

À
l'autre goût
DU MONDE



MANGER EN

ROUMANIE

MARIE BRETON Dt.P.
nutritionniste

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



Étal de saucisses

TABLE DES MATIÈRES

- 3 | Table des matières**
- 5 | Aperçu général**
- 7 | Aliments de base**
 - Viandes et substituts | 8**
 - Viandes et volailles | 8
 - Charcuteries | 9
 - Poissons et fruits de mer | 10
 - Féculents | 10**
 - Fruits et légumes | 11**
 - Produits laitiers | 12**
 - Matières grasses | 14**
 - Condiments | 15**
- 17 | Habitudes alimentaires**
 - Repas | 18
 - Collations | 19
 - Fêtes | 20
 - Restaurants | 21
 - Étiquette à table | 21
- 23 | Spécialités culinaires**
 - Moldavie | 24
 - Munténie et Olténie (Valachie) | 25
 - Banat et Crisana | 26
 - Dobrogée | 26
 - Transylvanie | 27
 - Soupes | 28**
 - Légumes et accompagnements | 29**
 - Poissons et viandes | 30**
 - Desserts et collations | 32**
 - Boissons | 34**
 - Non alcoolisées | 34
 - Alcoolisées | 35
- 37 | Annexes**
 - Fruits et légumes courants | 38**
 - Recettes | 40**
 - Quelques adresses au Québec | 48**
 - Restaurants | 48
 - Épiceries spécialisées | 49
 - Références supplémentaires | 50**
 - Auteurs | 52**



Soupe aux haricots de Transylvanie

APERÇU GÉNÉRAL

La Roumanie bénéficie depuis toujours d'une richesse alimentaire diversifiée et abondante. Aujourd'hui encore, les céréales comme le maïs, les légumes, les fruits, les poissons d'eau douce et de mer, le bétail et les laitages forment l'essentiel de ce que la famille traditionnelle consomme.

C'est dans l'offre de la nature que la cuisine du pays a puisé son inspiration. Mais cela ne l'a pas empêchée de s'enrichir au contact des peuples qu'elle a côtoyés : les Romains, les Russes, les Turcs, les Allemands, les Hongrois et les Serbes, notamment. Elle a adopté de ces cultures les *sarmale*, la *moussaka*, le *gulaș*, les *baklavas*, les sorbets et autres spécialités, qu'elle a fait siennes en y intégrant ses saveurs locales traditionnelles.

Malgré ses influences étrangères, la cuisine roumaine est demeurée fidèle à ses racines paysannes. Elle se veut simple, généreuse et vigoureuse. C'est aussi une cuisine créative; fruit de longues périodes de précarité alimentaire pendant lesquelles il a fallu apprendre à se nourrir avec des moyens limités. Ce document vous familiarisera avec les aliments et les plats consommés en Roumanie mais aussi, avec les habitudes de repas du pays.

DESSERTS ET COLLATIONS

Les *covrigi*, de gros bretzels à base de farine, de sel, de levure et de bicarbonate de soude. C'est une spécialité de la ville de Buzau en Munténie, dont l'origine serait allemande.

La *plăcintă*, un feuilleté habituellement fourré au fromage (*plăcintă cu brânză*) ou aux pommes (*plăcintă cu mere*). Elle serait d'origine romaine.

Les *gogoșari*, de petits beignets nature, saupoudrés de sucre ou fourrés de confiture, de fromage ou autres garnitures. C'est l'un des desserts les plus populaires au pays.

Les *papanași*, des beignets au fromage frais, frits ou bouillis. Ils sont souvent garnis de confiture et de crème et servis deux à la fois.

Le *pască*, une tarte à base de fromage frais, d'œufs et de raisins secs. On le mange traditionnellement à Pâques.

Le *cozonac*, un pain brioché avec raisins secs, loukoums, zestes d'orange ou de citron, cacao ou noix, et qui ressemble au *panettone* italien. Il est servi à Noël et à Pâques.



Pain de Pâques (cozonac)

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.