



NATIONAL GEOGRAPHIC

HORS-SÉRIE

101

DESTINATIONS GASTRONOMIQUES

VILLES, MARCHÉS, RECETTES :
LE MEILLEUR DES CUISINES
DU MONDE

6,90 €

WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.FR

BEL : 6,90 € - CH : 13 FS - CAN : 12,95 \$C - GR : 6,90 € - LUX : 6,90 € - Zone C P Bateau : 6,90 € - DOM Avion : 9 € - Bateau : 6,90 € - Zone C P Bateau : 10,00 CFP.

GROUPE PRISMA MEDIA

M 04312 - 3H - F. 6,90 € - RD



LE COUPÉ 5 PORTES



CITROËN DS4

FABRIQUÉE EN FRANCE

À PARTIR DE

249 € / MOIS* ENTRETIEN 4 ANS INCLUS

APRÈS UN 1^{ER} LOYER DE 3 800 € EN LOCATION LONGUE
DURÉE DE 48 MOIS ET 40 000 KM SOUS CONDITION DE REPRISE

Avec une silhouette de coupé 5 portes, Citroën DS4 offre une nouvelle perception de la route. Raffinée et audacieuse, Citroën DS4 propose une large gamme de motorisations, des finitions haute couture et des ambiances intérieures personnalisables. Ne choisissez plus entre élégance, polyvalence et plaisir de conduire. Conduisez sans compromis, conduisez Citroën DS4.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Modèle présenté : Citroën DS4 THP 200 Sport Chic avec peinture Blanc Nacré, jantes alliage 19'', coques de rétroviseurs chromées et projecteurs directionnels Xénon bi-fonction + Détection de sous-gonflage (Location Longue Durée avec entretien inclus sur 48 mois et 40 000 km : 47 loyers de 379 € après un 1^{er} loyer de 6 191 €, déduction faite de 2 500 € pour la reprise de votre ancien véhicule). * Exemple pour la LLD sur 48 mois et 40 000 km d'une Citroën DS4 VTi 120 BVM Chic, hors option ; soit 47 loyers de 249 €, après un 1^{er} loyer de 3 800 €, déduction faite de 2 500 € pour la reprise de votre ancien véhicule. Contrat d'entretien inclus, au prix de 21 €/mois pour 48 mois et 40 000 km (au 1^{er} des deux termes échu), comprenant l'entretien périodique et l'assistance du véhicule 24 h / 24 et 7 j / 7 (conditions générales du contrat d'entretien disponibles dans le réseau Citroën). Montants TTC et hors prestations facultatives. Offre non cumulable valable jusqu'au 31/05/13 réservée aux particuliers, dans le réseau Citroën participant, et sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR/Citroën Financement, locataire-gérant de CLV, SA au capital de 107 300 016 €, n° 317 425 981 RCS Nanterre, 12, avenue André-Malraux, 92300 Levallois-Perret.

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ DE CITROËN DS4 : DE 4,2 À 7,7 L/100 KM ET DE 110 À 178 G/KM.

ÉDITO

Quatre heures du matin sur le plus grand marché de gros pour le poisson au monde, le Tsukiji, à Tokyo. Les scies hurlent en débitant d'énormes thons. Les barriques débordent de poulpes, d'oursins et autres créatures dignes de *Vingt Mille Lieues sous les mers*. Mon ami japonais et moi poussons la porte de Daiwa Sushi, le plus ancien bar à sushis de la ville. Bientôt, les plats arrivent en ordre rapproché: thon de l'océan Indien, maquereau, anguille, huîtres, flet... Soudain, le serveur pose une simple crevette devant nous. Je marque un temps d'arrêt: la crevette ondule, elle est vivante! Mon ami avale la sienne avec un large sourire. Je regarde mon sushi se tortiller une bonne demi-minute, puis l'engloutis d'un trait. Cette petite aventure culinaire est un exemple de ce qui fait le sel des voyages, et tous les pays au monde me rappellent des moments liés à la nourriture ou aux personnes avec qui je

l'ai partagée. J'ai mangé des joues d'agneau dans un campement bédouin en Jordanie, du piranha fraîchement pêché dans l'Amazone, des gambas sur fond de mer turquoise en Thaïlande et n'ai vécu que de sandwichs au fromage ou au saucisson quand j'étais routard en France. Les repas pris à l'étranger acquièrent la dimension d'un véritable exercice d'immersion culturelle. Qui mange quoi, où, quand et comment, d'où viennent les aliments, quels sont les rituels de table? Autant de questions pour mieux cerner un lieu et ses habitants. Ce hors-série rend compte du lien étroit qui unit les voyages et la gastronomie. Une gourmandise sans fin, un festin de cultures et de spécialités pour vous donner l'envie de repartir, de vous laisser surprendre et – pourquoi pas? – de rehausser la cuisine de tous les jours. Vous y retrouverez tout le goût authentique des voyages.

*Keith Bellows, rédacteur en chef
National Geographic Traveler Magazine*



CANTINE
ETTORE SAMMARCO
ITALY - RAVELLO - SALERNO

CANTINE
ETTORE SAMMARCO
ITALY - RAVELLO - SALERNO

CANTINE
ETTORE SAMMARCO
ITALY - RAVELLO - SALERNO

SOMMAIRE

ÉDITO

3



1 SPÉCIALITÉS & INGRÉDIENTS

Fruits des terroirs, reflets des paysages culinaires

6



2 SECRETS D'ÉTALS

Visite guidée des meilleurs marchés alimentaires au monde

28



3 CUISINES & DÉPENDANCES

Recettes et savoir-faire chez l'habitant ou dans les cuisines des chefs

50



4 AU COIN DES RUES

Tour du monde des snacks de rue et autres festins sur le pouce

72

5 VILLES GOURMANDES

Passage en revue des capitales de la gastronomie

94

INDEX

118



À gauche : produits nés du soleil de l'Italie en devanture d'une boutique de la très belle côte d'Amalfi, au sud de Naples.





SPÉCIALITÉS & INGRÉDIENTS

Pour tout amateur de bonne chère, l'occasion de goûter à la cuisine locale est l'un des plaisirs associés aux voyages. Il n'est pas de meilleur moyen de sonder le cœur et l'âme d'un pays que de partager le produit de ses moissons, récoltes et vendanges, la prise durement gagnée de ses pêcheurs, le vin savamment mûri dans les fûts et les recettes jalousement gardées qui subliment tous ces ingrédients. Les voyages qui suivent vous invitent à découvrir quelques-uns des plus beaux paysages au monde, des vénérables oliveraies de Grèce aux plantations de vanille de La Réunion, en passant par la côte est du Nouveau-Brunswick au Canada, où les marées de l'Atlantique nourrissent huîtres et homards à déguster au naturel, en ragoût ou en bisque. Les aficionados du piment se lanceront dans une odyssée enflammée au cœur du Mexique pour y explorer les saveurs fumées et douces des spectaculaires spécialités locales. D'autres s'aventureront en ville, à la découverte du slow-food à Turin ou dans le tohu-bohu discipliné du marché aux poissons de Tokyo, où de parfaits spécimens de thon sont vendus à la criée aux maîtres du sushi, esthètes et artistes du goût.

Aucun aliment n'est plus évocateur de son milieu d'origine que les fruits de mer, pêchés sur le littoral et dans les eaux côtières du monde entier, qu'ils soient préparés seuls ou combinés à d'autres ingrédients.



Il n'est pas rare de voir des monticules de casiers à homards sur les quais des ports du Nouveau-Brunswick.

CANADA

COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

Sur la côte est du Nouveau-Brunswick, dégustez homards et huîtres parmi les meilleurs de l'Atlantique.

Si vous aimez les fruits de mer, rien ne vaut Shédiac, au nord-est de la ville de Moncton, où vous pourrez participer à une croisière informative et déguster un homard entier cuit à la vapeur. Au nord de Shédiac se trouvent plusieurs villages de pêcheurs, où le roi des crustacés se décline en ragoûts et bisques, accommode la sauce des pâtes ou se mange en lobster rolls, petits pains garnis de chair de homard à la mayonnaise. Les huîtres BeauSoleil sont récoltées le long de la côte et figurent aux menus des restaurants de Bouctouche et de Shippagan, où on les sert cuites à la vapeur, grillées, sautées ou en épais potages. Les huîtres Caraquet, du nom d'une ville acadienne de la baie des Chaleurs, ont une chair ferme et parfumée. De retour vers le sud, empruntez le pont de la Confédération pour rejoindre l'île du Prince-Édouard et goûter aux huîtres Malpèque, produites dans la baie du même nom : de très belle taille, elles présentent une chair salée et une texture délicate. À Hope River, au centre de l'île, cherchez l'église Sainte-Anne, où un panneau annonce les traditionnels « soupers au homard », ces dîners au profit des bonnes œuvres de la paroisse.

Quand Les fruits de mer sont en vente toute l'année. Le temps est idéal en été et à l'automne.

À savoir Louez une voiture à l'aéroport international du Grand Moncton. Comptez au moins une semaine pour satisfaire votre appétit de homards et d'huîtres et visiter les principaux sites : parc de Hopewell Rocks et Parc national de Fundy, Charlottetown et Cavendish, avec la maison aux pignons verts qui inspira le célèbre roman de L. M. Montgomery.

Internet www.tourismnewbrunswick.ca, www.peiplay.com, www.lobstertales.ca, www.lobstersuppers.com

Fruits de mer en fête

■ Autoproclamée capitale mondiale du homard, Shédiac organise un **festival** annuel en juillet depuis 1949, avec concours du plus gros mangeur de homard et dégustations.

■ Faites coïncider votre séjour avec le **Festival des fruits de mer de l'Atlantique**, qui a lieu à Moncton au mois d'août : démonstrations culinaires de grands chefs, dégustations de vins et de plats et animations musicales, mais aussi concours de l'écailler d'huîtres le plus rapide ou du meilleur potage aux fruits de mer.

■ Le **Festival international des crustacés de l'île du Prince-Édouard**, qui a lieu à Charlottetown en septembre, voit s'affronter les meilleurs écaillers au monde. Il comprend aussi les championnats du meilleur potage aux fruits de mer (avec pommes de terre ou crème), ainsi que des démonstrations de cuisson des crustacés par l'Institut culinaire du Canada.



Le homard figure régulièrement au menu des restaurants de la région.

LA ROUTE DES CLAMS

Ces mollusques, qui entrent dans la composition de nombreux plats de fruits de mer, abondent sur la côte du Massachusetts.

Suivez la route 133 de Gloucester à Essex et Ipswich à marée basse, et enivrez-vous du parfum iodé qui se mêle au fumet des fruits de mer grillés. Puis prenez la 1A vers le nord et Newburyport. Rebaptisée « Clam Shack Alley », cette portion de la route est l'eldorado des amateurs de clams, qui n'hésitent pas à faire la queue devant le Clam Box d'Ipswich, le J.T. Farnham's ou autres restaurants très courus. À Essex, habitués et nouveaux venus affluent aussi chez Woodman's, l'inventeur de la recette du clam frit, chez qui les mollusques sont aujourd'hui encore préparés à la commande, croustillants à souhait et nappés d'une sauce tartare maison. Les clams d'Ipswich sont ramassés à la main dans les étendues du Great Marsh, écosystème varié composé de marais salants et d'estuaires, qui s'étend de Cape Ann jusqu'au New Hampshire. Tout au long de la côte, vous pourrez goûter au traditionnel clambake de Nouvelle-Angleterre : clams, épis de maïs, moules, homards, saucisses et pommes de terre sont cuits à la vapeur sur un lit d'algues posées sur des pierres chaudes. Une recette que l'on sert à l'occasion des fêtes.

Quand ? La plupart des baraques à clams sont ouvertes du printemps à la fin du mois d'octobre.

À savoir Attendez-vous à faire la queue en été, surtout le week-end et les jours fériés. Certains établissements pratiquent la vente à emporter sur commande :appelez pour vous renseigner. Vous pouvez aussi opter pour un déjeuner en milieu d'après-midi, après le coup de feu, ou pour un dîner en semaine.

Internet www.massvacation.com, www.ipswichma.com/clambox, www.woodmans.com



La côte du Massachusetts, ici le phare de Cape Ann, est réputée pour les clams qu'on y déguste.

Clams vapeur à la portugaise

L'ajout d'un chorizo portugais pendant la cuisson donne à ces clams une touche épicée.

Pour 4 personnes

1,8 kg de clams (ou myes)
50 g de gros sel
150 g de farine de maïs (polenta)
chorizo portugais (chouriço), coupé en gros dés
beurre doux

Rincez soigneusement les clams jusqu'à élimination complète du sable. Les clams morts sont cause d'empoisonnement alimentaire : jetez tous ceux présentant une coque fêlée ou cassée. Tapez sur ceux ayant la coque ouverte et jetez-les s'ils ne se referment pas.

Remplissez un évier ou une grande marmite de 4 l d'eau froide. Ajoutez le sel et la polenta et remuez. Faites-y tremper les clams pendant 1 à 2 heures. Rincez à nouveau.

Placez les clams dans une casserole avec 0,5 l d'eau. Ajoutez le chorizo. Couvrez et faites cuire de 5 à 10 min, jusqu'à ouverture des clams. Dressez vos assiettes. Filtrez le jus de cuisson à l'aide d'un chinois. Attention ! ne jetez pas ce bouillon.

Servez les clams avec un ramequin de bouillon et un autre de beurre fondu. Débarrassez les coquillages de leur membrane foncée et trempez-les dans le bouillon pour éliminer tout reste de sable éventuel, puis dans le beurre, avant de les manger. Jetez tout clam resté fermé. Il est d'usage en Nouvelle-Angleterre de boire le bouillon à la fin du repas.



De longs chapelets de piments séchés ornent les marchés à travers tout le Mexique.

MEXIQUE

SAVEURS PIQUANTES

Natif des Amériques, le *chile* rehausse de sa saveur plus ou moins forte un grand nombre de cuisines régionales du Mexique.

Notre expédition sur les traces du *chile* partira de Mexico. La meilleure façon de faire connaissance avec les différents piments est de goûter aux nombreuses sauces servies dans les *taquerías* de la ville, dont chacune a sa recette bien à elle pour accompagner les tacos. Les saveurs gagnent en piquant à mesure que l'on descend vers le sud. Les *chipotles* marinés de Puebla se goûtent sur les marchés. Ils entrent dans la composition de la *cemita*, gros sandwich à la viande, au fromage et à l'avocat servi dans un pain au sésame et qui constitue le plat unique des petits cafés. Plus au sud, la *pasilla*, piment séché au fumet délicat, se déguste de préférence dans le *mole negro*, que servent les restaurants de la grand-place d'Oaxaca. De là, le connaisseur de *chile* pourra se rendre dans le Yucatán, où le *habanero*, qui décroche la note la plus élevée sur l'échelle de Scoville – utilisée pour mesurer la capsaïcine, le principe actif du piment – sert à confectionner des sauces explosives. Goûtez le *cochinita pibil* (rôti de porc mariné). Parmi les autres piments frais, on peut citer la *chilaca*, le *jalapeño* et le *serrano*, tandis que les piments séchés se trouvent surtout dans le sud-est du pays. Tous peuvent être farcis (*chiles rellenos*) de divers ingrédients : viande, fromage, haricots et même fruits de mer.

Quand Le Yucatán vaut le voyage pour sa cuisine régionale et ses redoutables *habaneros*, mais évitez le printemps et l'été, où la chaleur est écrasante. Pour les meilleurs *chiles en nogada*, visitez Puebla, dans le centre du Mexique, durant les deux semaines encadrant la fête de l'Indépendance (16 septembre).

À savoir Les marchés sont l'endroit idéal pour goûter aux nombreuses sauces et condiments. Dans le centre du pays, essayez les *jalapeños* en escabèche, qui accompagnent à merveille viandes et volailles rôties.

Internet www.mayayucatan.com.mx, www.visitmexico.com

Chiles en nogada

Considéré comme une **spécialité emblématique** du Mexique, le plat de *chiles en nogada* (piments à la sauce aux noix) fut inventé quand le pays s'affranchit de la tutelle espagnole, au début du XIX^e siècle. Ses couleurs reprennent celles du drapeau national : vert avec les piments *poblanos*, blanc avec la crème aux noix (*nogada*) et rouge avec les graines de grenade.

De gros piments doux sont grillés, épépinés et pelés, puis farcis d'un mélange de viande hachée et de fruit de saison (pomme, poire ou pêche) ainsi que de raisins secs, d'amandes, de citron et d'épices. On les sert nappés de sauce aux noix et parsemés de graines de grenade.

Ce plat se prépare généralement en famille, chacune se transmettant la recette de génération en génération. Les *chiles en nogada* figurent à la carte des restaurants à travers le pays en août et septembre, quand les ingrédients sont au sommet de leur fraîcheur.



Un plat de *chiles en nogada*, aux couleurs du drapeau national.

DÉLICATES «AIGUILLES D'ARGENT»

Le plus pâle et le plus raffiné de tous les thés est originaire du Fujian.

Les montagnes du Fujian, dans le sud-est de la Chine, sont la Champagne des thés blancs. Comme le vin, le thé a ses terroirs et ses cépages. Les meilleures variétés se trouvent dans les régions montagneuses, dont le climat réussit particulièrement bien au *Camellia sinensis*. L'air y est pur et la nature intacte, choses rares dans la Chine du XXI^e siècle. Le plus délicat des thés blancs, appelé *yin zhen*, ou «aiguilles d'argent», provient de théiers cultivés en altitude dans le Fujian. La feuille est cueillie au printemps, arrivée à maturité mais encore roulée sur elle-même. Progressant à pas lents dans la plantation en terrasses, les cueilleuses sectionnent d'une main experte ces bourgeons au vert tendre et à la pointe argentée. La récolte a lieu tôt le matin, avant que les bourgeons ne s'ouvrent. À l'heure du déjeuner, tout le monde converge vers la ferme, où sont servis des œufs pochés dans une soupe aigre-douce. Les bourgeons sont ensuite étalés sur des plateaux en bambou où les ouvriers les trient délicatement pour éliminer toute feuille entière ou brindille, dans une atmosphère proche du recueillement. Les «aiguilles d'argent» sont enfin mises à sécher sur d'immenses claies en bambou disposées au soleil sur les toits et les terrasses de la plantation.

Quand Le thé blanc «aiguilles d'argent» ne se récolte qu'au début du printemps (fin mars-début avril) et uniquement tôt le matin.

À savoir Les meilleurs bourgeons sont ceux de la région de Fuding, à 300 km (et 3 heures de route) au nord de la capitale Fuzhou. Vous y trouverez un magnifique marché où les planteurs des environs se rassemblent avec leurs paniers de feuilles, ainsi que de nombreuses et intéressantes boutiques de thé. Certaines plantations peuvent se visiter, même si les infrastructures touristiques y font défaut. Vous pouvez passer par un guide (demandez à votre hôtel à Fuzhou) ou organiser un circuit sur mesure avec une bonne agence. L'anglais est très peu parlé à Fuding: emmenez une personne parlant le mandarin — ou, mieux, l'un des dialectes locaux —, surtout si vous comptez vous aventurer en dehors des sentiers battus.

Internet www.palaisdesthes.com, www.otchine.com

Le thé blanc

Tous les thés (blanc, vert ou noir) sont issus des feuilles et bourgeons du *Camellia sinensis*. Les différences de goût résultent des variétés, du sol, des conditions météorologiques et des techniques de transformation.

Particulièrement pur et naturel, le thé blanc «aiguilles d'argent» est celui qui subit le moins d'altérations et conserve le plus d'antioxydants.

Le thé blanc se boit toujours nature et sans accompagnement: sa finesse et sa délicatesse ne sauraient se mesurer aux arômes puissants de la cuisine chinoise. Ce thé peut être infusé trois à quatre fois de suite sans perdre de ses qualités organoleptiques.



Les cueilleuses sélectionnent les bourgeons au bord de l'éclosion.



DES SUSHIS DE BON THON

À Tokyo, ne manquez pas de visiter le célèbre marché aux poissons de Tsukiji, et dégustez les sushis les plus frais du monde.

Cinq heures du matin sur le front de mer à Tokyo : l'activité bat son plein au marché aux poissons de Tsukiji. Des employés transportent les produits de la mer sur des charrettes à bras ou de curieux chariots élévateurs futuristes. Le saint des saints est l'entrepôt où, chaque matin, les plus beaux thons au monde sont vendus à la criée à des acheteurs professionnels pour le compte des plus grands poissonniers et restaurateurs de la région de Tokyo. Une étiquette indique l'origine de chaque poisson : Somalie, Tahiti, Irlande... Les enchères fusent de toutes parts en direction du commissaire-priseur, debout sur une caisse en bois. Un grand nombre de thons sont destinés au marché lui-même, dans le dédale duquel quelque 1 500 étals écoulement tous les jours 450 espèces de poissons et fruits de mer, ingrédients des célèbres sushis tokyoïtes. La plupart sont tenus par les mêmes familles depuis la création du marché, dans les années 1920, et nombreux sont ceux qui ne vendent qu'un seul produit : *tako* (poulpe), *ika* (calamar), *unagi* (anguille), *hamachi* (thon à queue jaune), etc. Le sushi fut inventé à l'origine pour conserver les produits de la mer dans le sel et le riz. Il en existe aujourd'hui plusieurs centaines, du plus traditionnel, le *narezushi*, pour lequel le poisson est mis à fermenter pendant six mois, au plus moderne, comme le *california roll*, avec avocat et surimi.

Quand Le sushi se déguste en toute saison au Japon, et le marché de Tsukiji est ouvert douze mois par an. La vente du thon a lieu entre 5 h 30 et 7 h. Le marché prend fin en début d'après-midi.

A savoir Vous trouverez des sushis tout autour du Tsukiji et, même à l'aube, les Japonais les dégustent toujours accompagnés d'une bière locale ou d'un puissant saké. L'une des adresses les plus authentiques est le Ryuzushi, où les sushis sont préparés devant le client assis au comptoir. Pour assister à la criée, déambuler dans le marché et vous restaurer, 3 heures vous suffiront amplement. Les rues des environs regorgent de boutiques spécialisées dans les accessoires de cuisine : plats à sushi et sashimi, coupelles à sauce de soja, planches à découper, baguettes et magnifiques couteaux artisanaux.

Internet www.tourisme-japon.fr, www.tsukiji-market.or.jp



Ci-contre : un employé du marché passe en revue les bacs de poulpes. Ci-dessus : un assortiment de sushis.

Wasabi et autres condiments

Sashimis et sushis se composent souvent des mêmes produits. La différence est que dans le sushi, le poisson est toujours servi sur une bouchée de riz blanc. Les deux spécialités partagent aussi les mêmes condiments, notamment la **sauce de soja**, le **wasabi** (raifort) et le **gari** (gingembre mariné). Si les puristes affirment que wasabi et sauce de soja ne doivent jamais se mêler avant d'entrer dans la bouche, les Japonais sont nombreux à délayer la moutarde de raifort dans la sauce.

Le wasabi est extrait du rhizome d'une plante appelée *Wasabia japonica*. On utilisait jadis une râpe en peau de requin pour obtenir des flocons, qui étaient ensuite réduits en pâte.

Si le goût du wasabi s'accorde parfaitement à celui des sushis et des sashimis, il contient également un agent inhibant les microbes et parasites présents dans le poisson cru.

Indigène dans l'archipel nippon, le wasabi se trouvait autrefois à l'état sauvage près des torrents de montagne. Il est aujourd'hui cultivé. La demande est telle que le Japon en importe désormais de Chine, de Taïwan et même de Nouvelle-Zélande.

FESTIVITÉS VÉGÉTALIENNES

L'île de Phuket, au sud de la Thaïlande, manifeste chaque année son attachement au bouddhisme en adoptant un régime de purification.

Un curieux événement se répète tous les ans, en automne, sur l'île de Phuket : les habitants se font végétaliens pendant neuf jours, s'abstenant de viande, œufs, lait et poisson. Les restaurants continuent d'attirer les clients en proposant caris, plats cuits au wok, soupes et salades, mais la viande et le poisson cèdent la place au *seitan* (gluten) et au soja. De petites échoppes éclosent le long des routes, vendant toutes sortes de plats frits : boulettes, beignets de maïs, rouleaux de printemps, tofu et autres spécialités. Si le végétalisme est à la fête, l'événement vise moins à célébrer la gastronomie thaïe qu'à purifier la société de ses maux par une série de rituels et d'actions pieuses. La tradition serait née vers 1825, après qu'une troupe d'opéra chinoise eut été frappée par un mystérieux mal. Les artistes jurèrent de ne plus manger de viande et furent sauvés. Depuis, tous les habitants d'origine chinoise consacrent neuf jours par an à se purifier et à faire acte de contrition. Les hommes défilent en ville en se livrant à des mortifications très spectaculaires (âmes sensibles, s'abstenir). Ces pénitents purgeant la société de ses vices sont réputés investis de pouvoirs surnaturels. Ils dansent sur des pétards, marchent sur des charbons ardents tandis qu'une devineresse exorcise les démons et régénère l'âme collective. Pendant ce temps, les rues s'emplissent de mets délicieux et purs, cuits dans de la vaisselle propre, et chaque gourmet peut ainsi faire honneur aux dieux.

Quand Au début du neuvième mois du calendrier chinois (mi-octobre).

À savoir Pour profiter au mieux de l'ambiance de la fête, séjournez à Phuket même. L'étiquette veut que l'on porte du blanc : achetez un tee-shirt bon marché et un pantalon en coton à votre arrivée. Consultez les agendas locaux pour assister aux processions et événements, dont un grand nombre ont lieu autour des temples chinois. Ne ratez pas l'allumage des pétards et arrivez tôt pour avoir une bonne perspective.

Internet www.tourismethaif.com, www.phuketvegetarian.com, www.phuket-thailande.com

Us et coutumes

■ Les cuisiniers bouddhistes végétariens déplient depuis longtemps des trésors d'inventivité pour réaliser des plats à base de soja ou de gluten (*seitan*) ayant l'apparence de la viande.

■ La fête est encadrée par une longue liste d'interdits (sexe, alcool, femmes en période de menstruation, etc.). Il est également demandé aux participants de ne pas partager leurs ustensiles, vaisselle et aliments avec les simples spectateurs : un moyen sûr de se préserver des maladies !

■ Si le rituel est surtout observé à Phuket, vous trouverez des plats végétaliens à travers toute la Thaïlande à l'époque de la fête (les échoppes sont signalées par un drapeau jaune).



Ces habitants de Phuket font des offrandes d'encens et de nourriture dans l'un des temples bouddhiques de la ville.



Ces bassines d'écrevisses cuites attendent que les convives leur fassent un sort.

FINLANDE

UN RÉGAL D'ÉCREVISSES

À partir de fin juillet et jusqu'à la fin de l'été, les Finlandais célèbrent *Rapujuhlat*, la fête des écrevisses. À déguster sans modération.

Du 21 juillet, date officielle du début de la saison, jusqu'au début du mois de septembre, toute la Finlande se régale de succulentes écrevisses. La pêche locale a beaucoup diminué depuis les années 1990, après qu'une infestation par une algue eut pratiquement décimé l'espèce *Astacus astacus*. Capturée de nuit dans les cours d'eau froids, l'écrevisse finlandaise se vend aujourd'hui à prix d'or, si bien que de nombreux consommateurs préfèrent se rabattre sur les espèces importées d'Espagne, de Turquie ou des États-Unis. La tradition veut que l'on commande une douzaine d'écrevisses par convive et que l'on fournisse une sorte de bavoir placé sur le dossier de chaque chaise. Les crustacés sont mis à cuire dans de l'eau bouillante ou de la saumure avec de l'aneth monté en graine, puis égouttés et mis à refroidir toute une nuit. On les sert avec des pommes de terre nouvelles et de l'aneth. Les Finlandais de la minorité suédoise du Sud portent des chapeaux pointus et entonnent des chansons à boire à chaque toast. La façon de manger l'écrevisse, elle, reste partout la même : on la casse en deux, on aspire le jus au niveau de la tête puis on extrait la chair de la queue à l'aide d'un couteau conçu à cet effet. Un trait de citron ou une touche de *smetana* (crème épaisse) relève ses arômes délicats. Il ne reste plus qu'à porter un toast à la vodka : *kippis* !

Quand La saison des écrevisses va du 21 juillet à début septembre. Vous profiterez des dernières nuits en plein air (emportez une petite laine). En août, l'écrevisse figure souvent au menu des restaurants avec terrasse d'Helsinki et de ses environs.

À savoir Prévoyez une semaine pour explorer la côte méridionale de la Finlande, de Turku jusqu'à la capitale, Helsinki, sans oublier le pittoresque port de Porvoo. Pour porter un toast, dites *kippis* (finnois) ou *skaal* (suédois). Les boissons vont de la bière à l'aquavit et à la vodka, ou encore sa variante locale appelée *koskenkorva*, mais l'écrevisse s'accommode très bien d'une eau minérale ou d'un vin blanc sec.

Internet www.visitfinland.com, www.info-finlande.fr, www.finlande.fr

Coutumes de *Rapujuhlat*

■ Les dîners d'écrevisses sont souvent précédés d'une séance de sauna en bord de lac, dans la forêt. Cette coutume marque la fin des beaux jours, avant la fermeture des chalets d'été.

■ Certains chefs préparent des apéritifs sous forme de canapés de pattes d'écrevisses à l'aneth. Les girolles et autres champignons font d'excellentes soupes et amuse-gueule.

■ Voici à quoi peut ressembler un menu typique : écrevisses en entrée, saumon grillé sur une planche de cèdre ou poché, puis tarte aux myrtilles ou aux chicoutés de Laponie.

■ Oubliez vos bonnes manières et n'hésitez pas à sucer bruyamment têtes et pinces d'écrevisses !



Table géorgienne traditionnelle avec *satsivi* (dinde en sauce) et *khinkali* (raviolis à la viande et aux oignons).

GÉORGIE

PARTIE DE CAMPAGNE

La Géorgie est célèbre pour sa cuisine et ses vins : rien ne vaut un banquet dans les vignobles de l'est de Tbilissi.

Les domaines viticoles de Géorgie se concentrent dans la vallée de l'Alazani, dans la région historique de Kakhétie, avec ses collines plantées de vignes et d'arbres fruitiers et le Caucase en toile de fond. Dès l'arrivée des beaux jours, les Géorgiens se rassemblent pour des pique-niques impromptus. Les nappes jetées sur l'herbe se couvrent d'une quantité impressionnante de plats aussi appétissants à l'œil qu'au palais, de la purée de betteraves (*pkhali*) au *satsivi* (ragoût de dinde à la sauce aux noix et aux pétales d'œillets jaunes). La cuisine géorgienne trahit des influences méditerranéennes et orientales, reflet de la position du pays sur le tracé des anciennes routes marchandes. L'épais yaourt au lait de bufflonne ou le fromage *suluguni* accompagnent à merveille les grillades, comme le *mtswadi* – le *chachlik* géorgien, des brochettes de viande grillée en au feu de bois de vigne. Pommes d'api aigres, pêches sucrées à souhait, groseilles à maquereau, cerises, abricots et prunes vous attendent au dessert, ainsi qu'un *tchourtchkhela*, chapelet de noix confites à la gelée de raisin. Le repas est généreusement arrosé de vin du cru, et les convives rendent hommage aux bontés de la nature en portant des toasts.

Quand De mai à octobre, car l'électricité est défaillante le reste de l'année et les hivers rigoureux.

À savoir L'aéroport de Tbilissi est relié à de nombreuses grandes villes européennes. Peu de restaurants en dehors de la capitale, mais chaque ville ou village possède au moins un café servant de savoureuses spécialités locales. Ne manquez pas le marché central de Tbilissi pour ses épices et ses produits frais, ni les boulangeries traditionnelles, où vous trouverez du pain chaud (*lavache*) tout droit sorti du toné, le four en terre géorgien, et des *khinkali*, gros raviolis typiques du Caucase.

Internet www.visitgeorgia.ge/fr, www.travel.info-tbilisi.com

La tradition du toast

Les **banquets** traditionnels (*supra*) ont servi pendant des siècles au peuple géorgien à réaffirmer leur culture, même sous une férule étrangère. Tous les repas, sauf les plus informels, sont placés sous l'autorité d'un maître de cérémonie appelé *tamada*.

Les meilleurs sont réputés pour leur esprit et leur éloquence, dont ils font montre en portant un toast à chaque convive.

On porte un toast en commençant par remercier Dieu, puis la famille qui invite. Le verre se vide d'un trait : il serait mal vu de boire à son rythme. Si l'ivresse se généralise le *tamada* peut espacer les toasts. La Géorgie produit d'excellents cépages, comme le *saperavi* et le *rkatsiteli*.

LA FOLIE DE L'ASPERGE

Au printemps, les gastronomes convergent vers le « triangle de l'Asperge », dans le sud de l'Allemagne, pour y fêter le « légume royal ».

Le premier samedi de mai, la petite ville de Schwetzingen, dans le Bade-Wurtemberg, sort de sa torpeur à l'occasion de la *Spargelfest*, ou « Fête de l'asperge ». Pendant une journée, musique, danses et défilés rendent hommage au *königliches Gemüse*, ou « légume royal ». Car il s'agit bien de la précieuse asperge blanche, si rare qu'elle ne figurait autrefois qu'à la table des rois. La *Spargelfest* marque le sommet de la saison de l'asperge, qui s'étend d'avril à juin. C'est une période d'activité frénétique, durant laquelle sont englouties quelque 70 000 tonnes de cette plante potagère. Les restaurants proposent à l'occasion des menus spéciaux. La folie de l'asperge se concentre dans les deux principales régions productrices, le Bade-Wurtemberg et la Basse-Saxe, et de nombreuses villes organisent leurs propres festivités. Les plus importantes ont lieu à Bruchsal, mais la fête de l'asperge la plus célèbre est celle de Schwetzingen, autoproclamée « capitale mondiale de l'asperge ». C'est de là qu'est parti l'engouement pour ce légume, quand la ville servait de résidence d'été au prince-électeur Charles-Théodore (XVIII^e siècle), qui eut le premier l'idée de planter des asperges dans le sol léger et sablonneux des jardins du château. L'asperge blanche s'est bien démocratisée, et la *Spargelfest* est l'occasion idéale pour la déguster. Visitez les stands, participez au concours de pelage d'asperges et applaudissez le roi et la reine de la fête, couronnés d'asperges, comme il se doit.

Quand La fête de Schwetzingen a lieu le premier samedi de mai et celle de Bruchsal, le troisième samedi de mai.

À savoir Schwetzingen se trouve dans le « triangle de l'Asperge », situé entre Heidelberg et Mannheim. La région compte de nombreuses « routes de l'Asperge ». Prévoyez une journée entière pour la *Spargelfest*, surtout à Schwetzingen, sachant que la fête se déroule devant le palais de style baroque, qui vaut la visite.

Internet www.allemagne-tourisme.com

Blanche et tendre

Plus fine que sa cousine verte, l'asperge blanche se cultive dans un sol sablonneux. Elle pousse exclusivement sous terre, à l'abri du soleil. C'est ce qui lui donne sa couleur blanc laiteux.

Choisissez des asperges à la tige charnue : ce sont les plus tendres et les plus savoureuses. Les tiges doivent être parfaitement blanches. Toute coloration violette trahirait une exposition au soleil nuisible au goût.

Cuisez vos asperges à la vapeur de préférence. Vous pouvez aussi les lier en botte et les placer debout dans de l'eau salée portée à ébullition, les têtes restant émergées. Faites cuire de 10 à 20 minutes et servez avec une sauce hollandaise, un peu de beurre fondu ou une simple vinaigrette.



Une brochette de chefs pèlent des asperges au marché de Mannheim. La variété blanche est la plus recherchée.

GORUMANDISES SAUVAGES

L'abondance de produits issus des cours d'eau, des lochs, des landes et des côtes a donné naissance à une gastronomie unique.

Les montagnes et la lande écossaises peuvent donner l'impression d'un paysage inhospitalier, voire hostile, surtout si vous traversez le Rannoch Moor noyé dans la brume d'automne ou par un jour de pluie, quand le sommet violacé des montagnes semble se fondre dans un ciel d'encre. Mais par une belle journée du début de l'été, quand souffle une aimable brise et que la surface scintillante des lochs contraste avec le sable des baies, comme l'herbe ondulante des prés avec la bruyère en fleur, l'Écosse sait se rendre désirable. Ce double visage se reflète dans la cuisine locale, dont les arômes vont du plus tendre au plus typé. À poil ou à plume, le gibier écossais n'a pas volé sa réputation, pas plus que les champignons et les baies sauvages, la truite, le saumon ou les fruits de mer. Les visiteurs pourront camper en pleine nature, y observer la faune et la flore, et pratiquer la cueillette, la chasse et la pêche, à moins qu'ils ne préfèrent suivre une route allant d'auberge de campagne en restaurant de ville pour s'y faire servir gibiers, viandes et poissons, à la mode traditionnelle ou revisités par un chef. Mais rien ne vaut une journée de randonnée à travers un paysage sauvage et humide qui se termine, au coin d'un feu de cheminée, par un bon repas chaud chargé d'arômes de bruyère, de fougères et d'embruns.

Quand C'est en septembre que les Highlands sont le plus hospitaliers. Octobre convient aux amateurs de haute gastronomie : grouse, perdrix, faisan, cerf, champignons des bois, baies de sureau et huîtres sont alors au menu. Les festivals culinaires ont surtout lieu durant ces deux mois.

À savoir Brochures sur le camping et la cueillette, guides sur l'observation de la faune et de la flore et circuits gastronomiques des restaurants trois étoiles sont disponibles sur l'Internet.

Internet www.wild-scotland.org.uk, www.visitscotland.com, www.bienvenueenecosse.com

Le panier écossais

Les champignons les plus prisés sont les chanterelles et les cèpes d'automne.

Les langoustines des lochs de la côte occidentale sont fermes et juteuses, avec un goût frais, presque sucré. On les consomme de préférence d'avril à novembre. Les huîtres plates d'Écosse sont plus charnues, mais aussi plus chères que leurs cousines de l'Atlantique. On ne les trouve que pendant les mois en « r ».

La haute venaison (cerf élaphe, chevreuil, daim ou sika) est disponible durant la saison de la chasse. Goût et tendreté varient avec l'origine de l'animal, son âge, son sexe et la durée de maturation.

L'Écosse offre une grande variété de gibier à plume. Faisan et perdrix, plus doux, ou grouse, au goût plus typé, assurez-vous qu'il s'agit bien d'animaux sauvages et non d'élevage.



Le saumon sauvage figure souvent à la carte des restaurants d'Écosse.



Le vinaigre balsamique de Modène a traditionnellement 12 ans d'âge, mais l'extravecchio peut avoir 25 ans ou plus.

ITALIE

L'OR NOIR DE MODÈNE

L'arôme complexe et aigre-doux du vinaigre balsamique est une composante essentielle de la gastronomie d'Émilie-Romagne.

Pénétrez dans n'importe quel immeuble du centre historique de Modène, dans le nord de l'Italie, et laissez-vous transporter par le parfum capiteux du produit le plus célèbre de la ville, le vinaigre balsamique. Les familles modénaises sont encore nombreuses à faire leur vinaigre sous les combles. Douze ans au moins doivent s'écouler entre la cueillette du raisin et le tirage de la première goutte du précieux liquide noir, onctueux et sucré, qu'est l'authentique *aceto balsamico tradizionale di Modena*. Toute visite de la ville devrait partir du centre gastronomique, le *mercato coperto*, ou marché couvert. Vous y trouverez quantité de produits du terroir, des roues de parmesan jusqu'aux tortellinis artisanaux, que l'on cuit dans un bouillon de poule, autre spécialité de la ville. Au Schiavone, minuscule bar situé au coin du marché, vous vous offrirez un *panino* au magret d'oie fumé, copeaux de parmesan et vinaigre balsamique de tradition, que vous arroserez d'un verre de lambrusco. Pour un repas plus consistant, dirigez-vous vers la trattoria Ermes, tenue par l'inénarrable Ermes en personne. Tous les plats traditionnels modénais sont préparés par sa femme, notamment les scaloppine all'aceto balsamico (escalopes de veau au vinaigre).

Quand En toute saison. Des manifestations culinaires ont lieu à Modène et dans ses environs à l'automne (visite des greniers à vinaigre fin septembre et Festival du goût en octobre).

À savoir Modène est un excellent point de départ pour découvrir l'Émilie-Romagne et les villes de Parme, Bologne, Ferrare et Ravenne. L'office de tourisme organise des visites thématiques avec dégustation.

Internet www.acetaiadiogio.it, turismo.comune.modena.it, www.terredimodena.it

L'aceto balsamico di Modena

L'authentique vinaigre balsamique de tradition se reconnaît à son petit flacon de 100 ml, dessiné par le célèbre designer automobile Giorgetto Giugiaro. Il existe à deux stades de maturité : 12-25 ans d'âge (capsule bordeaux) et plus de 25 ans, ou extravecchio (capsule dorée).

Le **mout de raisin cuit** (issu traditionnellement des cépages trebbiano et lambrusco) passe à travers une série de fûts de diverses essences : genévrier, merisier, chêne et châtaigner. Ces fûts diminuent en taille à mesure que le vinaigre s'épaissit.

La tradition de la production domestique de vinaigre balsamique a connu un regain ces dernières années et de nombreux jeunes couples se font désormais offrir un jeu de fûts à l'occasion de leur mariage. Ce cadeau les accompagnera toute leur vie.



Le nectar de Modène est produit à partir de cépages locaux.



LE SLOW-FOOD À TURIN

Défenseurs du goût et de la qualité, traversez les Alpes : le meilleur du slow-food se trouve dans la capitale du Piémont.

Un beau matin d'avril à Turin : le marché quotidien de Porta Palazzo – le plus grand marché en plein air d'Europe à ce qu'il paraît – bat déjà son plein. À l'instar de la cathédrale voisine, célèbre pour son saint suaire, c'est un lieu de pèlerinage pour tous les amoureux du bien-manger. Nous sommes au printemps, et l'on trouve des salades nouvelles, de petits escargots – symbole du mouvement slow-food – et, sur l'étal du boucher, l'agneau le plus tendre qui soit. Les Italiens n'imaginent même pas manger d'agneau en dehors du printemps : en fins observateurs des saisons, ils savent quel produit consommer à quel moment. À 5 km au sud se trouve un autre lieu de pèlerinage. Depuis 2007, l'ancienne fabrique de vermouth Carpano Punt e Mes, dans le centre industriel et commercial de Lingotto, abrite un magasin-laboratoire baptisé Eataly, temple du slow-food. Imaginez la plus belle et la mieux fournie des épiceries italiennes traditionnelles : des salles entières consacrées aux fruits et aux légumes frais, aux fruits de mer, aux pâtes, à la charcuterie, aux fromages affinés, au vin, aux conserves, au pain et au café ainsi que des stands de dégustation et des restaurants spécialisés, mais aussi des salles de séminaires. Plus qu'un magasin, Eataly est un manifeste en faveur de la préservation des saveurs issues de marchés plus traditionnels.

Quand Douze mois par an. Froid vivifiant en hiver (les sommets enneigés des Alpes ne sont pas loin), chaleur torride en juillet et août. Le Salon international du goût et Terra Madre se tient tous les deux ans à Lingotto.

À savoir Le mercato di Porta Palazzo (piazza della Repubblica) se tient tous les jours sauf le dimanche, de 6 h 30 à 13 h 30 (19 h 30 le samedi). Eataly est ouvert tous les jours et accessible depuis Turin par le bus, le tramway ou le train (gare de Lingotto, puis direction Lingotto Fiere/8 Gallery). Ses restaurants sont souvent pris d'assaut : il est préférable de manger un peu tôt ou tard.

Internet www.eataly.it, www.slowfood.com, www.turismotorino.org

L'antithèse du fast-food

Le concept a vu le jour dans les années 1980, quand une fameuse chaîne américaine de restauration rapide voulut ouvrir un restaurant en plein cœur de Rome. Un groupe de gourmets œnologues, historiens, journalistes italiens y vit une menace fatale pour le patrimoine culinaire de leur pays.

Dirigés par Carlo Petrini, ils lancèrent une campagne pour changer les mentalités et promouvoir des valeurs telles que la qualité des produits, l'approvisionnement local, la durabilité, la production artisanale, le soin et le respect apportés à la préparation de la nourriture et la convivialité. Le «slow-food», antithèse du fast-food, était né.

L'idée a fait son chemin, et le mouvement compte aujourd'hui plus de 100 000 membres, réunis en «conviviums» dans 132 pays. Ils sont à l'origine du gigantesque **Salon international du goût**, qui se tient tous les deux ans à Turin, et de l'**Université des sciences gastronomiques**.



Ci-contre : la campagne du Piémont alimente les marchés de Turin. Ci-dessus : figues fraîches vendues dans leur feuille.



La truffe n'est pas le plus beau des champignons, mais c'est le plus parfumé et savoureux.

FRANCE

UN CHAMPIGNON MAGIQUE

Joyau de la cuisine du Périgord, la truffe noire, secrète et délicate, enthousiasme les gourmets depuis plus de 4 500 ans.

Difficile de ne pas trouver son bonheur dans la magnifique région du Périgord, en Dordogne : une histoire riche, beaucoup de vieilles pierres, des vins fins et une gastronomie réputée, notamment pour sa truffe. De Bergerac, suivez la D32, qui serpente à travers champs et forêts : passez le village de Liorac-sur-Louyre, son église et l'ensemble fortifié des Templiers (xi^e siècle) pour arriver à Sainte-Alvère, plus grand marché truffier de la région. Le « diamant noir » du Périgord pousse en sol calcaire, caché sous les racines d'un chêne, et quand on sait que son prix atteint plusieurs centaines d'euros au kilo, les emplacements sont des secrets jalousement gardés. Les chasseurs de truffe font appel à des chiens truffiers spécialement dressés pour localiser ces perles noires. Quelques copeaux suffisent à transmettre le délicat parfum de la truffe aux foies gras, pâtés et omelettes. Le marché de Sainte-Alvère, qui se tient tous les lundis matins, est un événement commercial autant que social. Les foules défilent devant des tables d'où s'exhalent de délicieux effluves tandis que les vendeurs manient leur marchandise avec un soin d'orfèvre. Profitez de votre séjour pour vous promener dans les villages voisins de Trémolat et Paunat, avec leurs cours, leurs arcades et leurs bâtisses médiévales, telle l'abbatiale de Paunat, datant du XII^e siècle. Vous y trouverez d'excellents restaurants servant une authentique cuisine périgourdine.

Quand Le marché aux truffes de Sainte-Alvère se tient tous les lundis matins de novembre à mars. Arrivez tôt, car les truffes partent vite.

À savoir Il est prudent de réserver Chez Julien, à l'ombre de la superbe abbaye de Paunat, au Vieux Logis (Relais & Châteaux) et au Bistrot d'en face, tous deux sur la place du marché de Trémolat. La plupart des restaurants de province sont fermés le dimanche soir.

Internet www.pays-de-bergerac.com

Diamant noir

La truffe noire d'hiver que l'on trouve dans le Périgord (*Tuber melanosporum*) pousse sous les racines des chênes et noisetiers, à une profondeur d'environ 20 cm.

La truffe fraîche présente une couleur tirant sur le bleu et un puissant parfum minéral. L'extérieur comporte une quantité de petites bosses, qui doivent apparaître rondes à la loupe. La chair doit être foncée, mais striée de fines nervures blanches.

Les truffes sont classées en fonction de leur taille et de leur forme : les plus belles appartiennent à la catégorie « extra » ; celles légèrement plus petites à la catégorie 1 et celles de forme irrégulière à la catégorie 2. Il est également possible d'acheter des « brisures », ou fragments, mais assurez-vous qu'ils soient bien fermes et parfumés.

DU RAISIN AUX GRANDS VINS

Chaque automne, les vignobles bourguignons se remplissent de vendangeurs. L'occasion d'observer leur savoir-faire et de déguster un grand cru.

A la fin septembre, la Bourgogne resplendit sous un soleil ambré. Le raisin est prêt à être cueilli lorsque les coteaux s'embrasent de leurs plus belles couleurs. Dix jours durant, l'excitation est palpable quand les équipes de vendangeurs descendent dans les vignes pour y récolter les grappes. L'opération est exclusivement manuelle : il faut un œil bien avisé pour juger de la maturité du grain, que seule une main experte saura ramasser sans l'écraser. De nombreux vins de Bourgogne portent le nom du village dans lequel le raisin a été cultivé. On distingue deux grandes appellations de prestige : l'étiquette d'un « premier cru » porte le nom du village suivi de celui du vignoble. Celle d'un « grand cru », plus rare et prestigieux encore, ne mentionne que le nom du vignoble. La région de côte de Nuits, en haute Bourgogne (Côte-d'Or), est celle qui produit les meilleurs pinots noirs et la plupart des premiers crus, rouges corsés et élégants. On y trouve plusieurs villages viticoles mythiques, comme Gevrey-Chambertin ou Vosne-Romanée. La côte de Beaune (Aloxe-Corton, Pommard, Meursault) est célèbre pour ses rouges chaleureux et ses blancs épais et doux. La côte mâconnaise est surtout réputée pour son exceptionnel pouilly-fuissé. En basse Bourgogne (Yonne), la région de Chablis donne d'excellents vins blancs, fruités et secs.

Quand Les vendanges ont généralement lieu durant la seconde quinzaine de septembre, en fonction des conditions météorologiques, mais la gastronomie et les vins sont célébrés toute l'année en Bourgogne.

A savoir Certains vignobles interrompent les dégustations pendant les vendanges, par manque de personnel. Les grandes cités vinicoles, comme Dijon et Beaune, sont chères. Cherchez plutôt à vous loger dans un petit village des environs. Au moment de la dégustation, sachez que 1990, 2000 et 2005 sont considérés comme les meilleurs millésimes des vingt dernières années. L'année de la canicule, 2003, a connu des vendanges précoces et se caractérise par des rouges particulièrement tanniques et fruités, plus typiques des vins du Nouveau Monde que des bourgognes.

Internet www.visionbourgogne.com, www.franceguide.com, gastronomie.via-bourgogne.com

Bourgogne gourmande

■ **Le vrai bœuf bourguignon** cuit à feu doux pendant plusieurs heures dans un bourgogne rouge. Il mijote en compagnie d'oignons, de champignons et de lardons.

■ **Les œufs en meurette** sont des œufs pochés dans une sauce au vin rouge cuisinée avec des lardons et des oignons.

■ **Les escargots** sont délicieux panés à l'ail ou encore en cassolette au chablis.

■ **Le jambon persillé** est une terrine de jambon en gelée, généralement servie en entrée.

■ **Le râble de lièvre à la Piron** est mariné dans un mélange de vin et de marc de Bourgogne.



Les paniers d'osier traditionnels sont utilisés pour le transport des grappes.



ÎLE D'OLIVES

Visitez la Crète, berceau de la culture de l'olive, et goûtez à quelques-unes de ses huiles, considérées comme les meilleures d'Europe.

Un matin frais d'octobre dans l'est de la Crète. Le soleil darde ses premiers rayons à travers le ciel gris et les femmes du village de Kato Zakros tendent leurs filets sous les arbres de l'oliveraie locale. Le cueillette peut commencer. Elle se déroule à travers la Crète et le reste de la Grèce entre octobre et février, en fonction de la variété et du degré de maturité recherché (olives vertes ou noires). La Crète est l'une des premières régions oléicoles du pays. C'est sur cette charmante île du sud de la mer Égée que la culture de ce fruit serait apparue, il y a plus de 4 000 ans. Bien que la récolte soit essentiellement mécanisée de nos jours, de nombreux endroits subsistent où les familles perpétuent les méthodes traditionnelles. Les filets restent parfois plusieurs semaines au sol, le temps que les olives tombent, mais il arrive qu'on les aide un peu en remuant les troncs ou le feuillage à l'aide d'une gaule. Commence alors le délicat et essentiel travail consistant à séparer l'olive de ses feuilles vert argenté. Il s'agit de ne pas écraser le fruit, lequel est soigneusement rangé dans des paniers ou sacs pour être ensuite emporté au pressoir, ou *elaiotribeio*, et y être transformé en huile, véritable or liquide. Les deux meilleures catégories sont celles dites « vierge extra » et « vierge », issues de la première pression à froid, c'est-à-dire sans raffinage thermique ou chimique. Les huiles d'olive de moindre qualité subissent en effet un raffinage, avec ajout d'une petite quantité d'huile vierge ou vierge extra pour le goût et la couleur.

Quand D'octobre à février.

À savoir Comptez au moins une semaine pour visiter cette île magnifique, berceau de la civilisation minoenne. Le régime crétois – avec son huile d'olive – serait l'un des plus sains au monde : ne vous privez pas ! Une fois la récolte rentrée, vous pourrez observer la fabrication de l'huile dans un pressoir.

Internet www.explorecrete.com, www.ile-crete.eu

Salées, marinées, fourrées...

Au plus fort de sa productivité, un olivier peut donner 60 kg d'olives par récolte. La Crète possède de nombreuses variétés, dont les *koroneiki*, *throumbolia* et *tsounati*, utilisées principalement pour la production d'huile.

Les variétés des autres régions de Grèce sont marinées dans une saumure et consommées comme olives de table. Celles de *Kalamáta* (port du sud du Péloponnèse) sont grosses, oblongues et charnues et présentent un arôme fruité intense.

La *konservolla*, de forme ronde ou ovale, est la plus connue des olives de table en Grèce.

La *halkidiki* (ou *chalkidiki*) est une grosse olive vert pâle de la région éponyme du nord de la Grèce (la Chalcidique). Son arôme poivré, légèrement piquant, et sa taille lui valent d'être souvent farcie de fromage ou de tomates séchées.

La *megaritiki* est une petite olive cultivée dans l'Attique (sud-est de la Grèce). Salée à sec, elle est naturellement ridée.



Ci-contre : récolte par gaulage traditionnel. Ci-dessus : des olives fraîchement cueillies et prêtes à être transformées.



Les «cerises» mûres du cafier, de couleur rouge vif, renferment deux fèves verdâtres.

ÉTHIOPIE

AUX RACINES DU CAFÉ

Depuis mille ans, le café est cultivé dans les forêts d'altitude du sud-ouest de l'Éthiopie, et fait l'objet d'une cérémonie quotidienne dans les foyers.

La province de Kaffa, au sud-ouest de l'Éthiopie, a vu naître le café, qui lui doit son nom. La légende veut qu'un jeune berger du nom de Kaldi eût constaté les vertus stimulantes du cafier en voyant ses chèvres gambader frénétiquement après en avoir brouté quelques grains. La visite d'une plantation dans cette région densément boisée est un voyage fascinant aux origines d'une fève adorée dans le monde entier. Le café provient ici principalement de petites plantations, les arbustes étant abrités du soleil par de grands arbres peuplés d'oiseaux de couleur et de magnifiques colobes au pelage noir et blanc. On y cultive aussi la papaye, le gingembre, la cardamome et la mangue. La cérémonie éthiopienne du café est un élément central du quotidien. Le sol est couvert d'herbes et de fleurs odorantes. L'hôtesse torréfie les fèves vertes sur un brasero avant de les piler à la main et de leur ajouter des épices de son choix. Cette mixture est alors mise à bouillir dans un pot de terre à long cou, la *jebena*. Le café se boit fort, accompagné de maïs soufflé et d'orge grillé. Il est poli d'en reprendre au moins deux tasses.

Quand Évitez les mois de juin à septembre, les pluies torrentielles rendant les routes dangereuses.

À savoir Tepi, grande ville du sud de l'Éthiopie, constitue une bonne base pour explorer les principales plantations. La maison d'hôtes de la plantation de Tepi est bien tenue, accueillante et paisible. La plus ancienne et plus grande plantation en forêt est celle de Bebeka. Faites une boucle dans la région en englobant Djimma, capitale du Kaffa, Tepi et la ville de Bedele si vous aimez l'aventure : comptez au moins dix jours et soyez prêt à renoncer au confort. Vous pourrez vous rattraper dans les excellents restaurants d'Addis-Abeba sur la route du retour.

Internet www.highergroundstrading.com/fair-trade-tours.html, www.tourismethiopia.gov.et

Spécialités éthiopiennes

- **L'injera**, grande crêpe fermentée au goût aigre, sert aussi d'assiette, dans laquelle tous les convives se servent. C'est le plat national.
- **Le doro wat** est un plat de poulet mariné et mijoté avec des œufs durs et des oignons confits. On le réserve aux grandes occasions.
- Chaud et nourrissant, le **shiro** est une soupe de pois chiches à l'ail, aux tomates et au romarin, servie dans un pot de terre. Ce plat rustique est un vrai délice.
- **Le bœuf** est souvent servi sous forme de ragoût plus ou moins épice (kai ou alicha wat), émincé et frit avec du piment et des oignons (tibs) ou haché avec du beurre épice et du fromage frais (kitfo).

UN GOÛT DE VANILLE

En 1841, un petit esclave fit don de la vanille au monde. Partez dans l'océan Indien visiter les plantations de ces gousses de plaisir.

Le jeune Edmond Albius, âgé de 12 ans, mit au point une technique toute simple pour polliniser artificiellement les fleurs de vanillier de son île, La Réunion. Ce procédé rendit possible l'exploitation commerciale de la vanille et fut décisif pour les îles de l'ouest de l'océan Indien. Plus de 160 ans plus tard, la vanille est l'un des emblèmes culinaires (et des principaux produits d'exportation) de La Réunion, de Madagascar et des Comores. Cette plante aromatique aux longues gousses vertes attire aujourd'hui les touristes, et les plantations ont ouvert leurs portes aux curieux. « La température et l'hygrométrie de nos îles sont idéales pour la culture de la vanille », explique François Mayer, directeur de la Coopérative de vanille à La Réunion. « Nous ne produisons certes pas autant que Madagascar ou les Comores, mais pour nous, la vanille réunionnaise reste la meilleure. Quant au savoir-faire, c'est bien d'ici que tout est parti ! » La Coopérative de vanille est située près de la ville de Bras-Panon. On peut y admirer des objets historiques et observer le traitement des gousses. Si l'essentiel de la vanille produite dans l'océan Indien est exporté vers l'Europe, les habitants en conservent une petite quantité pour eux-mêmes. Elle entre alors dans la préparation de spécialités telles que le poulet à la vanille, ainsi que des desserts, sans oublier le punch.

Quand La culture de la vanille s'étend de juin à décembre. En fin d'année, les gousses sont cueillies et rassemblées dans des paniers pour être mises à sécher dans l'usine de la plantation.

À savoir Comptez deux semaines si vous souhaitez parcourir l'ensemble de la région productrice de vanille (La Réunion, Madagascar et Comores). Si vous vous limitez à une seule île, 2 à 3 jours vous suffiront. Les meilleurs restaurants se trouvent à Saint-Denis (La Réunion) et Antananarivo (Madagascar). Saint-Denis est également le meilleur endroit pour acheter des livres de recettes et de la vanille sous toutes ses formes pour cuisiner chez vous.

Internet www.lareunion-tourisme.com/

Sucre vanillé

L'arôme délicat du sucre vanillé sublimera toutes vos préparations. Saupoudrez-en les fraises, le muesli ou les céréales du matin.

*500 g de sucre en poudre
2 gousses de vanille*

Placez le sucre dans un récipient hermétique. À l'aide d'un couteau tranchant, taillez chaque gousse dans le sens de la longueur. Grattez les graines et mettez-les dans le sucre. Remuez bien. Enfoncez les gousses de façon à les recouvrir entièrement de sucre et refermez le récipient.

Au bout de 2 jours, votre sucre aura pris le parfum et l'arôme de la vanille. Utilisez-le normalement.

Le sucre vanillé se conserve plusieurs mois. Rajoutez du sucre jusqu'à ce que les gousses aient perdu leur parfum.



Après la récolte, les gousses de vanille sèchent trois à quatre semaines au soleil avant d'être calibrées et triées selon leur qualité.





SECRETS D'ÉTALS

rien ne ressemble moins à une banale corvée de supermarché que ces passionnantes incursions dans les boutiques de luxe où les fines bouches s'adonnent au péché de gourmandise, sur les marchés bigarrés où fruits et légumes se vendent sitôt cueillis ou encore sur les bazars urbains situés au carrefour des anciennes routes de caravanes. Pas un endroit au monde qui n'ait son marché et ses spécialités à goûter. À New York, découvrez l'authentique sandwich au pastrami, les cornichons à la russe, les bagels et les *bialys*. À Delhi, arpentez l'avenue Chandni Chowk pour goûter au mille saveurs de la cuisine indienne traditionnelle. Perché sur un tabouret de bar dans le quartier de La Boqueria, à Barcelone, vous appréciez les saveurs intenses des tapas et de la tortilla. Et en Thaïlande, vous vous enivrez des couleurs et parfums des fruits tropicaux, vendus sur les pirogues qui sillonnent les canaux. Quelle que soit votre destination, pensez à emporter un grand sac à provisions et votre plus solide appétit: le régal n'est jamais que pour les yeux!

Piments, avocats et chayotes sont quelques-uns des succulents fruits et légumes vendus sur les marchés du Mexique. Ils entrent dans la composition d'une cuisine raffinée, parfois très épicee.



Zabar's est l'une des adresses favorites des gourmets new-yorkais, qui viennent s'y approvisionner en poisson fumé, café, fromage, épicerie fine, etc.

ÉTATS-UNIS

LES DELICATESSEN DE NEW YORK

La «ville qui ne dort jamais» aime ses épiceries fines. Empreintes de tradition, celles du Lower East Side figurent parmi les meilleures.

Le Lower East Side, entre Houston et Grand Street, ressemble à beaucoup d'autres quartiers branchés du centre de New York. Mais ne vous y trompez pas : ses ruelles étroites et encombrées et ses vieux immeubles en brique avec escalier extérieur gardent le souvenir des millions d'immigrés juifs d'Europe de l'Est venus y chercher une vie meilleure. Ils y importèrent leur gastronomie, qui s'est maintenue jusqu'à nos jours. L'épicerie Katz's, fondée en 1888, est la préférée des nostalgiques. Ses énormes sandwichs au pastrami ou à la poitrine de bœuf et ses *latkes* (galettes de pommes de terre rissolées) bien dorés font un repas mémorable. Les *appetizing stores*, spécialisés dans les produits laitiers et le poisson, étaient autrefois très nombreux dans le quartier. Il n'en reste aujourd'hui plus qu'un, Russ & Daughters. Cette minuscule épicerie propose une douzaine de saumons fumés différents et une variété de fromages frais ainsi que des spécialités du Vieux Continent, comme le hareng mariné à la crème ou aux oignons. Quelques blocs plus au sud, une rangée de tonneaux rouges alignés sur le trottoir vous signale la boutique Guss' Pickles, spécialiste des cornichons à la russe et autres condiments en marinade. Le propriétaire vous racontera la saga familiale avec passion. Et si vous avez encore faim, Zabar's, boutique à l'ancienne convertie en épicerie fine, vaut bien de passer dans l'Upper West Side.

Quand Katz's et Russ & Daughters sont ouverts tous les jours aux horaires habituels (attention, beaucoup de monde en fin de semaine). Guss' Pickles est fermé le samedi.

À savoir Pour vous imprégner de l'histoire du Lower East Side, visitez le Tenement Museum, dont les appartements soigneusement reconstitués vous plongeront dans le quotidien des immigrés du début du XX^e siècle.

Internet www.katzdeli.com, www.russanddaughters.com, www.zabars.com, www.tenement.org

Appetizing stores

Fromages frais, poissons fumés, caviar, fruits secs et noix sont quelques-uns des produits que vous trouverez dans les *appetizing stores*, apparus à New York à la fin du XIX^e siècle. La loi juive (*kashrout*) interdit de vendre ou consommer lait et viande en même temps. C'est ce qui explique les mélanges de poissons et de laitages que proposent des boutiques telles que **Russ & Daughters**, comme le saumon fumé au fromage frais ou les harengs marinés à la crème.

Les *appetizers* rassemblent une variété de **produits salés ou sucrés** accompagnant bagels et *bialys*. Jadis simple pitance de l'immigré, ils sont devenus des mets fins très prisés.

LE FERRY BUILDING MARKET

Ce magnifique bâtiment du XIX^e siècle est la meilleure adresse de San Francisco pour les produits de saison et les spécialités locales.

Le célèbre Ferry Building, situé sur la baie de San Francisco, est devenu le paradis des gastronomes. Entrez dans sa nef surmontée d'une verrière et découvrez les arcades où s'alignent les meilleures boutiques d'alimentation du nord de la Californie, avec leurs étals croulant sous les champignons frais, les brassées de tournesols ou les pâtisseries. L'une des premières, la crèmerie Cowgirl, vend d'authentiques fromages fermiers. Juste à côté, l'odeur du pain chaud de la boulangerie Acme, qui n'utilise que des farines bio et un four en terre, vient vous chatouiller les narines. Un peu plus loin, offrez-vous un casse-croûte décadent en commandant caviar et champagne chez Tsar Nicoulai, café de luxe fondé par les pionniers de l'élevage domestique d'esturgeons. Continuez jusqu'à la confiserie Recchiuti et laissez-vous tenter par ses truffes, caramels à la fleur de sel ou pâtes de fruits présentées dans des écrins. Non loin de là, vous dégusterez un thé rare dans la grande tradition chinoise au salon de thé Imperial. Le Ferry Building abrite aussi quelques-uns des cafés et restaurants les plus réputés de San Francisco, dont le célèbre Slanted Door, qui sert une cuisine vietnamienne contemporaine à partir d'ingrédients des fermes de la région, ou le Mijita, table mexicaine renommée pour son poulet en papillotes et ses tacos de poisson.

Quand Le Ferry Building Market est ouvert tous les jours, mais le marché paysan n'a lieu que les mardi et samedi (plus jeudi et dimanche en saison). Forte affluence de fins gourmets le samedi matin.

À savoir Le marché est situé près de l'embarcadère, au pied de Market Street. Les stands du marché paysan se trouvent devant et derrière le bâtiment. La municipalité de San Francisco propose des visites guidées gratuites. Deux grands hôtels font de même (le Four Seasons Hotel et le W Hotel), avec en prime un menu dégustation.

Internet www.ferrybuildingmarketplace.com, www.slanteddoor.com, www.mijitasf.com, www.sfcityguides.org, www.fourseasons.com, www.whotels.com



Produits de la ferme

Tous les mardis et samedis, un sympathique marché paysan s'installe autour du Ferry Building. On y trouve des **produits bio de saison** : tomates du jardin, herbes, fleurs, vin, miel et huile d'olive, ainsi que des curiosités, comme les orties ou les œufs de poules élevées en plein air à la coquille verte ou bleu ciel !

Goûtez de tout à chaque stand et vous pourrez vous passer de déjeuner ! S'il vous reste tout de même de l'appétit, achetez un fromage local, un pain tout juste sorti du four et un vin de Californie pour vous installer sur l'aire de pique-nique située derrière le Ferry Building, avec vue imprenable sur la baie. Vous pouvez aussi commander un *oyster po-boy* (sandwich à l'huître) au stand **Hayes Street Grill**.



Bourriches et paniers débordant de fruits de saison sont l'un des nombreux attraits du marché du Ferry Building.

HALTE À GRANVILLE ISLAND

Bigarré et cosmopolite, le marché du centre de Vancouver est une étape obligée pour les amoureux de gastronomie.

En une trentaine d'années, l'île de Granville, ancien parc industriel, est devenue l'une des principales attractions de la ville de Vancouver. « Un temple de la gastronomie », renchérit Jérôme Dudancourt, dont la charcuterie est à l'image du marché de Granville Island et de la ville dans son ensemble : bigarrée et cosmopolite, avec une préférence marquée pour les produits locaux, biologiques ou de fabrication artisanale. « Nous utilisons des recettes traditionnelles du Vieux Continent, mais adaptées au goût du jour », poursuit-il. La démarche est similaire chez Edible BC, boutique toute proche qui vend, entre autres, de la gelée de lavande locale, du café torréfié sur l'île voisine de Saltspring et des caris thaïs. La maison Dussa's propose des fromages tels que le derby à la sauge ou le chèvre de Saltspring Island. Flânez à travers les stands et vous trouverez du saumon, des saint-jacques et des crabes tout droit sortis de l'océan, dont les vagues viennent lécher le bas de l'immeuble. Les stands de produits frais, souvent tenus par la communauté chinoise de Vancouver, proposent aussi du cari indien et des glaces italiennes et même des *fish and chips*, à consommer assis à une table avec vue sur la mer, tout en admirant les hérons et les phoques dans le port. Ou comment faire d'une simple séance de courses un moment qui sort de l'ordinaire !

Quand Le marché est ouvert toute l'année et attire habitants de Vancouver et touristes, avec une forte affluence en été. La meilleure saison pour visiter Vancouver est l'été indien quand le feuillage des arbres flamboie.

À savoir Le marché est ouvert tous les jours de février à décembre (fermé le lundi en janvier). Les stands proposant un petit déjeuner ouvrent tôt : vous y trouverez facilement une place avec vue sur le port et pourrez assister à l'éveil progressif du marché. Visites guidées les mardi, jeudi et samedi (8 h 30), à réserver à l'avance. L'une des attractions locales consiste à embarquer à bord de l'un des petits ferries de False Creek (12 places) pour découvrir la ville depuis la mer.

Internet www.granvilleisland.com, www.ediblecanada.com, www.granvilleislandferries.bc.ca

Saveurs locales

■ Goûtez au sirop de bouleau de Colombie-Britannique. Cet arbre produit environ dix fois moins de sirop que l'érable, mais son arôme, plus riche et plus complexe, se marie particulièrement bien au saumon local en marinade.

■ L'un des plus anciens stands est celui de *Lee's Donuts*. L'odeur chaude et sucrée des « beignes » et des crêpes embaume l'air. Le donut spécial aux épices et à la citrouille attire de longues files d'amateurs au moment d'Halloween.

■ La société Edible BC propose une visite guidée avec un chef (3 heures), à réserver longtemps à l'avance. Vous y goûterez les produits du marché et évoquerez les façons de les cuisiner.



Les artisans boulangers sont parmi les vendeurs spécialisés de ce marché où tous les sens sont constamment à la fête.



Les jolis étals de fruits et légumes sont typiques des petits marchés de la ville de Puebla.

MEXIQUE

LES TIANGUIS DE PUEBLA

Explorez la ville où tradition culinaire autochtone et ingrédients de l'Ancien Monde ont donné naissance à la cuisine mexicaine.

À 110 kilomètres au sud-est de Mexico, au pied du Popocatepetl, se trouve la ville de Puebla. Construite par les Espagnols, cette vitrine de l'architecture baroque est entourée de cités indiennes beaucoup plus anciennes. L'inévitable fusion entre les deux traditions culinaires n'est nulle part aussi manifeste que sur les *tianguis* (marchés indiens) de Puebla. Le fumet des ragoûts épicés mijotant dans leur pot de terre se mêle au parfum des fleurs des champs qui entourent la ville. Au claquement des mains des femmes façonnant les tortillas de maïs s'ajoutent les cris des vendeurs de bonbons ou de cuillers en bois sculptées à la main. Frayez-vous un chemin dans les allées bordées de piles de fruits et de légumes, de paniers d'herbes et d'épices et de tas de piments – verts et frais ou rouges et secs – et goûtez aux *quesadillas* fourrées aux fleurs de courgette, champignons et fromage. Désaltérez-vous avec une *agua de Jamaica*, infusion de fleurs d'hibiscus servie glacée. Achetez des remèdes traditionnels, bougies et amulettes chez le *hierbero* (herboriste) et glanez de nouvelles recettes auprès de la *pollera*, qui vend ses poulets fraîchement plumés sur un tissu brodé. Vous emporterez vos emplettes dans un panier traditionnel en paille tressée.

Quand Puebla jouit d'un climat tempéré et se visite toute l'année. À l'époque de la Toussaint (*Día de los Muertos*), les marchés regorgent des meilleurs produits de la saison ainsi que de crânes en sucre et d'ornements pour les autels domestiques.

À savoir L'un des plus anciens et des meilleurs *tianguis* se tient les dimanches et mercredis dans la ville préhispanique de Cholula, à 12 km à l'ouest de Puebla. Rendez-vous au stand Las Cazuelas pour acheter d'excellentes sauces de type *mole* ou *pipián*. Vous en trouverez également au très traditionnel *mercado del Carmen*, dans le centre de Puebla (21 Oriente). Goûtez aux *cemitas*, rouleaux fourrés à la viande et saupoudrés de sésame, ainsi qu'aux fromages, avocats et piments *chipotle* d'Oaxaca.

Internet www.advantagemexico.com, www.mexconnect.com

Le *mole*, plat national

Le *mole* (prononcer « molé ») est une sauce onctueuse et épicee née de la rencontre entre les cuisines espagnole et amérindienne.

Le *mole poblano* (avec dinde ou poulet) a sans doute été inventé au XVI^e siècle dans le monastère Santa Rosa de Puebla. Cette sauce aux saveurs riches comporte des piments et du cacao pilés avec de la cannelle, des clous de girofle et du piment de la Jamaïque.

Le *pipián* est un *mole* à base de graines, de couleur verte (graines de courge et piments frais) ou rouge (sésame et piments secs).



Les fleurs de courgette entrent dans la composition de tacos, soupes et crêpes.



LES BAZARS DE CHANDNI CHOWK

Les nombreuses échoppes bordant cette avenue du vieux Delhi est un passage obligé pour les amoureux de l'Inde traditionnelle.

Chandni Chowk, le « carrefour de la Lune », est en réalité une avenue très fréquentée qui traverse le cœur de la vieille ville moghole. Crée au XVII^e siècle par l'empereur Chah Djahan, elle constitue l'un des quartiers les plus animés et colorés de la cité. Bordée d'échoppes vendant à peu près tout, de la calculatrice à la perruche en cage, l'avenue et ses nombreuses ruelles adjacentes sont aussi l'endroit idéal pour goûter aux mille et un délices de la cuisine indienne traditionnelle. Dans la catégorie des *chaat* (en-cas salés) se distinguent le *dahi-vada*, beignet épicé aux lentilles et à la farine de pois chiches arrosé d'une sauce au yaourt, et le *gol-gappa*, bouchée croustillante fourrée que l'on trempe dans de l'eau épicée. Le quartier abrite aussi les plus anciennes confiseries de l'Inde, dont les recettes de *halwa* se transmettent de génération en génération depuis des siècles. Les *jalebi*, spirales de pâte orange frites dégoulinant de sirop, sont une spécialité locale. Commandez un *namkeen lassi* (boisson salée au yaourt) pour apaiser le feu des plats pimentés et frayez-vous un chemin à travers la foule, les chèvres, les rickshaws et les chars à bœufs pour flâner quelques heures dans le marché et y glaner tissus, bijoux et autres souvenirs. Une fois vos emplettes terminées, prenez le temps de visiter les demeures anciennes et les monuments des environs, dont la Grande Mosquée (Jama Masjid) et le Fort Rouge, tous deux à proximité.

Quand Chandni Chowk est ouvert toute l'année de 10 h à 19 h. De nombreuses boutiques ferment le dimanche. Évitez le quartier les jours de fêtes, nationales ou religieuses, si vous craignez la foule.

À savoir L'un des meilleurs moyens d'explorer Chandni Chowk, avec sa profusion de bruits et d'odeurs, est de s'asseoir à l'arrière d'un rickshaw. Vous en trouverez par dizaines devant le Fort Rouge. Demandez au conducteur de vous recommander un endroit pour manger, car les étals sont mobiles et changent fréquemment.

Internet www.chandnichowknowonline.in

Spécialités

■ La ville fortifiée située au sud de Chandni Chowk compte plusieurs temples jaïna, dont le *Lal Mandir*. Les jaïns sont strictement végétariens, et leurs restaurants comptent parmi les meilleurs de la ville.

■ Demandez la *Paranthe Wali Gali*, ruelle partant de Chandni Chowk. De nombreuses échoppes spécialisées dans les *parantha*, galettes farcies de pommes de terre, de radis ou de fromage frais, vous y attendent.

■ Le glacier *Giani's*, sur Fatehpur Chowk, est célèbre pour son *rabri falooda*, lait épaissi à la cardamome avec vermicelles sucrés et pistaches.

■ Pour goûter aux *chaat*, arrêtez-vous dans l'une de ces minuscules échoppes de Chandni Chowk : *Shree Balaji* (boutique n° 1462), *Lala Babu* (n° 1421) ou *Natraj Café* (n° 1396).



Chandni Chowk est l'un des quartiers les plus colorés de la cité indienne.

MELTING-POT À SALCEDO

Goûtez aux différentes cuisines des 81 provinces des Philippines sur ce marché hebdomadaire de Manille.

Les Philippines possèdent une cuisine extrêmement diverse, résultat de plusieurs siècles d'influences chinoise, malaise, espagnole et américaine. Le meilleur endroit pour se familiariser avec tous ses arômes est sans nul doute le marché de Salcedo, qui, tous les samedis, rassemble plus de 130 stands vendant produits frais et plats préparés en plein cœur de Manille. Venez le ventre creux et fondez-vous dans la masse des visiteurs, qui alternent en-cas pris debout et festins assis aux tables de pique-nique. Les gourmands pourront commencer par une *piaya*, galette fourrée au sucre de canne non raffiné originaire de l'île de Negros, accompagnée d'une tasse de chocolat chaud local. Les aficionados du piment goûteront au crabe frais à la *bicolano*, mariné dans le lait de coco épice. On trouvera aussi des *empanadas* (chaussons frits à la farine de riz) de la province d'Ilocos, farcies au saucisson à l'ail, à la papaye verte et à l'œuf ou encore, plus petites et raffinées, à la chair de crabe de la province voisine de Pampanga. Attendez votre tour devant les grills où s'entassent les filets de poisson-lait farcis aux tomates, oignons rouges et coriandre avec un trait de sauce de soja ou devant les friteuses où grésillent les *ukoy*, galettes frites aux crevettes et à la patate douce. Ne ratez pas non plus le *lato*, algue verte évoquant de minuscules grappes de raisin et qui se marie bien avec une sauce au vinaigre de noix de coco. Parmi les *pasalubong*, ou souvenirs comestibles, citons enfin le thon gras fumé et les *pastillas* au lait de bufflesse.

Quand Évitez la saison des pluies (juin à octobre). Les mois de décembre à mars sont relativement moins chauds et humides. Le marché est ouvert tous les samedis de l'année de 7 h à 14 h.

À savoir Le marché a lieu dans le parc Jaime-Velasquez, à Makati (quartier des affaires de Manille).

Internet www.philippines-tourisme.fr

L'autre marché

Tous les dimanches matin (6h-13h) a lieu un autre marché digne d'intérêt au **Philippines Lung Center** de Quezón City, à 20 min environ du centre de Manille.

Vous y trouverez deux fois plus de stands et de monde et un choix vertigineux de primeurs, viandes, poissons et produits artisanaux à bon prix. Parmi les spécialités régionales, goûtez aux *lumpiang ubod* de Negros (rouleaux de printemps aux coeurs de palmier), aux *bibingka* (soufflés à la farine de riz cuits à la braise dans un plat en argile et recouverts de fromage) et au *barako*, café fort originaire de la province de Batangas.



Point de rendez-vous des Manilenos, le marché fournit aussi aux visiteurs l'occasion de goûter à des spécialités de nombreuses régions de l'archipel.



Vendeurs de fruits, plats préparés et artisanat se côtoient sur les marchés fluviaux traditionnels.

THAÏLANDE

LES SAMPANS DE DAMNOEN SADUAK

Enivrez-vous sans retenue des couleurs et des saveurs du plus fréquenté des marchés flottants de Thaïlande.

Chargé de papayes vertes et de guirlandes d'orchidées, un sampan glisse à l'aube, laissant une simple ride à la surface du *khlong* (canal). Les femmes s'aventurent une à une sur les pontons pour marchander avec les vendeuses assises sur leurs pirogues. Quelques minutes plus tard, c'est toute une flottille qui se fraie un chemin à la pagaie dans le labyrinthe de canaux qui mène au marché flottant. À une centaine de kilomètres à l'ouest de Bangkok, Damnoen Saduak voit affluer visiteurs en quête de sensations gustatives et villageoises venues vendre le produit de leurs vergers et potagers. Fruits exotiques et légumes chargés de vitamines s'alignent à perte de vue : aubergines naines et haricots géants, tiges de lotus et pousses de bambou, ipomée aquatique, bébés maïs, etc. Bientôt, des cuisines flottantes exhalent les délicieux effluves de leurs plats sautés au wok. Demandez un repas à emporter enveloppé dans une feuille de bananier ou rejoignez-vous aux habitants des environs qui se régale d'une soupe épicée et de nouilles, de *satay* ou de riz aux boulettes de poisson, tofu ou crevettes. Dans tous ces plats dominent les notes de citronnelle et de coriandre, citron vert, gingembre, tamarin et lait de coco.

Quand Évitez la chaleur et les pluies torrentielles en voyageant entre novembre et mars.

À savoir Le marché a lieu tous les jours de 8h à 11h. Arrivez à Damnoen Saduak avant les cars de touristes et les vendeurs de souvenirs. Depuis Bangkok, prenez le premier bus de la gare routière du Sud (2h 30 de route). À l'arrivée, prenez un sampan ou louez une pirogue. Par précaution, mangez bien chaud, pelez vos fruits et mollo sur le piment.

Internet www.tourismethaifr.com, www.bangkok.com

Concombres à la thaïe

Cette salade saura apaiser le feu du satay ou autres plats de viande épicés.

Pour 4 personnes

25 cl de vinaigre
1 pincée de sel
2 cuill. à s. de sucre
2 concombres
2 échalotes finement hachées
1 piment-oiseau rouge, épépiné et émincé
1/2 poivron coupé en dés
1 cuill. à s. de coriandre fraîche hachée
2 cuill. à s. de cacahuètes pilées

Mélangez vinaigre, sel et sucre dans une petite casserole. Chauffez à feu moyen jusqu'à obtention d'une sauce homogène et légèrement visqueuse.

Coupez les concombres en quatre dans le sens de la longueur. Puis tranchez-les finement et placez-les dans un saladier avec les échalotes, le piment et le poivron.

Arrosez de sauce et mélangez juste avant de servir. Garnissez de coriandre et de cacahuètes pilées.



ÉTALS DE RAMADAN

À Kuala Lumpur, rompez le jeûne avec quelques-unes des spécialités de la cuisine malaise.

Quand vient le mois de ramadan, la capitale malaise se métamorphose en un dédale d'étals destinés à la rupture du jeûne musulman. Dès le milieu de l'après-midi, plusieurs centaines de vendeurs – professionnels accomplis ou simples cordons-bleus – installent leurs tréteaux sur les parkings, dans les ruelles ou aux carrefours : pyramides de *popiah* (rouleaux de printemps au *jicama* et à la carotte dans une sauce pimentée) et de *kuih talam* multicolores (bouchées sucrées au lait de coco) et bassines entières de *bubur*, délicieuse bouillie à base de viande et de riz parfumée au clou de girofle, cannelle, muscade et feuilles de *laksa* (basilic chinois au goût poivré). Des nuages de fumée enveloppent les vendeurs d'*ayam percik* (poulet au barbecue arrosé de lait de coco pimenté), d'*otak otak* (poisson cuit dans une feuille de bananier) et d'*ikan bakar* (raie, vivaneau ou maquereau arrosé d'une redoutable sauce pimentée, le *sambal*, et grillé sur une feuille de banane) tandis que d'autres s'affairent au-dessus de montagnes de nouilles de riz frémissant sur d'immenses plaques chauffantes. À l'approche de la rupture du jeûne (*buka puasa*), la foule s'épaissit et les appétits s'aiguisent. Trente minutes plus tard, tout est fini et le visiteur n'a plus qu'à décider dans quel marché il ira flâner le lendemain.

Quand Les marchés de ramadan ont lieu à Kuala Lumpur (et dans toute la Malaisie) durant le neuvième mois du calendrier musulman. Ils ouvrent vers 16 h et se terminent peu après la rupture du jeûne.

À savoir Le nombre de marchés ainsi que leur taille et leur emplacement varient d'une année sur l'autre. Vous en trouverez la liste sur les sites des principaux quotidiens anglophones, comme le *New Straits Times* ou le *Star*, ainsi qu'àuprès de la mairie de Kuala Lumpur (DBKL). Si vous ne jeûnez pas, ayez le tact de ne pas goûter à vos achats en public avant l'heure dite. Les femmes éviteront de porter débardeurs, shorts ou minijupes.

Internet www.ontmalaisie.com

Préparations typiques

On dit souvent que la meilleure cuisine malaise est celle faite à la maison. Or, les marchés de ramadan proposent souvent des plats préparés par des particuliers : l'occasion de goûter à une cuisine riche et authentique.

■ Les *kerabu* sont des salades extrêmement variées (des pointes de fougère à l'émincé de mangue verte) assaisonnées de lait de coco, piments, sauce de poisson et citron vert.

■ Le *dalca* est un mélange de légumes et lentilles au lait de coco, piment et curcuma.

■ Le *rendang* est un ragoût de bœuf ou de poulet parfumé à la citronnelle, au galanga, piments, lait de coco et épices (girofle, muscade et macis).



Ces appétissantes brochettes excitent l'appétit des croyants à la fin d'une journée de jeûne.



Le Deli Hall, dans le Queen Victoria Market, est l'endroit idéal pour faire ses emplettes et regarder passer les gens.

AUSTRALIE

LES HALLES DE QUEEN VIC

Allez déjeuner, prendre un café ou passer toute la journée dans ce marché de Melbourne, capitale gastronomique du pays.

La gastronomie constitue un aspect important de la vie de Melbourne, et ce vaste marché, situé dans une série de vieux bâtiments datant de 1878, est un paradis pour les gourmets ou les simples amateurs de tartes, croissants, baklavas, chocolats, *bratwurst* ou sashimi... Si les Melbournais sont aussi exigeants, c'est que leur ville, plus qu'aucune autre en Australie, s'est construite du fait de vagues successives d'immigrants: Grecs, Chinois, Croates, Vietnamiens, Italiens, Indiens, Libanais et tant d'autres s'y sont installés au fil du temps, apportant avec eux leurs traditions culinaires. Diverses, associées à l'abondance de produits frais locaux, elles ont donné naissance à une gastronomie raffinée. Les halles du vénérable Queen Victoria Market sont le meilleur endroit pour s'en convaincre. On y trouvera des mets de grande qualité à des prix raisonnables et des étals ployant sous le poids des produits régionaux: délicieux fromages, vins, fruits et légumes juteux et une variété de pâtisseries auxquelles ne saurait résister aucune velléité de régime. L'endroit est idéal pour déjeuner, s'offrir un petit en-cas à toute heure de la journée ou simplement pour flâner en s'imprégnant des arômes et de l'atmosphère de l'une des capitales mondiales de la gastronomie.

Quand Le marché est ouvert le mardi et du jeudi au dimanche (horaires variables), sauf jours fériés.

À savoir L'un des attraits de Melbourne réside dans ses dimensions humaines et, si le marché n'est pas exactement au centre, il reste accessible à pied depuis la gare centrale. Le site s'étend sur plusieurs bâtiments et halles ouvertes. Les étals de nourriture sont concentrés entre Elizabeth Street et Queen Street. Visites guidées du marché (2 heures) sur réservation.

Internet www.qvm.com.au

À ne pas manquer

- L'un des endroits favoris des visiteurs (et sans nul doute le plus odorant) est le Deli Hall (parfois appelé Dairy Produce Hall), qui compte 17 épiceries fines et stands spécialisés (boulangerie, huile d'olive, fromage, vin, pâtes et café).
- Le Food Court, plus récent que le reste du marché, permet de s'offrir un petit en-cas (plats à emporter) ou un véritable repas.
- Le Meat Hall rassemble les meilleures boucheries et poissonneries.
- Les boutiques et cafés d'Elizabeth Street forment un splendide ensemble datant du XIX^e siècle.



Les merveilleux étals de poissons du Balik Pazari attirent habitués, visiteurs et grands chefs stambouliotes.

TURQUIE

AIR MARIN AU BALIK PAZARI

Les poissons et fruits de mer de ce marché couvert d'Istanbul sont réputés pour être les meilleurs de Turquie.

Au Balik Pazari, ou « marché aux poissons », près du *Çiçek pasajı*, ou « passage des Fleurs », dans le quartier populaire de Beyoglu, les maquereaux argentés sont alignés sur leur lit de glace comme des rangées de petits soldats. Des flets plats et rosâtres de la mer Égée sont suspendus à de lourds crochets de métal tandis que le butin de la dernière pêche est exposé sur les étals : *palamut* (bonite) et *lüfer* (temnodon sauteur) du Bosphore et poulpes gros comme le poing des eaux bleues de Bodrum, où se mêlent la mer Égée et la Méditerranée. « Il est beau, le *levrek*, aujourd’hui ! », lance un *balıkçı* (poissonnier) moustachu en déchargeant une caisse de bars. Cuit entier dans une épaisse croûte de sel, c'est un plat national en Turquie. Des femmes portant le *tesettür*, foulard traditionnel, et de longs pardessus traînent leur progéniture de stand en stand pour inspecter la prise du jour, tout comme les chefs dépêchés par les plus grands restaurants de la capitale. Le parfum iodé des moules saisies dans l’huile d’olive attire le chaland, parmi de nombreux autres *mezze*, ou hors-d’œuvre, à déguster ou emporter. Les visiteurs du marché trouveront aussi un mélange bigarré de stands de produits frais, *dükkan* (petites épiceries) et *meyhane*, ces tavernes traditionnelles où les *mezze* se dégustent arrosés de *raki*, eau-de-vie locale aromatisée à l’anis.

Quand Toute l’année, même si le temps est généralement plus agréable au printemps et à l’automne.

À savoir Ouvert tous les jours de l’aube au crépuscule, le marché désemplit quelque peu à l’heure de la prière. Prévoyez une heure environ pour vous promener et plus si vous souhaitez manger dans l’une des *meyhane* du marché ou de Nevizade, rue adjacente dont les restaurants restent ouverts plus longtemps.

Internet www.goturkey.com, istanbul.info.free.fr

À la taverne

Si vous passez la soirée dans une *meyhane*, vous boirez du *raki* et dégusterez différents *mezze* à partager entre convives. Le garçon en apportera plusieurs assiettes, pour 2 à 3 personnes. Les premiers *mezze* sont généralement froids : fromage, plats au yaourt ou en purée, servis avec des *pide* (pains non levés), voire crevettes, poulpes et autres fruits de mer. Puis viennent les *mezze* chauds, calamars frits, foie d’agneau sauté ou *börek* (feuilleté à la viande, au fromage ou épinards), suivis d’un plat à commander individuellement : viande, volaille ou poisson grillé. Le dessert est souvent un assortiment de *baklavas*, *kadayıf* (pâtisserie) et fruits de saison, accompagnés d’un café turc.

SHOPPING DE NOËL À PRAGUE

Hiver après hiver, la capitale tchèque accueille plusieurs marchés de Noël tous plus féériques les uns que les autres.

Prague, avec son architecture gothique et son soleil d'hiver, est un endroit idéal pour passer les fêtes de fin d'année. Tout au long du mois de décembre, la place de la Vieille Ville, flanquée des flèches de Notre-Dame de Týn et de l'horloge astronomique de l'hôtel de ville, est envahie d'échoppes encerclant un immense sapin de Noël et une crèche en bois avec animaux vivants. D'autres places pragoises ont elles aussi leur marché de Noël et leurs petits chalets de bois sagement alignés. On peut y acheter toutes sortes de décos en verre, en bois et en paille et de produits d'artisanat tchèque tels que des figurines et des boîtes en bois de bouleau ou de la verrerie. C'est aussi l'occasion de déguster quelques spécialités locales, souvent préparées sous vos yeux. Offrez-vous une tasse de vin chaud pour vous accompagner dans votre flânerie ou goûtez à l'hydromel tchèque (*medovina*) en grignotant une tranche de pain d'épices, un biscuit à l'amande ou un *trdlo* (rouleau de pâte grillée parsemé d'amandes effilées et de sucre). En cas de grosse faim, offrez-vous du cochon à la broche et des saucisses, des marrons chauds ou des maïs grillés. Plusieurs sucreries font d'excellents souvenirs à emporter, comme les maisons en pain d'épices, les dragées, les fruits en pâte d'amande ou les fameux biscuits de Noël.

Quand Les marchés de Noël pragois sont ouverts tous les jours de 9 h à 19 h, du premier samedi de l'Avent jusqu'au début du mois de janvier.

À savoir Les deux principaux marchés (environ 80 boutiques chacun) sont situés sur la place de la Vieille-Ville (*Staroměstské náměstí*) et la place Venceslas, mais vous en trouverez de plus petits au *Havelské Tržiště* et sur la place de la République. Tous ces marchés sont à une dizaine de minutes de marche les uns des autres. Essayez de vous loger dans la Vieille Ville (*Staré Město*) pour tout faire à pied.

Internet www.pis.cz/fr, www.voyage-prague.com



Les illuminations de Noël et les splendides façades anciennes confèrent aux marchés de Prague un charme unique.



Ambiance festive

En décembre, une scène est installée sur la place de la Vieille Ville, où se produisent **chœurs** et **orchestres** du monde entier. Difficile de résister au charme des enfants des écoles de toute la République tchèque, qui interprètent chants de Noël et danses folkloriques en costumes. Venez le soir pour profiter au mieux de l'ambiance de fête des marchés.



Les Vénitiens se rendent au marché tôt le matin pour profiter du meilleur choix et de la plus grande fraîcheur.

Bonnes adresses alentour

- Visitez les stands du **Campo delle Beccarie** tout proche, qui vendent du poisson salé (ancienne tradition vénitienne), en conserve ou fumé, ainsi que de l'encre de seiche.
- Impossible de visiter le marché du Rialto sans déjeuner à la **Trattoria alla Madonna**, le restaurant de poissons le plus réputé de Venise. Son risotto aux fruits de mer est l'un des meilleurs de la ville.
- Goûtez aux **cicheti** (amuse-bouche) dans l'un des **bacari** (bars à vin) du quartier. **Nazaria**, **Bancogiro** et **Al Pesador**, près du pont du Rialto, sont trois bonnes adresses, pour un apéritif ou tout un repas. Ne partez pas sans avoir goûté aux grands classiques de la gastronomie vénitienne : *seppie al nero* (seiche dans son encre), *sarde in saor* (sardines marinées) ou *baccalà mantecato* (morue en pommade).

ITALIE

LA CRIÉE DE VENISE

À quelques pas du pont du Rialto, une antique bâtie à colonnades abrite le marché aux poissons de Venise. À visiter, pour les spécialités et l'ambiance.

Avec les mouettes fendant l'air et les *vaporetti* fendant les eaux, on se croirait presque au bord de la mer. Vous êtes en fait au célèbre *Mercato del pesce di Rialto*, marché aux poissons, édifice couvert à colonnades de la cité des Doges. La *pescaria*, comme l'appellent les Vénitiens, ouvre ses portes un peu avant 7 h, quand la pêche est déchargée depuis les petits bateaux à moteur des canaux adjacents. Encore luisants et exhalant un merveilleux parfum iodé, poissons et crustacés se déversent sur les étals comme une pluie. Vous y trouverez toutes les espèces imaginables, dont certaines plutôt rares, tels l'anguille noire se tordant dans son seau, les poulpes et les *moscardini*, et quelques spécialités vénitiennes, comme la seiche, les *canocchie* (squilles-mantes) et les *schie*, minuscules crevettes de la lagune qui se mangent grillées ou frites. Vieux de plus de cinq cents ans, ce marché continue d'attirer les Vénitiens. Une plaque ancienne apposée sur l'un des murs indique la taille requise pour les différentes espèces. Le va-et-vient des clients semble imiter les marées de la lagune. Les cris des marchands affairés à écailler ou vider le poisson sur leurs tréteaux se font bientôt assourdisants et à midi, le marché devient une véritable fourmilière. Une heure plus tard, pourtant, plus personne : les étals sont vides et le lieu désert, à l'exception de quelques mouettes qui fondent en piqué pour se disputer les bas morceaux.

Quand Du mardi au samedi, de 7 h à 13 h. Arrivez tôt pour être tranquille. Évitez l'été à Venise, tant pour la foule que pour la chaleur.

À savoir Une heure suffit généralement pour faire le tour du marché, sauf si vous souhaitez visiter les stands de fruits et légumes de l'*Erberia*. Venise et ses environs méritent en revanche au moins 1 semaine.

Internet www.venise1.com, www.venicevenetogourmet.com

UN CHAMP DE FLEURS À ROME

Pour découvrir un authentique marché à l'italienne, rien ne vaut le plus ancien d'entre eux, le Campo dei Fiori.

Situé dans le centre historique de la capitale, le Campo dei Fiori n'était jadis qu'un simple « champ de fleurs ». Aujourd'hui pavée, la *piazza* accueille depuis les années 1860 un important marché d'alimentation et de fleurs. On y retrouve toute la joie de vivre romaine, non seulement dans le chatoiement multicolore des stands des fleuristes, mais aussi dans les magnifiques étals de fruits, d'herbes et de légumes débordant des cagettes et des paniers ou savamment alignés sur leurs tréteaux. En plus des principaux ingrédients de la cuisine méditerranéenne, vous y trouverez des produits rares et de saison tels que le *radicchio* jaune, aux feuilles teintées de violet, de petites et fermes courgettes en fleur, des artichauts à longue tige, des *puntarelle* (chicorées de Catalogne), des groseilles et cerises blanches, sans oublier les délicates *fragole di Nemi*, petites fraises des bois de la région. La visite du marché met tous les sens à la fête : couleurs éblouissantes, air rempli des voix des vendeurs crient pour attirer le chaland et effluves capiteux des épices s'exhalant des étals. On trouve aussi de la viande, du poisson, du pain et du fromage et même de la quincaillerie. Vous ne verrez pas le temps passer en flânant jusqu'au déjeuner. Les vendeurs commencent à remballer à partir de 14 h et à 15 h 30, la place s'est métamorphosée : bordée de bars et de restaurants, c'est un lieu de sortie très apprécié en soirée. En attendant, vous avez bien mérité un *espresso* ou un *aperitivo*, que vous siroterez en regardant passer les gens, loisir de prédilection des Romains.

Quand Marché ouvert du lundi au samedi, de 7 h à 14 h. Le marché est particulièrement animé au printemps et en été. Évitez la foule du samedi si possible.

À savoir Prévoyez 1 à 2 heures de visite, mais comptez 1 journée entière si vous voulez explorer les environs de la *piazza*. Les bâtiments historiques ne manquent pas, comme le palais Farnese (où se trouve l'ambassade de France) et de nombreux musées et lieux de culte.

Internet www.rome.info, www.enjoyrome.com, www.conviviorome.com



Le temps semble s'être arrêté sur le Campo dei Fiori, où vendeurs de fruits et de légumes officient depuis près de cent cinquante ans.

Artichauts à la romaine

Pour 4 personnes

4 artichauts

2 cuill. à c. de menthe fraîche hachée

2 gousses d'ail haché menu

125 ml d'huile d'olive

1 citron coupé en deux

Dans un bol, mélangez la menthe et l'ail avec une cuillerée d'huile.

Retirez les feuilles extérieures des artichauts et frottez-les avec le citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Coupez les têtes sur environ 2,5 cm et retirez l'intérieur pelucheux.

Pelez les tiges.

Remplissez chaque artichaut de menthe et d'ail et mettez-les à cuire tête en bas et bien serrés dans une casserole d'eau salée avec le reste de l'huile. Couvrez et laissez mijoter une heure. Servez chaud ou tiède.

NOCTURNES EN DORDOGNE

Les marchés de nuit de Dordogne sont de grands rendez-vous de liesse populaire qui rassemblent toutes les générations.

Si vous visitez l'un des villages médiévaux de Dordogne par une soirée de juillet ou d'août, ne vous étonnez pas de tomber sur un marché battant son plein. La circulation automobile est interrompue pour l'occasion et les grands-places de Creysse, Issigeac ou Eymet, pour ne citer que celles-ci, voient affluer habitants et visiteurs. Déambulant de stand en stand, ils piochent de-ci, de-là pour composer leur dîner tandis que les vendeurs s'affairent autour de leurs réchauds et barbecues. Huîtres, moules, langoustines, bulots, magret de canard avec ses pommes à l'ail, paella, romsteck, choucroute garnie, anguille grillée et petite friture sont quelques-uns des plats proposés, que l'on dégustera avec un vin de l'une des treize AOC du Bergeracois avant de passer au dessert : fraises du Périgord, crêpes ou glaces. Faites votre choix puis asseyez-vous à l'une des tables dressées sur la place. Ici, chacun est libre d'aller et venir, de boire et manger à sa guise. Avec un peu de chance, vous assisterez à un bal populaire et verrez comme tout le monde danse : maris et femmes, grands-parents et petits-enfants, mères et fils, amis entre eux... Valse musette, java, fox-trot ou rock, tous les goûts sont représentés.

Quand De très nombreux villages de Dordogne organisent des marchés de nuit en juillet et août. Le marché se tient un jour différent dans chaque village. La fête dure de 19 h à minuit. Les premiers venus sont les premiers assis. Arrivez tôt pour être sûr de trouver une bonne table, sauf si vous optez pour la vente à emporter.

À savoir Comptez 1 semaine pour explorer la région. Faites de Bergerac votre camp de base : vous trouverez plusieurs villages dignes d'intérêt dans un rayon de 30 km.

Internet www.dordogne-perigord-tourisme.fr, www.pays-de-bergerac.com

Cinq valeurs sûres

- Le marché de nuit de **Creysse**, à la sortie de Bergerac, avec vue sur la Dordogne, a lieu le samedi.
- **Cadouin**, plus à l'est, fait son marché le lundi au pied de sa célèbre abbaye cistercienne.
- Réputé pour ses vins liquoreux, **Monbazillac** accueille un marché au château tous les dimanches.
- À **Eymet**, plus au sud, les marchés de nuit ont lieu le mardi.
- Le marché de nuit d'**Issigeac**, au sud-est de Bergerac, se tient tous les jeudis.



Scène de marché de nuit dans la cité médiévale de Sarlat-la-Canéda (XIII^e siècle), à 70 km à l'est de Bergerac.



Ci-dessus : le marché historique de Barcelone propose une immense variété d'aliments.

ESPAGNE

TAPAS À LA BOQUERIA

À quelques pas de la célèbre promenade des Ramblas, au cœur de Barcelone, se dresse un temple de la gastronomie catalane.

Le marché Saint-Joseph, plus connu sous le nom de Boqueria, est l'un des plus connus d'Europe. C'est l'âme et le cœur de Barcelone. La première visite est toujours impressionnante, et l'on a vite fait de se sentir submergé par l'avalanche de couleurs, de bruits et de senteurs. Le marché se fait fort de vendre plus de 30 000 aliments, des spécialités locales comme les petits piments verts (*pimientos de padrón*), la morue (*bacalao*) ou le saucisson *fuet*, aux mets plus exotiques tels les œufs d'autruche ou d'émeu. Viande et charcuterie, poissons et crustacés, noix, fruits frais ou secs, légumes, chocolats, fleurs, pains et fromages, tout y est ! La qualité aussi est au rendez-vous, témoin les nombreux chefs étoilés au Michelin qui viennent s'y approvisionner. Mais les vrais trésors de La Boqueria sont ses nombreux *kioskos*, de minuscules bistrots servant la *cuina de mercat* (cuisine du marché) : fraîcheur et saveurs garanties à tout petit prix. Les clients s'y asseyent sur des tabourets autour de comptoirs en U d'où ils peuvent observer le déroulement des opérations en cuisine. Le Pinotxo, le Quim et le Bar Boqueria sont appréciés des Barcelonais, mais ce ne sont pas les seuls. Vous pourrez y prendre le petit déjeuner, le déjeuner ou une simple collation grâce aux succulentes tapas : clams à la vapeur dans une sauce au vin, *garbanzos* (pois chiches) et boudin, bébés seiches sautés à l'ail et aux œufs, sans oublier l'indétrônable *pa amb tomàquet* (pain frotté à la tomate).

Quand Douze mois par an, mais le printemps est préférable pour éviter les fortes chaleurs et la foule. Le marché est ouvert du lundi au samedi, de 8h à 20h.

À savoir Prenez le temps de passer les stands en revue (au moins 1 à 2 heures) et de vous restaurer. La Boqueria se trouve au cœur du vieux Barcelone, appelé *Barri Gòtic*, avec de nombreuses petites ruelles à explorer. Vous y trouverez une quantité de *granjas*, où vous pourrez boire un café ou un chocolat bien crémeux avec des pâtisseries. Essayez l'*Escriba*, dans un bel immeuble Art déco situé sur les Ramblas.

Internet www.boqueria.info, www.barcelonaturisme.com

Pain à la tomate

Le pain grillé à la tomate est l'amuse-gueule favori des barcelonais. On le sert en apéritif ou en entrée, accompagné ou non d'anchois, de légumes sautés ou de charcuterie.

Pour 2 personnes

2 belles tranches de pain de campagne (de la veille)
1 gousse d'ail (facultatif)
1 tomate bien mûre
huile d'olive
sel, poivre du moulin.

Grillez le pain jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Si vous aimez l'ail, pelez la gousse et coupez-la en deux pour en frotter chaque tranche.

Coupez la tomate en deux et frottez-la contre le pain : si celui-ci est bien sec et grillé, il agira comme une râpe tout en se ramollissant à mesure que vous frottez. Il ne vous restera plus que la peau de la tomate, que vous jetterez.

Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

10 MARCHÉS TRADITIONNELS

Capharnaüms à ciel ouvert ou halles tracées au cordeau, les marchés du monde entier vous offrent, en plus de produits frais, une bonne dose de couleur locale.

1 St. Lawrence Market, Toronto, Canada

Fondé en 1803, ce marché paysan a longtemps partagé les locaux de l'hôtel de ville. Tombé en désuétude, le quartier a été revalorisé dans les années 1970-1990. Plus de 120 vendeurs y proposent une grande variété de produits.

À savoir Le marché est situé dans le vieux Toronto. Marché paysan le samedi. www.stlawrencemarket.com

2 Green Market, Union Square, New York, É.-U.

Jadis emblème de Manhattan, le quartier d'Union Square était devenu passablement malfamé dans les années 1970. Le Green Market, fondé en 1976, a donné un coup de pouce aux producteurs de la vallée de l'Hudson tout en faisant redécouvrir les produits frais aux New-Yorkais. La variété de l'offre étonnera plus d'un habitué des grandes surfaces.

À savoir Situé au coin entre East 17th Street et Broadway, le marché est ouvert toute l'année (lundi, mercredi, vendredi et samedi). www.cenyc.org

3 Marché de Castries, Sainte-Lucie

Le plus vaste et le plus animé des marchés de l'île occupe les mêmes halles à toit orange depuis 1894. Vous y ferez des stocks d'épices locales (badiane, macis, cannelle) et de condiments, de fruits d'arbre à pain, de bananes et autres fruits exotiques et goûterez aux *rotis* (crêpes fourrées), sans oublier la pêche du jour.

À savoir Situé près des rues Jeremie et Peynier, le marché est ouvert tous les jours sauf le dimanche. www.castriescitycouncil.org

4 Ver-o-Peso, Belém, Brésil

Bruyant et chaotique, mais terriblement authentique avec ses rangées de vendeurs de poissons et leurs prises parfois curieuses, ce vaste marché s'étend sur les docks de Ver-o-Peso, à Belém, où les bateaux déchargent les poissons pêchés dans l'Amazone. À côté des halles de style néogothique, importées d'Angleterre en 1899, un chapiteau abrite des stands de fruits et de plats chauds.

À savoir Allez-y tôt le matin pour assister à l'arrivée de la pêche. Belém possède un aéroport international et une station de bateaux, mais pas de gare ferroviaire. www.bresil.org

5 Mercado central de Santiago, Chili

Sous sa gigantesque voûte de verre et d'acier de 1872, ce marché aux poissons très animé propose une variété étourdissante de créatures venues de la mer, de la bernache au calamar géant. Un grand nombre d'entre elles sont présentées sans étiquette, portent un nom intraduisible ou sont inconnues en dehors du Chili. Admirez la dextérité des poissonniers ou optez pour la facilité en vous rabattant sur la trentaine de restaurants locaux pour déguster une *paila marina*, la bouillabaisse chilienne.

À savoir Calle San Pablo 967, non loin de l'église Santo-Domingo. Méfiez-vous des rabatteurs et des surfaces glissantes ! www.mercadocentral.cl

6 Wet Market, Kreta Ayer, Singapour

Bourdonnant d'activité, ce marché du quartier chinois de Singapour est, comme souvent sur l'île, d'une propreté irréprochable et régulièrement lavé à grande eau, d'où son nom de *Wet Market* (marché mouillé). On y trouve une quantité d'animaux vivants (tortues, grenouilles, anguilles et serpents) et d'organes séchés utilisés dans la pharmacopée traditionnelle. À l'étage, vous pourrez savourer un petit déjeuner de nouilles épicées.

À savoir Le marché est ouvert jusqu'à 13 h, mais arrivez tôt pour éviter la foule. www.visitsingapore.com

7 Kauppatori, Helsinki, Finlande

Ce marché traditionnel finlandais est le lieu idéal pour découvrir les saveurs de l'Arctique : charcuterie d'original, de renne et d'ours, chocolat fourré à la réglisse salée, poissons et pâtisseries. Au début du mois d'octobre se tient le marché aux harengs.

À savoir Marché en plein air situé sur le port sud d'Helsinki. www.visithelsinki.fi

8 Vucciria, Palerme, Italie

Situé dans un quartier du vieux Palerme, ce marché, reflet du creuset ethnique sicilien, tient autant du Moyen-Orient que de l'Europe : des musiciens jouent des ballades arabesques et l'air embaumé du parfum des saucisses et brochettes grillées. Le nom de Vucciria vient du français « boucherie », mais on y trouve aussi du poisson et des fruits.

À savoir Marché voisin de la place San Domenico. Prenez un guide. www.aapit.pa.it

9 Cours Saleya, Nice, France

Ce charmant marché aux fleurs et d'alimentation est si fréquenté qu'il arrive qu'on y soit un peu bousculé. Vous pourrez y trouver tous les ingrédients de la cuisine niçoise, jusqu'aux animelles d'agneau et aux oreilles de cochon. Principale voie piétonne de Nice, le cours, bordé de cafés et de restaurants de fruits de mer, se transforme en un lieu où il fait bon flâner les beaux soirs d'été.

À savoir Le cours Saleya se trouve entre la mer et le vieux Nice. Le marché a lieu tous les matins sauf le lundi. www.nicetourisme.com

10 Borough Market, Londres, Grande-Bretagne

Le plus ancien marché d'alimentation de Londres (il a plus de 250 ans) s'étend sous et autour des arches du chemin de fer à London Bridge Station. Il pratique essentiellement la vente en gros, mais du jeudi au samedi, les gourmets y trouvent une quantité de mets fins proposés par des fournisseurs indépendants, britanniques et internationaux, des fromages aux meilleures huiles d'olive, en passant par la viande d'autruche et le saucisson de sanglier.

À savoir Par beau temps, allez pique-niquer dans les jardins de la cathédrale de Southwark, toute proche. www.boroughmarket.org.uk

Ci-contre : cette vendeuse de fruits, légumes et épices des Antilles attend le chaland sur le marché de Castries, à Sainte-Lucie.





L'épicerie fine Fortnum & Mason s'étend sur deux étages du célèbre magasin de Piccadilly.

GRANDE-BRETAGNE

GRANDS MAGASINS LONDONIENS

Les prestigieux grands magasins de Londres recèlent de somptueuses épiceries fines où se fournir en spécialités typiquement *english*.

Les gastronomes londoniens sont rarement à cours de caviar ou de truffes. Situé sur l'artère commerçante Oxford Street, le grand magasin Selfridges possède au rez-de-chaussée une petite épicerie fine, où se trouvent les mets les plus délicats, mais aussi plusieurs somptueux endroits pour se restaurer, dont un *pie shop* traditionnel, une boutique de saucisses à l'anglaise (*bangers*) et un glacier à l'italienne. Les amateurs de tradition préféreront Fortnum & Mason, vénérable maison fondée en 1707 sur Piccadilly, où s'arrachent spécialités à l'ancienne (marmelades, chocolats à la rose et à la violette...) et condiments, comme le piccalilli ou le chutney de noix. Mais l'épicerie fine la plus extravagante est sans conteste celle du grand magasin Harrods, à Knightsbridge, dont les différents rayons ont tous la taille d'une salle de bal. Fondée en 1902, elle a conservé l'essentiel de sa décoration d'origine. Admirez l'étal de fruits de mer où le poisson est présenté par blocs de couleur, comme sur la palette d'un peintre. Ne ratez pas non plus la pâtisserie, avec ses chocolats artisanaux. Partout, vous aurez l'embarras du choix : où d'autre trouve-t-on encore quinze sortes de beurres différents ? N'hésitez pas à demander à goûter une tranche de fromage ou de charcuterie avant de choisir et prenez tout le temps qu'il faut pour explorer l'un des plus grands temples jamais érigés à la gastronomie.

Quand Évitez Noël et les soldes de janvier. Les horaires des épiceries fines, bars et restaurants peuvent différer de ceux du reste du magasin : consultez les sites Internet.

À savoir Chez Harrods, il est interdit de consommer dans le magasin. Si vous avez un creux, allez dans l'un des restaurants. Tenue décontractée tolérée, mais gare au look « routard » et aux bagages encombrants.

Internet www.selfridges.com, www.fortnumandmason.com, www.harrods.com

Pauses gourmandes

■ Chez Selfridges, essayez le **Moët Bar**, au-dessus de la boutique Chanel, pour un en-cas de luxe, une flûte de champagne et le plaisir de côtoyer people et fashionistas.

■ Une fois vos emplettes terminées chez Fortnum & Mason, offrez-vous une tasse de thé au **Saint James** (à l'étage).

■ Chez Harrods, faites un pause au **salon de thé Ladurée** ou dans l'un des bars à thème (charcuterie, huîtres, sushi ou tapas).



Thé Fortnum & Mason.

ÉPICES DE KHAN EL-KHALILI

Ce marché labyrinthique situé au cœur du quartier musulman du vieux Caire renferme tous les parfums de l'Orient.

Le rappel à la prière du muezzin ne suffit pas toujours à couvrir la cacophonie des marchandages et le vacarme de la musique pop égyptienne au Khan el-Khalili, célèbre grand souk caïroïte datant du XIV^e siècle. Passez les échoppes vendant or, argent, papyrus, tissus, parfums et desserts au sirop pour vous diriger droit vers le coin des épices. Les grands sacs et les paniers semblent déborder de curcuma, cumin, anis, muscade, piments verts et rouges et de dizaines d'autres épices parfumées. Les portes des boutiques sont encadrées de piments doux et d'aubergines séchées en tresses. Des hommes en *gallabeya* se pressent, très dignes, vers la mosquée Al-Hussein. Arrêtez-vous pour commander à un vendeur de rue une assiette de *ful mudammas*, sorte de purée de fèves à l'ail servie avec du pain égyptien (*eish masri*). Une fois vos emplettes terminées, vous ferez une halte au célèbre café Al-Fichaoui, établissement bicentenaire installé sur la rue Al-Badistan, où vous ne manquerez pas de fumer une chicha ni de boire un thé à la menthe (*shay bi-nana*). Les Caïrotes raffolent surtout du *karkadé*, infusion de fleurs d'hibiscus. Mais si vous commandez un café, attendez-vous à un *qahwa turki*, café turc servi dans une minuscule tasse en porcelaine et souvent très sucré. Buvez-le à toutes petites gorgées pour permettre au marc de se déposer dans le fond.

Quand Il fait chaud et sec au Caire toute l'année, mais le temps est généralement plus agréable de novembre à avril.

À savoir Les magasins ouvrent vers 10 h ou 11 h, tous les jours sauf le dimanche. Le vendredi, ils n'ouvrent guère avant la prière de la mi-journée (vers 13 h). Attention, compte tenu des tensions que connaît le pays, il est recommandé de se renseigner sur la situation avant de s'y rendre.

Internet www.touregypt.net/khan.htm, www.egypt.travel



L'air du Khan est lourd du parfum des épices venues du Maghreb et du Moyen-Orient.

Fèves à l'égyptienne

Le *ful mudammas*, plat national égyptien, se mange avec des œufs durs au petit déjeuner.

Pour 2 personnes

1 tasse de fèves sèches
1 oignon haché fin
125 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
le jus d'un citron
1/4 cuill. à c. de cumin en poudre
sel, poivre du moulin

Couvrez les fèves d'eau et laissez tremper une nuit. Égouttez. Couvrez d'eau fraîche, ajoutez l'oignon et faites bouillir pendant une heure environ. Mettez les fèves égouttées dans un bol, puis ajoutez tous les autres ingrédients et remuez en écrasant un peu. Servez à température ambiante avec du pain pita, du persil haché, des quartiers de citron et de l'huile d'olive.





3 CUISINES & DÉPENDANCES

Pour le véritable gastronome, c'est en cuisine que tout se passe. Aucun monument, aucun musée n'a pour lui plus d'intérêt que l'antre du chef ou de la ménagère, où s'échangent les secrets des spécialités régionales et les recettes de famille. C'est pour ce type de voyageurs qu'éclosent depuis quelques années de petites écoles de cuisine qui prodiguent aux gourmets des cours informels et résolument orientés vers la pratique. Les portes des cuisines s'ouvrent à vous partout, de Cuba – où vous serez invité à dîner à la table familiale des habitants de l'île – à la Thaïlande, où vous découvrirez les saveurs de la cuisine royale du Blue Elephant de Bangkok. En Italie, de petites écoles vous initieront aux traditions culinaires régionales, tandis que les grands chefs de Pékin vous dévoileront les arcanes de la réalisation du ravioli chinois. Un voyage dans le Yucatán, enfin, vous apprendra comment les descendants des Aztèques transforment une abondance d'épices, de fruits et autres produits frais en de succulentes sauces et desserts qui font la renommée de la cuisine de la péninsule.

Huile d'olive, œufs, fettuccine et raviolis sont quelques-uns des ingrédients de la cuisine italienne. Les voyages culinaires les plus enrichissants sont ceux d'où l'on rapporte les secrets permettant de reproduire un peu de leur magie gustative.

TOUT SUR LE CHILE À SANTA FE

Le *chile* est l'emblème culinaire du Nouveau-Mexique. Ce petit piment rouge est omniprésent dans la cuisine locale.

Des artisans amérindiens vendent leurs produits sous les arcades de l'ancien palais des gouverneurs. Bienvenue sur la place centrale de Santa Fe, ville exemplaire du creuset ethnique américain. À quelques pas, la Santa Fe School of Cooking vous montrera comment cette fusion s'incarne dans la cuisine locale. Suivez par exemple le cours intitulé « *Chile amor* », qui vous apprendra en 90 minutes à préparer des *salsas* au piment rouge ou vert, que vous servirez sur des tortillas tout droit sorties du four. Les démonstrations, qui durent environ trois heures et sont suivies d'un repas, vous apprendront à réaliser les *tamales* (pâte de maïs cuite à la vapeur en papillote, farcie ou non), *nopales* (raquettes de figuier de Barbarie grillées ou bouillies) et de nombreuses et succulentes sauces. Les cours, dont certains sont assurés par les chefs des meilleurs restaurants de Santa Fe, privilégient les produits issus de l'agriculture locale. Si vous n'êtes pas d'humeur à cuisiner, l'école organise aussi des visites guidées de la ville avec étapes dans quelques-uns des restaurants les plus réputés, comme l'Amavi, le Coyote Café ou la Casa Sena.

Quand Le marché amérindien du troisième week-end d'août, avec 1 200 artisans issus d'une centaine de tribus distinctes, est très fréquenté, mais vaut le détour. Les touristes sont moins nombreux en automne, où vous bénéficiez d'un temps frais et d'un ciel dégagé et où le spectacle des peupliers parés de jaune est sublime.

À savoir Ne manquez pas le marché paysan du samedi. Goûtez au *taco navajo* (au pain frit) au marché aux puces de Tesuque. N'oubliez pas d'acheter des ingrédients locaux pour reproduire chez vous les recettes que vous aurez apprises. Prenez aussi le temps de visiter le splendide arrière-pays, qui inspira la peintre Georgia O'Keeffe.

Internet www.santafeschoolofcooking.com, www.santafe.org, www.santafarmersmarket.com



Salsa aux maïs, tomates et haricots noirs

100 g d'oignon émincé
1 cuill. à c. d'ail haché
2 cuill. à s. d'huile d'olive
3 cuill. à s. de feuilles de coriandre ciselées
1/2 cuill. à c. de graines de cumin, légèrement grillées et pilées
1 piment jalapeño émincé
2 cuill. à s. de vinaigre de cidre
1 cuill. à s. de miel au piment rouge
100 g de maïs en grain frais
3 belles tomates Roma bien mûres, coupées en dés
200 g de haricots noirs cuits

Faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile. Dans une terrine, mélangez la coriandre, le cumin, le piment, le vinaigre et le miel. Salez puis incorporez maïs, tomates, haricots, oignon et ail. Mélangez et réservez de 30 à 45 min pour laisser les arômes se diffuser.



Ces élèves de l'école de cuisine de Santa Fe s'initient à la cuisson des piments forts.



Depuis 1995, les tables d'hôte chez l'habitant, ou paladares, sont autorisées à La Havane.

CUBA

TABLES D'HÔTE À LA HAVANE

Savourez un dîner authentique dans une famille havanaise et découvrez les secrets de sa préparation.

Cuba a l'habitude des révoltes. La plus récente s'est produite dans le domaine culinaire et, pour une fois, fait l'unanimité. Il fut un temps en effet où les touristes étrangers en visite dans la capitale étaient contraints de se restaurer dans un petit nombre d'établissements officiels aussi chers que médiocres. Tout a changé en 1995, avec la légalisation par les autorités des *paladares*, ces tables d'hôte indépendantes et agréées. Dans l'atmosphère au charme suranné de La Havane, vous goûterez à une cuisine familiale tout en contribuant à améliorer le revenu des habitants. Les plats sont souvent rudimentaires (*pollo con Moros y cristianos*, littéralement « poulet aux Maures et aux chrétiens », c'est-à-dire aux haricots noirs et au riz blanc, ou *puerco con arroz y plátanos*, porc au riz et à la banane plantain), parfois plus raffinés, comme le thon au lait de coco ou le vivaneau rouge au beurre blanc. Mais tout repas pris dans un *paladar* vous enchantera par la fraîcheur de sa cuisine et la générosité de ses portions. Cette concurrence inattendue a certes eu pour effet de relever le niveau des restaurants traditionnels de La Havane, mais ne manquez pas de dîner au moins une fois dans un *paladar* : vous y découvrirez l'intimité des *Habaneros*, les secrets de leur cuisine et une hospitalité inoubliable.

Quand Toute l'année, mais vous éviterez les fortes chaleurs en voyageant entre novembre et avril.

À savoir Ne quittez pas La Havane sans être allé dans les deux plus célèbres paladares, La Guarida et La Cocina de Lilliam, qui servent une excellente cuisine dans un cadre agréable. Comme dans tous les paladares les plus courus, la réservation s'impose. Vous trouverez des restaurants privés dans tout le reste de l'île, par exemple dans la splendide ville de Trinidad, au centre de Cuba.

Internet www.cubatourisme.fr, www.laguarida.com

Une activité encadrée

La loi impose aux paladares de se limiter à 12 couverts et de servir une cuisine rustique. Les fruits de mer, en particulier, sont officiellement réservés aux hôtels et restaurants traditionnels.

Pour trouver un *paladar*, demandez conseil à un bar ou un chauffeur de taxi, mais pas à votre hôtel, qui n'apprécie pas forcément cette sorte de concurrence. Si quelqu'un vous propose de vous emmener dans un *paladar*, vous avez sans doute affaire à un rabatteur vivant de commissions. Les *paladares* sont fortement imposés : laissez un pourboire généreux.





Vendeurs de marquesitas (crêpes fourrées au fromage) sur le parvis de la cathédrale San Ildefonso, à Mérida.

MEXIQUE

RECETTES MÉTISSÉES DU YUCATÁN

La péninsule du Yucatán, au sud du Mexique, possède certaines des spécialités culinaires les plus insolites du pays.

La cuisine du Yucatán est un art délicat consistant à superposer différentes strates d'arômes : la base est composée d'ingrédients indigènes (maïs, haricots, courgettes et piments) sur lesquels se greffe une pointe de goût et de technique européenne, antillaise, voire orientale. Au cœur du pays maya se pratique l'art de la fusion, témoin le *queso relleno* : cette boule de fromage d'édam est farcie de viande hachée, de tomates et d'un mélange typiquement hispano-oriental d'olives, d'amandes, de câpres et d'épices. Inscrivez-vous dans l'une des écoles réputées de la capitale Mérida, Los Dos par exemple, ou prenez un cours improvisé dans l'une des stations balnéaires de l'État. Parmi les figures imposées, la *cochinita pibil*, cochon de lait cuit à l'étouffée, qui doit son nom au *pib*, le four enterré traditionnel. La viande aura d'abord mariné dans un mélange de piment et de jus d'orange amère. Les graines de courge grillées et pilées sont à la base de nombreux autres plats locaux, comme les *papadzules*, tortillas farcies nappées d'une sauce aux graines de courge. Vous apprendrez aussi à faire la pâte qui sert aux *tamales*, aromatisés à la *chaya*, arbuste dont les feuilles ont le goût d'épinard, et enveloppés dans des feuilles de bananier. Les fruits tropicaux et le cacao local vous serviront pour les desserts.

Quand La fin de l'automne et l'hiver sont les deux saisons idéales, car l'été est très chaud et humide.

À savoir Les inconditionnels de la plage pourront prendre des cours à Playa del Carmen, Cancún ou Cozumel tandis que les férus d'histoire iront visiter les pyramides mayas et les églises coloniales. Les écoles du Yucatán proposent souvent des cours de cuisine en option, avec visite des marchés locaux généralement.

Internet www.los-dos.com, www.iccun.com.mx

À chaque plat sa pâte

Les *recados* sont des pâtes parfumées pour l'assaisonnement des viandes et volailles typiques de la cuisine du Yucatán. Ils se composent d'épices pilées avec de l'ail dans du vinaigre ou du jus d'orange amère.

■ Le *recado colorado* est une pâte rouge orangé que l'on appelle aussi achiote, car elle contient des graines de *roucou* (*Bixa orellana*). Celles-ci sont mélangées à du cumin, des clous de girofle, de la coriandre, de la toute-épice (graines de nigelle) et de l'origan pour faire une marinade destinée au poulet ou au porc cuit au *pib* dans des feuilles de bananier.

■ Le *chilmole*, ou *relleno negro*, se compose de piments ancho grillés et pilés avec du poivre noir et des épices. Ce mélange très foncé est dilué dans du bouillon et servi avec la dinde à l'occasion des fêtes de fin d'année.

■ Le *recado para bistec* contient de la cannelle et de l'origan et sert, comme son nom l'indique, à assaisonner la viande de bœuf. L'un des plats les plus connus contenant cette sauce est pourtant le *pollo Valladolid*, poulet cuit avec des oignons, des épices et du chile, puis enduit de *recado* et rôti ou grillé.



LES SECRETS DU RAVIOLI PÉKINOIS

La cuisine chinoise est toujours meilleure en Chine.
Apprenez à la préparer vous-même avec des chefs locaux.

S’ il est possible de goûter à toutes les cuisines régionales de Chine quand on séjourne dans la capitale, la gastronomie de Pékin mérite qu’on s’y attarde quelque peu. Elle vous laissera un souvenir plus mémorable encore si vous apprenez à la cuisiner vous-même. Les cours prodigués à l’hôtel Peninsula, dans le quartier commerçant de Wangfu-jing, dans le centre-ville, vous permettront de préparer un plat local rudimentaire, mais délicieux et nourrissant, les *jiaozi*, variante pékinoise du ravioli chinois, que connaissent bien les amateurs de *dim sum*. Dans la spacieuse cuisine ouverte du restaurant de l’hôtel, baptisé Jing, les chefs aident leurs élèves à mélanger la farine et l’eau pour obtenir une pâte bien élastique. Il s’agit ensuite de façonner de petites boules, que l’on abaissera très finement à l’aide d’un rouleau. Les *jiaozi* sont généralement farcis de viande hachée de porc, de légumes et de ciboule chinoise, mais les élèves de l’hôtel Peninsula suivent une recette plus raffinée, celle-là même que sert son restaurant de cuisine cantonaise, le Huang Ting. Ils placent une cuillerée de farce au centre de chaque rond de pâte, puis le chef leur révèle le véritable secret du ravioli pékinois, qui consiste à bien pincer la pâte pour sceller chaque bouchée avant de la plonger dans l’eau bouillante ou de la faire cuire à la vapeur.

Quand Les cours ont lieu dans la cuisine, où le «piano» chauffe en permanence : vous n’avez donc rien à craindre de l’hiver pékinois. Si vous comptez visiter les marchés, essayez de partir d’avril à début mai ou en septembre et octobre.

À savoir Les cours se réservent à l’avance et certains n’admettent qu’un petit nombre d’élèves. Faites d’abord votre réservation, puis planifiez le reste de votre voyage en conséquence. Adressez-vous directement à l’école pour éviter de payer la commission que prennent les agences de voyages.

Internet www.peninsula.com, www.hutongcuisine.com, www.green-t-house.com

Autres cours

■ Les cours du Peninsula comprennent un déjeuner de *dim sum* au restaurant Huang Ting, durant lequel les élèves mangeront leurs propres créations ainsi qu’un assortiment de plats réalisés par des professionnels. Des recettes à emporter sont fournies.

■ Située dans un immeuble à l’ancienne au fond d’une allée (*hutong*) du nord de Pékin, l’école **Hutong Cuisine** propose des cours de gastronomie cantonaise et du Sichuan. Les élèves préparent quatre plats simples, qu’ils dégustent ensemble à la fin.

■ Pour préparer des *jiaozi* dans un cadre insolite, rendez-vous au **Green T. House Living**, situé à la campagne, au nord-est de Pékin. Jin R, chef, créatrice de mode et musicienne, propose des cours d’une demi-journée où elle livre les secrets de ses célèbres raviolis au fenouil.



Ces élèves apprennent le maniement du hachoir à l’école Hutong Cuisine, au nord de Pékin.



AU CŒUR DES SAVEURS THAÏES

La cuisine thaïe varie profondément d'une région à l'autre. Plusieurs écoles enseignent ces traditions séculaires.

Préparation minutieuse, arômes délicats, présentation exquise : la cuisine de Thaïlande est réputée à juste titre dans le monde entier. Un grand nombre d'écoles, de la plus rustique à la plus distinguée, accueillent chefs et autres gourmets désireux d'en percer les multiples secrets. Les cours commencent souvent par une visite au marché. Accompagné de votre instructeur, vous choisirez parmi des produits exotiques venus des quatre coins du pays : tiges de citronnelle, mangues, feuilles de *combava*, petits piments auxquels la cuisine thaïe doit son coup de fouet, langouste de Phuket et bien d'autres. Une fois votre cabas rempli, vous rentrerez à l'école pour y manier hachoir, mortier et batterie de casseroles. La plupart des écoles proposent un repas de quatre plats. Le restaurant Blue Elephant de Bangkok vous initiera aux arcanes de la cuisine royale, comme la soupe aux crevettes épicée à la citronnelle ou les nouilles sautées au tamarin. La Thai House, maison entourée d'un jardin au nord de la capitale, vous livrera les secrets de la cuisine villa-geoise, dont le curry de bœuf à la noix de coco ou la soupe de melon. L'école de Chiangmai, la Thai Cookery School, lève le voile sur la cuisine du nord, comme le curry de poulet ou le poisson frit au piment et basilic, tandis que sur l'île paradisiaque de Samui, l'institut de gastronomie thaïe Sitca cultive les saveurs du Sud : curry *chu chi* aux fruits de mer ou soupe au lait de coco et potiron avec boulettes de porc. Tous ces cours se finissent par un magnifique festin où vous dégusterez vos propres créations.

Quand Les cours ont lieu toute l'année, mais la meilleure période pour voyager en Thaïlande est la saison sèche, qui va de novembre à février : ensoleillement quotidien et températures ne dépassant guère 30 °C.

À savoir Les classes proposent souvent différentes formules (demi-journée, journée entière, 2 jours, voire plus) : simple étape dans votre périple ou objectif de votre voyage, à vous de choisir !

Internet www.blueelephant.com, www.thaihouse.co.th, www.thaicookeryschool.com, www.sitca.net, www.tourismethaifr.com

Sucré, salé, acide, piquant !

La cuisine thaïe repose sur un savant équilibre entre quatre saveurs : sucré, salé, acide et piquant.

Le **sucré** provient d'ingrédients tels que le lait de coco (utilisé notamment dans les caris, ragoûts et plats au wok), le sucre de palme et de coco, la sauce de soja, l'ail mariné et parfois le miel.

Le **salé** provient généralement de la sauce de poisson ou d'huître, du poisson ou des crevettes séchées, des prunes et de certains légumes conservés dans le sel.

Citron vert et tamarin confèrent une pointe d'**acidité** aux plats, tout comme la citronnelle et le vinaigre, de coco ou de riz.

Le **piquant**, enfin, saveur couramment associée à la cuisine thaïe, est issu des piments (parfois réduits en purée) et du poivre, mais aussi du gingembre, des oignons et de l'ail.



Ci-contre et ci-dessus, à gauche : les fruits de mer sont omniprésents dans la cuisine thaïe. Ci-dessus : une des écoles de Bangkok, au Four Seasons.



LEÇONS PARTICULIÈRES

Découvrez l'hospitalité et le riche patrimoine culinaire du Viêt Nam chez les habitants d'Hô Chi Minh-Ville.

À Hô Chi Minh-Ville, la frontière entre restaurant et sphère privée est parfois bien ténue et vous ne vous étonnerez pas de voir certains des meilleurs cours de cuisine de la ville se dérouler chez l'habitant. Les formules sont nombreuses, mais les plus intéressantes sont celles qui rapprochent voyageurs en quête d'aventures gastronomiques hors des sentiers battus et cuisiniers vietnamiens soucieux de partager leur culture. Chaque leçon commence sur le marché local, tôt le matin, quand fruits, légumes, fruits de mer et viandes sont au sommet de leur fraîcheur. On dit que le pouls d'une ville se prend sur ses marchés ; c'est certainement le cas à Hô Chi Minh-Ville. Les élèves sont accompagnés d'un cuisinier expérimenté et d'un étudiant faisant office de guide-interprète. Que vous achetez de la viande hachée de porc pour les nems (appelés *cha giò* au sud) ou de la coriandre de Chine, indispensable à la garniture du *pho* (soupe tonkinoise), vous découvrirez l'immense diversité des produits de la cuisine vietnamienne tout en sélectionnant les ingrédients du jour. Une fois vos emplettes achevées, vous rentrerez chez votre instructeur pour y préparer le déjeuner. Ce sera l'occasion d'observer de l'intérieur les us et coutumes et le rythme du quotidien. Après une matinée passée en cuisine, vous dégusterez avec le chef le fruit de votre labeur.

Quand Hô Chi Minh-Ville est agréable toute l'année, mais il pleut tous les jours durant la saison humide (mai à novembre). Évitez de voyager pendant le Tết (nouvel an vietnamien, entre le 20 janvier et le 19 février selon les années), car magasins et restaurants peuvent rester fermés jusqu'à 3 semaines.

À savoir Connections Vietnam organise des cours de cuisine chez l'habitant tandis que ceux du Vietnam Cookery Center ont lieu dans une salle de classe. L'hôtel Caravelle propose des formations d'une journée. Vous pouvez également prendre des cours dans les stations balnéaires des environs de Nha Trang.

Internet www.connections vietnam.com, www.expat-services.com, www.caravellehotel.com



Filet de porc sauce au poivre

Le *nuoc-mâm*

Ouvrez le placard de n'importe quelle cuisine au Viêt Nam : vous y trouverez à coup sûr une bouteille de *nuoc-mâm*. Cette sauce ambrée très relevée accommode la quasi-totalité des plats, salades et soupes. Le meilleur est celui préparé à partir d'anchois de l'île Phu Quoc.

Le *nuoc-mâm* s'utilise principalement pour tremper les aliments. La sauce est alors mélangée à de l'eau, du jus de citron vert, des piments émincés, de l'ail et du sucre. Le résultat, appelé *nuoc-châm*, délicieusement aigre-doux, assaisonne les plats comme le riz brisé et les vermicelles.



Proches du port de pêche de Nha Trang, les stations balnéaires proposent également des cours de cuisine.



L'agneau de Canterbury aux légumes du marché est l'une des spécialités de la Seagars Cook School.

NOUVELLE-ZÉLANDE

CHEZ JO SEAGAR À OXFORD

Affinez vos techniques culinaires et savourez de merveilleux produits et vins dans les paysages idylliques de l'île du Sud.

Pour Jo Seagar, la cuisine des chefs doit être « fastoche ». Force est de constater qu'elle le devient après une séance dans son école de cuisine. Il faut dire que la région fournit des ingrédients de tout premier choix : l'école est située à Oxford, au cœur des fertiles plaines de Canterbury de l'île du Sud, célèbres pour leurs produits laitiers et leurs rivières saumoneuses. La philosophie de l'école tient en quelques mots : « Un maximum d'effet pour un minimum d'effort. » Les élèves font connaissance autour d'un café et de viennoiseries tout droit sorties du four, puis s'initient pendant trois heures aux recettes de Jo Seagar, qui leur inculque les gestes essentiels et les astuces qui font gagner du temps. Tous partagent ensuite un déjeuner arrosé de vins locaux. Le menu évolue au gré des saisons : framboises et asperges au printemps, verdure et tomates du jardin en été, pommes et poires à l'automne. L'école propose aussi des initiations au vin et autres ateliers thématiques : boulangerie, cuisine sans gluten ou fabrication du fromage. Si vous n'avez pas le temps de prendre un cours, passez au moins à la boutique ou au café. Et si au contraire vous avez tout votre temps, profitez des chambres d'hôte pour passer la nuit sur place.

Quand La plupart des visiteurs étrangers optent pour le printemps ou l'automne. Les hivers (juin à août) sont frais, mais le temps généralement dégagé.

À savoir Prévoyez un week-end à Christchurch pour visiter le marché paysan de Riccarton House (samedi matin) et goûter à la succulente cuisine locale et aux vins. L'Alpine Pacific Triangle est un circuit de 370 km au départ de Christchurch qui vous emmènera à Kaikoura, où vous mangerez de la langouste et observerez les baleines, et à la station thermale de Hanmer Springs, qui compte de nombreux bons restaurants.

Internet www.joseagar.com, www.newzealand.com, www.waiparawine.co.nz

Fraîcheur australe

La variété et la fraîcheur des ingrédients produits localement justifient à elles seules la visite chez Jo Seagar. L'agneau de Canterbury, élevé dans les prés des plaines alluviales, est réputé pour sa tendreté et sa finesse. On trouve aussi du cerf d'élevage dont la viande est vendue sous le label Cervena.

L'île du Sud possède un autre atout : le saumon royal du Pacifique, réputé pour sa chair ferme et juteuse, très peu grasse. Vous le relèverez avec une touche de wasabi local (raifort japonais). Les saumons sont élevés dans des torrents d'eau hyper-oxygénée avant d'être transférés en mer.

La patate douce (*kumara*) a été introduite dans l'archipel par les Maoris, elle se prépare de mille et une façons : rôtie, en potage et même en frites pour accompagner le poisson. Les olives, elles, sont arrivées plus récemment (XIX^e siècle). Il en existe aujourd'hui plusieurs variétés locales, cultivées comme olives de table ou pour la fabrication d'huile.

Avec plus de 80 domaines, la vallée de Waipara est l'une des premières régions viticoles de Nouvelle-Zélande. Les automnes longs et chauds donnent naissance à des rieslings racés et des pinots noirs corsés. Les autres cépages rois sont le sauvignon, le chardonnay et le cabernet sauvignon.



AVEC LES FEMMES DU RAJASTHAN

Faites rimer exotisme et authenticité en apprenant les techniques culinaires ancestrales de cet État du nord de l'Inde.

Les habitants du Rajasthan sont fiers de leur culture et notamment de leurs traditions culinaires. Pour apprendre à les connaître, prenez des cours dans l'une des nombreuses écoles de cuisine de la ville d'Udaipur, au sud de l'État, dont plusieurs sont hébergées au domicile même de vos professeurs. Certains vous emmèneront faire le marché à l'arrière de leur moto, zigzaguant dans les rues entre vaches et singes en liberté. Vous apercevrez en route le fabuleux palais des maharajas d'Udaipur, aujourd'hui transformé en hôtel de luxe, puis rassemblerez les ingrédients nécessaires à votre recette. De retour au frais, chez votre professeur, vous apprendrez à manier les principales épices de la cuisine indienne – piment rouge, coriandre, curcuma, cumin, graines de fenouil et de fenugrec – ainsi que les feuilles de fenugrec (*kasti methi*). La cuisine indienne n'utilise que des produits frais. Les *chapati* (galettes à la farine complète) se cuisent sur une poêle en fonte. Le *panir* est une sorte de fromage frais obtenu par caillage du lait à l'aide de jus de citron. Parmi les spécialités, on peut citer le *panir masala*, plat riche et épice, le *khichri* (riz aux lentilles) et les *besan gatte*, boulettes de farine de pois chiche trempant dans une sauce aux lentilles typique d'Udaipur. Vous terminerez votre cours assis en tailleur avec une tasse de *masala chai* (thé au lait épice) et repartirez rassasié et les poches remplies de recettes à emporter.

Quand Il pleut très peu en été, mais il fait très chaud. Pareil à partir de mars. Novembre à février sont les mois idéaux.

À savoir Le Rajasthan est un État si vaste et riche que l'on peut y passer un mois entier sans jamais se lasser. Vous trouverez des cours de cuisine dans toutes les grandes villes, notamment Jaipur, Jodhpur et Jaisalmer. Optez de préférence pour les petites classes, plus personnelles. Vous vous déplacerez en car, en taxi ou, pour une expérience plus authentique, en train.

Internet www.rajasthantourism.gov.in, www.maisondesindes.com

Panir épice

Le *panir* est un fromage frais pratiquement dépourvu de goût, mais sa texture tendre et souple s'associe à merveille avec un ou plusieurs ingrédients pour accompagner les arômes plus puissants d'un plat. Le *panir* épice de cette recette peut aussi se consommer tel quel.

Pour 300 g environ

1 cuill. à c. de graines de cumin
1 cuill. à c. de menthe séchée
2 litres de lait
2 cuill. à s. de jus de citron

Mélangez le cumin et la menthe au lait et portez à ébullition dans une grande casserole, en fonte de préférence. Incorporez le jus de citron dès que le liquide bout puis mélangez jusqu'à ce que le lait caille. ajoutez du jus de citron au besoin.

Tapissez une passoire d'étamine et égouttez. Jetez le petit-lait. enveloppez le fromage dans l'étamine. Posez la passoire à l'envers sur une grande assiette et placez le fromage dessus pour le laisser s'égoutter. Utilisez une boîte de conserve posée sur une assiette en guise de poids.

Au bout d'une heure, votre *panir* est prêt. Vous pouvez le déguster découpé en dés ou émietté.



Ci-contre : cuisson des *chapati* à Jaipur. Ci-dessus : thali traditionnel du nord de l'Inde.

LES DÉLICES D'ORIENT DE PÉTRA

La cité antique de Pétra est un régal pour les visiteurs, mais c'est dans un petit restaurant de la ville qu'ils découvriront ses trésors les plus précieux.

Aurez-vous encore le courage de marcher après une journée passée à explorer les ruines de Pétra, dans le sud de la Jordanie ? Une fois rentré en ville, à Wadi Musa, prenez la peine de chercher un petit restaurant appelé Petra Kitchen, dans lequel des cuisinières souriantes venues d'une coopérative locale travaillent sous le regard d'un chef professionnel. Elles vous initieront à la cuisine jordanienne et vous inviteront à participer à la préparation de votre propre repas. La gastronomie locale est à l'image de ce pays arabe exposé à l'influence des routes des caravanes, qui ont vu passer plus d'une armée au cours des siècles. La cuisine jordanienne présente aussi le double avantage d'être nourrissante et simple à préparer. L'agneau et le poulet y occupent les places d'honneur, avec les salades à base de céréales et de légumes secs. Dans l'unique salle de la Petra Kitchen, installé à une grande table en bois, vous découperez le persil et les tomates que vous mélangerez à du boulgour, de la menthe et du jus de citron pour réaliser un authentique taboulé. Vous préparerez aussi le *mansaf*, plat national jordanien (agneau cuit au lait caillé, servi sur un lit de riz aux amandes). L'atmosphère est conviviale, tout sauf guindée. Les enfants n'ont pas été oubliés : ils pourront remplir de petits carrés de pâte pour faire des feuillettés au fromage.

Quand L'été jordanien est aussi chaud que l'hiver est rigoureux. Le printemps et l'automne sont les meilleures périodes pour visiter Pétra.

À savoir Réservez votre soirée à la Petra Kitchen à l'avance ou dès votre arrivée à Wadi Musa. Les clients seront peut-être moins nombreux les soirs où le site archéologique est illuminé (à partir de 20 h 30). Petra Kitchen propose aussi des cours sur cinq soirées pour une introduction plus approfondie à la cuisine orientale, avec séances d'achats au marché en compagnie du chef.

Internet fr.visitjordan.com, www.jordanjubilee.com, www.bedouincamp.net

Une expérience à revivre

■ Des recettes sur papier vous seront fournies pour tous les plats ainsi que les hors-d'œuvre et accompagnements appelés *mezze*. Vous pourrez ainsi les réaliser de retour à la maison.

■ De nombreux plats sont d'origine bédouine. Pour les savourer dans un campement traditionnel, autour d'un feu et sous un ciel étoilé, séjournez au **camp bédouin d'Ammarin**, situé près de la «petite Pétra», non loin de Wadi Musa.

■ Goûtez une fois au **houmous** jordanien et vous ne voudrez plus jamais en acheter dans le commerce ! Cette purée à base de pois chiches, de pâte de sésame, d'ail, d'huile d'olive et de jus de citron accompagne la quasi-totalité des repas.



En arrière-plan des ruines de la cité nabatéenne de Pétra, la ville moderne de Wadi Musa, où vous pourrez découvrir un autre trésor : la cuisine jordanienne.



La préparation des *dolmas* (feuilles de vigne farcies d'un mélange de riz et d'oignons) est un exercice délicat.

GRÈCE

SPÉCIALITÉS INSULAIRES

Profitez d'un séjour reposant sur l'île d'Ikaria pour vous initier aux saveurs subtiles de la cuisine grecque.

Poisson aux herbes du maquis, feuilletés, *mezze*, viande enduite d'huile d'olive parfumée au citron et cuite sur la braise... telles sont les saveurs de la cuisine des îles grecques. Les écoles de cuisine sont nombreuses, mais celle d'Ikaria, dans la mer Égée, est un petit paradis encore relativement confidentiel. C'est ici que Diane Kochilas, restauratrice et auteure de livres de cuisine, organise avec son mari Vassilis des cours d'été dans le village de montagne de Christos, avec pinède d'un côté et vue sur la mer de l'autre. Les cours (en anglais) ont lieu dans leur magnifique villa, dessinée par Vassilis. Chaque séance, de 3 à 4 heures, est consacrée à la préparation d'un repas entier, déjeuner ou dîner. Vous apprendrez à réaliser des spécialités comme la salade au pain icarienne, le *sufiko* (sorte de ratatouille) ainsi que divers *mezze* grecs, dont les *dolmas* (feuilles de vigne farcies) et le caviar d'aubergine à la feta. Les fruits, les légumes et les herbes proviennent exclusivement du potager et du verger bio du couple. Diane et Vassilis vous apprendront aussi à faire les feuilletés et organiseront des visites chez des vigneron, des fromagers et des apiculteurs indépendants. L'hébergement est inclus et le soir venu, quand vous aurez fini de cuisiner, vous dégusterez un ouzo en admirant un splendide coucher de soleil sur la mer Égée.

Quand En plus de trois stages de cuisine d'une semaine sur l'île d'Ikaria de mai et juillet, Diane Kochilas propose des ateliers et activités à Athènes de la mi-septembre à la mi-juin.

À savoir Les cours vous laisseront beaucoup de temps libre, mais prévoyez tout de même quelques jours supplémentaires pour continuer d'explorer l'île d'Ikaria. En plus de ses pittoresques villages, celle-ci possède plusieurs chemins de randonnée de montagne, de magnifiques plages ainsi que des sites archéologiques.

Internet www.dianekochilas.com, www.greekislandactivities.com

Gratin de pâtes aux légumes verts, pois chiches et feta

Les pâtes aux œufs grecques (*hilopites*) sont souvent coupées en petits carrés dans les soupes, mais cette délicieuse recette les utilise entières. À défaut, utilisez des *fettuccine*.

Pour 4 personnes

450 g de pâtes longues (*hilopites* ou *fettuccine*)
450 g de blettes, épinards, fanes d'amarante ou de betterave, lavées et égouttées
125 ml d'huile d'olive grecque extra-vierge
500 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
300 g de feta grecque émiettée

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes *al dente*. Retirez du feu et égouttez.

Faites revenir la verdure avec 3 cuill. à s. d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'elle soit flétrie. Égouttez et réservez 500 à 750 ml du liquide rendu.

Mélangez pâtes, verdure et pois chiches avec le reste d'huile d'olive et le liquide dans un plat à gratin. Saupoudrez de feta. Couvrez d'une feuille de papier aluminium et faites cuire 15 min. Allumez le grill, retirez la feuille d'aluminium et faites gratiner pendant quelques minutes à environ 15 cm du grill. Le fromage doit commencer à brunir. Retirez du four et servez chaud.





CONFIDENCES TOSCANES

Deux vénérables domaines vous ouvrent leurs portes pour vous faire partager les secrets de la célèbre gastronomie toscane.

La Toscane est réputée pour ses paysages, son patrimoine culturel, mais aussi pour ses vins et sa gastronomie. Parmi les plats typiquement toscans figurent les ragoûts de gibier rehaussés de truffes et d'herbes sauvages, le *bistecca alla fiorentina* (steak assaisonné d'huile et de romarin, puis cuit à la braise) et plusieurs soupes de légumes délicieusement parfumées, comme la *ribollita* (« rebouillie »), chef-d'œuvre de l'art d'accorder les restes puisqu'il s'agit d'un mélange de minestrone et de pain rassis. En Toscane, c'est le pain, comme la *focaccia* et la *schiaacciata*, plutôt que les pâtes, qui constitue le principal apport de féculents. Et dans un paysage peuplé d'oliveraies, l'huile d'olive est omniprésente. Badia a Coltibuono et Capezzana sont deux domaines familiaux au cadre enchanteur où vous pourrez vous immerger dans cette tradition culinaire toscane. Situé sur les collines boisées du Chianti, Coltibuono est un ancien monastère bénédictin dont les vignes furent plantées il y a mille ans. L'auteur de livres de cuisine Lorenza de' Medici, descendante des ducs de Florence, y propose des cours de cuisine. À Capezzana, plus au sud, sur les pentes du Montalbano, on cultive la vigne et l'olive depuis douze siècles. Les élèves apprendront à réaliser des plats comme les *papardelle* au lièvre et à les marier avec le vin idoine. Ne manquez pas de goûter le Vin Santo de Capezzana, vin liquoreux élevé en fûts de cerisier, chêne et châtaigner au domaine.

Quand Les cours de la Badia a Coltibuono ont lieu de mai à octobre et durent 1 jour, 3 jours ou la semaine entière. La Tenuta di Capezzana propose des cours de 1 ou 5 jours à diverses dates entre mars et octobre. Réservation indispensable.

À savoir Florence, Lucques et Sienne sont relativement proches des deux domaines. De la Badia a Coltibuono, vous irez visiter la ville de Greve in Chianti et les jolis villages médiévaux de Radda et Castellina. Si vous séjournez à Capezzana, les stations balnéaires de Viareggio et Forte dei Marmi, sur la côte de Versilia, valent le détour.

Internet www.coltibuono.com, www.capeczzana.it



Au restaurant (ici, à gauche, le Da Verrazzano, à Florence) comme dans les domaines, la cuisine toscane est un régal.

Croûtons de misère

Riche par sa culture et son histoire, la Toscane a longtemps été une province relativement pauvre, ce qui transparaît aujourd'hui encore dans sa gastronomie. Pour les *crostini di poverta*, variante des traditionnels *crostini* (canapés), le pain rassis est imbibé de vin pour faire une délicieuse pâte à tartiner.

Pour 4 personnes

2 tranches (50 g) de pain rassis sans la croûte
300 ml de vin blanc sec
50 g de câpres rincées
1 cuill. à s. de persil haché
1 cuill. à s. de purée de tomate
100 ml d'huile d'olive extra-vierge
4 tranches de ciabatta (pain blanc)

Faites tremper le pain rassis dans le vin pendant 5 min. Retirez et égouttez délicatement. Placez le pain dans un bol, ajoutez les câpres et faites couler l'huile en filet en fouettant constamment. Ajoutez la purée de tomate et le persil. Mélangez intimement. Passez les tranches de ciabatta au grille-pain et tartinez avec le mélange.

L'ART CULINAIRE FLORENTIN

Adonnez-vous à la douceur de vivre à la florentine et découvrez les délices de la cuisine locale.

Les lexicographes n'ont jamais su expliquer comment le mot *fiasco*, qui désignait en italien la bouteille clissée et à panse renflée du chianti, avait bien pu prendre le sens d'échec. Les amateurs de gastronomie et de vin ne s'en vexeront point. Après avoir admiré les trésors du Duomo et de l'ancien baptistère Saint-Jean, quoi de mieux que de se désaltérer dans un bar à vins servant quelques plats chauds sur la piazza dell'Olio, à quelques pas ? À la sympathique *fiaschetteria* Nuvoli, vous dégusterez une assiette de *ribollita* (potage de légumes), de *pappa al pomodoro* (soupe au pain et à la tomate) ou de *trippa alla fiorentina* (tripes), que vous arroserez d'un bon chianti. Pour que vous ne restiez pas sur votre faim, l'Institut Galilei propose des cours de cuisine italienne dans quelques-uns des meilleurs restaurants de Florence. Le Da Lino, l'un des plus connus de la cité, propose ainsi des cours quotidiens de 3 heures, en anglais et en italien, individuels ou par petits groupes de 4 personnes. Encadrés par le chef Lino, vous apprendrez les secrets des plats typiques de la cuisine toscane, que vous aurez le plaisir de déguster à la fin de la journée. Outre la *trippa alla fiorentina*, l'*osso buco*, la *minestra di farro*, vous ne repartirez pas sans tout savoir de l'élaboration des tagliatelle, ravioli, gnocchi et autres pici. À La Villa, perchée sur une colline proche à 20 minute du centre historique, vous pourrez à la fois vous relaxer dans un cadre idyllique et vous initier à la cuisine locale, des hors-d'œuvre jusqu'aux desserts. Au cours des cessions d'une à quatre semaines, vous cuisinerez avec les produits de saison, dégustation du soir à l'appui. Une autre façon de goûter à la *dolce vita fiorentina*.

Quand Les cours du Di Lano ont lieu toute l'année sauf en août, les mardi, jeudi et vendredi. La Villa propose ses cours de mars à décembre, sur une semaine.

À savoir Vous trouverez de bons petits restaurants du côté de la via dei Cimatori, via dei Macci, via dei Neri et autour des chapelles des Médicis. Soyez prêt à affronter la foule à l'heure du déjeuner et pour l'aperitivo.

Internet www.galilei.it, www.theflorentine.net, www.firenzeturismo.it, www.faithwillinger.com



Tripes à la florentine

La *trippa alla fiorentina* est un plat en sauce fait de tripes de bœuf, oignons, céleri, carottes, tomates et huile d'olive.

Florence et Rome se disputent depuis des siècles le titre de capitale della *trippa*, la victoire échoit pourtant à Florence, qui peut se prévaloir d'une institution unique : le *trippalo*. Les charrettes en bois peint ont disparu au profit de baraques métalliques, mais les vendeurs ont gardé leur verve légendaire.

Mangez votre *trippa* avec un rouge charnu et racé. Goûtez aussi au *lampredotto* (sandwich aux tripes), que vous accommodez de sauce à l'ail et au persil, dans le plus pur respect de la tradition florentine.



La cathédrale de Florence et son baptistère forment une spectaculaire toile de fond pour un dîner en terrasse.



Le soin du détail est l'une des marques de fabrique de l'école du Cordon Bleu. Le chef inspecte ici le travail de l'une des participantes.

FRANCE

DEVENIR UN «CORDON BLEU»

L'école Le Cordon Bleu, la plus célèbre des institutions culinaires parisiennes, est ouverte aux futurs chefs comme aux simples amateurs.

Situé dans une rue paisible du xv^e arrondissement, le Cordon Bleu est à la cuisine ce que les maisons de mode de l'avenue Montaigne sont à la haute couture. Dans ce temple de l'art culinaire à la française, quelques-uns des plus grands chefs au monde proposent des cours d'un à deux jours pour les amateurs de cuisine désireux d'affiner leur technique dans les domaines les plus divers, de la préparation des viandes jusqu'à la pâtisserie. Les cours ont lieu dans des locaux spécialement équipés et commencent par une démonstration, suivie d'exercices pratiques utilisant les meilleurs ingrédients. Des miroirs placés en hauteur permettent d'observer le coup de main du chef sans en perdre une miette. Le Cordon Bleu a depuis longtemps pour mission de transmettre son savoir-faire : c'est en 1895 que fut fondée cette école, qui doit son nom au ruban porté autrefois par les chevaliers de l'ordre du Saint-Esprit, connu pour le faste de leurs cérémonies. Ce fut la première école de cuisine au monde à organiser des démonstrations publiques, tradition perpétuée aujourd'hui par le programme des « sessions gourmets ». Vous pourrez ainsi opter pour un atelier petits fours, terrines ou foie gras, ou encore vous perfectionner dans l'art de réussir les sauces, la viennoiserie ou les chocolats. Si le très prestigieux « grand diplôme » est réservé aux professionnels, ce centre d'excellence culinaire unique au monde s'adresse aussi aux amateurs.

Quand Toute l'année. Les ateliers ont généralement lieu en semaine.

À savoir Les ateliers sont limités à 10 ou 15 participants : réservez le vôtre au moins un mois à l'avance. Vous pouvez aussi opter pour des démonstrations (2 à 3 heures) où vous apprendrez à réaliser une entrée, un plat et un dessert. Il existe quinze autres écoles Cordon Bleu à travers le monde.

Internet www.cordonbleu.edu, www.lcbparis.com

Ambassadrice du goût français

L'une des plus célèbres diplômées du Cordon Bleu fut **Julia Child** (1912-2004), auteure à succès et animatrice d'émissions culinaires aux États-Unis. Elle rencontra la cuisine française en suivant son mari, diplomate nommé à Paris dans les années 1960. Ce fut le début d'une longue passion, dont elle dit un jour qu'elle lui « ouvrit l'âme et l'esprit ». Entrée au Cordon Bleu, elle décrocha le « grand diplôme » et créa en 1963 la série télévisée ***The French Chef***. Par son charisme et son enthousiasme, elle contribua de façon essentielle à populariser la cuisine française outre-Atlantique, de la plus simple omelette aux sorbets les plus élaborés. Julia Child s'est éteinte dans sa Californie natale à l'âge de 91 ans.



VERITABLE
SAVON
de MARSEILLE
Huile d'OLIVE
Huile de Coprah
72% d'huile
14'

CARPE DIEM
VI VI
VII
VIII
IX
X
XI XII

CUISINER LE SOLEIL PROVENÇAL

Le Luberon, dans le Vaucluse, est connu pour ses jolis villages, ses paysages bucoliques et sa cuisine gorgée de soleil.

Par un bel après-midi d'été, asseyez-vous en terrasse au Café de France, à Lacoste, village perché sur un contrefort du Luberon. Admirez la vue plongeante sur Bonnieux, ses fermes, ses vignes et son bois, et inspirez à fond pour vous enivrer des parfums capiteux de la Provence : herbes de la garrigue, lavande, rose et chèvrefeuille, avec, peut-être, une touche de melon ou de figue sèche. Puis partez à la découverte des marchés paysans et imprégnez-vous des arômes des tomates, ou « pommes d'amour », du basilic, de l'ail en tresses, du fromage de chèvre et des olives cueillies au zénith de leur maturité. Les nombreux restaurants de la région reflètent cette abondance. En fonction de la saison, vous vous laisserez tenter par une omelette aux truffes et aux tomates, une soupe au pistou (pommade de basilic, ail et huile d'olive), un lapin ou un poulet aux olives et vin blanc ou encore une daube provençale (bœuf braisé et mouillé au vin rouge avec de l'ail, des tomates et des olives). Profitez de votre séjour dans la région pour vous inscrire à un cours proposé par le restaurant La Mirande, à Avignon. Dans le cadre de son atelier de cuisine « Le Marmiton », l'établissement invite en effet les plus grands chefs de la région à partager leurs recettes. Une semaine par mois, vous aurez ainsi l'occasion de profiter de leur science dans les anciennes cuisines datant du XIX^e siècle. Les enfants ne seront pas en reste. Des ateliers leurs sont dédiés au cours desquels un chefleur transmettra le goût des bons produits de saison et des astuces pour réaliser des plats gourmands.

Quand En mai ou juin de préférence, avant l'arrivée des touristes et des grandes chaleurs. La lavande fleurit entre la fin juin et la fin juillet. En septembre et octobre, vous pourrez assister aux vendanges. L'hiver peut être frais, mais c'est la saison des olives (récolte entre mi-novembre et début janvier).

À savoir La plupart des villes et villages ont leur marché hebdomadaire. Certains des meilleurs se trouvent à Apt, Bonnieux, Lacoste, Roussillon, Sault et Vaison-la-Romaine. Arrivez tôt, car les commerçants remballent vers midi. Privilégiez les produits régionaux ou ceux « du pays ».

Internet www.la-mirande.fr, www.avignon-et-provence.com, www.vaucluse.fr, www.provenceweb.fr



Ci-contre : petite boutique du joli village des Baux-de-Provence. Ci-dessus : l'aubergine est le légume-roi en Provence.

Amandes grillées aux herbes

Au printemps, les amandiers en fleur illuminent les collines du Luberon. La récolte a lieu à l'automne. Grillées avec des herbes de Provence, les amandes font un savoureux apéritif à déguster, par exemple, avec un côtes-du-luberon rosé. Trempez les amandes dans l'eau pour en ramollir la peau : l'assaisonnement ne s'en imprégnera que mieux.

Pour 8 personnes

300 g d'amandes non mondées
20 g d'herbes de Provence
ou autres herbes séchées (romarin, basilic, laurier, thym, etc.)
2 cuill. à c. de sel et de poivre noir au moulin

Placez les amandes dans un saladier, couvrez d'eau froide et laissez tremper pendant 20 min. Égouttez puis ajoutez le sel, le poivre et les herbes de Provence. Mélangez bien et réservez pendant 1 heure.

Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6). Tapissez une grande plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé. Répartissez les amandes sur la plaque et faites griller de 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches et croustillantes. Retirez du four et laissez refroidir avant de servir.

INFLUENCES ANDALOUSES

La cuisine du sud de l'Espagne est constituée d'un subtil mélange de traditions qui aboutissent à de surprenants mariages de saveurs.

La cuisine andalouse puise abondamment dans le patrimoine arabo-maghrébin légué par près de huit siècles de pouvoir musulman (711-1492). Les Maures étaient d'excellents agriculteurs, qui introduisirent le riz, la semoule de blé dur (couscous), l'épinard, la blette, l'aubergine, le sucre, le safran et les agrumes dans la cuisine d'al-Andalus. Cumin, coriandre, fenouil, romarin, muscade et cannelle devinrent des assaisonnements indispensables. Quiconque séjourne aujourd'hui en Andalousie y découvrira partout les arômes de la cuisine orientale : *garbanzos* (pois chiches) et épinards au cumin et paprika ou alliances de sucré et de salé, comme les perdrix aux dattes ou le *cordero a la miel* (agneau au miel). À Séville, ne manquez pas les *boquerones en adobo* (anchois marinés au cumin), à Cordoue, goûtez à l'*alboronía* (ratatouille andalouse) et à Ronda, au mémorable *ajo blanco* (potage froid aux amandes et à l'ail). Si vous voulez reproduire ces saveurs chez vous, vous trouverez de nombreuses écoles de cuisine à travers toute l'Andalousie. Sam et Jeannie Chesterton organisent des cours de cuisine espagnole au Finca Buen Vino, un *bed & breakfast* à Huelva, non loin de Séville. Vous trouverez aussi des cours à la Casa Ana, une jolie guest house des Alpujarras, région historique située au sud-est de Grenade.

Quand La meilleure période s'étend d'octobre à mai. L'été andalou a vite fait de virer à la canicule.

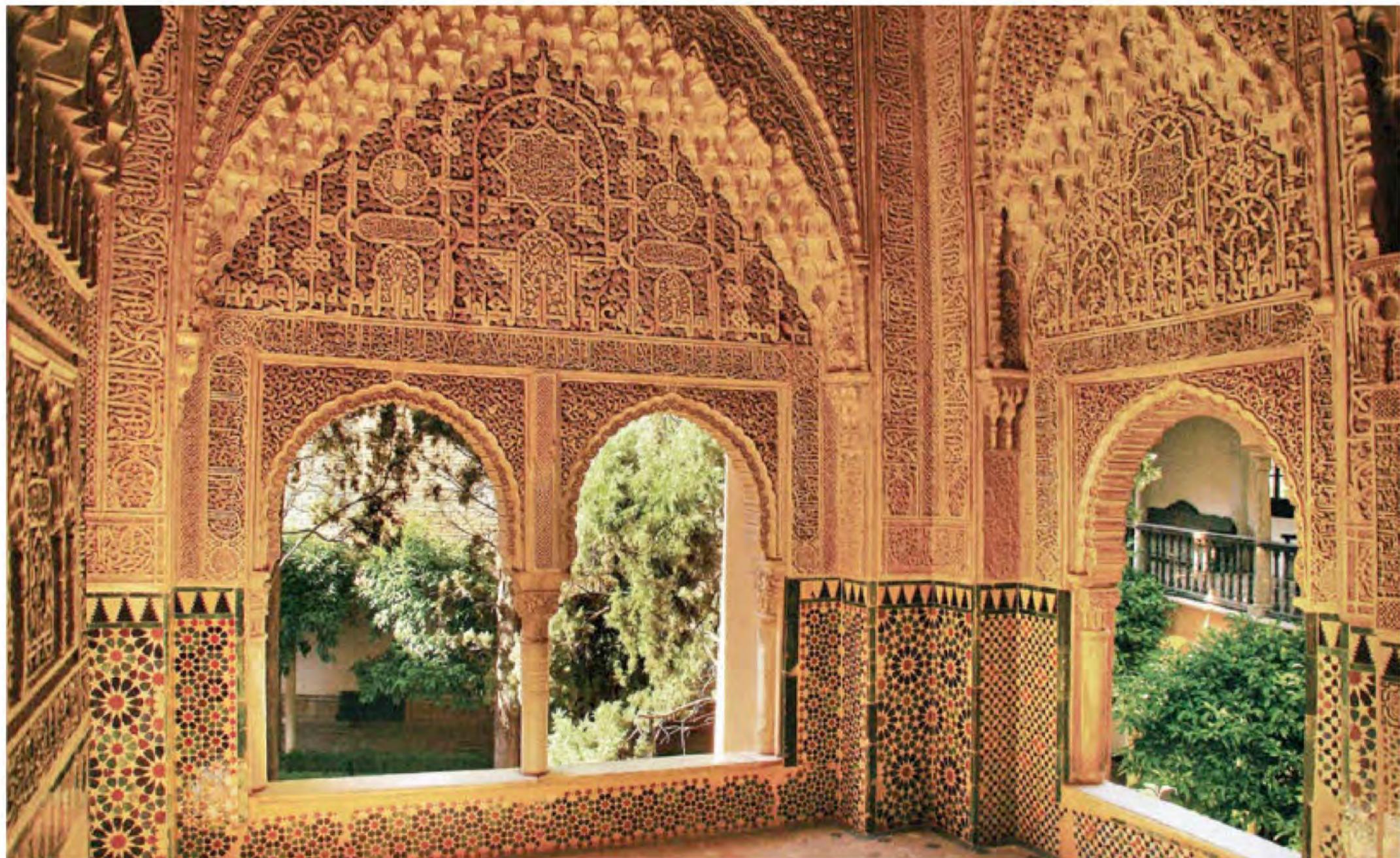
À savoir Au Finca Buen Vino, les cours ont lieu au printemps et à l'automne sur 4 ou 6 jours, par petits groupes de 4 à 8 personnes. La prochaine cession de cours de cuisine de la Casa Ana est prévue en octobre 2013 et se déroulera sur 9 jours. Dans les deux cas, vous serez logé sur place et des excursions sont incluses au programme. Plusieurs agences organisent des circuits gastronomiques avec cours, dont Travel and Cuisine.

Internet www.andalousie.com, www.fincabuenvino.com, www.casa-ana.com, www.travelandcuisine.es



Entrée, plat, dessert

Le repas tel que nous le connaissons, avec entrée, plat et dessert, est né à Cordoue, capitale d'un puissant émirat au IX^e siècle. Son inventeur fut le musicien en chef de l'émir, surnommé Ziryab (« merle noir ») pour son teint foncé et sa voie suave. Formé à la cour abbasside de Bagdad, Ziryab devint arbitre du goût à Cordoue. C'est lui, dit-on, qui fit remplacer les timbales en métal par des verres en cristal, fixa les règles du déroulement des repas et inventa l'ordre classique : potage, suivi d'un plat de viande ou de poisson, puis d'un dessert, de fruits et de noix. Cette mode se répandit dans le reste de l'Andalousie avant de gagner toute l'Europe.



Grâce aux Maures, l'Andalousie est dotée d'une gastronomie riche et de bijoux d'architecture, telle l'Alhambra de Grenade.



Visitez les magnifiques jardins de la Ménara, à l'ouest de Marrakech, entre deux cours de cuisine au Jnane Tamsna.

MAROC

INITIATION AU PIED DE L'ATLAS

Un splendide riad de Marrakech remet au goût du jour les classiques de la gastronomie marocaine.

Le secret de la cuisine marocaine réside dans ses subtils mélanges d'herbes et d'épices et c'est par là que commencera votre cours à l'hôtel Jnane Tamsna. Ce nom signifie « jardin de paradis » et vous verrez qu'il n'est pas usurpé en arpentant le parc aux côtés de Bahija, la chef: carrés d'herbes aromatiques et de légumes alternent avec parterres de fleurs, oliveraies, citronneraies et palmeraies. Meryanne Loum-Martin, ancienne avocate parisienne, a créé ce domaine avec son mari Gary Martin, ethnobotaniste américain. « J'adore mélanger les influences culinaires et repousser les frontières de la cuisine marocaine en jouant sur les épices et les herbes », explique-t-elle. Une philosophie que partage Bahija, votre professeur. Du jardin, elle vous emmènera dans la cuisine (en plein air par beau temps, avec un four en terre traditionnel) où elle vous confiera une panoplie de couteaux et vous mettra au travail. Vous ferez griller et pilerez cannelle, cumin et autres épices et vous serez initié aux secrets de leur utilisation dans les tagines, la *pastilla* et la *briouate* aux pommes. Mais Bahija sait prendre quelques libertés avec les traditions : sa *pastilla* n'est pas fourrée au pigeon, mais au poisson et aux citrons confits, ce qui la rend plus légère. Elle vous confiera enfin toutes les astuces pour recréer ces plats chez vous. Une fois votre cours terminé, vous irez prendre l'apéritif au jardin avant de déguster le déjeuner que vous aurez contribué à préparer.

Quand Le Jnane Tamsna est ouvert toute l'année, mais il peut faire très chaud de juin à septembre.

À savoir Aucun gourmet ne saurait manquer les boutiques d'épices de la médina de Marrakech, ni le marché de la place Djema'a el-Fna. Situé en dehors de la médina, dans le quartier de la palmeraie, le Jnane Tamsna est un hôtel de type riad, construit autour d'un patio. Vous y profiterez de cinq bassins pour vous baigner et pourrez y prendre soin de votre forme (massages, yoga, réflexologie et tennis).

Internet www.jnane.com, www.visitmorocco.com

Citrons confits

Les citrons confits se gardent jusqu'à un an. Leur jus accomoderera les vinaigrettes, les soupes et les sauces de viandes et poissons.

5 citrons non traités
50 g de gros sel
1 cuill. à s. d'huile d'olive
1 bâton de cannelle
3 clous de girofle
6 graines de coriandre
4 grains de poivre noir
2 feuilles de laurier

Faites quatre entailles sur presque toute la hauteur des citrons, saupoudrez l'intérieur de gros sel puis refermez. Tassez bien les citrons dans un bocal stérilisé avec le reste du sel, l'huile et les épices. Versez de l'eau bouillante pour les couvrir entièrement. Laissez le bocal 30 jours à l'abri de la lumière en le retournant tous les jours.





AU COIN DES RUES

Laventure commence toujours dans la rue, par la tentation d'un fumet d'épices ou le spectacle de douceurs bigarrées et inconnues sur l'étal d'un vendeur. Explorer les ruelles d'une cité étrangère ou même jouer les touristes dans son propre pays permet de partir à la rencontre d'un commerce florissant : celui de la nourriture de rue, avec ses plats traditionnels et ses en-cas exotiques. Certains pays sont si réputés pour leur cuisine de rue que celle-ci justifie à elle seule le voyage pour le gourmet globe-trotteur. C'est le cas de Singapour, avec ses milliers de petits stands qui attirent le chaland par leurs succulentes spécialités issues de tout le continent asiatique : nouilles sautées, brochettes et crêpes salées au cari. Un plat unique se hisse parfois au rang de symbole, comme le *fish and chips*, étape obligatoire de tout voyage en Angleterre au même titre qu'une visite à la Tour de Londres. Barbecue à Kansas City, cocktails de fruits exotiques dans le port de Veracruz, *jerk pork* en Jamaïque... la variété de la cuisine de rue semble inépuisable.

Ces vendeuses de rue vietnamiennes n'emportent que le strict nécessaire sur leur palanche : quelques ingrédients de base, un faitout et des baguettes. Ainsi équipées, elles s'en vont préparer *bánh khoái* (crêpes farcies) et autres délices.

BARBECUE À KANSAS CITY

Capitale mondiale du barbecue, Kansas City est une ville où l'on aime foncièrement et historiquement la viande.

Si l'on fait la queue devant la station-service du coin de la 47^e Avenue et de Mission Road, ce n'est pas son réservoir de voiture, mais plutôt son estomac que l'on vient remplir : l'endroit sert un carré entier de côtes de porc au barbecue (de quoi rassasier deux à trois gros mangeurs), des tranches de poitrine de bœuf vendues au poids et de la salade à la viande de porc au barbecue. Bienvenue chez Oklahoma Joe's, l'une des adresses « BBQ » les plus prisées de Kansas City, qui n'en manque pourtant pas. Le phénomène du barbecue remonte à l'année 1908, quand le restaurateur noir Henry Perry lança sa recette de côtes de porc cuites lentement sur des braises de hickory et de chêne et généreusement nappées d'une sauce épicee aux tomates, piment et sucre, le tout servi dans un papier journal pour 25 cents. Dans une ville qui s'était enrichie grâce au chemin de fer, aux marchés aux bestiaux et aux abattoirs, la viande était reine. Elle se consommait de mille et une façons, des *burnt ends* (entames grillées d'un rôti de bœuf ou de porc) jusqu'au barbecue d'Henry Perry. Le blues et le jazz s'en mêlaient (Count Basie, Big Joe Turner et Charlie Parker étaient tous fans de barbecue), conférant à ce mode de cuisson une dimension mythique. Et si les chefs se sont succédé depuis l'époque de Perry, sa sauce barbecue et sa technique n'ont pratiquement pas changé depuis un siècle.

Quand En automne, vous profiterez d'un temps clair et de températures clémentes, et du concours American Royal Barbecue. L'été est la saison des tornades et des fortes chaleurs, mais aussi de nombreuses autres compétitions, comme la Great Lenexa Barbecue Battle ou le Laurie Hillbilly BBQ.

À savoir Les deux « temples » du barbecue de Kansas City se trouvent sur la Brooklyn Avenue : Arthur Bryant's et Gates & Sons, tous deux dignes héritiers d'Henry Perry. Bryant's s'enorgueillit d'avoir servi plusieurs présidents américains. Gates & Sons a plusieurs succursales en ville.

Internet www.visitkc.com, www.kcbs.us, www.americanroyal.com

Championnats mondiaux

Tous les ans en octobre, les amateurs de barbecue convergent vers Kansas City pour le concours American Royal Barbecue. Crées en 1980, ces championnats mondiaux voient s'affronter quelque 600 équipes dans cinq catégories : poulet, côtes de porc, poitrine de bœuf, épaule et saucisses. L'événement dure quatre jours et marque le sommet de la saison du barbecue ainsi que l'ouverture d'un rodéo et d'un gigantesque marché aux chevaux. Le titre de champion est réservé aux chefs capables d'exceller dans les quatre premières catégories, mais le gagnant n'est pas toujours un professionnel : le premier était psychiatre ! En marge de l'événement ont également lieu des concours d'accompagnements et de desserts. Les visiteurs peuvent se restaurer aux nombreux stands de barbecue.



Carrés de porc, piments, tomates, maïs, ail et couteau à manche en corne : les ingrédients d'un vrai barbecue à Kansas City.



Couleurs vives et cuisine relevée : bienvenue sur la côte nord de la Jamaïque !

JAMAÏQUE

JERK PORK À BOSTON BAY

Quelques euros suffisent pour s'offrir le meilleur repas qui soit en Jamaïque : du porc épicé servi dans une feuille.

La plage de Boston Bay, au nord-est de la Jamaïque, est réputée comme l'un des meilleurs spots de surf de l'île. Les parfums iodés s'y mêlent aux arômes du *jerk pork*, vendu sur des petits stands le long de la route. Si l'on en croit la légende locale, cette technique de cuisson aurait vu le jour dans la jungle des John Crow Mountains, où s'étaient réfugiés les esclaves en fuite aux XVII^e et XVIII^e siècles. Ceux-ci faisaient rôtir du sanglier sur des brindilles de poivre de la Jamaïque. Le procédé s'applique aujourd'hui à toutes les viandes et même au poisson, cuit en papillote. Assaisonnée de poivre de la Jamaïque, de piment antillais très fort, de ciboule (elle aussi particulièrement forte), de thym, d'ail, de muscade, de cannelle et autres épices à la discréption du chef, la viande fond pratiquement dans la bouche. « Tout a commencé avec les esclaves marrons, explique Devon Atkinson, chef et saucier au Mickey's Jerk Center de Boston Bay. Ils creusaient un trou dans la terre, le tapissaient de broussailles et de brindilles de poivre de la Jamaïque et faisaient cuire la viande à l'étouffée. » Le barbecue utilisé aujourd'hui est la seule concession à la modernité : le bois de poivre de la Jamaïque et la sauce, eux, n'ont pas changé. « Ça, c'est ma botte secrète, confie Devon en nous faisant goûter à sa sauce. Une recette qui me vient de mon grand-père, qui la tenait de son père... »

Quand Le jerk se consomme toute l'année en Jamaïque, où le climat est à peu près constant. Le risque d'ouragan est plus élevé entre août et octobre, mais le temps sur la côte est généralement très plaisant.

À savoir Emportez une bouteille de sauce en souvenir : à Boston Bay, la plupart des stands de bord de route en vendent. Les recettes peuvent varier, mais toutes sont délicieusement épiciées. Les sauces et condiments Walkerswood (Ocho Rios) se trouvent dans la plupart des hôtels et supermarchés de Jamaïque.

Internet www.visitjamaica.com

La sauce jerk

50 g de poivre de la Jamaïque en grains
2 à 3 piments forts, épépinés et émincés
3 cuill. à s. de thym frais
5 gousses d'ail écrasées
2 à 3 tiges de ciboule (ou d'oignon nouveau)
1 grande feuille de laurier
2 cuill. à s. de cassonade
1 cuill. à s. de gingembre frais râpé
1 cuill. à s. de cannelle en poudre
1 cuill. à s. de muscade râpée
2 cuill. à s. de jus de citron vert

Faites légèrement griller à sec le poivre, le piment, le thym, l'ail et la ciboule dans une poêle en remuant pendant 5 min. Mixez ces épices. Ajoutez-les autres ingrédients, sel et poivre au moulin. Mélangez pour obtenir une pâte lisse. Enduisez-en la viande et laissez reposer une heure au moins avant la cuisson.



Le diablito est un milk-shake aux fruits rehaussé de piment.

MEXIQUE

BOLOVANES ET TOROS À VERACRUZ

La cuisine de rue de cette cité portuaire marie avec bonheur ingrédients locaux et influences espagnoles et afro-caraïbes.

Dans la moiteur de Veracruz, on a plaisir à sortir la nuit, quand l'air charrie des mélodies de *música tropical* méninées de rythmes africains. Partez à la découverte de la vie nocturne sur le front de mer ou sur la grand-place et savourez de succulentes spécialités rafraîchissantes : *licuados* (milk-shakes aux fruits), *paletas* (esquimaux) et *helados* (crèmes glacées). Fondée par le conquistador Hernán Cortés en 1519, Veracruz est devenue le principal port de l'Est mexicain ainsi qu'une grande plaque tournante gastronomique. L'huile d'olive et une véritable panoplie d'herbes et d'épices en provenance du Vieux Continent sont venues s'ajouter aux saveurs des ingrédients natifs de Méso-Amérique, comme le maïs, le piment et différentes sortes de haricots. Les Totonacs furent les premiers à utiliser la vanille dans leur alimentation. Puis vinrent l'ananas, la canne à sucre, l'arachide et le plantain, sorte de banane mangée en légume. Ce patrimoine alimentaire varié est omniprésent dans la cuisine de Veracruz. Laissez-vous tenter par les *bolovanes*, feuilletés farcis au crabe, au thon ou à l'ananas vendus dans la rue. Le matin, les crevettes fraîchement pêchées et bouillies devant vous vous mettront en appétit. Goûtez aussi aux *tamales*, enveloppés dans des feuilles de bananier, aux *tortitas* (pâte de plantain farcie aux haricots noirs) ou aux épaisses tortillas appelées *picaditas*, nappées de sauce et de fromage. Et pour un petit coup de fouet, essayez le *toro*, milk-shake coupé à l'*aguardiente*, redoutable mélange de rhum et de mescal.

Quand En raison de son climat humide, Veracruz est plus agréable en automne et en hiver. Le carnaval, principale fête locale, a lieu durant la semaine précédant le carême. Si vous voyagez en juillet, ne manquez pas le Festival international afro-caraïbe : deux semaines de musique et de danses métissées.

À savoir Passez un après-midi à Boca del Río, au sud de Veracruz : les restaurants du bord de mer servent les meilleurs poissons et crustacés de la région, dont certains aromatisés à l'*acuyo* (poivre mexicain). Prenez une journée pour visiter Papantla, plus au nord, et le site précolombien d'*El Tajín*, acheter des gousses de vanille et admirer la danse des *voladores*, voltigeurs suspendus à un mat.

Internet www.planetware.com, www.carnaval.com, www.mexconnect.com

Saveurs fruitées

Veracruz et ses environs sont le paradis des amateurs de fruits tropicaux. Que vous les préfériez crus ou sous forme de glaces (*helados* et *paletas*) et de *licuados*, vous en trouverez de bien connus – mangues, noix de coco, papaye, ananas – et d'autres sans doute un peu moins.

■ De la taille d'un pamplemousse, la *cherimoya* (chérimole) a la peau verte tendre. Sa chair blanche et parfumée rappelle la poire au goût mais est truffée de gros pépins noirs.

■ La *guanábana* (corosso) se reconnaît à sa peau verte hérissée de pointes. Sa chair blanche et juteuse entre dans la composition de *licuados* et *helados*.

■ La chair rose ou orangée du *mamey* (sapote) est sucrée et évoque la citrouille. Goûtez-le coupé en dés et arrosé de jus de citron vert.

■ Le *zapote blanco* (pomme mexicaine) se consomme souvent en *licuado*. Sa chair au blanc tirant sur le jaune évoque des arômes de pêche et de vanille.



Tamales dans leur feuille de bananier.

TAKOYAKI À OSAKA

Ces boulettes au poulpe sont l'un des en-cas favoris d'Osaka, considérée comme la capitale culinaire du Japon.

Les mains du chef semblent virevolter au-dessus du grill. D'un geste expert et à l'aide d'une baguette, il retourne les *takoyaki*, ces boulettes de pâte de la taille d'une balle de golf. Une croûte dorée se forme bientôt à l'extérieur, tandis qu'à l'intérieur, la pâte garnie de poulpe, de gingembre mariné et de chou reste fondante à souhait. Puis le chef saisit une petite boîte en carton, qu'il remplit de *takoyaki* tout chauds auxquels il ajoute une généreuse portion de flocons de bonite (*katsuobushi*), d'algues séchées et de sauce barbecue avant de la tendre au client. Le *takoyaki*, aujourd'hui plat favori de la cuisine de rue à Osaka, est curieusement né lors des périodes les plus sombres du Japon, pendant les disettes qui suivirent le terrible séisme de 1923 et la Seconde Guerre mondiale. Les plats de friture étaient alors très populaires, car bon marché, et ils se sont rapidement répandus après que le pays eut renoué avec la prospérité. Vous trouverez aujourd'hui des échoppes et des petits restaurants servant des *takoyaki* partout à Osaka, mais pour vous imprégner de l'ambiance de la deuxième plus grande ville du Japon, c'est du côté de la rue Dotonbori, en bordure du canal Dotonbori-gawa, qu'il vous faudra flâner. Laissez-vous étourdir par la débauche de néons et les effluves de *takoyaki* et jouez à vous perdre dans le dédale de rues aux nombreux bars et bistrots.

Quand Toute l'année. Au début du mois d'avril, vous aurez le privilège d'assister à la floraison des cerisiers, célébrée à travers tout l'archipel.

À savoir Dotonbori est proche de la gare de Namba. Pour vous imprégner de l'atmosphère locale, promenez-vous en fin d'après-midi ou début de soirée, du moins si vous ne redoutez pas la foule. La cuisine de rue au Japon ne pose généralement pas de problèmes d'hygiène, mais fiez-vous aux files d'attente pour repérer les meilleures adresses. Assurez-vous aussi, surtout en été, que les poulpes sont bien conservés au frais.

Internet www.tourisme-japon.fr, www.clickjapan.org

À vos fourneaux !

■ **Takamasa** (sur Dotonbori) vous permet de mettre la main à la pâte au sens propre en cuisant vos propres *takoyaki*. Goûtez aux *negitakoyaki*, dont la pâte est agrémentée de poireaux.

■ Dans les *akashiyaki*, les boules de pâte sont trempées dans un bouillon (*dashi*) avant d'être servies. Le résultat est plus juteux.

■ L'engouement pour les *takoyaki* est tel qu'un parc à thème leur est consacré : le **musée du Takoyaki** retrace l'histoire de ce plat et permet de goûter aux différentes versions des meilleurs restaurants de la ville.



Ce cuisinier de la rue Dotonbori verse la pâte au poulpe sur une plaque à alvéoles conçue spécialement pour les *takoyaki*.

川記'6
海鲜
SUAN KEE
SEAFOOD

Makanan Laut
No Pain No Gain



NO PAIN NO GAIN
No Pain No Gain

NO DAY NIGHT



FUSION ASIATIQUE À SINGAPOUR

Les *hawker centres* de Singapour vous permettent de goûter à l'une des gastronomies les plus cosmopolites pour quelques sous.

Trois bonnes fées se sont penchées sur le berceau de la cuisine de Singapour : l'Inde, la Chine et la Malaisie. Les vendeurs de rue ont été rassemblés dans des centres appelés *hawker centres* ou *food courts*, où vous côtoierez des Singapouriens de toutes origines, de l'homme d'affaires au chauffeur de taxi, tous en quête de sensations culinaires. Commencez par l'un des plats les plus célèbres de la ville, le *roti prata*, crêpe croustillante servie avec un cari de lentilles. Pour rester dans les saveurs indiennes, commandez un *murtabak*, crêpe farcie à l'émincé de mouton et aux oignons. Le plat national singapourien (riz au poulet à la mode du Hainan) est d'origine chinoise. La quasi-totalité des vendeurs en proposent et il se mange arrosé de sauce de soja, avec des piments et du gingembre. C'est aux Chinois encore que l'on doit le *char kway teow*, grosses nouilles de riz sautées au wok accompagnées de fruits de mer et de saucisse. Le *satay* est le plus connu des plats malais : ces brochettes de poulet, de mouton, de bœuf ou de poisson se mangent telles quelles ou accompagnées d'une sauce aux cacahuètes et aux oignons. Envie d'une soupe de fruits de mer au lait de coco et au piment ? Commandez une autre spécialité malaise, le *laksa*. Quant au *nasi padang*, mélange épice de viande, de légumes et de riz, il est originaire de l'île voisine de Sumatra.

Quand Le climat modérément tropical de Singapour permet de manger en plein air toute l'année. La plupart des *food centres* sont couverts : vous n'aurez donc pas à craindre la pluie, fréquente l'après-midi. En juillet et août a lieu le Festival culinaire de Singapour.

À savoir D'une façon générale, la qualité d'un *food centre* se mesure au nombre de voitures de luxe garées à l'entrée ! Avec des trottoirs si propres qu'on pourrait presque y manger et un gouvernement obsédé par l'ordre, la cuisine de rue de Singapour ne peut qu'inspirer confiance. Les *hawker centres* sont aussi l'endroit idéal pour observer les échanges sociaux qui font partie de tout repas à Singapour.

Internet www.visitsingapore.com, www.laupasat.biz



Ci-contre : le Newton Circus présente l'embarras du choix. Ci-dessus : Brochettes de satay au East Coast Lagoon Food Village.

Fast-food centres

■ Les *food centres* de Singapour ont été créés pour concilier cuisine de rue et respect des règles d'hygiène. Vous en trouverez à travers toute l'île, mais certains sont plus célèbres que d'autres pour la qualité de leur offre ou leur cadre exceptionnel.

■ Le **Newton Circus** est un centre en forme de fer à cheval qui rassemble plus de 80 échoppes au milieu d'un immense rond-point de l'avenue Clemenceau. Ouvert toute la journée, il attire un grand nombre de chauffeurs de taxi et de noctambules jusqu'à une heure avancée. Ses spécialités sont l'omelette aux huîtres et les rouleaux de printemps (*popiah*).

■ Le crabe au piment nappé de sauce rouge et le poisson à la vapeur sont deux spécialités du **East Coast Lagoon Food Village**, situé à Bedok, entre l'aéroport de Changi et le centre-ville.

■ Le **Chinatown Complex** est un centre de plusieurs étages situé sur Smith Street. À défaut d'être le plus romantique, de nombreux Singapouriens assurent que c'est le meilleur de l'île.

■ Le **Lau Pa Sat Festival Market** propose de la cuisine de rue typique de Singapour dans le cadre d'un marché de l'époque victorienne, avec sa voûte en fer forgé de 1894.



De nombreux restaurants rapides (*xiao chi*) de Pékin ont leur stand sur Jiu Men. Vous n'aurez que l'embarras du choix.

CHINE

CUISINE SUR LE POUCE À PÉKIN

Faites comme tous les Pékinois et offrez-vous un festin pour trois fois rien dans les petits snacks de rue.

Xiao Chi Jie est la célèbre « allée des snacks » de Pékin. De nombreux présentateurs de télévision occidentaux sont venus y grimacer devant la caméra en goûtant à des spécialités comme les brochettes de scorpion. L'endroit est devenu terriblement touristique : pour une expérience plus authentique, mettez le cap sur Gongmei Da Xia (Artistic Mansion). Ce centre commercial est aussi un temple de la gastronomie, dans lequel clients et employés de bureau dégustent des spécialités bon marché venues de toute la Chine. Pour commander, vous n'aurez qu'à montrer du doigt ce qui vous fait envie, des brioches à la vapeur aux pâtes au vinaigre du Shanxi en passant par le mouton du Xinjiang. Offrez-vous une bière Tsingtao à la pression ou encore un thé fluo à la taiwanaise, breuvage épais et sucré au tapioca. Puis allez vous asseoir à l'une des tables disposées au centre. Vous jeterez un œil dans l'assiette de votre voisin : c'est un moyen efficace pour faire connaissance ! Pour goûter au meilleur de la cuisine de rue pékinoise, allez au Jiu Men Xiao Chi (« snacks des neuf portes »), maison traditionnelle restaurée dans le quartier du lac de Houhai, où un mainate en cage vous salue en mandarin à l'entrée. Goûtez aux raviolis, aux ragoûts, aux nouilles, au tofu frit et aux succulents desserts, comme les baies d'aubépine confites et les *ai wo wo*, boulettes de riz gluant fourrées à la pâte de haricot.

Quand Le temps est plus agréable d'avril à la mi-mai et de septembre à octobre, mais les restaurants sont toujours accueillants, même au plus rude de l'hiver pékinois.

À savoir La plupart des centres commerciaux sont ouverts jusqu'à 21 h ou 22 h. Forte affluence pour le déjeuner et en début de soirée pendant la semaine.

Internet www.otchine.com

Dans les centres commerciaux

Les petits restaurants bon marché sont l'endroit idéal pour goûter à des plats souvent inconnus à l'étranger. Vous en trouverez au niveau inférieur ou au dernier étage de la plupart des grands magasins et centres commerciaux, ce qui permet de combiner emplettes et découvertes gastronomiques. Les plus luxueux se trouvent au sous-sol du Shin Kong Place, dans le quartier de Chaoyang.

La plupart de ces restaurants ont un système de carte prépayée. Allez tout d'abord à la caisse du grand magasin, où vous déposerez un minimum de 30 yuans (environ 3 euros), puis faites débiter votre carte au fur et à mesure de vos achats. Rendez votre carte au moment de partir et récupérez le montant restant et la caution.

SNACK À BANGKOK

Où que vous alliez, les rues de Bangkok exhalent de merveilleux parfums qui vous mettront l'eau à la bouche.

Suivez cette exquise odeur de frais : le stand de fruits n'est pas loin ! Juste à côté, un vendeur propose du *som tom* (salade de papaye verte), des brochettes de calamar ou des glaces décorées de maïs, haricot rouge et potiron confit. La ville de Bangkok compte environ 20 000 vendeurs de rue, proposant plus de 200 plats différents. Impossible d'en recommander un plutôt qu'un autre. Peu d'entre eux ont un menu, sinon en thaï, de sorte qu'il vous faudra savoir ce que vous voulez (et comment le dire) ou encore observer les ingrédients pour deviner ce que le stand propose. Riz et cari ? Porc sauté ? Nouilles au bœuf ou fruits de mer en sauce (*radna*) ? À moins que vous ne préfériez quelque chose de plus élaboré, comme les nouilles sautées aux crevettes séchées, tofu, germes de haricot, amandes et herbes (*pad thai*) ? Choisissez la voiture qui vous inspire le plus, passez votre commande et observez le cuisinier penché sur son *wok* comme un chef d'orchestre. Les ingrédients crépitent, grésillent, bouillonnent et fument et, en quelques instants, votre assiette est prête. Vous trouverez des stands à chaque coin de rue ou presque, mais allez voir du côté de Silom Road, surtout le long de Soi Convent, et sur Samsen Road (Soi 2), où ils sont ouverts jour et nuit. Il vous en coûtera en moyenne 20 à 50 bahts (0,40 à 1 euro) pour une assiette et 5 bahts pour un peu de « rab » (*piset*).

Quand La période idéale pour se rendre en Thaïlande va de novembre à février (saison sèche et fraîche). Vous aurez alors du soleil tous les jours et des températures oscillant entre 20 et 35 °C.

À savoir Les vendeurs de rue sont plus nombreux en soirée. Si vous avez des doutes sur l'hygiène, sachez que le ministère de la Santé thaïlandais a mis au point une charte en dix points pour la vente à emporter et que les stands sont régulièrement inspectés. Fiez-vous de préférence à ceux où les gens font la queue : turn-over rime avec fraîcheur.

Internet www.tourismethaif.com, www.thailande-tourisme.com, www.thastreetfood.com



Tout sur les nouilles

■ Les nouilles sont à la base de la cuisine de rue thaïlandaise. Vous en trouverez de toutes sortes : au poulet, au canard ou aux œufs, sans oublier les raviolis et le *yen ta four* (nouilles dans une pâte de haricots rouges avec boulettes de poisson, calamar et ipomée).

■ Les stands de plats à la demande vous prépareront ce que vous voudrez avec les moyens du bord : *pad kaprao* (viande sautée au basilic), *kai jiaow* (omelette), *moo kratium prik Thai* (porc sauté à l'ail et au poivre) et *moo daeng* (porc mariné au barbecue), *kaao laad kaeng* (riz au cari) et *kaao pad* (riz sauté).



Petite cuisine pour grand festin sur un trottoir de Bangkok.

Banarshi

**BHEL
PURI**

SEV BATATA PURI • DAHI BATATA PURI • RAGDA PETICE • SUKHA BHEL



CHAAT À MUMBAI

Sur le chemin du bureau ou de l'école, à la plage ou dans les parcs, les Mumbayiens sont des grignoteurs invétérés.

Les trottoirs de Mumbai (anciennement appelée Bombay), ville trépidante et capitale économique de l'Inde, sont un univers fascinant : frayez-vous un chemin entre les dentistes de rue, les nettoyeurs d'oreille, les cireurs de chaussures et les barbiers et vous trouverez des charrettes à bras vendant une immense variété d'en-cas salés ou sucrés, appelés *chaat*. Croustillants, onctueux et aigre-doux, les *chaat* sont faits de pois chiches épicés et de riz soufflé ou encore de petits pâtes de pommes de terre nappés de yaourt, d'oignons et d'épices. Les meilleurs stands attirent une foule de gourmands en quête d'une collation rapide et savoureuse et parfois même une star de cinéma en goguette. Bollywood est allé jusqu'à écrire des chansons à la gloire de cette cuisine de rue. Votre seul défi consistera à faire un choix parmi les dizaines de plats proposés. Le *bhel-puri* est un mélange de riz soufflé, pommes de terre épicées, *sev* (vermicelles croustillants à la farine de pois chiche), oignons, coriandre, chutney et citron vert, que l'on picore du bout des doigts ou à la petite cuiller. Il règne en maître sur la cuisine de rue de Mumbai et son royaume s'étend sur Chowpatty Beach, en plein centre. Le *pav-bhaji* se compose de deux petits pains de mie grillés et beurrés et d'une succulente purée de tomates épicée. Et si ces en-cas vous ont mis la bouche en feu, commandez un *lassi* : cette boisson au yaourt, sucrée ou légèrement salée, est extrêmement désaltérante.

Quand Il fait chaud toute l'année à Mumbai. Évitez les pluies torrentielles de la mousson (juillet à septembre).

À savoir Vous trouverez des stands et des petits restaurants servant des *chaat* partout à Mumbai, mais ceux de Chowpatty Beach sont célèbres dans toute l'Inde. Vous en trouverez aussi devant les gares et les lycées. Par précaution, ne mangez que là où la nourriture est préparée et cuite sous vos yeux et, comme toujours en Inde, évitez l'eau du robinet (y compris sous forme de glaçons) et les fruits non pelés.

Internet www.mumbai-masala.com/index.html, www.maharashtratourism.gov.in

Lassi à la mangue

Le *lassi* est né au Pendjab, région réputée pour ses produits laitiers. La version traditionnelle est salée avec du cumin, mais les *lassi* sucrés aux fruits sont aussi très appréciés.

Pour 4 personnes

1 mangue fraîche
(ou 1 boîte de pulpe de mangue)
5 yaourts nature (625 g)
200 ml de lait
100 g de sucre glace pilée
1 pointe de cardamome
en poudre (facultatif)

Passez la mangue (pelée et débarrassée de son noyau), le yaourt, le lait, le sucre et la cardamome au mixer jusqu'à obtention d'un mélange onctueux (2 min environ).

Remplissez chaque verre de glace pilée jusqu'à la moitié, puis versez le *lassi*. Saupoudrez d'un peu de cardamome.

Le *lassi* se conserve jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.



Ci-contre : vendeurs ambulants. Ci-dessus : préparation du *bhel-puri* par un vendeur de rue.

PUCHKA À CALCUTTA

Un petit creux ? Cédez à la curiosité et mordez dans ces petites « bombes » croustillantes remplies d'un jus épicé.

Deux surprises attendent le visiteur flânant dans l'immense parc situé au cœur de Calcutta, principale ville du nord-est de l'Inde : le monument érigé à la mémoire de Victoria, impératrice des Indes, qui exigea vingt ans de travaux et 10 millions de roupies avant d'être inauguré en 1921, mais aussi, de l'autre côté de la route, un autre monument de la cuisine de rue indienne, le vendeur ambulant de *puchka*. Probablement unique par le contraste des textures et des impressions en bouche, le *puchka*, en-cas épicé, fait la fierté des habitants de Calcutta et se vend partout à travers la ville, sur des stands, charrettes ou étals. Le vendeur saisit une petite boule de pâte frite, croustillante et creuse, appelée *puri*, la perce à l'aide du pouce et la remplit d'un liquide à la fois épicé, sucré et astringent. Le tout s'engloutit d'un trait et explose littéralement en bouche au contact des dents : un tour moins facile à prendre qu'il n'y paraît, mais qui procure un époustouflant feu d'artifice pour les papilles. Les *puchka* se vendent généralement par cinq ou huit : le vendeur les prépare et vous les tend au fur et à mesure. Avec un peu de pratique, les amateurs arrivent à suivre le rythme souvent soutenu du *puchka-wala* (vendeur), qui enchaîne les opérations avec une grande dextérité. Certains se lancent même des défis à celui qui en mangera le plus grand nombre à la suite !

Quand Calcutta est plus agréable entre novembre et mars, les étés étant particulièrement humides et chauds.

À savoir Calcutta est reliée par avion à la plupart des villes indiennes et à plusieurs aéroports dans le monde. Les transports sur place sont bon marché (location de voiture avec chauffeur à partir de 800 roupies/jour, soit environ 12 euros). Prévoyez de la petite monnaie pour vos menus achats et ne manquez pas de prendre les vieux tramways en bois qui sillonnent la ville.

Internet www.indianholiday.com, www.kolkata.org.uk

Mille et un *puchka*

Appelés *pani puri* à Mumbai et *gol goppa* à Delhi, les *puchka* sont des bombes de saveurs dont tous les Indiens raffolent. Le liquide est généralement composé de pâte de tamarin, jus de dattes, cumin, feuilles de menthe, piment, graines de coriandre, sel de terre au goût soufré et cannelle, mais la recette peut varier d'une région à l'autre.

Jadis méprisés car nés dans la rue, les *puchka* sont aujourd'hui très à la mode. On en sert notamment dans les mariages, par exemple avec de l'eau glacée à la vodka !



Repérer les vendeurs ambulants de *puchka* suppose de savoir ouvrir l'œil.



Les vendeurs du marché de nuit de Kota Bharu promènent de véritables petites cuisines ambulantes.

MALAISIE

BRASEROS À KOTA BHARU

Dégustez l'une des meilleures cuisines de rue de Malaisie sous le ciel étoilé de cette petite ville du Nord.

Dans la vapeur des *woks* et la fumée des braseros, les vendeurs de rue du *pasar malam* (marché nocturne) de Kota Bharu, capitale du Kelantan, déployent leur savoir-faire pour préparer un vaste éventail de plats traditionnels mêlant les influences indiennes, chinoises et thaïes. Un homme prépare des *murtabak*, sorte de crêpes d'origine indienne, en étalant la pâte sur une plaque chauffante jusqu'à lui donner la finesse du parchemin. Puis il dépose une farce épicee à base de viande hachée, d'oignons et d'œufs et referme la crêpe pour la retourner et la faire dorer à point. Sur le stand d'à côté, une petite fille attise la braise à l'aide d'une feuille de palmier tandis que sa mère retourne les brochettes de bœuf mariné dans une sauce épicee (*satay*). Un peu plus loin encore dans ce marché bondé, des vendeurs proposent *ayam percik* (poulet épice au barbecue), *rendang* (bœuf épice à la noix de coco), *sambal udang* (crevettes pimentées) et caris de poisson et d'agneau. Un verre de *teh tarik* (thé noir au lait que l'on transvase d'un pot à l'autre pour le faire mousser et refroidir) vous aidera à faire passer le piquant de la cuisine de rue du Kelantan.

Quand Toute l'année, mais les averses sont fréquentes au printemps et à l'automne (saison humide).

A savoir Kota Bharu est accessible en avion depuis Penang et Kuala Lumpur, mais également par la route et le train depuis les autres grandes villes. Les vendeurs installent leurs stands à partir de 17 h. Le marché s'interrompt vers 19 h pour la prière du soir (45 min environ). Le lieu se vide alors entièrement avant de rouvrir jusqu'à minuit, voire plus. Le marché se trouve à l'écart de Jalan Pintu Pong, près du marché central (Pasar Siti Khadijah), à quelques minutes à pied d'un grand nombre d'hôtels.

Internet www.ontmalaisie.com, www.tic.kelantan.gov.my

Marché mode d'emploi

Dîner dans un marché de rue malais suppose de connaître quelques règles de conduite élémentaires.

■ Commandez d'abord votre entrée, puis allez vous installer à l'une des nombreuses petites tables du marché.

■ Des couverts sont généralement à votre disposition, mais les Malais préfèrent manger avec les doigts (main droite uniquement). Utilisez le petit pot d'eau froide au centre de la table pour vous laver puis rincer les doigts.

■ Une fois votre entrée terminée, retournez à un stand pour chercher le plat suivant et reprenez une table.

■ Chaque groupe de tables appartient généralement à un stand de boissons. Un garçon viendra prendre votre commande. Vous ne trouverez pas d'alcool, mais de nombreux et délicieux jus de fruits.



Certains vendeurs de rue mettent de petits tabourets à disposition des mangeurs.

VIỆT NAM

ÉCHOPPES VIETNAMIENNES

Le meilleur moyen pour découvrir la diversité de la cuisine du pays est de goûter à tout ce que proposent les multiples échoppes de rue.

Si vous voulez savoir ce que mangent vraiment les Vietnamiens, n'allez pas chercher plus loin qu'au coin de la rue : dans le port de Hôï An, la gastronomie se vit au grand air. Une véritable armada de vendeurs, avec leurs charrettes, palanches, vélos ou motos, proposent une incroyable variété d'en-cas et de vrais repas, avec desserts et boissons. Ici, une femme sert des *bò bía* (rouleaux de printemps à la saucisse chinoise) à des clients assis sur des tabourets en plastique. Là, une autre prépare un *bánh mì*, sandwich au rôti de porc, carottes et *daikon* (radis) marinés, pâté et coriandre servi dans une baguette, souvenir de l'époque coloniale. Parmi les étals de poisson, viande et produits du marché, un vendeur accroupi devant son brasero cuit des *bánh khoái*, crêpes croustillantes farcies aux germes de haricots, lardons et crevettes, dans une poêle à long manche. Un autre, assis derrière son comptoir, sert du *ngo bap* (semoule de maïs sucrée aux haricots noirs, cacahuètes pilées, sésame et échalotes confites). Dans les rues de Hanoi, de minuscules échoppes proposent de la *bia hoi* (bière pression) et du *pho* (soupe tonkinoise au bœuf et nouilles), le plat national vietnamien, ainsi que des spécialités moins connues comme les *bún riêu*, nouilles de riz dans un épais bouillon au crabe, ou les *bánh cuòn*, galettes de farine de riz cuites à la vapeur et farcies de porc émincé et champignons noirs, servies avec des oignons caramélisés, du basilic thaï et du poisson. Difficile de se décider, mais piochez où vous voudrez : vous ne serez jamais déçu.

Quand Les mois de décembre à février sont relativement secs dans le sud, frais mais parfois pluvieux au centre et humides et froids dans le nord. La saison des pluies ne commence réellement qu'en juin. Évitez les mois de septembre à novembre (inondations).

À savoir La cuisine de rue est un phénomène ininterrompu, 7/7 jours, 24/24 h, mais vous trouverez une plus grande variété le matin et en début de soirée.

Internet www.vietnamtourism.com, www.luxurytravelvietnam.com

Les stands du marché

Les marchés de produits frais sont l'endroit idéal pour goûter à une variété de plats en un seul endroit. Presque tous possèdent de petits stands permanents servant à peu près tout, de la soupe au jus de fruits frais en passant par les desserts glacés (*chè*).

Fiez-vous aux stands où l'on fait la queue ou encore à ceux qui semblent livrer le plus à d'autres vendeurs du marché (observez les femmes portant des plateaux).

Il n'est pas impoli de regarder ce qu'un autre client est en train de manger. Les prix sont rarement affichés : renseignez-vous avant de commander. Évitez les produits crus si vous avez l'estomac fragile.



DANS LES RUELLES DE JÉRUSALEM

Dans la cuisine de rue de la ville sainte, riche et cosmopolite, falafel, houmous et beignets tiennent le haut du pavé.

Grâce à ses populations de souche arabe et d'origines diverses, Israël est aujourd'hui l'endroit où confluent les cuisines de Méditerranée et du Moyen-Orient. Nulle part cette alliance de saveurs ne s'exprime aussi ouvertement que dans les rues de Jérusalem. La Vieille Ville abrite ainsi la confiserie Jaffar, vénérable institution du khan el-Zeit (près de la porte de Damas), où se préparent tous les jours la *knafeh*, sorte de feuilleté au fromage blanc imbibé de sirop, et autres desserts arabes. L'un des plats les plus typiques de la ville musulmane est la *maqluba* (riz cuit avec des tranches d'aubergine et de tomates, des oignons, du chou-fleur et des morceaux d'agneau ou de poulet). Le meilleur houmous (purée de pois chiches omniprésente au Moyen-Orient) se trouve dans les ruelles du vieux centre et des établissements tels que Lina et Abou Choukri, bien que ceux de la ville moderne, comme Ta'ami et Pinati, se défendent très bien aussi. Entre les deux, vous savourerez l'excellente cuisine de rue de Jérusalem et surtout ses falafels, beignets de pois chiches servis dans une galette avec des légumes crus : la plupart présentent une couleur verte due à la présence de coriandre et de persil, mais les tenants de la recette yéménite les préfèrent nature et dorés.

Quand Les fêtes juives de Hanoukka (fin décembre), Pessah (Pâque juive) et Soukkot (fête des Tabernacles) sont des instants magiques à Jérusalem, mais la ville est prise d'assaut et les prix explosent. C'est également le cas en été, période de fortes chaleurs.

À savoir Comptez plusieurs jours pour explorer la Vieille Ville. Visitez les lieux saints juifs, chrétiens et musulmans et le Musée national ou organisez une excursion d'une journée sur la mer Morte, à Bethléem ou dans les monts de Judée, qui produisent vins, fromages de chèvre et olives.

Internet www.otisrael.com



Garnitures des falafels

- Les falafels sont servis dans des galettes d'origine irakienne appelées *laffa* ou *eish tanur* (« flamme du four »).
- Le chou (*kruv*), de diverses couleurs, est généralement mariné, voire trempé dans la mayonnaise.
- L'*lamba* est une sorte de chutney de mangue irakien parfumé au fenugrec et au curcuma.
- Le *charif* est une purée de piments rouges ou verts, plus ou moins forte, d'origine yéménite.



Bien que frit dans l'huile, un bon falafel n'est jamais gras.



FESTIVALS CULINAIRES INSOLITES

De l'anguille à la pizza et du chou au serpent à sonnette, aucun aliment n'est trop exotique ou trop banal pour ces festivals, qui s'accompagnent souvent de défilés et de concours de cuisine.

1 Rattlesnake Roundup, Sweetwater, États-Unis

La Fête du serpent à sonnette a lieu pendant quatre jours en mars et accueille environ 30 000 visiteurs. Au programme : démonstrations du maniement des serpents, concours de cuisine et du mangeur le plus rapide. Des stands vendent de la viande de vipère (dont le goût rappellerait celui du poulet) ainsi que divers produits autour des serpents. Les *Rattlesnake Roundups* se tiennent un peu partout dans le Midwest et dans le sud des États-Unis.

À savoir Desservie par les cars Greyhound, Sweetwater (Texas) se trouve à 360 km de Dallas. www.rattlesnakeroundup.net, www.sweetwatertexas.org

2 Journée de la Pizza, São Paulo, Brésil

Près d'un tiers des habitants de l'État de São Paulo sont d'origine italienne. Et de fait, la pizza reste l'un des plats les plus populaires du Brésil. Depuis 1985, la municipalité célèbre ce patrimoine culinaire tous les ans, le 10 juillet, par une distribution gratuite de plusieurs millions de parts dans le centre de la ville. Pour l'occasion, une pizza géante de 2,2 m de diamètre, nécessitant 5 pizzaiolos, est préparée au profit de l'enfance défavorisée.

À savoir Les habitants de São Paulo ont fait de la pizza leur plat officiel : plus de 6 000 restaurants en servent en ville. www.braziltour.com

3 Foire gastronomique, Santiago de Anaya, Mexique

Opossum, tatou, larves de fourmi, chenilles et mille autres délices exotiques sont au menu de ce festival de la gastronomie indigène de la vallée du Mezquital. Les plats les plus originaux et les mieux présentés sont récompensés par un jury.

À savoir Santiago de Anaya est à 2 heures de Mexico. La *muestra gastronómica* a lieu tous les ans en avril. www.visitmexico.com

4 Aisukurin Hakurankai, Yokohama, Japon

Le Festival de la glace se tient durant deux semaines et est l'occasion de goûter aux arômes les plus insolites qui soient pour une *ice cream* : langue de bœuf (grand succès en 2008 !), caviar, cari, fromage, crabe, crotale, pieuvre, crevette, oursin, tartare de cheval, anguille ou huître.

À savoir Le festival a lieu tous les ans à des dates variables dans les entrepôts historiques du port. www.city.yokohama.jp

5 Foire au chou, Vecsés, Hongrie

Cette petite ville située non loin de l'aéroport international de Budapest est aussi au cœur de la région de la culture du chou, et la choucroute de Vecsés est réputée dans tout le pays. Cette fête avec concours culinaires, stands, musique folklorique, etc., attire chaque année quelque 20 000 visiteurs.

À savoir La fête a lieu un dimanche d'octobre. Vecsés est à 25 min de train de Budapest (gare de Nyugati). www.hongrietourisme.com

6 Pourcaillade, Trie-sur-Baïse, France

Cette Fête du cochon a lieu depuis 1975 à Trie-sur-Baïse (Hautes-Pyrénées), village grand producteur de porcins. Course de porcelets, concours du plus beau costume de cochon, championnat de France du cri de cochon et stands de charcuterie avec produits régionaux sont les éléments phares de cette grande fête.

À savoir La fête a lieu le deuxième dimanche d'août. Trie-sur-Baïse est à 30 km au nord-est de Tarbes. www.triesurbaise.com, www.bigorre.org

7 Xicolatada, Palau-de-Cerdagne, France

Dans ce village des Pyrénées, le 15-Août était autrefois un jour de fête au cours duquel on abusait souvent du bon vin. Depuis trois cents ans, on y soigne l'inévitable gueule de bois du lendemain à grands bols de chocolat chaud (*xicolatada*). Le breuvage est cuit dans d'immenses chaudrons, sous un feu de bois, sur la place du village. La distribution a lieu à 11 h sonnantes sous l'égide de la confrérie des maîtres chocolatiers qui se transmettent la recette en secret.

À savoir Vous pouvez vous rendre à Palau-de-Cerdagne par le petit « train jaune », qui relie Latour-de-Carol à Villefranche-de-Conflent (descendre à Bourg-Madame). www.cdt-66.com

8 Fête des fromages, Rocamadour, France

Ce village médiéval du Lot organise chaque année une grande fête rassemblant une cinquantaine de producteurs du Grand Sud : marché des fromages fermiers, musique traditionnelle, déjeuner champêtre, dégustations, costumes et maquillages etc. Rocamadour est célèbre pour le fromage AOC du même nom, au lait cru de brebis, que l'on peut déguster très jeune sur une tranche de pain aux noix grillé.

À savoir Rocamadour est à 50 km au sud de Brive-la-Gaillarde. La fête a lieu le dernier week-end de mai. fromages.rocamadour.free.fr

9 Eel Day, Ely, Grande-Bretagne

Bien qu'elle doive son nom à l'anguille (*eel*), cette petite ville voisine de Cambridge ne compte plus qu'un seul pêcheur professionnel. Tous les ans depuis 2004, la journée de l'Anguille commence par un défilé présidé par Ellie, anguille géante réalisée par les enfants. Goûtez à l'anguille fumée ou en gelée.

À savoir La fête a lieu un samedi de la fin avril ou du début mai. Demandez de l'anguille fumée sur le marché paysan d'Ely (2^e et 4^e samedis du mois). www.eastcambs.gov.uk

10 Chili Fiesta, West Dean Gardens, Grande-Bretagne

La Fête du piment a lieu dans les jardins du centre d'études sur les arts, l'artisanat et la ruralité de West Dean, où le piment est cultivé dans des serres du XIX^e siècle. Vous pourrez y goûter à quelque 300 variétés sur une centaine de stands.

À savoir Fête de deux jours pendant un week-end d'août (entrée payante). West Dean est à 10 km de Chichester. www.westdean.org.uk

Ci-contre : un juge au festival gastronomique de Santiago de Anaya.



CEVAPI À SARAJEVO

Le plat national bosniaque est à découvrir dans le vieux quartier de la capitale, au gré des différents petits restaurants spécialisés.

Si vous flânez dans les petites ruelles pavées du centre historique de Sarajevo, la Baščaršija, construit au xv^e siècle, en pleine période ottomane, vos sens seront assaillis par le fumet venant des nombreuses *cevabdžinica* du quartier. Ces restaurants sont spécialisés dans les *cevapi*, délicieuses petites saucisses de viande hachée et épicée, cuites sur la braise et servies dans un pain oriental appelé *somun*. Les *cevapi* furent probablement introduits en Bosnie par les Turcs et, islam oblige, sont faits de bœuf ou d'agneau, voire des deux. On les sert traditionnellement avec des oignons crus en fines tranches, mais vous pourrez en manger accompagnés de *kajmak*, crème fraîche légèrement fermentée, ou d'*ajvar*, sauce épicée à base de poivrons, d'aubergines, d'ail et de piment. Vous les arroserez d'un bon verre d'*ayran*, boisson au yaourt, ou de jus de fruit. Si vous aimez les saveurs fortes, goûtez au *šiš cevap*, saucisses grillées dans lesquelles le bœuf haché est mélangé à des piments. Parmi les meilleures et les plus populaires *cevabdžinica*, on peut citer Željo et son double, Željo II, toutes deux situées sur la rue Kundurdžiluk, non loin du bazar et de la mosquée du Bey.

Quand En toute saison, même si le temps est plus agréable de mai à septembre. Les « Nuits de Baščaršija » sont un festival d'un mois (juillet) avec spectacles de rue gratuits (musique traditionnelle, théâtre, danse). Le Festival international de cinéma de Sarajevo a lieu tous les ans en août.

À savoir Comptez 2 à 3 jours pour explorer Sarajevo. Le centre-ville, de petites dimensions, se parcourt facilement à pied. Il est à quelques minutes en taxi ou tramway de la gare routière principale. L'aéroport lui aussi est relié au centre par un tramway et un bus. Vous n'avez pas besoin de réserver au restaurant.

In ternet www.sarajevo-tourism.com

Pita et burek

Sarajevo regorge de petites boutiques vendant de délicieux sandwichs (*pita*) à toute heure de la journée. L'un des en-cas les plus célèbres est le *burek*, feuilleté farci à la viande et roulé en spirale. Il en existe de nombreuses variantes, fourrées au fromage (*sirnica*), fromage et épinards (*zeljanica*), potiron (*tilkvenica*) ou tomates épicées (*krompiruša*).

Ces feuilletés se vendent à la pièce ou au poids. L'une des adresses les plus courues est Bosna (rue Bravadžiluk).



Dînez en terrasse dans l'un des nombreux restaurants du vieux Sarajevo.



Le papier journal fait partie du folklore : les *fish and chips* sont désormais servis dans du papier alimentaire.

GRANDE-BRETAGNE

TRADITIONNELS *FISH AND CHIPS*

Un plat légendaire qu'il fait bon déguster dans un petit port du nord de l'Angleterre quand souffle une brise marine.

Un simple beignet de poisson doré et croustillant et quelques grosses frites à l'ancienne : tel est le plat favori de la classe ouvrière britannique depuis l'ère victorienne, quand les chalutiers se mirent à rapporter du cabillaud de mer du Nord, au large des côtes nord-est de l'Angleterre. Disponibles dans tout le pays, les *fish and chips* sont souvent meilleurs dans les restaurants qui leur sont exclusivement consacrés (les « *chippies* »), dans le nord de l'Angleterre, où se trouvent les principaux ports de pêche et où les grands principes diététiques de la *gentry* ont vite fait de passer par-dessus bord ! Les meilleurs *chippies* font frire leurs filets à la graisse de bœuf : portée à très haute température, celle-ci permet de saisir le poisson en un rien de temps et d'obtenir une pâte croustillante à souhait sur une chair encore humide et s'effritant bien. La tradition veut que l'on serve les *fish and chips* avec une tasse de thé au lait sucré et un petit ramequin de purée de petits pois, mais surtout abondamment saupoudrés de sel et arrosés de vinaigre de malt. Ce plat est un symbole si important de la culture populaire que lorsqu'il était Premier ministre, John Major prenait le soin de rappeler qu'il est important de toujours ajouter le vinaigre avant le sel !

Quand Les *fish and chips* se dégustent toute l'année. Le climat britannique passe pour être capricieux, mais si vous voyagez dans le Nord, vous apprécierez la beauté sauvage et spectaculaire des paysages par un soleil blafard d'hiver.

À savoir L'air de la mer du Nord est parfait pour ouvrir l'appétit. Toutes les boutiques de *fish and chips* pratiquent la vente à emporter. Certains *chippies* sont éphémères : pour trouver les meilleurs, consultez le palmarès annuel de leur fédération.

Internet www.federationoffishfriers.co.uk, www.clickfishandchips.co.uk, www.manze.co.uk

Anguille sous roche

Comme leur nom ne l'indique pas, les *pie and mash shops* (littéralement, « magasins de tourtes et purée ») sont surtout réputés pour les anguilles, servies en gelée ou en sauce. L'aspic d'anguille, d'un beau vert vif, se mange froid. Le ragoût, lui, s'accompagne d'une purée de pommes de terre et d'une sauce au persil. Si l'anguille ne vous inspire pas, rabattez-vous sur un *meat pie* (tourte au bœuf, le plus souvent) avec purée. Les deux *pie and mash shops* historiques de **M. Manze** se trouvent dans le sud et l'est de Londres, avec plusieurs autres enseignes traditionnelles. Vous les reconnaîtrez à leurs bancs en bois, leurs tables en marbre et leurs murs carrelés.



TERRASSE GÉANTE À MARRAKECH

Tous les soirs, la place principale de la « perle du Sud » se transforme en une gigantesque terrasse de restaurant.

Quand tombe le soir sur la Djema'a el-Fna, la place centrale de la médina de Marrakech, une armée de chefs et de marmitons investit les lieux et installe en l'espace de quelques minutes des tables et des chaises, des réchauds, de la vaisselle et des braseros... Bientôt l'air se charge d'une fumée âcre et d'effluves d'épices, de kebabs, de friture et de pain chaud. La scène se joue tous les soirs sur le marché en plein air le plus intense, le plus spectaculaire et le plus délicieux du royaume du Maroc. Avec en toile de fond une foule bigarrée de musiciens et de percussionnistes, de charmeurs de serpents, de conteurs, de cracheurs de feu et de magiciens, vous mangerez des plats parmi les moins chers et les plus frais que la ville puisse offrir. Commencez par un tour de marché pour vous imprégner de son atmosphère et vous faire une idée de ce que vous allez manger, et où. Si vous ne connaissez pas encore la gastronomie marocaine, choisissez un stand servant un peu de tout : tagines, couscous, kebabs, légumes et salades. Les initiés iront directement à l'un des nombreux stands spécialisés, proposant *tanjiya* (mouton cuit à l'étouffée et servi avec du pain chaud), *harira* (potage épais aux légumes secs) ou merguez. Quant aux plus aventureux, ils goûteront aux tripes ou à la tête de mouton bouillie. Dans la « ville ocre », où la cuisine marocaine atteint par ailleurs des sommets de raffinement, les plaisirs les plus simples sont souvent les meilleurs.

Quand Tous les soirs à partir de 18h. La période idéale pour visiter le Maroc va de septembre à mai.

À savoir Prenez le temps de visiter la place et les souks qui la bordent au nord. Le quartier est très animé dans la journée, avec ses marchands d'oranges pressées, ses vendeurs d'eau en costume traditionnel et ses charmeurs de serpents. Vous trouverez de nombreuses terrasses pour observer le spectacle de la rue, notamment au Café de France, dont le toit surplombe la place. Comptez de 3 à 4 jours pour faire le tour de la ville et de ses fabuleux restaurants : ambiance de riad chic au Tamsna (23, rue Zanka Daika) et succulente cuisine franco-marocaine au Foundouk (55, souk al-Fassi). Le Dar Moha (81, rue Dar al-Bacha) et le Dar Yacout (79, rue Sidi Ahmed Soussi) sont deux des meilleurs restaurants gastronomiques de Marrakech.

Internet www.morocco-travel.com, www.darmoha.ma

À propos du tagine

Spécialité berbère devenue emblème de la cuisine marocaine, le tagine est un plat de viande, poisson ou légumes cuit à l'étouffée et délicieusement parfumé.

Le mot désigne aussi le récipient en terre surmonté d'un couvercle conique dans lequel il cuit traditionnellement. Dans les maisons marocaines, le tagine est placé sur un brasero, et la maîtresse de maison entretient les braises au fur et à mesure pour une diffusion régulière de la chaleur. Les ingrédients cuisent ainsi à l'étouffée et conservent leur tendreté alors que la sauce réduit lentement.

Les tagines de poulet et d'agneau sont les plus répandus. Les versions traditionnelles se distinguent par le choix de la graisse de cuisson (huile d'olive ou beurre et amandes) et des épices ou aromates : oignons, gingembre, safran, etc. Les citrons confits sont une garniture classique (voir recette p. 71).



Ci-contre et ci-dessus : étals et marmitons sur la place Djema'a el-Fna.





5 VILLES GOURMANDES

Qu'est-ce qui fait une ville gastronomique ? L'éventail et la variété de ses restaurants ? L'amour que vouent ses habitants à leurs spécialités locales ? La créativité de ses chefs ? Sans doute un peu de tout cela. Une ville peut attirer les visiteurs pour son cadre naturel, ses monuments historiques, ses rues animées ou la richesse de ses musées. Elle peut aussi déplacer les foules pour sa gastronomie. Aucun gourmet n'a besoin d'autre prétexte pour voyager dans le sud des États-Unis que de goûter aux délices cajuns de La Nouvelle-Orléans ou au légendaire potage de crabe de Charleston, en Caroline du Sud. Les pèlerins du goût en quête d'authenticité passeront au peigne fin les ruelles de Bologne pour dénicher les meilleurs *tortellini* ou les cités médiévales du pays cathare pour confronter leurs différentes recettes de cassoulet. Les amoureux de saveurs épiceées, eux, hésiteront entre les variations autour du poivre du Sichuan et le mélange des traditions culinaires à Goa. On en regretterait presque de n'avoir à faire que trois repas par jour !

De nouveaux restaurants ont poussé sur la rive sud de la Tamise, à Londres, qui combinent souvent une vue imprenable sur la ville et une excellente cuisine contemporaine.

VIANDE FUMÉE À MONTRÉAL

Avec son climat continental et son esprit d'entreprise, la « Belle Province » est devenue le paradis des gourmets.

Le Québec est une terre de cultivateurs passionnés et de produits gorgés de soleil, dotée d'un sens très français des saveurs et du style. La gastronomie locale plonge ses racines dans l'ère des trappeurs et des coureurs des bois. Le résultat : une cuisine riche, nourrissante, qui rassasie et tient chaud. La ville de Montréal vous en livre plusieurs superbes exemples, depuis les tables gastronomiques jusqu'aux simples restaurants de viande fumée où l'on partage une table en Formica avec d'autres clients. Ne manquez pas la poutine, péché gourmand des Québécois, qui se compose de frites et de morceaux de fromage frais en grains généreusement nappés d'une sauce brune. Les chefs de Montréal sont connus pour leurs contacts étroits avec les agriculteurs, les pêcheurs et les cueilleurs des environs. Goûtez aux merveilleuses salaisons locales, jambons et foie gras. Le sirop d'érable que produisent au printemps les « cabanes à sucre » se retrouve toute l'année dans une série de desserts irrésistibles, comme le « pouding chômeur » (un gâteau spongieux imbibé de sauce) et la tarte au sucre parfumée à la vanille. Ne vous étonnez pas de ne plus entrer dans vos pantalons à la fin de votre séjour !

Quand De préférence quand les produits frais sont de saison : début mai pour les têtes de violon (fougères comestibles), un peu plus tard pour les autres légumes. L'été indien est souvent la meilleure saison, quand les érables sont rouges et que l'on trouve champignons, aubergines, courgettes et tomates pour s'accorder avec la viande.

À savoir Certains petits restaurants, surtout autour de Mont-Royal, n'ont pas de licence pour la vente d'alcool mais vous permettent d'apporter votre propre bouteille. Ils sont signalés par la mention « Apportez votre vin » apposée en vitrine. La réservation à l'avance s'impose pour les meilleures tables.

Internet www.montreal.com, www.restomontreal.ca, www.restaurantlapieddecochon.ca, www.restaurant-toque.com, www.schwartzsdeli.com

Les bonnes adresses

Au Pied de Cochon est un restaurant typiquement québécois, dont le chef Martin Picard ne lésine jamais dans sa quête des saveurs. Goûtez au « canard en conserve », magret enroulé autour d'un lobe de foie gras avec une tête d'ail, du thym et un délicieux glacis au vinaigre d'érable balsamique, le tout servi sur une tranche de pain de campagne grillé avec une purée de céleri. Le foie gras québécois n'a rien à envier à celui du Périgord et rehausse la plupart des plats au menu.

Toqué! est considéré comme l'une des plus fines tables du Canada : cuisine du marché raffinée et inventive, préparée avec les meilleurs produits.

Pour un repas bon marché, **Schwartz's** est le plus ancien restaurant de viande fumée de la ville. Pour les amateurs, c'est dans la couenne que se trouve le goût.



La place Jacques-Cartier, au cœur du vieux Montréal, est réputée pour ses restaurants, ses boutiques et ses galeries.



Le gumbo (ragoût de crevettes aux oignons) est typique du sud-est des États-Unis.

ÉTATS-UNIS

LE CRABE BLEU DE CHARLESTON

Dans les petites ruelles pavées du centre historique de cette ville de Caroline du Sud vous attendent une hospitalité et une cuisine authentiques.

Le littoral de Caroline du Sud et de Géorgie porte le nom de Lowcountry. La ville de Charleston en est la capitale gastronomique. La cuisine locale repose sur les ingrédients du terroir, riz, maïs, produits du potager, du verger et de la pêche, préparés de façon traditionnelle et rehaussés d'influences africaines, antillaises et françaises. Commencez la journée par une portion de *grits*, plat de maïs concassé cuit au lait et délayé de beurre servi avec des crevettes frites. Pour goûter à une vraie cuisine de planteurs, visitez le musée Middleton Place House, installé dans une plantation du XVIII^e siècle restaurée, à une demi-heure du centre. Vous y dégusterez au restaurant le *gumbo* à la Mary Sheppard, d'après une recette d'époque : jarret de porc, côte de bœuf et *okras* (ou *lady's fingers*), servis sur un lit de crevettes, oignons, tomates et bébés haricots de Lima, se marient dans un plat à la sauce épaisse et aux saveurs terriennes. Enfin, aucun séjour à Charleston ne serait complet si l'on n'avait goûté au potage de crabe bleu. On utilise de préférence de la chair de crabe femelle et des œufs orange vif cuits dans une base à la crème aromatisée d'un trait de sherry sec.

Quand Au début du printemps et à la fin de l'automne, les températures oscillent entre 15 et 25 °C. En mars a lieu un festival gastronomique de quatre jours avec démonstrations par des chefs et dégustations de vins.

À savoir Comptez au moins cinq jours à Charleston pour bien profiter de sa cuisine, de ses musées et de ses plantations. Vous pourrez aussi explorer les merveilles naturelles du littoral et de sa barrière d'îles en kayak, ferry ou éco-croisière.

Internet www.charlestoncvb.com, www.middletonplace.org, www.mavericksouthernkitchens.com, www.charlestonfoodandwine.com, www.culinarytoursofcharleston.com

Saveurs du Lowcountry

■ Initiez-vous à la cuisine locale avec un chef : des démonstrations et cours ont lieu régulièrement chez **Charleston Cooks** ! Le menu change régulièrement et la dégustation est incluse dans le prix.

■ Visitez le **marché paysan**, dans le centre historique, ouvert tous les samedis de mars à novembre : produits du terroir, fleurs fraîches, bijoux, artisanat et concerts.

■ Découvrez la Charleston gourmande avec une **visite guidée culinaire**. Culinary Tours of Charleston organise des visites à pied ou en car qui retracent l'histoire de la ville avec visites dans les cuisines des restaurants et chez les petits producteurs.

TEX MEX À SAN ANTONIO

Les aficionados des saveurs tex mex prendront leur voiture pour faire la tournée des meilleures tables de cette ville du Texas.

Si San Antonio compte plusieurs bonnes tables tex mex, comme Mi Tierra ou Rosario's, n'hésitez pas à fuir la foule du centre-ville en prenant la route du nord. Faites une première étape au Cafe' Salsita, minuscule café avec terrasse caché au coin d'un centre commercial d'East Basse Road. Un cadre un peu terne et fade, mais on ne saurait en dire autant de sa succulente *chili de arbol salsa*, sauce orange et crémeuse, aussi onctueuse et sucrée qu'un *mole*. Goûtez-la avec un Eric's special, gargantuesque *taco* servi au petit déjeuner : une généreuse tranche de bacon avec des œufs brouillés, du fromage fondant et une touche de *pico de gallo* (petits dés de tomates en salade). À cinq minutes plus au nord, sur Broadway, se trouve le curieux Taco Garage, avec sa décoration sur le thème du sport automobile, ses néons et ses couleurs vives. La carte comporte plusieurs grands classiques, comme les *enchiladas* au *chili con carne*, mais si vous tournez la page, vous y trouverez aussi des *chilaquiles*, mélange diabolique de *nachos de jalapeño* et d'œufs brouillés roulés dans une tortilla mariant à la perfection le fondant du fromage, le croustillant du pain et le piquant des piments dans une solution de repli pour les végétariens. Pour une ambiance plus cosy, rendez-vous au Teka Molino, dernier survivant d'une institution de San Antonio fondée en 1937. Demandez une table au milieu des peintures aztèques et régalez-vous d'une *tortilla* de maïs fourrée au fromage, aux légumes et aux haricots, au poulet, au bœuf ou au guacamole.

Quand Les étés texans sont chauds, mais tous ces restaurants sont climatisés.

À savoir Si vous venez en taxi, pensez à prendre son numéro pour le retour. La plupart de ces restaurants ne prennent pas de réservations. Vous ferez peut-être la queue devant le Rosario's et les plus célèbres vendeurs de tacos pour le petit déjeuner le week-end, mais jamais très longtemps.

Internet www.tacogarage.com, www.tekamolino.com, www.centralmarket.com, www.mititerracafe.com, www.tacohaven.info, www.titosrestaurant.com

Le bœuf de A à Z

«Tout est bon dans le cochon», dit-on. San Antonio applique la même formule au bœuf. Commencez prudemment par un *barbacoa taco* chez Arturo's : ce taco à la tête de bœuf est à la fois tendre, juteux et délicieusement fumé.

Si vous avez encore de l'appétit, commandez une *lengua* chez Tito's. La langue de bœuf est servie en petits morceaux dans une sauce épaisse. Ailleurs en ville, on la sert dans des tacos, comme au Taco Haven, dont la variante appelée *asada* comporte des poivrons rôtis, mais pas de sauce.

Enfin, les inconditionnels des abats feront halte au Mi Tierra pour un bol de *menudo*. Servi traditionnellement au petit déjeuner, ce potage se compose essentiellement de tripes et est censé faire passer la gueule de bois !



Réputé pour ses margaritas et sa cuisine tex mex contemporaine, le restaurant Rosario's est souvent plein le soir.



Il y a du jazz dans l'air dans le quartier cajun de La Nouvelle-Orléans.

ÉTATS-UNIS

CAJUN À LA NOUVELLE-ORLÉANS

Les descendants des Acadiens ont su mêler traditions européennes et ingrédients locaux pour donner naissance à une cuisine unique.

On ne s'étonne guère du caractère métissé de la cuisine des bayous de Louisiane quand on connaît l'histoire de son peuplement: les Acadiens s'y établirent après avoir été expulsés du Canada en 1755 et y partagèrent la terre avec Espagnols, créoles et Amérindiens. Dès ses débuts, la cuisine cajun mêla donc les techniques culinaires héritées de France et les ingrédients locaux, notamment fruits de mer, riz, canne à sucre, céleri, oignons et poivrons. Les plats cajuns sont aujourd'hui célèbres au-delà des frontières du bayou, comme le *gumbo*, le *jambalaya* et le *crawfish pie*, tous trois évoqués dans le musique country de Hank Williams. Mais la gastronomie cajun est bien plus vaste encore: que l'on pense au *hogshead cheese* (pâté de tête), au poisson-chat au court-bouillon ou au *maque choux* (maïs et légumes sautés à la crème). Les Cajuns ont aussi su tirer parti de la faune de leurs marais avec des plats comme les cuisses de grenouille aux champignons et poivrons ou l'*alligator sauce piquante*.

Quand Le printemps et l'automne sont les deux saisons idéales pour un séjour gastronomique en Louisiane.

À savoir Plusieurs festivals de cuisine cajun (avec dégustations, concerts et célébration du patrimoine) ont lieu en dehors de La Nouvelle-Orléans. Le Cajun Hot Sauce Festival de New Iberia (mars) comprend un concours de *jambalaya* et l'élection de la meilleure sauce piquante. Au Shrimp Festival de Delcambre (août), la crevette se déguste bouillie, frite ou en brochettes. La Grande Boucherie des Cajuns, à Saint Martinville (dimanche avant Mardi gras), est une fête traditionnelle avec cochon grillé. New Iberia accueille enfin le championnat international du *gumbo* (octobre).

Internet www.office-tourisme-usa.com, www.chefpaul.com, www.emerils.com, www.shrimpfestival.net
www.cajuncountry.org

Deux chefs au sommet

La starisation des chefs aux États-Unis est un mouvement qui remonte à deux grands noms de la cuisine cajun: **Paul Prudhomme** et **Emeril Lagasse**. Personne en dehors de La Nouvelle-Orléans n'avait jamais entendu parler du «chef Paul» ni de ses bonnes recettes lorsque celui-ci ouvrit son restaurant **K-Paul's Louisiana Kitchen** dans le quartier français en 1979. Né dans la campagne de Saint Landry, au sud-ouest de l'État, Paul Prudhomme a animé des émissions de cuisine sur une chaîne nationale et lancé sa gamme d'assaisonnements cajuns. Célèbre pour son bérét blanc et sa canne à pommeau d'argent, il fut le premier chef américain à être nommé dans l'ordre du Mérite agricole français.

Le parcours d'Emeril Lagasse est un peu différent: né au Massachusetts d'un père québécois et d'une mère portugaise, il ne découvrit la cuisine cajun qu'en 1982, en étant nommé chef du **Commander's Palace** à La Nouvelle-Orléans. Il ouvrit plus tard son propre restaurant (**Emeril's**) et anime depuis près de vingt ans plusieurs émissions culinaires à la télévision américaine.



Écrevisses à la cajun.



LATINO CONTEMPORAIN À MIAMI

Produits exotiques et chefs inspirés ont fait de Miami une ville à la pointe des tendances gastronomiques.

La « nouvelle cuisine latine » de Miami combine la fraîcheur des arômes antillais et latino-américains avec les techniques traditionnelles européennes. Chez Ola, sur South Beach, le chef Douglas Rodriguez puise dans ses racines cubaines pour surprendre vos papilles. Goûtez à son *empanada* à l'encre de seiche, farcie de homard, salade d'avocat et *salsa rosa*. Puis croquez dans le porc croustillant cuit pendant vingt-sept heures, servi avec du yucca frit et relevé d'une touche de citron, bouillon de haricot noir et coriandre. En dessert, vous vous laisserez tenter par la tarte au citron « déstructurée », dans laquelle la pâte au jus de lime est posée sur un lit de meringue dorée et de glace à la vanille puis décorée d'une tuile aux noix et à la cannelle. Au Yuca, lui aussi sur South Beach, Ramon Medrano vous ensorcellera par son *ceviche yuca*, curieux mélange de mérou, de crevettes, de calamars, de poulpe et de homards marinés au gingembre et au citron vert avec une indispensable pointe de piment frais. À Doral, en retrait de la côte, le Chispa est un restaurant avec DJ à la décoration contemporaine, réputé pour sa cuisine inventive : poulpe tout juste saisi et crevettes marinées sur leur lit de bananes plantains frites avec guacamole crémeux à souhait et *queso blanco* ou encore *coryphène* (dorade tropicale) farci aux épinards et au *manchego* (un fromage de brebis espagnol) accompagné de frites de yucca et d'une touche de citronnelle et coriandre.

Quand Miami est une destination de vacances appréciée pour son soleil toute l'année mais l'été peut être très chaud et moite, avec des orages l'après-midi.

À savoir Le meilleur moyen d'explorer Miami est de louer une voiture. Les gourmets profiteront de leur séjour pour assister à l'un des nombreux festivals culinaires, comme le South Beach Wine & Food Festival (février), le salon Fab Fest (février), le Miami Wine & Food Festival (avril), la Miami/Bahamas Goombay Fest (mai/juin) ou le Festival international de la Mangue (juillet). Réservation recommandée et tenue « casual chic » chez Ola, Yuca et Chispa.

Internet www.miamilandbeaches.com, www.visitflorida.com, www.olamiami.com, www.yuca.com



Ci-contre : les restaurants bordent Ocean Drive, dans le quartier Art déco. Ci-dessus : un ceviche arc-en-ciel chez Ola.

La banane plantain

Omniprésent sous les tropiques, le fruit du plantain présente une peau plus épaisse que la banane traditionnelle. Il est aussi plus long, plus ferme et moins sucré et se prépare généralement en légume. Sa texture et son goût léger en font un accompagnement idéal de la cuisine *latino*. Pour faire des *maduros*, prenez des bananes plantains bien mûres et donc un peu sucrées. Coupez-les de biais en morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur, que vous ferez doré de chaque côté dans l'huile. Certains chefs les roulent d'abord dans le sucre ou la cassonade.

Les *tostones* sont frits deux fois. On utilise des bananes plantains encore vertes. Plongés dans l'huile bouillante puis essuyés avec du papier absorbant, les morceaux sont ensuite abaissés au rouleau à pâtisserie et remis à frire. Le résultat : des chips que l'on mange trempées dans une sauce épicee ou servies avec du fromage à l'apéritif.

HISPANO-AZTÈQUE À MEXICO

Un savant mariage d'arômes et de savoir-faire d'hier et d'aujourd'hui redonne vie à la cuisine traditionnelle.

La ville de Mexico et ses environs (le district fédéral, ou « *el DF* ») comptent plus de 15 000 restaurants : cuisine régionale des différents États, spécialités locales et même nouvelle cuisine mexicaine, il y en a pour toutes les bourses et tous les appétits. La chef Carmen Titita Ramírez, du petit restaurant El Bajío, dans le quartier d'Azcapotzalco au nord de Mexico, sert quelques-uns des meilleurs plats régionaux de la ville, dont les *carnitas du Michoacán* (effilochée de viande de porc épicee). Pour goûter aux spécialités d'Oaxaca, essayez la *Casa Neri* du quartier de Portales, au sud, où l'on mange dans un ravissant patio de l'époque coloniale. Pour une vaste sélection des célèbres *moles* (délicieuses sauces aux piments, épices et cacao) et *pipiánes* (sauces également piquantes à base de graines de citrouille ou de sésame), rendez-vous au restaurant Icaro dans le quartier de Narvarte. Les plats de *pibil* (porc mariné et épice) du Yucatán sont servis dans un cadre traditionnel au Habanero de Napoles, tandis que la nouvelle cuisine est la spécialité d'Izote (quartier de Polanco), dont le menu pioche habilement dans la tradition précolombienne avec des plats comme la soupe de fleurs de courgettes ou les crevettes parfumées à l'hibiscus. Mais pour une authentique cuisine aztèque, allez dîner à la fonda Don Chon, dans le centre historique de la capitale, où les plus aventureux pourront goûter aux sauterelles grillées, vers, tatou dans sa sauce à la mangue et œufs de fourmis.

Quand Mexico est une excellente destination gastronomique douze mois par an.

À savoir Prenez soin de réserver et de vérifier le code vestimentaire éventuel. Mexico dispose d'un bon réseau de transports en commun et publics. Des taxis agréés et « sûrs » (*taxis seguros*) circulent la nuit ; votre restaurant ou bar vous en appellera un ou vous fournira une liste.

Internet www.visitmexico.com, www.mexconnect.com



Tostadas : tortillas à l'effilochée de dinde du Yucatán

Les 5 repas mexicains

Le *desayuno* (petit déjeuner) est léger, il se compose de viennoiseries et d'un café. Pour une collation authentiquement mexicaine, essayez les *tamales* vendus dans la rue.

L'almuerzo est un repas pris en milieu de matinée (vers 10h dans les restaurants) et composé d'un plat avec œufs, comme les *huevos rancheros* (tortillas à l'œuf au plat) ou de *chilaquiles* (tortilla avec salsa, poulet et fromage).

La *comida* est le repas principal, pris entre 14 et 16h. La *comida corrida* est un menu complet « tout compris ».

La *merienda* est une collation prise en début de soirée : café et pâtisseries ou encore cocktail et apéritif dans un bar.

Le *dîner (cena)*, léger, ne se prend pas avant 21h ou 22h.



À défaut d'être légère, la cuisine des restaurants de Mexico est à la fois fraîche, épicee et nourrissante.



Depuis le café Tortoni, longez l'avenida de Mayo pour admirer le palais Barolo (achevé en 1923), dont le décor s'inspire de la Divine Comédie, de Dante.

ARGENTINE

SUIVEZ LE BŒUF À BUENOS AIRES

Dans la capitale argentine, le bœuf, sous toutes ses formes, se mange à tous les repas. Végétariens, s'abstenir.

Buenos Aires est une ville élégante et pleine d'entrain. La viande de bœuf y est la meilleure du monde, et certains habitants en mangent tous les jours. Un steak géant ne vous coûtera guère plus de 10 euros. Pour un dimanche typiquement *porteño* (de Buenos Aires), commencez par le plus vieux quartier de la ville, San Telmo, où vous visiterez le marché aux puces de la *plaza Dorrego* (et vous y trouverez peut-être une canne-épée ou des boutons de manchette) et regarderez les danseurs de tango. Allez ensuite au Desnivel, sympathique restaurant où vous dégusterez un steak grillé à point, que vous arroserez d'un verre de malbec. À Palermo, paradis du lèche-vitrines au nord-est de la ville, La Cabrera est une excellente *parilla* (restaurant de grillades) de quartier, dont les succulents steaks s'accompagnent d'une myriade de plats différents. Profitez ensuite des autres produits de l'élevage en achetant un sac à main ou une paire de chaussures ou en vous offrant un *helado* chez l'un des nombreux glaciers de renom (essayez le parfum *dulce de leche*, la confiture de lait). Puis, de retour en centre-ville, découvrez les cafés *porteños* en prenant l'apéritif au Tortoni, sur l'*avenida de Mayo*, avant de passer la soirée sur le port, où l'élégante Cabaña Las Lilas sert de la viande de bœuf issue de sa propre hacienda. Parmi les autres spécialités à ne pas manquer, citons les *empanadas*, petits chaussons salés, et le *locro*, ragoût de maïs, de viande et de légumes. Le mousseux argentin réserve enfin une agréable surprise à petit prix.

Quand Buenos Aires a tendance à s'endormir entre Noël et la fin février, quand ses habitants partent chercher la fraîcheur à la montagne. Vous profiterez mieux de la ville tout le reste de l'année.

À savoir Descendez dans l'un des petits hôtels branchés de Palermo Viejo ou de la Recoleta et prenez le subte (métro) pour vous déplacer (jusqu'à 22 h 30 environ). Buenos Aires est une ville relativement sûre, mais n'utilisez que les taxis agréés, mieux, privilégiez les radio-taxis et évitez les bidonvilles.

Internet www.easybuenosairescity.com, www.bue.gov.ar, www.parrillalacabrera.com.ar, www.laslijas.com

Coupe et découpe

La découpe de la viande en argentine diffère de celle pratiquée en Europe. Les quatre principaux morceaux sont le *bife de lomo* (équivalent du filet), *de cuadril* (romsteck), *de ancho* (entrecôte) et *de chorizo* (faux-filet). On peut citer accessoirement la *tira de asado* (travers de bœuf), le *vacío* (bavette) et le *bife de costilla* («T-bone»). La viande est plus cuite qu'en France. Les steaks sont cuits lentement au-dessus d'un barbecue à plat, ou à la verticale, sur une broche suspendue.

Les morceaux moins nobles sont marinés dans une sauce vinaigrée aux oignons, poivrons et herbes (*chimichurri*), qui peut aussi servir d'accompagnement.

Si vous êtes invité à un barbecue traditionnel, vous goûterez peut-être aux *riñones* (rognons) et aux *mollejas* (ris de veau).



LA FEIJOADA À RIO DE JANEIRO

Le plat national brésilien suscite de véritables passions.
Chacun a sa recette traditionnelle, la seule, la vraie, bien sûr.

La *feijoada*, plat national du Brésil, est un ragoût dans lequel haricots noirs et viande cuisent très lentement, de préférence sur un feu de bois ou dans un four en briques. La tradition veut que les restaurants n'en servent que les samedis et jours de fête, et au déjeuner uniquement, en tant que *prato do dia* (« plat du jour »). La viande utilisée peut varier, mais la recette traditionnelle est à base de bas morceaux de porc, de lard, de saucisse, de viande séchée de bœuf et d'échine. Certains chefs, surtout dans les grands restaurants, remplacent les bas morceaux par d'autres plus nobles et certains sont allés jusqu'à créer une version végétarienne de la *feijoada*. Le plat est servi avec du riz blanc, de la *farofa* (farine de manioc frite), du *couve* (chou chinois haché menu et saisi à l'huile) et des oranges en tranches. Il s'accompagne idéalement d'une bière légère et bien fraîche ou d'une *caipirinha*, boisson traditionnelle à base de *cachaça* (rhum brésilien) et de jus de citron vert. Les jours fériés, la *feijoada* est omniprésente, depuis les palaces d'Ipanema jusqu'aux cuisines les plus modestes des *favelas*. La Confeitaria Colombo, restaurant réputé pour son superbe décor Art nouveau, sert tous les samedis l'une des meilleures *feijoadas* de Rio. Mais si vous n'avez la patience d'attendre le week-end, la Casa da Feijoada, à Ipanema, déroge à la tradition en proposant différentes variations autour de ce plat mythique tous les jours de la semaine.

Quand Rio est agréable en hiver (juillet à septembre), avec des températures ne dépassant pas 25 °C. La haute saison commence la semaine d'avant Noël et va jusqu'au-delà du carnaval (février-mars). La ville est prise d'assaut, bien sûr, mais l'atmosphère est magique.

À savoir Réservez votre hébergement pour le carnaval ou le nouvel an au moins un an à l'avance. La période est excellente pour déguster une *feijoada*, notamment lors des fêtes de rue et des *rodas de samba*, rassemblements dansants organisés par les écoles de samba.

Internet www.tourisme-bresil.com, www.ipanema.com



Ci-contre : défilé d'une école de samba pendant le carnaval. Ci-dessus : feijoada et accompagnements traditionnels.

Un plat de légende

Un mythe populaire veut que la *feijoada* ait été créée par les **esclaves africains**, qui utilisaient les bas morceaux du cochon jetés par les « maîtres » pour relever leur maigre pitance. Mais les ragoûts à base de légumes secs et de viande sont courants au **Portugal**, ce qui a conduit certains historiens à privilégier la piste d'une origine coloniale.

Il n'en reste pas moins que le plat s'est enrichi d'**influences indigènes** : la farine de manioc utilisée pour la *farofa*, qui accompagne la *feijoada*, fait partie depuis toujours du régime alimentaire amérindien.

En définitive, la *feijoada*, comme tant d'autres plats à travers le monde, est sans doute le fruit d'une longue évolution et d'un métissage de plusieurs cultures.

L'ART DU KAISEKI À KYOTO

Ce festin traditionnel est considéré comme un sommet de l'art culinaire. Kyoto est l'endroit idéal pour y goûter.

Créé à l'origine par le bouddhisme zen, le somptueux festin japonais appelé *kaiseki* ne suscite que depuis peu l'attention du monde des profanes. Repas frugal réservé aux moines et accompagnant la cérémonie du thé à l'époque médiévale, il s'est transformé au cours des siècles pour devenir un véritable banquet composé de quatorze plats changeant avec les saisons. Aujourd'hui encore, il n'est guère servi que dans l'archipel nippon, du fait de l'importance de la fraîcheur de certains ingrédients purement locaux. La plupart des plats sont végétariens ou à base de poisson, même si certains chefs ont récemment commencé à y introduire de la viande. « J'essaie, par ma cuisine, de créer une œuvre d'art », confie Yoshihiro Murata, l'un des spécialistes japonais les plus réputés du *kaiseki*. Et de fait, chaque plat est un joyau en miniature, que l'on s'en voudrait presque d'avoir à manger si ce n'était pour ses arômes et textures extraordinaires (et souvent inconnus des palais occidentaux). Si le *kaiseki* est servi dans les plus grands restaurants à travers le Japon, les meilleurs se dégustent à Kyoto. Cette expérience culinaire unique se déroule dans un cadre aussi raffiné que traditionnel, comme au Kikunoi, du chef Murata, où les plats à la présentation exquise sont servis dans des salons à tatamis par des serveuses en kimono.

Quand Les ingrédients du *kaiseki* changent au rythme des saisons, de sorte qu'on ne peut en recommander aucune en particulier. Sachez toutefois que les hivers japonais sont rigoureux (et souvent neigeux) et que l'été est chaud et moite. Le printemps et l'automne sont les deux meilleures saisons, surtout pour admirer la végétation.

À savoir Commencez à économiser dès aujourd'hui : il vous faudra débourser jusqu'à 200 euros pour un déjeuner de sept plats dans les meilleurs restaurants de *kaiseki* et jusqu'au double pour un dîner complet. La réservation est vivement recommandée au Kikunoi et autres grands noms du *kaiseki*. La plupart des restaurants proposent une salle à l'occidentale où l'on mange à table et des salons privés à la japonaise, où vous serez assis sur des tatamis.

Internet www.tourisme-japon.fr, www.kikunoi.jp

Kaiseki au Kikunoi

Le *kaiseki* se décline selon des centaines de formules uniques, souvent spécifiques à chaque restaurant. Le menu comprend différents types de plats : amuse-bouche, sashimi, plats bouillis, grillés et cuits à la vapeur, etc. Voici quelques classiques servis au Kikunoi, à Kyoto.

■ **Hassun** (mise en bouche qui définit le thème du repas) : trois *houzuki* (tomates cerise) farcies au concombre de mer, pêche des montagnes et *ayu* (petit poisson pêché dans les torrents des Alpes japonaises).

■ **Mukozuke** (sashimi) : fines tranches d'*onaga* (vivaneau) et d'*hamo* (congre) servies sur une feuille de lotus avec *ume* (sauce à la prune aigre) et *wasabi*.

■ **Noka-choko** (purificateur de palais) : *ichijiku* (figue bouillie) et *miso* blanc, servi froid.

■ **Shiizakana** (plat de résistance) : marmite d'œufs durs, aubergine grillée et poisson assaisonné au *mitsuba* (persil sauvage japonais) et *sansho* (poivre).

■ **Tome-wan** (purificateur de palais) : riz blanc au *hamo* enveloppé dans une feuille de lotus, soupe de pois à la gelée de sésame, concombre au vinaigre et aubergine.

■ **Mizumono** (dessert) : copeaux de glace au thé vert avec haricots rouges et boulettes de riz gluant.



Ci-contre : couleurs d'automne au Kiyomizu-dera (Kyoto). Ci-dessus : vaisselle traditionnelle imitant les formes de la nature.





SICHUAN POIVRÉ

Visitez la région que les Chinois appellent le « royaume céleste » et goûtez à une cuisine divine, quoique diaboliquement épicée.

Le piquant est la note qui domine la cuisine du Sichuan. Cela tient à de minuscules baies appelées poivre du Sichuan, bien que provenant d'un arbuste apparenté aux agrumes. Elles présentent un arôme citronné et anesthésient légèrement la langue. En Chine, l'alimentation s'inscrit dans la prévention des maladies, et la chaleur provoquée par la nourriture est censée compenser les effets d'un climat humide, souvent pluvieux. Mais la cuisine du Sichuan marie avec habileté toutes les autres saveurs : les chefs de la province ont recours à plusieurs dizaines de techniques différentes pour mettre en valeur les ingrédients de leur terroir. Chengdu, la capitale, est l'endroit idéal pour goûter aux plats les plus connus, comme le *mapo tofu* (ou tofu « de la femme au visage grêlé », cuit à feu doux dans une sauce pimentée), les aubergines au fumet de poisson (plat végétarien fait à partir d'un mélange d'épices habituellement utilisé pour le poisson), le canard fumé au thé, le bœuf grillé à sec, le *gong bao ji dong* (poulet épice aux cacahuètes) et de nombreux condiments. Quant aux langues de canard, tortue braisée, tendons, tripes et autres abats, les habitants en raffolent, mais les visiteurs sont souvent plus circonspects. Vendeurs de rue, restaurants de nouilles et petites gargotes proposent enfin de petits en-cas à tous les coins de rue : *zhong* (raviolis) au porc ou nouilles gluantes et épicées (*dan dan*) servies avec du bœuf émincé et des légumes marinés.

Quand Avril, mai, septembre et octobre sont les mois les plus agréables pour visiter Chengdu. Les hivers sont froids et humides et les étés très moites.

À savoir Prévoyez deux jours pour visiter le Centre de recherche et d'élevage du panda, flâner au marché des antiquités, boire une tasse de thé vert dans l'une des maisons de thé au bord de la Funan ou au jardin du Peuple, goûter aux saveurs épicées de la cuisine locale et vous rendre à l'Opéra du Sichuan.

Internet www.travel-in-china.net, www.hiasgourmet.com, www.panda.org.cn

Cérémonie du thé

Une visite au pavillon de thé peut s'étaler sur toute une journée : on y mange, on s'y fait couper les ongles et nettoyer les oreilles, on y joue aux cartes et on consomme à l'envi thé au jasmin, thé vert ou oolong. À peine avez-vous fini votre tasse qu'un garçon, appelé ici « docteur en thé », la remplit en versant de l'eau à l'aide d'une théière en cuivre à long col. Les plus habiles sont capables de remplir une tasse minuscule à plusieurs mètres !

Les maisons de thé à l'ancienne, où jeunes et vieux se retrouvaient dans une atmosphère à la fois paisible et animée, font hélas les frais de la marche forcée de la Chine vers la modernité. Vous en trouverez toutefois à Chengdu, le plus souvent dans les parcs ou les temples bouddhiques.

Avec un peu de chance, vous assisterez même au rituel du nettoyage d'oreilles, exécuté à l'aide d'une panoplie de pointes, racloirs et plumes et une infinie délicatesse. Essayez : vous serez surpris !



Ci-contre : une rue de Chengdu bordée de restaurants. Ci-dessus : le pont suspendu d'Anlan, à l'ouest de Chengdu.



Ci-dessus : un petit restaurant sur Calangute Beach visité par une vache sacrée.

INDE

BRASSAGE DES GOÛTS À GOA

Célèbre pour ses plages parmi les plus belles du monde, le plus petit État indien est riche d'une cuisine très variée.

La cuisine de Goa se distingue assez nettement des autres traditions culinaires du sous-continent indien. Les saveurs sont ici marquées par la noix de coco, le *kokum* (peau du mangoustan séchée) et les piments rouges venus du Cachemire. Les Goanais sont friands de fruits de mer, mais aussi de porc, introduit par les Portugais, qui occupèrent ce territoire jusqu'en 1961, et de poulet. La cuisine locale doit sa diversité à l'influence de nombreuses traditions, indigènes, persanes (via le sultanat médiéval des Bahmanides) et portugaises, mais aussi d'Afrique et des autres régions du monde avec lesquelles Goa commerçait. Longez la magnifique côte du Konkan et goûtez à cette cuisine dans les nombreux restaurants du bord de mer. Situé derrière le marché aux puces d'Anjuna Beach, au nord, le Xavier's est réputé pour ses fruits de mer, cuits à la mode locale avec de la noix de coco, des feuilles de cari et d'autres épices. Le Souza Lobo, sur Calangute Beach, sert un excellent maquereau frit. Le *cafreal*, plat de poulet épice d'origine africaine, servi au Florentine, à Saligao, serait le meilleur de tout Goa, tandis qu'au Teama, à Murod Vaddo, près de Candolim Beach, vous dégusterez de succulents caris de poisson et de fruits de mer. Plus au sud, ne ratez pas le Zee Bop, simple paillote proposant une authentique cuisine goanaise dans un cadre splendide, sur Utorda Beach, ou encore le Martins Corner, sur Betalbatim Beach, où vous regarderez le soleil se coucher en buvant un petit *feni*, l'alcool de noix de cajou local.

Quand La meilleure saison va d'octobre à mars (forte chaleur humide d'avril à juin et pluies torrentielles de juin à la fin août). Goa est célèbre pour son carnaval (février) avec défilés de chars, danseurs et musiciens.

À savoir Ne manquez pas la petite mais charmante capitale de l'État, Panaji (Panjim), surtout le quartier de Fontainhas, avec ses petites ruelles et ses villas coloniales aux couleurs vives. Plusieurs bons restaurants vous y attendent, dont le Mum's Kitchen, le Viva Panjim et l'élégant Horse Shoe (cuisine coloniale).

Internet www.indetourisme.com, www.gogoa.com, www.goa.gov.in

Alcool, charcuterie et douceurs

■ Le *feni*, eau-de-vie de noix de coco ou de cajou, est la boisson reine à Goa. On la boit pure ou sur des glaçons, mais elle est généralement plus agréable (quoique aussi plus traître!) en cocktail avec du jus d'ananas.

■ Toute bonne cuisine à Goa a une provision de **saucisses** maison dans ses placards. Fabriquées à base de porc et d'un mélange pimenté local appelé *piripiri*, ces saucisses étaient autrefois le seul moyen de conserver la viande pendant la saison chaude. Elles font de délicieux sandwichs avec le pain local (*pao*).

■ Goûtez au *kelî halwa* (bananes au sirop) ou au riz au lait, que l'on trouve aussi ailleurs en Inde. La *bibinca*, elle, est un dessert typiquement goanais et d'inspiration portugaise : il s'agit d'un gâteau formé d'un empilement de crêpes à la noix de coco.

■ Pour admirer les produits de Goa dans toute leur splendeur, faites un tour au **marché de Mapuca**, au nord. Le nom «Mapuca» vient d'un mot signifiant «remplir la mesure». C'est ici que se rassemblent, chaque vendredi, tous ceux qui ont quelque chose à vendre. Flânez entre les stands chargés de charcuterie, de noix de cajou ou de bouteilles de *feni*. Demandez aussi les délicieux alcools artisanaux à base de groseille, gingembre ou betterave.

LES TROIS-ÉTOILES DE PARIS

Faites la tournée des restaurants distingués par le guide Michelin dans la capitale mondiale de la gastronomie.

Tokyo a peut-être plus d'étoiles, Londres et New York, plus de choix, mais Paris sera toujours Paris en matière de gastronomie. Au sommet de la hiérarchie culinaire figurent le petit nombre de restaurants ayant décroché les trois étoiles du Michelin. On n'en comptait que dix dans la capitale en 2012, de styles variés, mais tous unis par une même quête de la perfection. Le plus décontracté de tous est L'Astrance dans le 16^e arrondissement, dont le chef Pascal Barbot propose un menu renouvelé chaque jour en fonction des produits du marché. Le Meurice, près du Louvre, vous impressionnera par sa salle à manger Grand Siècle tandis que Ledoyen (Champs-Élysées) et Le Pré Catelan (bois de Boulogne) vous séduiront par leur cadre quasi champêtre. L'Arpège propose une cuisine « légumiére » à partir de produits bio que le chef Alain Passard cultive dans son jardin de la Sarthe. Pierre Gagnaire propose des variations inventives autour d'ingrédients sélectionnés dans le restaurant qui porte son nom et l'on ne présente plus Alain Ducasse (Plaza Athénée) ni Guy Savoy. L'élégant restaurant de l'hôtel Bristol a obtenu sa troisième étoile en 2009. Mais de tous, L'Ambroisie (place des Vosges) est sans doute celui qui transmet le mieux l'aspect artisanal de la cuisine : la passion du goût de Bernard Pacaud transparaît dans chacune de ses créations d'un raffinement exquis. Quelle que soit la table sur laquelle se portera votre choix, vous y trouverez un service attentionné, le nec plus ultra des produits de France et des plats élevés au rang d'œuvre d'art.

Quand Paris a son charme toute l'année, mais la plupart de ces restaurants sont fermés le dimanche (et souvent le lundi) et au mois d'août.

À savoir Réserver une table dans un grand restaurant exige de s'y prendre longtemps à l'avance. Une tenue élégante est de mise dans tous ces restaurants, certains exigent même le port de la cravate : renseignez-vous.

Internet restaurant.michelin.fr, www.bottingourmand.com, www.guides-restaurants.fr

Menu trois étoiles

Chez Alain Passard, le légume est roi en son château de L'Arpège. Aperçu du « Déjeuner des jardiniers ».

■ Sushi légumier au raifort, parfum d'arrière saison.

■ L'oeuf fondant à l'ail frais, velouté coraillé.

■ Gratin d'oignon doux à la truffe noire, *parmigiano reggiano*.

■ Soupe veloutée au speck de la Forêt-Noire, panais, rutabaga...

■ Betterave confite au sel gris de Guérande, vin chaud du mendiant.

■ Jardinière « Arlequin », merguez végétale.

■ Écailles ou plumes, reflet de la gourmandise.

■ Moelleux du Revard, pommes de terre fumées.

■ Dessert d'hiver, millefeuille, crème brûlée, soufflé.



Le designer Philippe Starck a apporté une subtile touche de modernité au décor d'origine du Meurice, inspiré du salon de la Paix, à Versailles.



Le vieux saloir
artisanat
cuir

LES TROIS VILLES DU CASSOULET

Dans le Sud-Ouest, Carcassonne, Toulouse et Castelnau-dary se disputent la paternité du cassoulet. Mais pourquoi choisir ?

A Carcassonne, on jure par tous ses dieux que le secret du bon cassoulet réside dans la viande de perdrix rouge. À Toulouse, on y met de la saucisse et du confit de canard, tandis qu'à Castelnau-dary, à mi-chemin entre les deux, on y ajoute du jarret de porc et du confit d'oie du Lauragais. Une seule constante : le ragoût de haricots blancs secs. Pour le reste, chacune de ces trois villes a sa recette, jalousement préservée, apremment défendue. Carcassonne et Castelnau-dary se sont même dotées de confréries du cassoulet pour protéger leurs particularismes et célébrer la convivialité qui entoure ce plat mythique. Le cassoulet est né de la nécessité de nourrir simultanément un grand nombre de convives (à l'occasion des vendanges, par exemple) avec les moyens du bord. Les haricots de Tarbes ou les lingots de Castelnau-dary sont mis à cuire dans un four à feu doux de façon à former une croûte, que l'on casse en cours de cuisson (quatre fois à Castelnau-dary), en lui laissant le temps de se reformer pour emprisonner les arômes. Les Languedociens préparaient autrefois leur cassoulet à la maison et l'emportaient chez le boulanger, qui le mettait au four après sa dernière fournée de pain. Dans la cité médiévale de Carcassonne, le restaurant L'Écu d'Or vous en propose cinq versions différentes. Au centre de Toulouse, après une promenade au bord du canal du Midi, vous dégusterez un cassoulet irréprochable à un prix très doux au restaurant Au Gascon. À Castelnau-dary, enfin, les amateurs se retrouvent à l'Hôtel de France, dont le site Internet publie une recette de cassoulet qualifiée d'« officielle ».

Quand Le Sud-Ouest est une région agréable toute l'année, mais pour profiter au mieux des saveurs et des vins, mieux vaut s'y rendre en hiver, saison de la truffe noire notamment.

À savoir Toulouse la cosmopolite mérite au moins 2 à 3 jours de visite, avec ses musées, ses concerts et sa vie nocturne. Au nord-ouest de Carcassonne se trouve le château de Saissac, en ruine depuis le XIII^e siècle et la croisade contre les Albigeois (cathares du Languedoc).

Internet www.carcassonne.org, www.toulouse-tourisme.com, www.castelnau-dary-tourisme.com, www.cassoulet.net

Autour du caçolet

■ L'académie universelle du cassoulet, à Carcassonne, a créé une **route des Cassoulets**, qui vous permet de partir à la rencontre des différentes versions du plat. Entre champs de blé, de haricots et de tournesols et les fermes, elle permet de se familiariser avec les différents produits du terroir.

■ À Toulouse, ne manquez pas la **place du Capitole**, qui accueille un marché bio tous les mardis et samedis matins. Non loin de là se trouve le **marché Victor-Hugo**, avec une centaine d'exposants. Vous y trouverez des truffes noires en hiver.

■ Les frères Not, à **Mas-Saintes-Puelles**, au nord-ouest de Castelnau-dary, sont parmi les derniers potiers à perpétuer la tradition de la **cassolle**, grosse terrine à laquelle le cassoulet (caçolet ou *lou cassoul* en occitan) doit son nom. Vous pourrez admirer des spécimens anciens au **musée Présidial**, qui surplombe Castelnau-dary.

■ Seul un vin du Languedoc, bien charnu et rond, peut se mesurer aux arômes rustiques et puissants du cassoulet : essayez un **cabardès**, un **malepère** ou un **corbières** à la belle robe rouge grenat.



Ci-contre : Carcassonne, une des trois rivales. Ci-dessus : cassoulet dans sa cassolle, la plat de cuisson traditionnel.

À LA BOLOGNAISE

Bologne, capitale culinaire de l'Italie, est réputée pour la richesse de sa cuisine, qui lui a valu le surnom de « La Grassa ».

La capitale de l'Émilie est connue pour le rouge de ses toits, pour ses arcades, son université et son amour de la cuisine. Si on lui doit la célèbre sauce bolognaise (que l'on déguste ici avec des *fettucine* et non pas avec des *spaghettis*), la gastronomie locale a bien plus à offrir. Flânez dans le dédale des petites ruelles situées à l'est de la *piazza Maggiore*, vers les *via Clavature* et *Drapperie*. Le vieux Bologne est l'endroit où se tenaient les marchés du Moyen Âge, aujourd'hui remplacés par des dizaines de *botteghe* (épiceries), *fruttivendoli* (marchands de fruits), *pescherie* (poissonneries), *pastifici* (boutiques de pâtes) et *latterie* (fromageries), avec leurs devantures en plein air. Dans les *salumerie*, ou épiceries fines, comme Tamburini ou Bruno e Franco, vous trouverez des dizaines de fromages, des *tortellini* frais aux diverses farces, des truffes et autres champignons et les meilleures huiles d'olive. Mais les vedettes sont sans conteste les saisons, comme la *mortadella* (gros saucisson fumé au poivre, aux pistaches ou aux olives), le *culatello*, le *zampone* et le *prosciutto*. Pour découvrir les mille et une façons d'accorder d'aussi beaux produits, poussez la porte de chez Diana, l'un des nombreux excellents restaurants de la ville, ou d'une simple *trattoria* comme Da Gianni ou Anna Maria, toutes proches. Commandez une spécialité locale comme les lasagnes (à la pâte verte aux épinards), le *bollito misto* (soupe à base de différentes viandes et de légumes) ou une *cotoletta alla Bolognese*, côtelette de porc nappée de jambon et fromage.

Quand Les étés sont chauds et les hivers pluvieux: privilégiiez le printemps, saison des légumes nouveaux, et l'automne, quand truffes et autres champignons apparaissent sur les cartes.

À savoir Comptez trois jours pour explorer la ville, puis visitez les illustres cités voisines, comme Parme (lieu de naissance du célèbre jambon et du parmesan) ou Modène, connue pour son vinaigre balsamique (voir p.19).

Internet www.enit.it, www.italie1.com

Pâtes et pains

Goûtez aux pâtes aux œufs maison, appelées *sfoglie*, plus fines que du papier à cigarette et qui fondent littéralement en bouche. Préparées avec de la fleur de farine, ces « feuilles » sont découpées pour faire des *fettuccine*, mais aussi des *tortellini*. Les plus petits sont farcis de viande de porc ou de jambon, d'épices et de parmesan; on les sert traditionnellement dans un bouillon (*in brodo*), tandis que les plus gros, fourrés aux épinards et à la *ricotta*, se mangent avec du beurre et de la sauge.

Goûtez aussi aux pains locaux: le *crescente* (pain carré au saindoux avec du jambon ou de la *pancetta*), les *crescentine* (petites galettes frites à manger avec du fromage ou de la charcuterie) et la *piadina* (galette à garnir avec du jambon ou du fromage).



Profitez du soleil sur la *piazza Maggiore*, devant la basilique San Petronio, avant d'aller dîner dans l'une des nombreuses trattoria alentour.



Les Valenciens aiment faire cuire leur paella à l'air libre par une belle soirée d'hiver.

ESPAGNE

LA PAELLA DE VALENCIA

La paella est le plat vedette de la gastronomie espagnole. Mais celle de Valence à ses particularités.

Les Valenciens ont un avis bien tranché sur Barcelone et le reste de la Catalogne, leur dialecte (qu'ils refusent souvent d'assimiler au catalan) et... la paella ! Née parmi les paysans maures à l'époque de l'Espagne musulmane, la paella était à l'origine un plat du pauvre, préparé à partir de riz court cuit dans de l'huile d'olive avec du safran, des légumes et le peu de viande que l'on pouvait trouver : poulet, lapin, canard ou escargots. Le riz rond demeure l'ingrédient principal : dans une paella parfaite, il doit être tendre sur le dessus et croustillant et caramélisé au fond. Cette croûte dorée, appelée *socarrat*, est considérée comme le meilleur morceau. On distingue la paella *valenciana*, à la viande, de la paella *marinera*, au poisson. Les puristes valenciens ont certes édicté une série de commandements (jamais saucisse n'ajouteras, viande et poisson ne mélangeras, toujours petits pois et fèves utiliseras...), mais le reste de l'Espagne les transgresse allègrement... et se régale ! Parmi les restaurants les plus réputés à Valence, on peut citer La Casa Roberto, El Forcat, La Pepica, La Marcelina et El Rall. Certains chefs étoilés au Michelin déplient des trésors d'inventivité pour renouveler le genre, comme au Ca'Sento ou à La Sucursal.

Quand La paella se mange toute l'année. Du 15 au 19 mars, un vent de folie souffle sur Valence, qui célèbre la fête de *Las Fallas*, réputée pour ses parades de géants de papier mâché (les *fallas*) et de *ninots* (ou figurines) en plâtre. La paella est évidemment de la fête.

À savoir Profitez de votre séjour à Valence pour visiter la Vieille Ville (*barrio del Carmen*) et la toute moderne Cité des arts et des sciences, dessinée par l'architecte et enfant du pays Santiago Calatrava. Pour une petite faim, allez voir du côté du sympathique *mercado de Colón*.

Internet www.valence-espagne.org, www.lapepica.com.

Autour de la paella

■ Le mot paella désigne à la fois le contenu et le contenant. Il vient du latin *patella*, qui a donné « poêle ». Les cuisinières espagnoles sont souvent dotées d'un brûleur plus gros que les autres, destiné à la cuisson de ce plat.

■ Le riz à la barcelonaise ressemble beaucoup à la paella. Il se décline en plusieurs variantes, dont l'*arròs a banda* (aux crustacés) et l'*arròs negre* («riz noir», à l'encre de seiche). La *fideuà*, quant à elle, est faite de vermicelles, eux aussi cuits dans l'encre de seiche.

■ N'en déplaise aux puristes valenciens, pour qui c'est une hérésie, de nombreux Espagnols ajoutent des tranches de chorizo dans leur paella.

■ Attention ! La marque *Paellador* commercialise une gamme de paellas congelées souvent servies dans les restaurants à touristes. Le goût n'a évidemment rien à voir avec celui d'une vraie paella préparée à la maison ou par un chef.





LES CHEFS DE LONDRES

Jadis raillée pour sa cuisine, la capitale britannique abrite désormais quelques-uns des chefs les plus créatifs au monde.

Aun pâté de maisons du marché de Smithfield, la rigueur quasi puritaine de Fergus Henderson, chef au Saint John, donne le ton : ici, tout se mange, et le menu comporte de la moelle grillée et des tripes de porc en plus du gibier de saison, comme la bécasse ou le canard siffleur. Le Saint John est à l'image d'une nouvelle race de restaurants apparus à Londres ces trente dernières années, dont un grand nombre à proximité des principaux marchés de la capitale, d'où ils tirent les ingrédients les plus frais. Même dans les quartiers les plus huppés du West End, la mise en valeur des produits saisonniers du terroir local et des traditions, si rustiques soient-elles, est devenue le mantra d'un Philip Howard (The Square) ou d'un Richard Corrigan (Corrigan's), tous deux restaurateurs à Mayfair. Gordon Ramsay s'est fait un nom à la télévision pour sa cuisine raffinée et son sens du détail. Les chefs passés par son école, comme Angela Hartnett ou Mark Sargeant, volent à présent de leurs propres ailes. Ce dernier officie au Claridge's, repaire des stars du cinéma et des têtes couronnées. Un peu plus à l'ouest, au bord de la Tamise, se trouve un restaurant que beaucoup considèrent comme l'un des sanctuaires londoniens de la gastronomie : le River Café. Rose Gray et Ruth Rogers ont ouvert ce restaurant en 1987 et continuent d'en superviser le menu, renouvelé à chaque saison. L'inspiration est italienne, mais la plupart des produits sont locaux et de toute première qualité.

Quand Londres se visite en toute saison. L'été est la plus agréable, même si la ville est prise d'assaut par les touristes.

À savoir Essayez de visiter l'un des marchés alimentaires de Londres pour vous faire une idée des produits disponibles : le site Urbanpath vous en fournira la liste. Si un vendeur propose un produit particulièrement intéressant, demandez-lui s'il livre certains restaurants et quels sont ceux qu'il recommande.

Internet www.urbanpath.com, www.stjohnrestaurant.co.uk, www.squarerestaurant.org, www.corrigansmayfair.com, www.gordonramsay.com, www.rivercafe.co.uk

Welsh Rarebit façon Saint John

Ce plat traditionnel gallois, servi en collation ou en fin de repas, s'accompagne à merveille d'un verre de porto.

Pour 6 personnes

1 noix de beurre
1 cuill. à s. de farine
1 cuill. à c. de moutarde anglaise en poudre
1/2 cuill. à c. de cayenne
200 ml de bière Guinness
1 bon trait de sauce Worcestershire
450 g de cheddar fort râpé
4 tranches de pain grillé

Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez la farine. Laissez cuire (mais pas brunir) jusqu'à ce que se dégage une odeur de biscuit puis ajoutez la moutarde et le cayenne. Versez la bière et la sauce Worcestershire, puis ajoutez le fromage et travaillez pour obtenir une sauce homogène. Retirez du feu et réservez. Tartinez cette sauce sur les toasts et mettez au four préchauffé (position «grill»). Laissez brunir et servez chaud.



Ci-contre : dans le quartier de Covent Garden, le Rules est réputé pour son gibier. Ci-dessus : le palais de Westminster.

INDEX

A

Allemagne

La folie de l'asperge, 17

Argentine

Suivez le bœuf à Buenos Aires, 10

Australie

Les halles de Queen Vic, Melbourne, 39

B

Brésil

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

La *feijoada* à Rio de Janeiro, 104-105

Bosnie-Herzégovine

Cevapi à Sarajevo, 90

C

Canada

Coquillages et crustacés, 8

Halte à Granville Island, Vancouver, 32

Viande fumée à Montréal, 96

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Chili

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Chine

Délicates « aiguilles d'argent », 11

Les secrets du ravioli pékinois, 55

Cuisine sur le pouce à Pékin, 80

Sichuan poivré, 108-109

Comores

Un goût de vanille, 27

Sucre vanillé, 27

Cuba

Tables d'hôte à la Havane, 53

E

Écosse

Gourmandises sauvages, 18

Égypte

Épices de Khan el-Khalili, 49

Fèves à l'égyptienne, 45

Espagne

Tapas à La Boqueria, Barcelone, 45

Pain à la tomate, 45

Influences andalouses, 70

Paella de Valencia, 115

États-Unis

La route des clams, Massachusetts, 9

Clams vapeur à la portugaise, 9

Les *delicatessen* de New York, 30

Le Ferry Building Market, San Francisco, 31

Top 10 Marchés traditionnels, 46-47

Tout sur le *chile* à Santa Fe, 52

Salsa aux maïs, tomates et haricots noirs, 48

Barbecue à Kansas City, 74

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

Le crabe bleu de Charleston, 97

Tex mex à San Antonio, 98

Cajun à la Nouvelle-Orléans, 99

Latino contemporain à Miami, 100-101

Éthiopie

Aux racines du café, 26

F

Finlande

Un régal d'écrevisses, 15

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

France

Un champignon magique, 22

Du raisin aux grands vins, 23

Nocturnes en Dordogne, 44

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Devenir un « cordon bleu », 67

Cuisiner le soleil provençal, 68-69

Amandes grillées aux herbes, 69

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

Les trois-étoiles de Paris, 111

Les trois villes du cassoulet, 112-113

G

Géorgie

Partie de campagne, 16

Grande-Bretagne

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Grands magasins londoniens, 48

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

Traditionnels *fish and chips*, 91

Les chefs de Londres, 116-117

Welsh Rarebit façon Saint John, 117

Grèce

Île d'olives, 24-25

Spécialités insulaires, 63

Gratin de pâtes aux légumes verts, pois chiches et feta, 63

H

Hongrie

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

I

Inde

Les bazars de Chandni Chowk, 35

Avec les femmes du Rajasthan, 60-61

Panir épice, 60-61

Chaat à Mumbai, 82-83

Lassi à la mangue, 83

Puchka à Calcutta, 84

Brassage des goûts à Goa, 110

Israël

Dans les ruelles de Jérusalem, 87

Italie

L'or noir de Modène, 19

Le slow-food à Turin, 20-21

La criée de Venise, 42

Un champ de fleurs à Rome, 43

Artichauts à la romaine, 43

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Confidences toscanes, 64-65

Croutons de misère, 65

L'art culinaire florentin, 66

À la bolognaise, 114

J

Jamaïque

Jerk pork à Boston Bay, 75

Sauce jerk, 75

Japon

Des sushis de bon thon, Tokyo, 13

Takoyaki à Osaka, 77

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

L'art du *kaiseki* à Kyoto, 106-107

Jordanie

Délices d'Orient de Pétra, 62

M

Madagascar

Un goût de vanille, 27

Sucre vanillé, 27

Malaisie

Étals de ramadan, 38

Braseros à Kota Baharu, 85

Maroc

Initiation au pied de l'Atlas, 71

Citrons confits, 71

Terrasse géante à Marrakech, 92-93

Mexique

Saveurs piquantes, 10

Les *tianguis* de Puebla, 33

Recettes métissées du Yucatan, 54

Bolovanes et toros à Veracruz, 76

Top 10 Festivals culinaires insolites, 88-89

Hispano-aztèque à Mexico, 102

N

Nouvelle-Zélande

Chez Jo Seagar à Oxford, 59

P

Philippines

Melting-pot à Salcedo, 36

R

République tchèque

Shopping de Noël à Prague, 41

Réunion (île de La)

Un goût de Vanille, 27

Sucre vanillé, 27

S

Sainte-Lucie

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Singapour

Top 10 Marchés traditionnels 46-47

Fusion asiatique à Singapour, 78-79

T

Thaïlande

Festivités végétaliennes, Phuket, 14

Les sampans de Damnoen Saduak, 37

Concombres à la thaïe, 37

Au cœur des saveurs thaïs, 56-57

Snack à Bangkok, 81

Turquie

Air marin au Balik Pazari, 40

V

Viêt Nam

Leçons particulières, 60

Echoppes vietnamiennes, 86

OFFRE EXCLUSIVE

ca M'INTÉRESSE

ca Histoire

EXPLORER LE PASSÉ POUR COMPRENDRE LE PRÉSENT

MAI-JUIN 2013 N°18 5,95 €



TOUT NUS !
LES DESSOUS
DE LA PUDEUR

LES BASQUES
À LA CONQUÊTE
DES AMÉRIQUES

QUI A COULÉ
LE PAQUEBOT
"LUSITANIA" ?

POLÉMIQUE
FAUT-IL
BRÛLER
LES BANQUES ?

22 JUIN 1941 OPÉRATION BARBAROSSA
HITLER ATTAQUE STALIN

LA SORCIÈRE DANS
"BLANCHE NEIGE
ET LE CHASSEUR"

Pour
5 €90
de plus



+ de 100 minutes !



Le DVD «Mussolini-Hitler»,
Un documentaire de



L'Histoire éclaire le présent

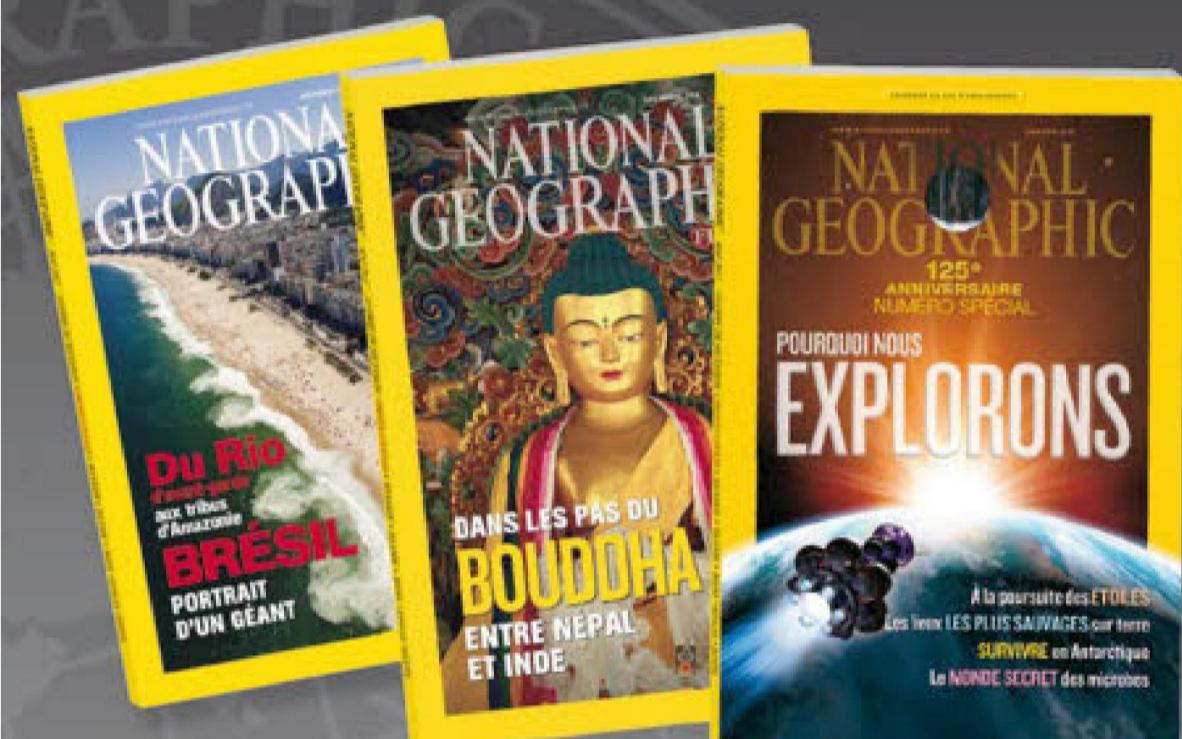
Abonnez-vous à l'Offre Liberté !

et recevez National Geographic + les hors-séries

Près de **35%** de réduction**

4€50
/mois

au lieu de **6€90***



1 an - 12 numéros du magazine National Geographic



1 an - 3 numéros
hors-séries

Les avantages de la formule Liberté



• Un tarif très intéressant : **4€50** par mois seulement au lieu de **6€90** par mois, soit près de 35% de réduction.



• Un paiement tout en douceur : vous ne vous préoccupez plus de votre prochain paiement.

Chaque mois, le montant de **4€50** est prélevé directement sur votre compte. **Et vous ne manquez aucun numéro !**



• Aucun engagement : vous êtes libre de résilier ce service à tout moment par simple lettre.

BON D'ABONNEMENT

Bulletin à compléter et à retourner sans affranchir à : **National Geographic** - Libre réponse 91149 – 62069 Arras Cedex 09.
Vous pouvez aussi photocopier ce bon ou envoyer vos coordonnées sur papier libre en indiquant l'offre et le code suivant : **NGEHS0413N**

Oui, je souhaite profiter de l'Offre Liberté.
Je m'abonne à **National Geographic**

(1 an - 12 numéros + 3 numéros hors-séries) au tarif exceptionnel de **4€50/mois au lieu de 6€90*** soit une réduction de près de 35%. J'économise **29€** par rapport au prix de vente en kiosque.

Je préfère un paiement comptant. Je règle 54€ (1 an - 12 numéros + 3 hors-séries)
 Je m'abonne au mensuel seul. Je règle 45€ (1 an - 12 numéros)

Je note ci-dessous mes coordonnées :

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

e-mail _____

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA Média et de celles de ses partenaires

Je choisis mon mode de règlement :

Chèque bancaire à l'ordre de **National Geographic France** _____ Signature : _____
 Carte bancaire Visa Mastercard

N° : _____ Date d'expiration : _____

Indiquez les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au verso de votre carte bancaire : _____

L'abonnement, c'est aussi sur : www.prismashop.nationalgeographic.fr

ou au **0 826 963 964** (0,15€/min)

*prix de vente au numéro. **Par rapport au prix de vente au numéro. Vous pouvez acquérir chaque numéro du mensuel au prix de 5€20 et les hors-séries au prix de 6€90 en kiosque. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA Média de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA Média. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA Média.

CRÉDITS

AUTEURS

Jane Adams Craig Laban
Aaron Arizpe Tom Le Bas
Jaqueline Attwood Ben Ling
-Dupont Miren Lopategui
Matt Barrett Meryanne Loum-
Derek Barton Martin
Katie Cancila Henrietta Lovell
Marlynn Charpentier Margaret McPhee
Karen Coates Glen Martin
Cathy Danh Antony Mason
Silvija Davidson Karryn Miller Peter
Robyn Eckhardt Neville-Hadley
Alice Feiring Barbara A. Noc
Kay Fernandez Rose O'Dell King
Jacob Field Katie Parla
Ellen Galford John Ralph
Julie Glenn Tyler Ralston
Darra Goldstein Ira de Reuver
Diana Greenwald Sathya Saran
Peter Grogan George Semler
Ed Habershon Niamh Shields
Lisa Halvorsen Joyce Slayton Mitchell
Solange Hando Barbara Somogyiova
Andy Hayler David St Vincent
Petra Hildebrandt Barry Stone
Paula Hinkel Linda Tagliaferro
Jeanne Horak Adrian Tierney-Jones
Sarah Howard Liz Upton
Karen Hursh Gruber Natalie van der Meer
Ben Jacobson Johanna-Maria
Laura Kearney Wagner
Andrew Kerr-Jarrett Roger Williams
Diane Kochilas Daven Wu
Diana Kuan Joe Yogerst

RECETTES

Nick Armitage du Picture House Restaurant, Bristol, Grande-Bretagne
Jaqueline Bellefontaine
Katherine Greenwald
Fergus Henderson du St John Restaurant, Londres, Grande-Bretagne
Guido Santi, Convivio Rome, Italie

Toucan Books remercie :

Barry & Birgit Blitz
Karin Jones, Office national de tourisme hongrois, Londres
Doris Lamoso, Office national de tourisme de Porto Rico, San Juan
Bernard Magrez, Château Pape Clément, Bordeaux
Arne Muncke
Cenk Sonmezsoy
Bethan Wallace, Clementine Communications, Londres

Photo de couverture :

Marché flottant à Bangkok.
Hugh Sitton/Corbis.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

H = Haut ; B = Bas
p. 4 Sébastien Boisse/Photononstop www.photolibrary.com.
p.5 (de haut en bas) Tessa Traeger; SIME/ Reinhard Schmid/4Corners Images; Caillaut/Photocuisine/ www.photolibray.com; iCEO/Shutterstock; Atlantide SN.C./age footstock/www.photolibrary.com.
6-7 Tessa Traeger.
8 V.J. Matthew/Shutterstock, H ; Ronald Sumners/ Shutterstock, B.
9 Tim Laman/National Geographic/www.photolibrary.com.
10 Thomas Sztanek/Shutterstock, H ; Luca Trovato/ Foodpix/www.photolibrary.com, B.
11 John Noonan, Rare Tea Company.
12 Peter Gordon/Shutterstock.
13 ©Japan National Tourist Organization.
14 Paul Beinssen/Lonely Planet Images.
15 Franco Figari/Finnish Tourist Board.
16 Hans Rossel.
17 Andrew Cowin/German National Tourist Office.
18 Boat House Hotel.
19 Ben Ling, H; newsphotoservice/Shutterstock, B.
20 CuboImages/Robert Harding.
21 Gianluca Figliola Fantini/Shutterstock.
22 Philippe Renault/Hemis/www.photolibrary.com.
23 Owen Franken/Stone/Getty Images.
24 Martin Brigdale/Fresh Food Images/www.photolibrary.com.
25 Iuri/Shutterstock.
26 Frederic Courbet/Gallo Images/Getty Images.
27 Olivier Cirrendini/Lonely Planet Images.
28-29 SIME/ Reinhard Schmid/4Corners Images.
30 Juan Lopez/©Zabar's & Co, Inc.
31 T.W./Shutterstock, H ; Michael Halberstadt, B.
32 Stephen Saks/Lonely Planet Images.
33 World Pictures/Photoshot, H ; Harris Shiffman/ Shutterstock, B.
34 Richard l'Anson/Lonely Planet Images.
35 Martin Roemers/Panos.
36 David Hagerman.
37 Amy Nichole Harris/Shutterstock, H. Juriah Mosin/ Shutterstock, B.
38 Teh Eng Koon/AP/Press Association Images.
39 James Braund/Lonely Planet Images.
40 Alistair Laming/Alamy.
41 Tobik/Shutterstock, H ; Japan Travel Bureau Photo/www.photolibrary.com, B.
42 SIME/ Guido Baviera/4Corners Images.
43 Jonathan Smith/Lonely Planet Images.
44 Tibor Bognar/Corbis.
45 Ian Armitage.
47 Eye Ubiquitous/Robert Harding.
48 Fortnum and Mason.
49 Andrew McConnell/Robert Harding.
50-51 Caillaut/Photocuisine/www.photolibray.com.
52 Melissa Brandes/Shutterstock, H ; Eric Swanson, B.
53 Hemis.fr/SuperStock, H ; rgbspace/Shutterstock, B.
54 Gorm Shakelford/Arcangel Images/www.photolibrary.com, H ; Adalberto Rios Lanz/age footstock/www.photolibrary.com, B.
55 Mark Ralston/AFP/Getty.
56 ml-foto/F1 Online/www.photolibrary.com.
57 Aaron Arizpe, BG ; Four Seasons Hotel, Bangkok, BD.
58 Jean Cazals/Stock Food UK, H ; Robert Francis/Robert Harding Travel/www.photolibrary.com, B.
59 Jae Frew.
60-61 Anders Blomqvist/Lonely Planet Images.
62 Ritterbach/F1 Online/www.photolibrary.com.
63 Benjamin F Fink Jr./Foodpix/www.photolibrary.com, H ; Office du tourisme national de Grèce, B.
64-65 Guido Cozzi/Atlantide Phototravel/Corbis Javarman/Shutterstock.
66 Barbara Somogyiova, H ; Lonely Planet Images/Martin Moos, B.
67 Copyright Le Cordon Bleu International.
68-69 Charlotte Hindle/Lonely Planet Images ; Vishal Shah/Shutterstock.
70 Aniad/Shutterstock, H ; JD.Dallet/Age footstock/www.photolibrary.com B.
71 Jean-Pierre Lescourret/Corbis.
72-73 iCEO/Shutterstock.
74 Kansas City Convention and Visitors Association.
75 Debra Cohn-Orbach/Index Stock Imagery/www.photolibrary.com.
76 age footstock/SuperStock, H ; Alan Campbell/Stock Food UK, B.
77 Jean Chung/OnAsia.
78-79 Avril O'Reilly/Alamy ; Felix Hug/Lonely Planet.
80 Lou-Foto/Alamy.
81 Office de tourisme de Thaïlande, H ; Ray Laskowitz/Tips Italia/www.photolibrary.com, B.
82-83 Julio Etchart/Alamy ; Orien Harvey/Lonely Planet Images.
84 Karl Kummels/Superstock/www.photolibrary.com.
85 Christine Osborne Pictures/Alamy.
86 iCEO/Shutterstock.
87 Annie Griffiths Belt/Corbis, H ; Ministère du Tourisme d'Israël, B.
88 Neil Setchfield/Alamy.
89 Ivan Zupic/Alamy.
90 Jackson Vereen/Foodpix/www.photolibrary.com.
92-93 Davide Scagliola/Parallelozero ; Jacques Sierpinska/Hemis/Corbis.
94-95 Atlantide SN.C./age footstock/www.photolibrary.com.
96 Stephen L Saks/Pictures Colour Library.
97 Middleton Place.
98 Rosario's Café & Cantina.
99 Philip Gould/Corbis, H ; netbritish/Shutterstock, B.
100 Ian Dagnall/Alamy.
101 OLA at Sanctuary Hotel, Miami.
102 Office du tourisme du Mexique/www.visitmexico.com, H ; Danny Lehman/Corbis, B.
103 Krzysztof Dydyński/Lonely Planet Images.
104 Sue Cunningham Photographic/Alamy.
105 Nico Tondini/Robert Harding Travel/www.photolibrary.com.
106 © Office national du tourisme du Japon.
107 Japan Travel Bureau/www.photolibrary.com.
108 Best View Stock/www.photolibrary.com.
109 Japan Travel Bureau/www.photolibrary.com.
110 Rosemary Behan/Alamy.
111 Restaurant le Meurice.
112 Peter Richardson/Robert Harding World Imagery/Corbis.
113 Bernhard Winkelmann/StockFood UK.
114 Atlantide SN.C./age footstock/www.photolibrary.com.
115 Michael Jenner/Robert Harding, H ; Turespaña, B.
116 Eric Nathan/Pictures Colour Library.
117 Horia Bogdan/Shutterstock.

National Geographic Society est enregistrée à Washington, D.C., comme organisation scientifique et éducative à but non lucratif dont la vocation est «d'augmenter et de diffuser les connaissances géographiques». Depuis 1888, la Society a soutenu plus de 9 000 expéditions et projets de recherche.

FRANÇOIS MAROT, RÉDACTEUR EN CHEF
 Catherine Ritchie, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
 Christian Levesque, CHEF DE STUDIO
 Hélène Verger, MAQUETTEUSE
 Bénédicte Nansot, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
 Emanuela Ascoli, ICONOGRAPHE
 Emmanuelle Gautier, ASSISTANTE DE LA RÉDACTION

Secrétariat de la rédaction : 01 73 05 60 96
 13, rue Henri-Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex

MARKETING
 Delphine Schapira, Directrice Marketing
 Julie Le Floch, Chef de groupe

DIFFUSION
 Serge Hayek, Directeur Commercial Réseau (01 73 05 64 71)
 Bruno Recurt, Directeur des ventes (01 73 05 56 76)
 Nathalie Lefebvre du Prey, Directrice Marketing Client (01 73 05 53 20)
 Charles Jouvin, Directeur Marketing Opérationnel (01 73 05 53 28)

FABRICATION
 Stéphane Roussès
 Charlène Revidon
 Imprimé en Italie : Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche s.p.a.,
 Via Zanica 92, 24100 Bergame (Italie)

SERVICE ABONNEMENTS
 National Geographic France et DOM TOM
 62 066 Arras Cedex 09.
 Tél. : 0 811 23 22 21
 www.prismashop.nationalgeographic.fr

Dépôt légal : avril 2013 ; Diffusion : Presstalis, ISSN 1297-1715.
 Commission paritaire : 1214 K 79161

Abonnement au magazine
 France : 1 an - 12 numéros : 44 €
 Belgique : 1 an - 12 numéros : 45 €
 Suisse : 14 mois - 14 numéros : 79 CHF
 (Suisse et Belgique : offre valable pour un premier abonnement)
 Canada : 1 an - 12 numéros : 73 CAN\$

VENTE AU NUMÉRO ET CONSULTATION : Tél. : 0 811 23 22 21 (prix d'une communication locale)

NATIONAL GEOGRAPHIC MAGAZINE

EDITOR IN CHIEF Chris Johns
 DEPUTY EDITOR: Victoria Pope
 CREATIVE DIRECTOR: Bill Marr
 EXECUTIVE EDITORS
 Dennis R. Dimick (Environment), Jamie Shreeve (Science)
 MANAGING EDITOR: David Brindley
 DEPUTY PHOTOGRAPHY DIRECTOR: Ken Geiger
 DEPUTY TEXT DIRECTOR: Marc Silver
 DEPUTY CREATIVE DIRECTOR: Keillen Yamall
ART: Juan Velasco **DEPARTMENTS**: Margaret G. Zackowitz **DESIGN**: David C. Whitmore
E-PUBLISHING: Lisa Lytton

INTERNATIONAL EDITIONS DEPUTY MANAGING EDITOR: Amy Kolczak
 DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR: Daren Smith
 PHOTOGRAPHIC LIAISON: Laura L. Ford, PRODUCTION SPECIALIST: Sharon Jacobs

EDITORS ARABIC Mohamed Al Hammadi • BRAZIL Matthew Shirts • BULGARIA Krassimir Drumev • CHINA Ye Nan
 CROATIA Hrvoje Prlić • CZECHIA Tomáš Tureček • ESTONIA Erki Peetsalu • FAIRIS Hiba Sharif • FRANCE François Marot • GEORGIA Levan Butkhuzi • GERMANY Erwin Brunner • GREECE Maria Almatzidou • HUNGARY Tamás Schlosser • INDIA Niloufer Venkatakrishnan • INDONESIA Hendra Noor Salih • ISRAEL Daphne Raz • ITALY Marco Cattaneo • JAPAN Shigeo Otsuka • KOREA Sun-uk Nam • LATIN AMERICA Omar López Vergara • LATVIA Rimants Ziedonis • LITHUANIA Gediminas Jansonas • MONGOLIA Delgerjargal Anbal • NETHERLANDS/BELGIUM Aart Aarsbegeien • NORDIC COUNTRIES Karen Gunn • POLAND Martyna Wojciechowska • PORTUGAL Gonçalo Pereira • ROMANIA Cristian Lascu • RUSSIA Alexander Grek • SERBIA Igor Ril • SLOVENIA Marja Javornik • SPAIN Josep Cabello Tarragona • THAILAND Kowit Phadunguangkij • TURKEY Nesibe Bel

Ce hors-série a été réalisé à partir de l'ouvrage **500 VOYAGES DE RÊVE
 SAVEURS DU MONDE**, une publication de la National Geographic Society
 ÉDITION ORIGINALE
 Réalisée par Toucan Books Ltd par Ellen Dupont, Helen Douglas-Cooper, Jo Bourne, Jane Chapman, Andrew Kerr-Jarrett et Anna Southgate

Copyright © 2009 Toucan Books Ltd.

Édition française
 © 2010 par la National Geographic Society.
 Tous droits réservés.

NG FRANCE
 Directrice éditoriale : Françoise Karlo
 Responsable d'édition : Marilyn Chauvel
 Responsable de production : Alexandre Zimmowitch

PUBLICITÉ
Directrice exécutive Prisma Média :
 Aurore Domont (01 73 05 65 05)
Directrice commerciale :
 Chantal Follain de Saint-Salvy (01 73 05 64 48)
Directrice commerciale (opérations spéciales) :
 Géraldine Pangrazzi (01 73 05 47 49)
Directrice de publicité :
 Virginie de Bermeda (01 73 05 49 81)
Responsables de clientèle :
 Evelyne Allain Tholy (01 73 05 64 24)
 Pauline Minighetti (01 73 05 45 50)
 Alexandre Vilain (01 73 05 69 80)
Responsable Luxe Pôle Premium : Constance Dufour (01 73 05 64 23)
Responsable Back Office : Céline Baudé (01 73 05 64 67)
Responsable Exécution : Laurence Prêtre (01 73 05 64 94)
Assistante Commerciale : Corinne Prod'homme (01 73 05 64 50)

NATIONAL GEOGRAPHIC MAGAZINE

CHAIRMAN AND CEO John Fahey

PRESIDENT Tim T. Kelly

EXECUTIVE MANAGEMENT

LEGAL AND INTERNATIONAL EDITIONS: Terrence B. Adamson
 MISSION PROGRAMS: Terry D. Garcia
 CHIEF TECHNOLOGY OFFICER: Stavros Hilaris
 COMMUNICATIONS: Betty Hudson
 CHIEF MARKETING OFFICER: Amy Maniatis
 PUBLISHING AND DIGITAL MEDIA: Declan Moore
 TELEVISION PRODUCTION: Brooke Rurnette
 CHIEF FINANCIAL OFFICER: Tracie A. Winbigler
 DEVELOPMENT: Bill Lively

BOARD OF TRUSTEES

Joan Abramson, Michael R. Bonsignore, Jean N. Case, Alexandra Grosvenor Eller, Roger A. Enrico, John Fahey, Daniel S. Goldin, Gilbert M. Grosvenor, William R. Harvey, Maria E. Lagomasino, George Muñoz, Reg Murphy, Patrick F. Noonan, Peter H. Raven, Edward P. Roski, Jr., James R. Sasser, B. Francis Saul II, Gerd Schulte-Hillen, Ted Watt, Tracy R. Wolkstorf

INTERNATIONAL PUBLISHING

VICE PRESIDENT, MAGAZINE PUBLISHING : Yulia Petrossian Boyle
 VICE PRESIDENT, BOOK PUBLISHING : Rachel Love
 Cynthia Combs, Ariel Delaco-Lohr, Kelly Hoover, Diana Jaksic, Jennifer Liu, Rachelle Perez, Desree Sullivan

COMMUNICATIONS

VICE PRESIDENT : Beth Forster

RESEARCH AND EXPLORATION COMMITTEE

CHAIRMAN: Peter H. Raven
 VICE CHAIRMAN: John M. Francis
 Paul A. Baker, Kamaljit S. Bawa, Colin A. Chapman, Keith Clarke, J. Emmett Duffy, Philip Gingerich, Carol P. Harden, Jonathon B. Losos, John O'Loughlin, Naomi E. Pierce, Jeremy A. Sabloff, Monica L. Smith, Thomas B. Smith, Wirt H. Willis

EXPLORERS-IN-RESIDENCE

Robert Ballard, James Cameron, Wade Davis, Jared Diamond, Sylvia Earle, J. Michael Fay, Beverly Joubert, Derek Joubert, Louise Leakey, Meave Leakey, Johan Reinhard, Enric Sala, Paul Sereno, Spencer Wells

Copyright © 2011 National Geographic Society
 All rights reserved. National Geographic and Yellow Border:
 Registered Trademarks ® Marcas Registradas. National Geographic
 assumes no responsibility for unsolicited materials.

Licence de la NATIONAL GEOGRAPHIC SOCIETY

Magazine mensuel édité par :

NG France

Siège social : 13, rue Henri-Barbusse,
 92624 Gennevilliers Cedex
 Société en Nom Collectif
 au capital de 5 892 154,52 €
 Ses principaux associés sont :
 PRISMA MÉDIA et VIVIA

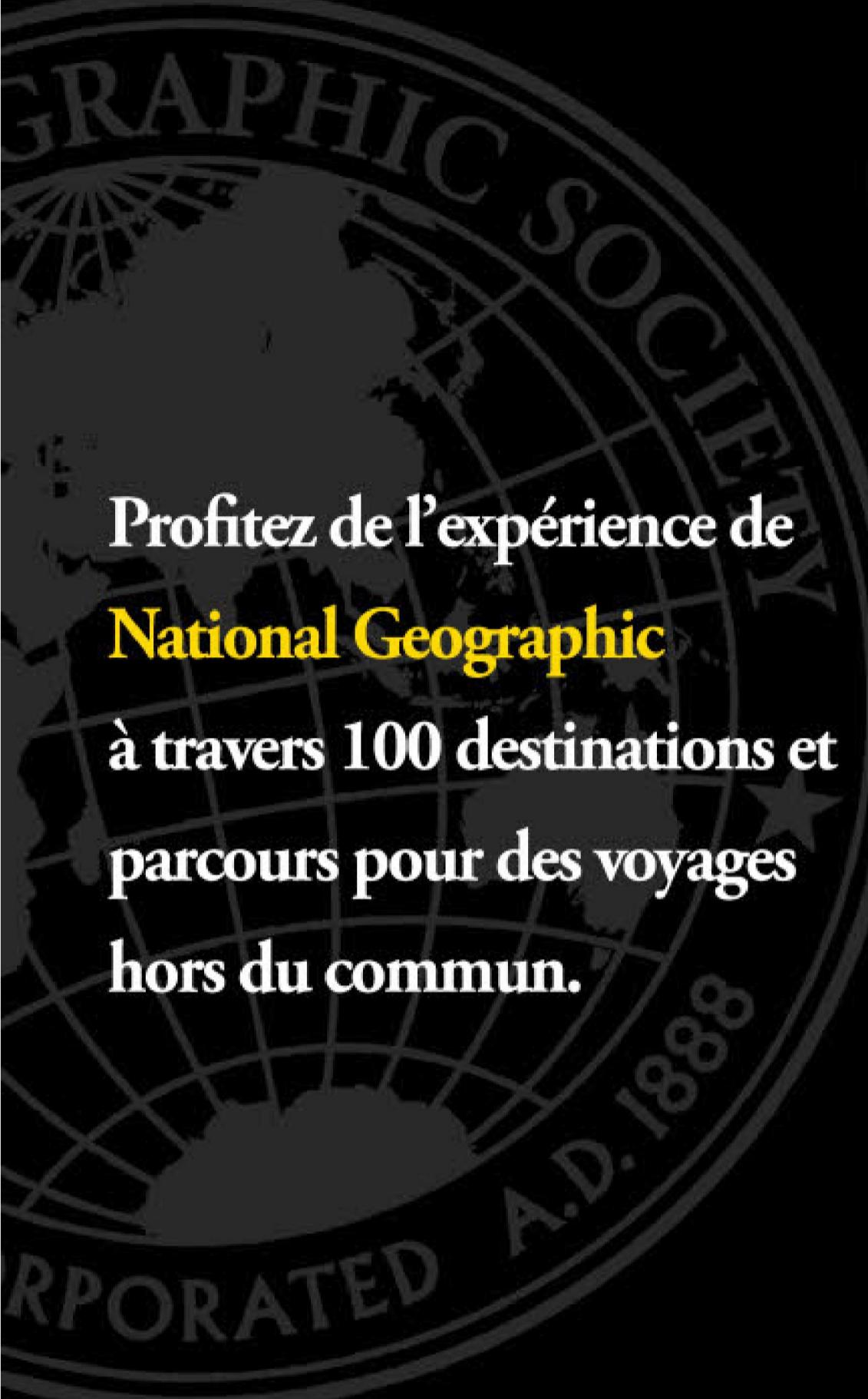
MARTIN TRAUTMANN,
 Directeur de la publication
 MARTIN TRAUTMANN, PIERRE RIANDET,
 Gérants
 13, rue Henri-Barbusse,
 92624 Gennevilliers Cedex
 Tél. : 01 73 05 60 96
 Fax : 01 73 05 65 51

FABRICE ROLLET,
 Directeur commercial
 Éditions National Geographic
 Tél. : 01 73 05 35 37

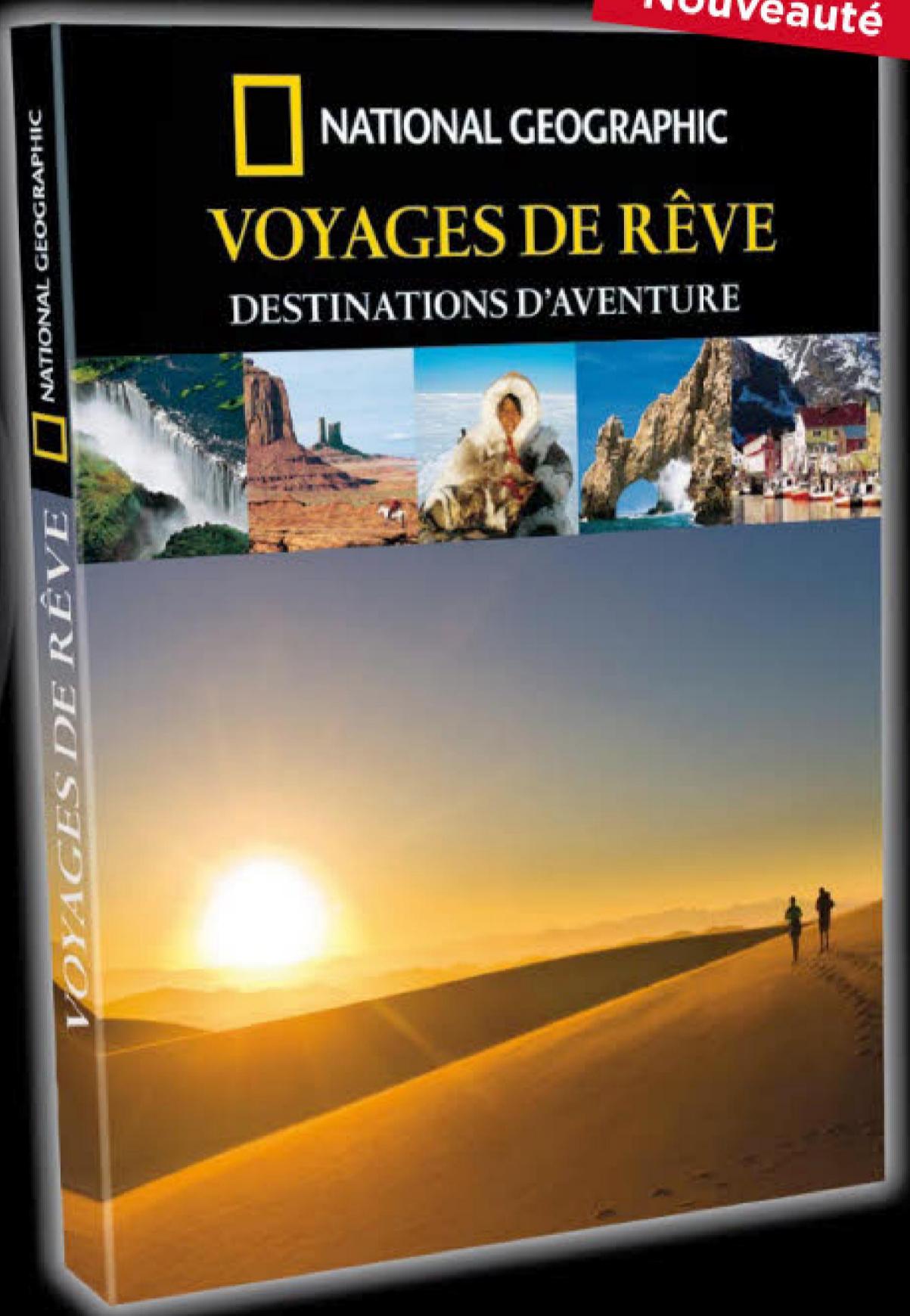
La rédaction du magazine n'est pas responsable de la perte ou détérioration des textes ou photographies qui lui sont adressés pour approbation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite. Tous les prix indiqués dans les pages sont donnés à titre indicatif.



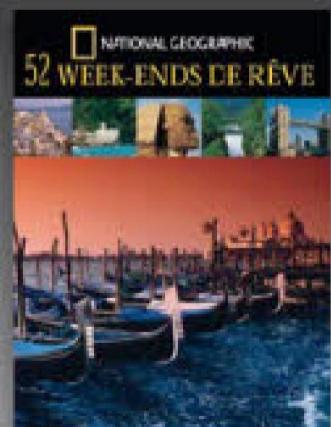
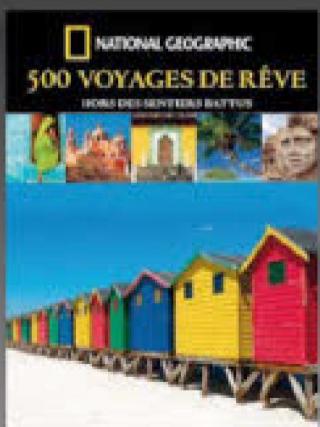
VISEZ VOS RÊVES D'AVVENTURE



Profitez de l'expérience de
National Geographic
à travers 100 destinations et
parcours pour des voyages
hors du commun.



Dernières parutions



VOYAGES DE RÊVE,
la collection de livres
qui offrent des centaines
d'idées pour rêver, choisir et
préparer un voyage inédit.

Existe également
dans la même collection :

- 500 routes de rêve
- 400 voyages de rêve
- 400 voyages de rêve,
les hauts lieux de l'humanité
- 500 voyages de rêve,
saveurs du monde

Bouchonnée*

et fière de l'être.



FISCHER. Brassée en Alsace depuis 1821.

*Bouchon mécanique posé à la main pour préserver son goût inimitable.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.