

À
l'autre goût
DU MONDE



MANGER AU

MEXIQUE

MARIE BRETON Dt.P.
nutritionniste

MARIANNE LEFEBVRE M.Sc.Dt.P.
nutritionniste spécialisée en nutrition internationale



TABLE DES MATIÈRES

3		Table des matières
5		Aperçu général
7		Aliments de base
		Viandes et substituts 8
		Viandes et volailles 8
		Poissons et fruits de mer 9
		Substituts 10
		Féculents 11
		Fruits et légumes 13
		Produits laitiers et substituts 14
		Matières grasses 15
		Condiments 16
21		Habitudes alimentaires
		Repas 22
		Étiquette à table 23
25		Spécialités culinaires
		Soupes et pâtisseries salées 26
		<i>Tortillas</i> et dérivés 27
		Viandes et volailles 29
		Boissons 30
		Non alcoolisées 31
		Alcoolisées 32
		Mets festifs 35
37		Annexes
		Fruits et légumes courants 38
		Recettes 42
		Quelques adresses au Québec 50
		Restaurants 50
		Épiceries spécialisées 52
		Références supplémentaires 53
		Auteurs 54



APERÇU GÉNÉRAL

La cuisine du Mexique, avec son *guacamole*, ses *tacos* et son emblématique *tequila*, est connue aujourd'hui à travers le monde. Mais au-delà de ces quelques spécialités populaires, elle trouve sa richesse dans un héritage culinaire qui lui vaut de figurer au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2010.

La gastronomie mexicaine s'est développée pendant plus de 1 000 ans, alors que les ingrédients et les techniques culinaires locaux ont fusionné avec des saveurs et des pratiques venues d'Europe, mais aussi d'Asie et d'Afrique. Ensemble, ils ont créé une diversité de mets inédits dont les secrets se sont transmis de génération en génération. Dans cette cuisine empreinte de fortes influences autochtones et espagnoles, le maïs, les haricots et les piments, qui formaient la base de la diète aztèque, se retrouvent dans de nombreux mets traditionnels. Et les saveurs préhispaniques sont toujours bien présentes dans les *pozoles*, les *tamales*, les *moles*, les *salsas* et autres délices.

Ce document vous familiarisera avec les aliments et les plats consommés au Mexique, mais aussi, avec les habitudes de repas du pays.

SOUPES ET PÂTISSERIES SALÉES

La *sopa de tortilla*, une soupe de poulet aromatisée de tomates, d'oignons, d'ail et de piments *pasilla* sautés. Au moment de servir, on y ajoute des languettes de *tortillas* frites, des lamelles d'avocat, du fromage frais émietté, de la crème sure et de la coriandre fraîche.

Les *gorditas*, des chaussons ronds farcis de viande, de haricots, de fromage ou d'autres garnitures. Ils sont faits typiquement d'une galette de *masa* frite ou cuite au four, puis entaillée pour y insérer la préparation.

Les *tamales*, des papillotes rectangulaires faites d'une pâte de *masa* nature ou dans laquelle on a incorporé de la viande hachée (bœuf, porc ou poulet) cuite dans une sauce verte ou rouge. Ils sont enveloppés dans des feuilles de maïs ou de bananier et cuits à la vapeur. Les *tamales* sont de presque toutes les fêtes. On les consomme le matin ou le midi.



Tamal à la viande

© Zhu

Les *sopes*, des tartelettes à base de *masa*. Ils sont frits puis remplis de purée de haricots frites, de fromage émietté, de *salsa* verte ou rouge et de crème sure avec parfois aussi de la viande effilochée. On les sert souvent en hors-d'œuvre.

TORTILLAS ET DÉRIVÉS

Les *totopos*, des croustilles de *tortillas* frites que l'on offre souvent en apéritif avec des sauces (sauces vertes ou rouges ou *pico de gallo*, par exemple).

Les *tacos*, des *tortillas* souples que l'on remplit de garnitures variées (viande, poisson, haricots, fromage, légumes ou autres). On les plie ensuite en deux pour les manger. Ces sandwichs mexicains s'avalent sans ustensiles, généralement sur le pouce.

Les *enchiladas*, des *tortillas* enroulées autour d'une garniture (viande, fromage, légumes ou pommes de terre), puis recouvertes d'une sauce verte ou rouge, et parfois aussi de fromage. Le tout est passé au four.

Les *burritos*, des *tortillas* enroulées autour d'une préparation, le plus souvent de la viande et des haricots frites. Il s'agit en réalité d'une spécialité américaine que l'on retrouve surtout au nord du Mexique.

AUTEURES

MARIANNE LEFEBVRE



Marianne Lefebvre est présidente et fondatrice d'*Intégration Nutrition*. Elle est nutritionniste, détentrice d'une Maîtrise en nutrition internationale. Elle a d'abord travaillé en Haïti où elle s'est intéressée de près à la nutrition clinique et communautaire.

Au cours de sa carrière, Marianne s'est démarquée comme communicatrice, à l'oral comme à l'écrit. Son expérience diversifiée comprend la rédaction de nombreux articles, l'enseignement académique et l'animation de capsules vidéo, d'ateliers et de conférences auprès de populations diverses. Elle compte également à son actif des voyages dans plus d'une vingtaine de pays où elle a pu explorer les habitudes alimentaires et les connaissances culinaires de plusieurs communautés. Désireuse d'allier passion et profession, en 2013, elle met sur pied sa propre entreprise, *Intégration Nutrition*, un service d'éducation nutritionnelle qui vise à aider les nouveaux arrivants et les personnes issues de communautés culturelles à s'intégrer à l'espace alimentaire québécois.

Marianne est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

AUTEURES

MARIE BRETON



Marie Breton, diététiste, est auteure, chroniqueuse et consultante. Son portfolio compte six ouvrages parmi lesquels *Boîte à lunch emballante*, *À table les enfants* et *À table en famille*, tous récipiendaires du *Trophée Or de Cuisine Canada* pour le meilleur livre de recettes en langue française au pays. Communicatrice accomplie, Marie a réalisé des centaines d'écrits, de conférences et d'animations dans divers médias. Elle est notamment chroniqueuse pour le magazine *Coup de pouce* depuis plus de 20 ans. Son influence s'est également étendue à des dizaines d'entreprises alimentaires de toutes envergures qu'elle a guidées dans le développement de produits plus sains. Derrière la diététiste, il y a une passionnée qui mord avec appétit dans la vie et en savoure chaque instant.

Marie est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et de l'Association canadienne pour la presse gastronomique et hôtelière.