagne de l'Agence des Musiques des Territoires d'Auvergne pour leur aide précieuse.

Sylvie Delaux du Service Université Culture pour ses conseils sur l'infographie et sur la conception du carnet.

L' Université Clermont Auvergne pour l'aide financière.

LieU'topie pour nous avoir prêté sa cuisine.

Stéphanie Urdician, notre professeure, pour ses conseils tout au long du projet.

CREDITS

Carnet : Adriana Bunga, Emmy Coursodon, Manon Chanavat

Réalisation et montage : Adriana Bunga, Emmy Coursodon, Manon Chanavat

Photographies : Adriana Bunga, Emmy Coursodon, Manon Chanavat

Retrouvez ici le complément vidéo
de notre carnet de cuisine !

