

Formation interventions systémiques

Cuisine d'ailleurs, ici

mémoire

Caterina Monguzzi

MET 340 – 2000 / 2001

résumé

La cuisine fait partie de l'identité d'un individu. Elle permet à la personne migrante de ne jamais quitter, du moins à table, son propre pays. Elle n'est pas seulement un besoin primaire de l'humanité, mais un magnifique vecteur de communication entre générations et pays.

Ce travail veut montrer l'importance de la cuisine avec le regard (qui est le mien), d'une fille de personnes migrantes.

Dans la première partie de mon travail, la cuisine me permet de raconter l'histoire de ma famille et de mon pays d'origine et me permet de parler d'identité, de loyauté.

Dans la deuxième partie je présente deux histoires de personnes migrantes et j'essaie de comprendre, d'une part quel rôle a pour elles la cuisine traditionnelle et, d'autre part, si la cuisine traditionnelle a été modifiée par leur arrivée en Suisse.

Pour donner quelques envies... quelques recettes apporteront un peu de couleur et d'odeurs à ce texte...

Caterina Monguzzi

Cuisine d'ailleurs, ici

introduction	7
première partie	
impanata	9
mon choix	10
identité culturelle	11
tu es plutôt suisse ou italienne	12
Sicile: un exemple d'expérience multiculturelle	13
arancini	15
nourriture et différence culturelle	16
nourriture et loyauté	17
caponatina	19
le repas de famille	21
deuxième partie	
des histoires de cuisine et d'amitié: Haydé et Vanessa	23
Haydé	24
croûte au fromage à l'orientale	29
Vanessa	30
conclusion	37
bibliographie	38

introduction

En ce début d'année, j'ai été confrontée à un choix difficile: faire ou ne pas faire ce mémoire.

Ma fille Alice qui avait à cette période 6 mois, la fatigue, la surcharge de travail me faisaient plutôt pencher pour la réponse suivante: Non, non, non, jamais!

J'avais quand même choisi un sujet.

Un jour de formation à l'INPER, lors d'un tour de table pour présenter les sujets de mémoire j'ai annoncé que je n'allais probablement pas faire ce travail et j'ai juste évoqué le thème que j'avais choisi... Le rôle de la nourriture dans le sentiment d'appartenance, c'était à peu près cela... je ne pouvais pas imaginer la réaction de mes collègues, le mot nourriture avait réveillé chez chacun des souvenirs, des idées, beaucoup de créativité... Tout le monde me donnait des conseils, ils étaient fortement intéressés, n'arrêtaient pas de parler. Comment aurais-je pu les décevoir?

J'ai donc relevé un défi avec moi-même et surtout contre le temps.

Je remercie ma famille pour tout ce qu'elle m'a donné, en particulier ma mère pour ses «cours» de cuisine. Le cours de systémique et particulièrement Amilcar Ciola qui m'a fait réaliser l'importance des origines et la richesse d'être aussi d'ailleurs...

Nicolas pour son soutien et pour la mise en page, Haydé et Vanessa pour leur témoignage et Mireille pour sa lecture attentive.

Ma langue maternelle étant l'italien, le texte est sûrement plein de fautes, avec des phrases bizarres. J'ai fait corriger le minimum, car je voulais être le plus authentique possible et je voulais aussi que mes origines d'ailleurs ressortent par ma façon d'écrire... J'espère que la lecture ne soit pas trop difficile et lourde...

...pour Alice



impanata

pâte à pizza
Épinards en branche, frais !
Saucisse
Oignons
Jambon
Fromage emmenthal
Pommes de terre
Parmesan
Huile d'olive
Sel, poivre

C'est ma recette préférée, celle que ma grande mère aimait faire à ses petits-enfants. Celle que ma mère, fière, prépare à ses amis les plus chers et à nous ses enfants le plus souvent possible. Elle sait qu'elle nous fait un cadeau et qu'elle nous rendra heureux. Elle passera presque tout l'après-midi pour la préparer. Elle lavera soigneusement les épinards pour qu'il n'y ait plus de terre. Elle les essorera avec beaucoup de force pour qu'ils gardent le moins d'eau possible. Après elle préparera la pâte à pizza et la laissera lever une première fois, puis la travaillera très rapidement et la fera lever une deuxième fois.

Ensuite elle baissera la pâte en deux, une couche servira de «couvercle». Sur la couche inférieure elle mettra les épinards, puis les oignons, la saucisse en petits morceaux, le jambon, le fromage emmenthal, les pommes de terre, le Parmesan, sel, poivre et huile d'olive. Elle couvrira le tout avec la deuxième couche et le mettra au four pendant 40' environ.

Cette recette, c'est la première que j'ai voulu apprendre, à tout prix, car je ne voulais pas me priver un jour de ce goût magnifique. Je ne voulais pas non plus que ce savoir puisse se perdre... je voulais qu'il se transmette de génération en génération, j'avais peur qu'après ma mère personne puisse être capable de refaire ce plat... J'ai voulu l'apprendre et je l'ai fait avec ma mère en la regardant travailler. C'est pour cette raison, je crois, que j'arrive difficilement à expliquer comment il faut s'y prendre. Pour réussir une bonne impanata, il faut être présent, voir quelle consistance la pâte doit avoir, voir de quelle manière la pâte doit être travaillée, en lui donnant des petits coups de poings énergiques. Je n'oublierais jamais les gestes que j'ai vu ma mère faire.

Finalement c'est peut-être une excuse pour ne pas dévoiler complètement ce secret qui «appartient» à ma famille. Ma mère d'ailleurs n'a jamais voulu le faire.

C'est aussi la recette qui a été transformée par l'arrivée en Suisse de ma famille. Ce pays a eu une influence sur ce plat: ma grande mère a introduit le fromage emmenthal, avant elle y mettait un fromage qu'elle trouvait en Sicile. Elle mettait l'emmenthal même sur la pizza au lieu de la mozzarella; les pommes de terre, c'est une idée de mon oncle, suisse allemand, qui a vite été appréciée par toute la famille. Depuis l'impanata doit se faire avec des pommes de terre, même s'il y a encore des personnes qui la préfèrent sans, car elles donnent un goût un peu plus doux.

Finalement... quel magnifique mélange culturel...

mon choix

Trois années de formation m'ont permis de m'intéresser davantage à ma famille, à son histoire, à mes origines.

Mes parents italiens sont les deux originaires d'un petit village en Sicile.

Très jeunes, ils ont quitté leur île pour venir en Suisse. Mes deux sœurs et moi sommes nées en Suisse allemande, mais nous avons vécu notre enfance et adolescence au Tessin: mes parents avaient en effet décidé de partir vers le sud de la Suisse, où il fait chaud et où l'on parle italien.

Le fait d'avoir été confrontée à deux cultures a été pendant longtemps difficile à gérer... Aujourd'hui je considère cette double appartenance comme une richesse. La formation m'a permis dans un certain sens de me réconcilier, de me rapprocher de mes origines, de ma famille.

C'était durant cette période de réconciliation avec mes origines que j'ai vu, au Festival de Locarno en 1999, un film qui traitait le thème de la double appartenance: «ID Swiss» (Identité et Idée suisse), 7 jeunes réalisateurs immigrés y confrontent leurs idées sur la Suisse et sur son identité. Une histoire a particulièrement attiré mon attention: Kamal Musale, fils d'une Vaudoise et d'un Egyptien, décide de mélanger les cultures avec sa raclette au curry... Ce film est pour moi un magnifique exemple de richesse du mélange culturel et montre magnifiquement que la nourriture permet la rencontre entre deux cultures.

J'ai toujours eu un intérêt particulier pour la cuisine et surtout pour les recettes traditionnelles de l'Italie.

J'ai réalisé que le fait d'avoir un besoin d'apprendre les recettes traditionnelles de mon pays d'origine, était un moyen d'être plus proche de cette culture et de ma famille. Une autre façon pour me rapprocher un peu plus de cette terre lointaine.

Je crois que le fait de pouvoir cuisiner, manger, offrir une recette de son propre pays ne peut que renforcer le sentiment d'appartenance à sa culture. Pour une personne migrante, cela a une valeur encore plus grande.

Dans mon travail, je parlerai de cuisine avec un regard plutôt systémique: migration, appartenance, identité culturelle, loyauté, en lien avec la cuisine, mon histoire et d'autres histoires encore...

identité culturelle

Dans le chapitre précédent, j'ai évoqué le fait que apprendre des recettes traditionnelles de mon pays d'origine me permettait de créer un lien avec ce pays.

Mais de quel type de lien s'agit-il ?

En tant que fille de personnes migrantes j'ai un lien avec mon pays d'origine mais très différent de mes parents. Ils ont eu un lien direct, fort, avec leur terre d'origine. Ils y sont nés, se rappellent des odeurs des oliviers, des orangers, de la couleur de la terre sèche, des visages des gens du village, des ruelles étroites. Ils ont été imprégnés par tout cela.

Moi, je n'y suis pas née, j'ai des souvenirs qui datent de mon enfance, j'ai les récits de mes grands parents et de mes parents, mais ce n'est pas une expérience vécue.

Leur sentiment d'appartenance est forcément plus grand et puissant que le mien. Pour ressentir cette appartenance, j'ai besoin de créer des liens avec ce pays: la cuisine me permet cela.

La personne migrante se trouve confrontée à une culture qui est différente de la sienne. A. Ciola parle d'«être entre deux cultures».

«L'individu et la famille doivent faire face à un défi imposé par la migration qui leur exige de développer l'énergie nécessaire à la construction et à la réorganisation des structures familiales, capables non seulement de tenir compte de la famille et de la société d'origine, mais encore des exigences de la société d'accueil, tout en préservant sa propre identité culturelle.»

La famille migrante se trouve «entre» la société d'origine et la société d'accueil »¹

Moi je suis entre la culture de ma famille et celle de la Suisse. Mes parents sont entre leur culture d'origine et celle de la Suisse. Comment peut-on dans ces différents contextes construire sa propre identité ?



Imperméabilité: on peut faire le choix de ne pas s'intéresser à l'autre culture, à la culture d'accueil et être en quelque sorte imperméable à la culture étrangère. Les couleurs ne se mélangent pas.



Perméabilité: on peut faire le choix d'être perméable, d'ouvrir les portes à la culture d'accueil, de la laisser pénétrer. Dans ce cas, les couleurs des différentes cultures se mélangent pour donner naissance à une nouvelle couleur.

tu es plutôt suisse ou italienne ?

J'ai souvent réfléchi à mon identité, surtout quand on me demandait si j'avais l'impression d'être plutôt suisse ou plutôt italienne. Cette question m'a été posée pour la première fois quand j'avais environ dix ans, par des copains d'école.

J'étais perturbée, car je ne savais pas quelle réponse je devais donner. Ils me demandaient de faire un choix, et si je répondais faux ? Qu'est-ce qu'ils attendaient de moi ? Alors je répondais que je ne savais pas, que c'était une question difficile, que je me sentais un peu des deux. Mais j'avais l'impression qu'on me demandait de choisir ou bien suisse ou bien italienne.

Plutôt suisse si je voulais être acceptée par mes copains...

Le fait de devoir choisir m'a longtemps gênée, comme si ce n'était pas possible de mélanger les deux cultures. J'avais l'impression qu'il fallait réduire l'identité à une seule appartenance.

Amin Maalouf dans son livre dénonce cela. Il dit *«Mon identité c'est ce qui fait que je ne suis identique à aucune autre personne. Chaque personne, sans exception aucune, est dotée d'une identité composite, complexe, unique, irremplaçable... L'identité ne se compartimente pas, elle ne se repartie ni par moitiés, ni par tiers, ni par plages cloisonnées. Je n'ai pas plusieurs identités, j'en ai une seule faite de tous les éléments qui l'ont façonnée selon un dosage particulier qui n'est jamais le même d'une personne à l'autre»*.²

Ciola parle plutôt d'unité combinatoire: *«la famille migrante et les individus qui la composent sont soumis aux exigences de la société d'accueil et de la société d'origine. Ils sont placés entre les attentes de la société d'origine et les attentes de la société d'accueil. La famille doit construire une unité combinatoire, prendre le temps, faire des essais et tenir compte des deux sociétés... L'unité combinatoire est un cocktail, un mélange pour répondre à ces attentes»*.³

Aujourd'hui, grâce aussi à l'impact que ces trois années de formation ont eu sur moi, je suis plus au clair et peux affirmer que c'est pour moi une richesse d'avoir plusieurs appartenances.

J'ai pu prendre conscience que je n'avais pas à choisir, mais que j'avais la possibilité de créer des ponts entre les deux cultures.

Sicile: un exemple d'expérience multiculturelle

J'ai eu la chance de connaître cette île quand j'étais petite. Ma mère a une maison qu'elle a hérité, avec ses frères et sœurs, après la mort de mes grands parents.

Nous y allions souvent, pendant l'été. Je me rappelle du long voyage que nous faisons en voiture, la traversée de l'Italie et le moment le plus attendu : la traversée en bateau du Stretto di Messina. Sur ce bateau, mes parents nous achetaient toujours les **arancini**, une spécialité Sicilienne faite de riz, ragoût, mozzarella, etc. : ça voulait dire qu'on était arrivé.

La gastronomie de cette île illustre très bien l'idée d'identité composée et de la richesse culinaire qui en découle. En effet, sa position géographique a favorisé la rencontre de peuples et civilisations : le climat très doux, les terrains fertiles et la richesse de la mer ont inspiré des mariages exceptionnels d'ingrédients locaux et importés. Ainsi est née une gastronomie où subsistent les traces des différentes cultures.

Les Grecs qui ont colonisé la Sicile au VIII siècle av. J.-C. ont introduit différents types de pains. Ils ont aussi amené différentes possibilités de traitement des olives et ils ont probablement aussi fait connaître le vin.

Les Arabes ont introduit une grande quantité de nouveaux aliments comme les agrumes, les épices orientales comme la cannelle et le safran... Ils ont aussi importé le riz. Beaucoup de recettes siciliennes ont comme ingrédient principal le riz. Les **arancini**, dont la forme pyramidale me rappelle le volcan Etna, en sont un exemple typique. Le goût aigre-doux qui caractérise différentes recettes siciliennes est sûrement un héritage arabe, comme le couscous, adopté par les siciliens qui le mangent avec le poisson plutôt que la viande. Les Arabes ont aussi introduit le massepain et ils ont inspiré la fameuse cassata siciliana. Ce dessert a subi pas mal de modifications. La plus importante est l'ajout du chocolat suite à l'importation du cacao par les Espagnols. Autour du XIII siècles arrivent en Sicile, grâce à l'immigration des Juifs, les aubergines, originaires de la Chine et de l'Inde. Dans la gastronomie sicilienne, elles ont une très grande importance : frites, farcies, grillées, conservées avec l'huile d'olive, avec des pâtes ou du riz. Elles sont probablement les dominatrices de la cuisine sicilienne. C'est aussi mon légume préféré et je vous propose plus loin une recette, héritée de ma grand-mère : **la caponatina**.

Les Espagnols ont importé de l'Amérique une série de produits inconnus au continent européen. Parmi les plus significatifs : tomates, poivrons, pommes de terre, haricots, cacao et vanille.

Durant toute cette période, les évolutions culinaires ont été dues grâce aux cuisiniers siciliens qui expérimentaient, inventaient, proposaient.



arancini

Riz
Petits pois
Mozzarella
Viande hachée (mélange veau et porc)
1 carotte hachée
Sauce tomate
4 Œufs
Parmesan
1 Oignon
Chapelure fraîche

Cuire le riz al dente. Laisser refroidir et ajouter un peu de Parmesan et un œuf, afin que le riz soit collant.

Dans une sauteuse verser l'huile d'olive, incorporer l'oignon haché et faire dorer. Ajouter la viande, la carotte, et la sauce tomate. Saler, poivrer. Laisser mijoter 45 minutes à feu doux.

Faire cuire les petits pois.

Faire cuire les œufs.

Après 45 minutes, égoutter la sauce pour qu'il n'y ait pas trop de liquide.

Mettre un peu de riz dans la paume de la main, faire un petit creux, y mettre un peu de viande, de petits pois, mozzarella, l'œuf coupé en petits morceaux, et couvrir avec du riz pour former une petite pyramide.

Tapisser une assiette de chapelure. Rouler les pyramides de riz dans la chapelure.

Faire frire dans une friteuse jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Égoutter sur du papier absorbant et servir chaud.

Arancini signifie en italien «petites oranges». En Sicile, on peut trouver les **arancini** sous forme de boulettes ou avec une forme plus pyramidale. J'ai choisi cette dernière car c'est la version qui a été adoptée par ma famille.

nourriture et différence culturelle

Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei

La relation que nous avons avec la nourriture exprime aussi la différence entre cultures. On ne mange pas de la même façon en Inde et aux USA. Les moments des repas, la composition du plat principal, la manière de manger, de se mettre à table changent de pays en pays. Aux USA p. ex il y a plutôt une culture du fast-food, du surgelé, dans d'autres pays, p. ex en Italie le moment du repas est très important. L'Italien aime manger et se prendre du temps pour le faire, et le faire en famille est encore mieux. Dans certains pays on mange tôt le soir, dans d'autres on ne s'assied pas avant 20h... Dans certaines cultures on mange par terre, dans d'autres tout le monde est réuni autour d'une table bien préparée...

Dans certaines cultures on mange avec les mains, dans d'autres de la même assiette...

V. Châtel dit que *«la notion du bon et du mauvais est aussi étroitement liée à la culture. L'enfant apprend déjà dès son premier âge le goût du salé et du sucré et ceci se fait dans un contexte social bien défini, en raison de la dépendance du nouveau-né à l'entourage»*.⁴

Déjà dans le ventre, le bébé fait connaissance avec les goûts. Je me rappelle qu'à la maternité, la sage-femme m'avait dit que si, pendant la grossesse, j'avais mangé de l'ail, des épices, des aliments avec un goût prononcé, je ne devais pas les supprimer pendant l'allaitement car l'enfant était déjà habitué.

M. Chiva dit que *«l'apprentissage de ce qui est aliment signe en quelque sorte l'entrée dans une communauté où le marqueur alimentaire est essentiel. En même temps qu'on apprend une norme de saveur on apprend un répertoire alimentaire, la définition même de ce qu'est un aliment dans un contexte social et culturel donné»*.⁵ Les goûts alimentaires acquis au sein d'une famille constituent peu à peu le bagage culinaire qui nous insère également dans une catégorie sociale. Il s'agira de préférer les crudités à la charcuterie ou le pain aux noix à la baguette. Les goûts et la composition des menus sont des éléments de base du code des repas, spécifiques à la catégorie sociale tout comme le langage ou le vêtement.

Il y a des familles, par exemple, qui fêtent autour d'un plat de spaghetti, d'autres avec du rôti ou du saumon. Des familles qui ne mangent pas de porc en raison de leur appartenance religieuse, d'autres qui mangent très épicé, des cultures où l'on mange les reptiles, d'autres où cela est considéré mauvais.

Il n'y a pas de nouvelle cuisine, repas ethnique, ou fast food capable d'effacer l'«imprinting» de la nourriture de chez soi...

nourriture et loyauté

«La loyauté repose sur les mérites acquis. Ainsi, je suis loyal envers ma famille d'origine parce que j'ai beaucoup reçu d'eux. La loyauté est beaucoup plus que le simple attachement à une personne...

Dans la mesure où la mère a nourri l'enfant en son sein puis lui a donné naissance, celui-ci est placé devant une dette existentielle envers sa mère...

Tout au long de sa vie l'être humain reste relié à ses origines. Quels que soient les événements survenus depuis sa naissance la loyauté de l'enfant pour ses parents demeure présente».⁶

Boszormenyi-Nagy montre que la loyauté familiale s'encre dans la consanguinité ou la parenté. Ayant reçu la vie, l'enfant éprouve un devoir éthique envers ses parents dont il veut s'acquitter. Nagy dit que la loyauté concerne également le patrimoine des générations antérieures. La cuisine fait partie de ce patrimoine.

Ma mère, ma grand-mère m'ont fait cadeau de recettes traditionnelles de leur pays et j'essaie de m'acquitter en faisant en sorte que ce patrimoine ne soit pas perdu. C'est une des raisons qui me pousse à apprendre la préparation de plats qui sont liés à l'histoire de ma famille. Il m'arrive d'être en colère ou plutôt triste quand je demande à ma mère de me préparer une recette que ma grande mère faisait et que je découvre qu'en fait ma mère n'en est pas capable. Je pense en particulier à une recette que ma grand-mère faisait pour moi quand j'allais lui rendre visite. Ce plat a pour moi une valeur affective, encore plus aujourd'hui, car ma grand-mère n'est plus là. Souvent elle me disait: Caterina, tu sais ce que je vais te préparer? Devine! Pour ma grand-mère, éduquée à ne pas montrer les sentiments, préparer des Frittelle, c'était une façon de me dire qu'elle m'aimait beaucoup. Réaliser que je ne pourrais plus manger des Frittelle, c'est aussi réaliser qu'un peu d'histoire et de patrimoine culinaire a été perdu, et que je ne pourrais pas le faire connaître, sauf par le récit, à mes enfants.

Nagy définit la loyauté comme *«une configuration relationnelle impliquant au moins trois protagonistes, celui qui doit faire un choix, celui qui est préféré et celui qui ne l'est pas»*⁷

Le migrant doit à un certain moment faire un choix, entre sa culture d'origine et sa culture d'accueil. Il peut choisir de cuisiner des rösti, des papets vaudois, mais il aura peut-être le sentiment d'être déloyal à sa culture. Il décidera alors de cuisiner uniquement des plats traditionnels, mais aura peut-être le sentiment de trahir le pays d'accueil, de ne pas être intégré. Il pourra décider de mélanger des recettes ou de laisser la place aux deux traditions culinaires.

Dans les études d'acculturation des immigrants, les habitudes alimentaires du pays d'origine apparaissent comme les plus résistantes au changement, signe de leur enracinement dans les couches profondes de l'identité sociale de l'individu.

Je connais des personnes dans ma famille qui ne peuvent pas imaginer de manger autre chose que des pâtes. Ça pourrait paraître exagéré, mais ce n'est pas. Je crois qu'ils ont besoin d'être loyaux à leur culture au moins avec la nourriture. Ils ne le sont peut-être pas pour d'autres aspects (éducation des enfants, valeurs familiales, croyances,...), mais ont besoin de garder certaines habitudes culinaires qui leur rappellent leur pays. Il y a des attaches qui persistent. C'est pour cette raison que c'est difficile de leur proposer une assiette de riz au curry.



caponatina

«Ratatouille à la sicilienne»

1 grosse aubergine coupée en petits dés
1 poivron rouge et un jaune, coupés en lanières
quelques tomates concassées
1 petit oignon
1 bouquet de basilic
huile d'olive

Mettre du sel sur les aubergines et les faire égoutter pendant une demi-heure au moins.

Faire ensuite revenir les aubergines et les poivrons pendant 15-20 minutes dans une sauteuse où vous avez ajouté l'huile d'olive.

Dans une autre casserole, faire revenir les oignons avec un peu d'huile d'olive et les laisser dorer. Ajouter les tomates concassées, saler, poivrer et laisser mijoter une demi-heure. La sauce ne doit pas être trop liquide.

Mélanger la sauce avec les aubergines et les poivrons. Ajouter quelques feuilles de basilic et servir.

La **caponatina** peut se servir froide ou chaude, comme accompagnement à des viandes ou pour assaisonner des pâtes.

En Sicile, on ajoute aussi des olives et des câpres. C'est délicieux!



1976,
Moi et mon père, lors d'un
pique-nique familial.



Noël 2000,
comme tous les Noël...
tout le monde à la cuisine.

repas de famille

«Le repas familial reste une importante institution familiale, Soumis a des rythmes irréguliers et à des formes diverses, il n'en persiste pas moins à être la réunion familiale par excellence, un face à face qui implique le partage de la nourriture que tout être humain charge immédiatement de symboles. C'est une communication, un échange. Chaque groupe social développe son propre rituel de repas.»⁸

Il me paraît important de parler du changement qui est en train de se produire : on peut parler de «crise de la cuisine familiale».

Depuis quelques décennies le rôle de la femme a changé. Avant il était de s'occuper des enfants, de la maison et de préparer à manger. De plus en plus les femmes ont commencé à sortir du noyau familial et à travailler. Le temps consacré aux tâches ménagères et à la préparation de plat a par conséquent diminué. Les surgelés, les plats préparés, la cuisine rapide prennent la place des plats lentement mijotés de nos grands-mères. La femme d'aujourd'hui essaye de trouver un compromis entre ses aspirations professionnelles, ludiques et ce qui reste de ses obligations maternelles.

Le nombre de repas pris au sein de la famille a aussi changé. Le repas de midi pris ensemble devient l'exception, sauf en vacances et les jours fériés. Il n'y a plus que le repas du soir et le petit déjeuner...

Malgré ces changements le repas de famille reste un moment important. Il fait l'objet d'appréciations diverses, à tel point d'intéresser cinéastes, écrivains, etc. Des films comme Festen, le Festin de Babette, La Grande Bouffe, montrent à quel point le repas, la cuisine peuvent être importants dans l'histoire d'une personne...

J'ai beaucoup de souvenirs des repas de ma famille. En fait les souvenirs de ma famille élargie leurs sont presque tous liés. Par famille élargie, j'entends la famille de ma mère, avec laquelle j'ai vécu mon enfance, en Suisse Alémanique. J'ai de très bons souvenirs des fêtes passées ensemble. Les fêtes de Noël, toutes mes tantes et ma grand-mère préparaient chacune un plat traditionnel. Il y avait chaque année presque les mêmes spécialités, l'impanata en faisait partie et ne devait surtout pas manquer. Peu importe si nous étions serrés dans une pièce, l'important était d'être ensemble à attendre minuit, en mangeant et en s'amusant.

Les piques-niques n'étaient pas moins riches de spécialités. Ma famille ne se contentait pas de sandwich ou d'une saucisse grillée. Il y avait les lasagnes, les salades, ensuite la viande. Nous n'étions pas assis par terre, sur une couverture, en déjeunant sur l'herbe. Non, il y avait une table, des verres en verre, une nappe.

Le dimanche à midi dans ma famille, il fallait manger. Je me rappelle que je me levais toujours tard et une des premières choses que je sentais c'était l'odeur du ragoût, des pâtes au four ou du rôti. Je me levais et je passais presque directement à table...

Aujourd'hui tout cela est différent. Avec le temps, les habitudes culinaires ont changé probablement influencées par le style de vie différent de la Suisse. Les fêtes de Noël, nous allons souvent au restaurant et nous mangeons plutôt du canard à l'orange ou de l'agneau avec des pommes de terre et des légumes.

Les piques-niques se font en mangeant par terre avec des grillades simples ou des sandwichs fait maison.

Le dimanche nous ne mangeons presque plus à midi, mais prenons le temps pour un bon petit-déjeuner, et mangeons uniquement le soir.

Ma mère aujourd'hui fait plus attention à avoir une alimentation saine et équilibrée et essaye d'éviter tout ce qui est trop gras, mais quand il s'agit de cuisiner des recettes de son pays, elle les reproduit telles quelles. Tout en étant consciente du caractère néfaste de certaines pratiques alimentaires, elle les conserve afin de ne pas rompre avec les normes dictées par sa culture.

des histoires de cuisine et d'amitié: Haydé et Vanessa

J'ai décidé dans cette deuxième partie d'apporter des témoignages de deux personnes d'origine étrangère qui aiment beaucoup cuisiner. Ce sont des amies, avec lesquelles j'ai des très bons souvenirs de repas.

J'avais besoin de voir si d'autres personnes avaient le même intérêt que moi pour la cuisine «familiale». J'ai choisi des amies et cela m'a permis de mieux les connaître et d'apporter un autre regard sur elles. J'ai découvert à quel point la cuisine traditionnelle leur permettait de parler d'identité et d'histoire: une sorte d'objet flottant...

Je voulais savoir quel rôle la cuisine traditionnelle a pour elles; si des recettes ont été modifiées par l'arrivée en Suisse. Comment elles ont fait pour trouver les ingrédients nécessaires, qui leur a transmis ce savoir culinaire, etc.

Je les ai interrogées, sans leur expliquer le but de mon travail. Et surtout sans un questionnaire défini à l'avance. Je les ai laissées parler de leur vie, de leur pays et j'ai tout de suite réalisé que pour elles, ... c'était encore plus fort que pour moi.

Les mots et petites phrases en **bleu**, sont des pensées que j'ai eu en les écoutant...

Haydé

Je rencontre Haydé dans un bistrot lausannois. Je l'ai choisie parce que j'ai des magnifiques souvenirs de ses repas épicés.

Je lui explique très brièvement ce que je fais et lui dis que je vais lui poser des questions sur la cuisine...

Haydé est d'origine Iranienne, mais est née en Allemagne. Son père est diplomate et elle a toujours voyagé.

C: Haydé, tu es d'origine iranienne. A quel âge as-tu quitté ton pays ?

H: Je n'ai jamais quitté mon pays, parce que je n'ai jamais vécu dans mon pays, je suis toujours à la recherche de mon pays. Je suis arrivée en Suisse, j'avais 19 ans. J'ai loué un studio, avec cuisine et je ne savais pas cuisiner, il fallait que j'apprenne, je ne savais pas faire la cuisine Iranienne. J'ai appris ici, avec des Iraniens. Je cuisine mieux que ma mère en Iran.

Donc ce n'est pas ta mère qui t'a appris les recettes de ton pays ?

Non, non, elle ne comprend pas comment j'ai appris. Maintenant je mélange un peu la cuisine de chez moi, avec la cuisine d'ici. J'essaye de faire des trucs nouveaux, avec des ingrédients Iraniens.

Quand tu es arrivée à Lausanne, comment as-tu fait pour rencontrer des gens Iraniens ?

A l'époque il y avait énormément d'Iraniens à Lausanne. Je suis tout de suite tombée dedans, je suis sortie un soir, dans une boîte et je suis tombée sur un groupe d'Iraniens, et en plus là où j'habitais, dans le bâtiment, il y avait trois appartements avec des Iraniens, des étudiants. On faisait des fêtes avec la cuisine Iranienne.

Avais-tu envie d'apprendre la cuisine de ton pays ?

Quand je vivais avec mes parents, et même qu'on vivait à l'étranger, on mangeait Iranien dans les ambassades. Il y avait des cuisiniers, c'était toujours des cuisiniers Iraniens. Moi j'étais toujours dans la cuisine, en train de fouiller, de voir... Je n'ai jamais eu le besoin de faire. Le besoin est venu quand je suis arrivée ici et que j'étais tout d'un coup sans mes parents.

Qu'est-ce que ça voulait dire pour toi cuisiner Iranien ?

Identité, c'était vraiment mon identité. J'étais fière parce que je crois que les gens d'ici aiment beaucoup cette cuisine d'ailleurs. La cuisine iranienne est une cuisine tellement spéciale, différente, tu ne peux pas la comparer avec la cuisine libanaise, ou je ne sais pas quoi.

Comment as-tu fait pour trouver les ingrédients ?

Je crois que mes parents m'envoyaient les ingrédients de base, ceux qui sont nécessaires. Maintenant je vais régulièrement en Iran, chaque année je ramène tout ce dont j'ai besoin.

[la chance de pouvoir voyager...
et ceux qui ne peuvent pas ?](#)

Ici il n'y a pas de traiteurs ?

Il y avait une époque à Genève, maintenant il n'y a plus. J'allais à Londres, il y a des magasins Iraniens, à Paris aussi. Moi j'ai le congélateur plein de trucs spéciaux Iranien, tu ouvres les armoires, c'est l'épicerie, ça sent...

[les odeurs de ton pays...](#)

Qu'est-ce que tu prends quand tu vas en Iran ?

Les épices, les citrons séchés, une espèce de crème qui est faite avec du vieux yogourt séché que tu dois tremper dans l'eau. Il y a beaucoup de choses déshydratés, ils font tout sécher, après tu mets dans l'eau et ça regonfle. L'ail spécial qu'on utilise dans les yogourt, des raisins, etc.

Tout cela tu ne trouve pas ici ?

Oui, maintenant tu trouves. Il y a un Iranien qui importe que ça, mais les gens ne savent pas les utiliser, il faut connaître. Les recettes, je les ai apprises ici, mais maintenant quand je rentre en Iran une fois par année, je vais chez des voisins, des gens que je connais, et puis j'exige les recettes, les vraies.

Parce que tu penses que celles d'ici ne sont pas vraies ?

Elles sont vraies, mais chacun à sa manière de faire, mais là-bas je connais des gens qui font tellement bien la cuisine, que je vais, je veux savoir, et puis chacun à son truc.

Y a-t-il une recette à laquelle t'es liée, qui te fais rappeler ton pays ?

Oui, une soupe Iranienne avec la viande, c'est comme un Minestrone, mais c'est vraiment Iranien, citronné, il y a toutes sortes de haricots, blanc, rouge, pois chiches, pommes de terre. C'est fait avec un os à moelle, un morceau de viande, ça cuit pendant 12 heures. Après tu prends tout ce qui est solide tu écrases avec un truc spécial, ça fait un pâté, tu manges ta soupe, c'est comme une espèce de pot au feu et après tu manges le pâté avec le pain et les pickles (aubergines au vinaigre, etc), mais c'est bon...

Pourquoi tu es spécialement liée à cette recette ?

C'est un souvenir de l'Iran. Quand j'allais en vacances là-bas, j'allais avec mes parents à la montagne, et dans ces auberges perdues au milieu de la montagne, ils faisaient cette soupe. On était assis dehors dans le brouillard, tout en haut d'une montagne sauvage, on entendait les moutons les cloches, on était assis sur un lit les jambes croisées et l'on t'apportait cette soupe.

Ça me rappelle vraiment l'Iran, souvenir de mes parents dans des paysages sauvages.

cuisine et souvenirs : mélancolie...

La façon de se mettre à table est différente d'ici ?

Oui, c'est un peu différent, les gens ne restent pas longtemps à table, ce n'est pas comme ici où l'on a une entrée, et l'on passe cinq heures à table. Souvent c'est des grands buffets, ils posent tout dessus et les gens se servent comme ils veulent et ils mangent assis ailleurs. C'est rare autour de la table. Il y a tellement de monde. Les gens âgées sont assis à table, les autres mangent debout ou s'assoient ailleurs.

dans chaque pays on mange différemment

Parce que les repas se font en présence de plusieurs générations ?

Oui. Ils mettent tout sur la table en même temps. À part ça en Iran il y a beaucoup de gens qui mangent par terre, moi j'aime bien, ils mettent une nappe énorme par terre et les gens mangent.

l'importance de manger ensemble

Tu disais en fait que tu essayes de mélanger les recettes d'ici et de là-bas

Oui, j'essaie de faire des combines, j'eupéanise, pas en mettant des ingrédients, mais avec la présentation. En Iran ils mettent un grand ragoût au milieu de la table, du riz et tu te sers. Moi j'essaie de faire comme les gens aiment bien ici : une entrée, un plat principal. Je fais par exemple comme tu as eu une fois, des rouleaux, comme des sushi avec du fromage et des herbes... En Iran ils mettent le fromage en morceaux et les herbes sur la table et chacun doit se faire son propre rouleau. Moi je les prépare, parce que j'aime bien faire les choses jolies. Comme ça, ça dure plus longtemps et les gens apprécient d'avantage. Je n'aime pas manger vite !

le temps pour manger

L'intérêt de la chose, c'est que les gens mélangent les cuisines. En Iran, ils ne font pas ça, ils sont très Iraniens, purs et durs.

Est-ce que c'est lié au fait qu'il n'y a pas beaucoup de migration ?

Oui, c'est possible. Là-bas il y a des étrangers, des Japonais, des Thaïlandais, mais ils ne sont pas très nombreux, ce n'est pas si mélangé.

Est-ce qu'il y a des recettes qui ont été modifiées, parce qu'il n'y avait pas d'ingrédients ou t'essayes vraiment de les faire traditionnellement ?

Oui j'essaie de faire juste. C'est important, j'aime bien, je n'aime pas quand quelqu'un me dit «ce n'est pas comme en Iran», un Iranien qui me dit «tu n'as pas mis, etc», ça m'énerve. J'essaie d'être authentique dans les ingrédients et de faire juste. Mais est-ce que je change des fois des trucs parce que je ne trouve pas ? Oui évidemment il y a des trucs qui ne sont pas la même chose ici : le yogourt n'est pas la même chose qu'en Iran, le pain ce n'est pas le même pain.

Qu'est-ce que ça te fait de cuisiner pour les autres, pour les gens qui ne connaissent pas ta cuisine (elle a cuisiné dans un restaurant pour une soirée Iranienne)

C'est assez spécial. Ça me fait plaisir que les gens découvrent autre chose... Quand j'invite les gens, ils veulent la cuisine Iranienne, mais moi je sais faire autre chose. Quand je suis seule à la maison, je ne fais pas Iranien, c'est trop long, ça prend des heures.

le temps pour cuisiner

C'est plutôt pour les amis ?

Oui et puis tu ne peux pas faire des petites quantités, il faut faire tout de suite pour six parce que sinon ça ne vaut pas la peine de laisser cuire des heures un petit truc.

Quand tu n'invites pas des amis, tu n'as pas besoin de manger Iranien ?

Si, mais je vais manger chez des amis Iranien.

Et quand tu ne cuisine pas Iranien tu manges quoi ?

Je fais la cuisine italienne, japonaise, je fais indien, sinon j'invente, même pas avec des ingrédients Iraniens, autre chose. J'adore toutes les cuisines, des fois, c'est vrai que je peux oublier la cuisine Iranienne pendant quelque temps, mais j'ai besoin d'avoir au moins une fois par mois la cuisine iranienne. Donc une fois par moi il y a quelqu'un qui vient chez moi et je suis obligée de faire la cuisine Iranienne. Souvent après il y a des restes et, pendant une semaine, on mange encore Iranien. C'est toujours meilleur le lendemain.

Et ton ami, apprécie-t-il ta cuisine ?

Ah oui, il adore. Je crois qu'il reste avec moi qu'à cause de ça. Il a de la chance parce que tous les soirs il mange quelque chose de spécial. Même quand je fais une galette au fromage, je prends du pain libanais, je mets plein de choses, piments, chutney, et puis je mets 3-4 tranches de gruyère et je mets au four. C'est très piquant. Il y a des épices, de la coriandre, du poivre de Cayenne. C'est une **croûte au fromage orientale**. Il ne peut plus manger des croûtes au fromage normales. Mmmh...

Pourrais-tu supporter de vivre avec quelqu'un qui n'aime pas manger ?

Non! déjà avec ma mère c'est difficile. Elle est venue quelques jours ici en Suisse me rendre visite. Elle n'est pas comme moi. Elle m'a dit «Je ne sais pas d'où tu as hérité cette espèce d'envie» Le frigo est plein, au marché je n'arrête pas d'acheter des choses, des herbes, j'aime tellement cuisiner.

cuisine et amour

Tu penses que ça vient d'où ?

Je ne peux pas te dire. Ma mère ne peut pas me dire non plus C'est quelque chose qui vient d'autres générations.

c'est héréditaire?

De ta grand-mère ?

Non, elle ne sait pas cuisiner du tout. Ma sœur, elle n'aime pas.

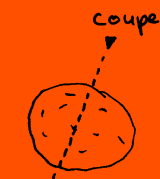
A 12 ans, j'étais déjà dans les cuisines et j'embêtais les cuisiniers. Ma mère devait à chaque fois me sortir des cuisines.

Ça j'ai hérité de je ne sais pas d'où, de nulle part.

Croûte au Fromage à l'Orientale

1 pain libanais

100 gramme ou plus
de Gruyère



coupe en deux
(pita bread)

coupe en
fines tranches

1 cuil. à café

ex: sambal oelek

1 cuil. à café

1 cuil. à café

quelques feuilles
à volonté

si on aime.

Les
épices

- moutarde de Dijon
- purée de piment rouge
- chutney piquant à la mangue.
- feuilles de coriandre fraîche.
- poivre noir moulu
- quelques rondelles d'oignons



Ouvrir le pain délicatement!

on peut
aussi mettre
des tomates
très fines
rondelles
ou des piments
frais - etc.

chaqu'un met
ce qu'il aime.

Bon appétit !!

Haydi



étaler toutes
les épices sur
les deux côtés
du pain
en suite placer
les tranches de
fromage régulièrement
dedans et au fond,
poivrer et fermer.

Placer au four
à 200° pendant

15 - 20 minutes -
jusqu'à dorure.
Manger vite !!

Vanessa

J'ai interrogé Vanessa, chez elle, dans sa cuisine.
Vanessa est née en Colombie. Elle a quitté son pays en 1995 pour venir étudier à l'Université de Lausanne.
Elle s'est mariée avec un ami suisse et elle a deux enfants.

... Après ce moment d'échange elle m'a donné des lentilles à la Colombienne pour que je puisse les manger au travail à midi...

C: Dans ton pays en Colombie, comment se déroule un repas ?

V: Il faut déjà préciser que pour moi le repas est très important. J'ai besoin, et je pense que la plupart des gens là-bas pensent comme ça, de m'asseoir à table trois fois par jour pour manger.

C'est une tradition de ton pays de prendre du temps pour les repas ?

Oui, prendre du temps pour les repas et surtout discuter avec les autres, c'est un moment très social. On voit rarement des personnes manger seules, on mange avec les autres.

la cuisine permet la socialisation

Les autres c'est qui ?

C'est la famille, frères, sœurs, les parents, tes collègues de travail, les copains de l'université.

Donc tu vois rarement des gens manger seuls ?

Oui, c'est vraiment un échec social si tu manges seul.

Chez toi, c'est qui qui préparait à manger ?

Là-bas toutes les familles ont une femme de ménage, elle fait à manger, mais elle ne mange pas avec toi. Je trouve un peu injuste, mais c'est comme ça. Autrement c'est la mère qui prépare.

Est-ce que tu te souviens de repas que tu aimais beaucoup ?

Ma famille vient d'une certaine région de la Colombie, Medellin, fameuse pour la drogue, en est la capitale. Il y a un plat de haricots que tu manges avec de l'avocat, du riz, une espèce de Chili con carne avec la banane planta. Ce plat on le mangeait toujours le samedi et on avait toujours des invités. On les invitait exprès pour manger ça.

Et c'était ta mère qui cuisinait ?

Oui c'est ma mère qui faisait, la femme de ménage l'aidait, mais c'était surtout ma mère.

Tu as appris à le faire en regardant ta mère cuisiner ?

j'ai appris en regardant cuisiner ma mère

Oui, ma mère et la femme de ménage. Ce plat me rappelle chez moi.

Tu le fais ici ?

Oui, dès que je peux je le fais, mais malheureusement je n'ai pas tous les ingrédients. Du fait que là-bas il y a des femmes de ménage, c'est des repas très élaborés, il faut avoir beaucoup de temps pour préparer tout ça. Ici avec le rythme de vie qu'on a, c'est très difficile. Ça demande des heures.

stress et cuisine !

Ce n'est pas uniquement une assiette principale, mais à côté il y a beaucoup de choses qu'il faut manger avec. Par exemple, il y a la viande de porc, une sauce avec les tomates et de la coriandre, des bananes planta qui sont mûres, et ici c'est très difficile de faire mûrir des bananes planta. Des fois je me rencontre avec ma sœur qui vit en suisse allemande et on essaye de préparer ce repas ensemble. Je le fais quand j'ai des invités, je ne le fais pas pour une journée normale.

le plaisir de cuisiner ensemble

Tu disais qu'ici il n'y a pas les ingrédients. Mais comment tu fais pour faire la cuisine de ton pays ?

J'essaye d'adapter. Par exemple ici il y a un certain type de haricots qui ressemble à celui de mon pays. Il m'a fallu longtemps pour le trouver. Il faut s'installer et trouver où ils vendent les choses.

l'importance des ingrédients

Parce qu'il n'y a pas de traiteur ?

Non, il y a un traiteur à Lausanne où il y a de tout, cuisine arabe, cuisine d'Amérique latine, mais ce n'est pas spécialisé pour la Colombie. Avant il y avait des magasins spécialisés d'Amérique latine, mais ils ont du fermer car ils n'avaient pas beaucoup de succès. C'est seulement dans ce magasin que je trouve des ingrédients similaires.

Mais tu ne trouves pas tout ?

Non, je m'adapte, j'achète des ingrédients qui ressemblent pour donner plus ou moins le même goût.

la cuisine permet la créativité

Tu as l'impression que ça change ?

Oui, ça change, ce n'est pas la même chose. Depuis que je suis petite, au petit-déjeuner, je mangeais des galettes de maïs. Je me rappelle toujours, c'était mon père qui faisait. Là-bas on ne mangeait presque pas de pain. C'est nouveau pour moi de manger du pain. Cette galette c'est pour moi revenir à l'enfance. Ça me donne aussi

un sentiment de sécurité de manger ça. J'en ai besoin surtout quand je suis enceinte. Je dois manger des galettes de maïs et heureusement dans ce traiteur dont je te parlais avant, je peux acheter la farine pour faire ces galettes. Si quelqu'un me demande quel est ton dernier repas, je réponds les galettes.

quel sera mon dernier repas?

Pour toi c'est donc important de manger de temps en temps la cuisine de ton pays!

C'est très important. Quand il y a des jours où je ne suis pas tellement bien, j'ai besoin de faire quelque chose de chez moi, peut-être pour me rassurer.

la cuisine remonte le moral

Je cuisine de temps en temps avec une copine indienne. Nous avons un peu la même façon de mélanger les choses, par exemple tu sers le riz avec les pommes de terre et la viande.

Vous arrivez à faire une cuisine nouvelle ?

Oui, c'est en fait un mélange entre les deux. Nous avons la même façon de mélanger les choses.

Pour moi au début c'était dur, parce que la cuisine ici n'est pas aussi variée qu'en Colombie. Ici tu manges p. ex. du riz et une salade et il y a plutôt plus de quantité que de variété d'ingrédients dans la même assiette.

Tu as donc changé ta façon de faire, tu as adapté la cuisine colombienne à la suisse ou vice-versa. Par ex., ton assiette est plutôt variée ou plutôt comme ici ?

Non, c'est plutôt comme ici parce que c'est aussi une question d'avoir une alimentation saine. Chez nous on mange la viande tous les jours. Ici je la fais de temps en temps et je la remplace par du fromage. Chez moi il n'y en a pas. Je pense que j'ai adapté plutôt la cuisine suisse à la cuisine colombienne.

C'est la cuisine colombienne qui devient plus équilibrée par l'influence de la cuisine suisse ?

l'influence de la cuisine suisse

Oui, par ex. hier j'ai fait des lentilles avec du riz, ça c'est typique de chez moi, mais chez moi on ajouterait encore des choses, la viande, la banane planta, une sauce spéciale. Moi je fais moins varié, mais quand même une cuisine que j'ai apprise chez moi. Je sais maintenant comment équilibrer les choses.

le besoin de manger sain

Tu pourrais imaginer de ne plus manger la cuisine de chez toi ?

Non, c'est un peu comme refuser mes racines, ça fait partie de moi et c'est surtout le sentiment que tu as quand tu manges quelque chose de chez toi qui est important.

Ça te fait quoi ?

la cuisine réveille des souvenirs

J'ai des souvenirs, des bons souvenirs surtout. J'ai des copines colombiennes qui m'appellent des fois pour me dire : «écoute, viens ici parce que je viens de préparer 'ça' de chez nous». C'est une opportunité pour se rencontrer et on se réjouit de manger. Ici c'est différent, vous mangez tous à table pendant le repas, chez nous ce n'est pas important si les gens sont ensemble ou pas. Tu ne dois pas t'asseoir nécessairement à table. Tout le monde mange mais à des moments différents et à des endroits différents. C'est un peu plus libre. Ici il y a un peu plus de règles. Quand tout le monde est à table tu dis «bon appétit» et tu manges. Là bas tu te sers, mais tu ne dis pas bon appétit. C'est une autre façon de faire, par exemple en Colombie quand on cuisine, on fait uniquement de la cuisine colombienne. Ici par contre, je peux cuisiner indien, chinois, parce que je trouve tous les ingrédients.

la ville permet de connaître des nouvelles cuisines

Ce que j'ai appris ici, c'est de bien mélanger les ingrédients et de faire une cuisine plus saine.

Mais là-bas la cuisine est «moins saine» parce qu'ils n'ont pas le choix ?

Oui, il n'y a pas par ex. la culture du fromage les produits laitiers sont chers et ne sont pas très «cultivés», dans les supermarchés, tu ne trouves pas une grande variété de produit laitier, il y a plutôt des fromages sans goût. Il y a tous les jours la viande mais en petite quantité. C'est la seule source de protéines.

Est-ce qu'il y a une recette typiquement suisse que tu as modifiée ?

Oui, dans la fondue j'ai rajouté de l'ananas. C'est bon. Tu fais la fondue tu prends des morceaux de pain et de l'ananas frais et tu mets le fromage dessus. Je me rappelle qu'avant de venir en Suisse, je suis allée dans un restaurant suisse en Colombie et ils faisaient aussi la **fondue avec l'ananas**.

Ton mari aime ce que tu fais ?

Il aime, mais il y a des mélanges qu'il ne va jamais accepter. Par exemple des fois on mange une soupe avec la banane, pour lui c'est inconcevable. Et encore, il y a ce fromage qui n'a pas de goût et qui se fond très facilement, tu l'ajoutes au chocolat chaud. Moi j'adore, lui non. Tous les gens d'ici trouvent ça dégoûtant. On a aussi beaucoup tendance à mélanger salé-sucré. De temps en temps au petit-déjeuner, je mange du pain avec la confiture en même temps que du fromage. Ça pour lui c'est exclu.

Pour toi c'est important de garder ces habitudes ?

Oui, moi je n'y renonce pas. Je pense que c'est surtout l'association que tu fais quand tu manges quelque chose qui t'as plu quand tu étais petit, qui fait qu'un plat te plaît plus qu'un autre.

Ma mère lors des dernières vacances en Colombie, a préparé une soupe spéciale pour moi, elle essayait toujours de faire la cuisine typique.

nourriture et affectif

Ca me fait aussi plaisir que mes enfants, aiment la cuisine Colombienne : les galettes de maïs, la banane planta. Ça veut dire qu'ils partagent aussi les racines que j'ai. Je veux leur montrer comment c'est la cuisine là-bas, qu'est-ce qu'on mange. Pour moi c'est une espèce de communion avec eux, car ils ont aussi des racines sud-américaines.

cuisiner pour ses enfants

Maintenant ici j'ai un choix impressionnant. Je peux cuisiner italien. Avant je n'aimais pas les pâtes car en Colombie elles étaient mal préparées. Elles étaient trop cuites, la sauce n'était pas bonne. J'associais toujours à l'école, quand ils ne savaient pas quoi faire, ils faisaient des pâtes.

Ici chaque assiette est vraiment authentique parce que tu peux avoir tous les ingrédients qu'il faut, plus ou moins. Par exemple pour la cuisine italienne tu as tout. Indien aussi. Avant de venir ici je ne connaissais pas la cuisine indienne.

La cuisine fait partie des racines. Je pense que tous les étrangers adorent la cuisine de chez eux et ils ne vont jamais renoncer à ça. Quand je fais une assiette colombienne et les gens n'apprécient pas je suis triste. Ça m'est arrivé une fois d'inviter des collègues de travail manger du chocolat chaud fait à ma manière. Ils m'ont juste dit : «oui, c'est assez spécial», ça voulait dire qu'ils n'aimaient pas. Je me suis sentie un peu blessée, je me sens rejetée. C'est différent si c'est quelqu'un de colombien qui me dit qu'il n'aime pas. En plus je prépare la cuisine colombienne uniquement aux amis proches, aux gens que j'aime. Je me sens un peu en risque avec les invités si je fais quelque chose de Colombien. J'ai peur de ne pas être acceptée.

être acceptée par la nourriture

Ma sœur partira en septembre en Colombie. Je lui ai demandé de me ramener les ingrédients pour préparer la soupe colombienne. Je n'ai rien demandé d'autre. Je vous inviterais.

conclusion

Ce soir j'ai nourri ma fille Alice. Je lui ai fait des pâtes à la sauce tomate. Bien sûr, la sauce je l'ai préparée moi-même, avec des tomates fraîches que j'ai fait cuire à feu doux en y mettant un peu de sucre pour supprimer l'acidité et un peu de sel. J'ai fait cuire les pâtes, j'ai ajouté la sauce, un peu d'huile d'olive et du parmesan. Ma fille adore. C'est simple, et c'est ma mère qui m'a montré comment le préparer... C'est à elle que je demande conseils pour la préparation des repas pour ma fille.

Ce n'est peut-être pas par hasard que j'ai décidé de faire un travail sur la nourriture durant cette période de ma vie. Je suis devenue mère, et j'ai senti encore plus fort le besoin de m'approprier des valeurs, les traditions de ma famille et de mes origines. J'avais envie de les transmettre à ma fille.

La relation du nourrisson avec sa mère passe avant tout par la nourriture. La nourriture est un vecteur de communication important entre mère et enfant. C'est par l'allaitement, en apaisant la faim ou non, que la mère commence à communiquer avec l'enfant.

La nourriture reste pour moi un vecteur important de communication. Durant ces derniers mois j'ai beaucoup cuisiné, j'ai passé beaucoup de temps à préparer des plats traditionnels, j'ai posé beaucoup de questions à mes parents sur ma famille, sur mes origines. J'ai passé des soirées à regarder avec mes parents des photos de famille afin de trouver des photos de repas, j'ai passé des soirées à manger avec eux. Tout cela est l'arrière-scène de ce travail et j'en garde de très bons souvenirs. Une image qui date de cet été m'est particulièrement chère : ma mère qui me montre comment donner la bonne forme aux [arancini](#).

Ce mémoire m'a aussi permis de «vérifier» que la nourriture n'est pas seulement un important vecteur de communication entre mère et enfant, mais aussi entre cultures. Les témoignages de Haydé et Vanessa, confirment que la nourriture ne connaît pas de frontières et que le mélange culturel peut se faire magnifiquement dans l'enceinte de la cuisine. La [fondue à l'ananas](#) et la [croûte au fromage à l'orientale](#) en sont la preuve.

J'espère que la lecture de ce mémoire vous a donné envie de manger, de cuisiner ou au moins a réveillé des odeurs... autant qu'à moi...

Pour conclure ... un petite histoire: [Cette Angleterre «séduite» par le curry](#)

C'est le titre d'un article paru dans un journal tessinois.⁹ Dans cet article on parle d'un plat, le chicken tikka masala, spécialité culinaire de l'Angleterre. Pour le Ministre de l'Extérieur ce plat constitue la parfaite démonstration de comment ce pays peut «absorber» les expériences extérieures. Les conservateurs sont un avis opposé en le considérant comme le symbole du risque que le Royaume Uni prend en accueillant beaucoup d'immigrés. Personne ne sait qui a inventé ce plat, mais ce qui est certain, c'est que les Anglais mangent chaque année plus de vingt millions de portions de poulet avec cette sauce aux tomates, agrémentée de curry. La recette a peut-être des origines indiennes lointaines, mais dans la réalité, écrit un gastronome, c'est le produit d'une fusion, comme la musique en vogue aujourd'hui: un peu de jazz, un peu de blues et de rythmes latino-américains. Le passage du fish and chips au chicken tikka masala, est l'illustration des mutations importantes survenues en Angleterre ces cinquante dernières années.

bibliographie

Citations

- ^{1,3} A. Ciola, «*Etre assis entre deux chaises ou, la condition du migrant*», Département Universitaire de Psychiatrie Adulte, Lausanne
- ² A. Maalouf, «*Les Identités meurtrières*», Ed. Grasset, 1998
- ⁴ V. Châtel, «*Saveurs de famille*», Ed. Mille et une nuits, 2000
- ⁵ M. Chiva citée par V. Châtel, «*Saveurs de famille*», Ed. Mille et une nuits, 2000
- ⁶ Boszormenyi-Nagy, «*Thérapie familiale et générations, aperçu sur l'œuvre de Ivan Boszormenyi-Nagy*», Ed. PUF
- ⁷ M. Heierman, «*Du côté de chez soi, la thérapie contextuelle de Ivan Boszormenyi-Nagy*», ESF, 1989
- ⁸ A. Sjögren, «*Le repas comme architecte de la vie familiale*», Dialogue n° 93, 1986
- ⁹ Roberto Gonzaga, entretien avec Roberto Bertinetti, auteur de «*Dai Beatles a Blair*», «*Il Corriere del Ticino*» du 31 mai 2001
- M. Dettore, «*Sapori di Sicilia*», Idealibri, 1999
- D. Ruggerio, «*Saveurs de Naples et de Sicile*», Könemann, 2000

