

Témoignage de Carolyn Martinelli

suite au séjour « Français et cuisine » à CREA-Langues en juillet 2017

Extraits de son exposé, consacré à la gastronomie française

(...) La semaine passée, j'ai participé au programme « Français et cuisine » avec notre chef, Laetitia. Nous étions six participants : Laura, Renata, Helen, Anne Catherine, Gro et moi-même. Nous n'avons pas seulement cuisiné, mais nous avons également appris des choses sur les origines de la cuisine provençale et sur l'histoire de la cuisine française.

(...) C'était des ateliers très agréables, avec une équipe très sympa, et, nous avons réussi à impressionner les autres étudiants et les professeurs, chaque soir.

Bien sûr, j'ai appris beaucoup dans ces ateliers. Mais, j'ai remarqué aussi des différences dans la gastronomie française et la gastronomie nord-américaine p.ex.

Obtenir **de bons ingrédients**, c'est essentiel pour un chef, où que l'on soit.

Mais ici en Provence, les ingrédients semblent plus frais, plus sains et avec des couleurs plus vives que ceux en Amérique du Nord. Le climat et les méthodes de cultures p.ex. ont beaucoup d'influence sur l'alimentation. La semaine passée, nous avons un repas d'**aïoli** - une grande assiette de légumes, de poisson et d'oeufs durs, avec une sauce comme accompagnement. On ne peut plus simple, mais ces bons ingrédients avec la sauce sont un vrai délice.

Il y a beaucoup **d'accompagnements et de garnitures** dans la cuisine provençale. (...)

Dans l'atelier, j'ai découvert **les herbes de Provence, la fleur de sel, le miel de lavande, la tapenade, le pistou, l'aïoli** et beaucoup plus. Ces produits locaux sont puissants dans le sens que comme accompagnement d'un mets très simple, ils peuvent transformer un plat simple en un véritable festin.

C'est vrai que nous mangeons aussi avec les yeux. Donc, **la présentation** est aussi importante que les aliments eux-mêmes dans la cuisine française. Lors du stage « français et cuisine », les repas sont servis dans de grands plats en poterie locale, placés au centre de la table. La présentation des aliments sur ces plats colorés, est un véritable chef d'oeuvre.

Ici en France, il est traditionnel de commencer et de terminer un repas avec des **boissons spéciales**, comme des **apéritifs, du vin, du café et de la tisane**. C'est ici, par exemple, que j'ai essayé le pastis pour la première fois; ici que j'ai bu du vin avec le déjeuner et le dîner, et ici que j'ai bu un petit café très fort et de la tisane – une boisson aux fleurs fraîches ou séchées, feuilles, tiges, racines, dans de l'eau chaude. Quelle coutume éclairée !

Mais, toutes les bonnes choses ont une fin ... et dans quelques jours je vais quitter le monastère et le programme de CREA-langues. Comment est-ce que je peux garder le rêve encore en vie, alors ?

Tout d'abord, j'ai maintenant un bon cahier des recettes de Laetitia pour réaliser les recettes chez moi.

- J'ai acheté un nouveau tablier et quelques produits locaux - des herbes de Provence et un petit pot de sel pour mettre la fleur de sel p.ex. ;
- J'ai pris beaucoup de photos des apéritifs, des entrées, des plats principaux et des desserts que nous avons réalisés lors des ateliers ;
- J'ai de bons souvenirs des repas que nous avons partagés, et mon palais est peut-être un peu plus raffiné qu'avant ;
- J'ai la confiance maintenant et plein d'inspiration pour créer des choses culinaires simples, mais bonnes, avec passion !

