

# Goûte, mange, bouge

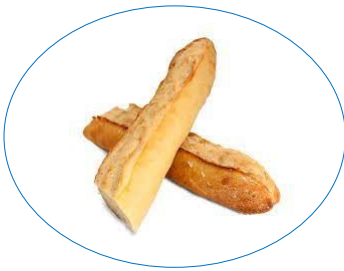
Regard sur l'actualité alimentaire



## Tellement cliché

Par définition, un cliché ou bien un stéréotype est une image négative qui permet de renforcer à tort ou à raison une opinion. Par exemple, le Français est très souvent représenté avec un béret, vêtu d'une marinière avec une baguette sous le bras. S'il est vrai que le pain est cher à nos yeux, il n'en reste pas moins que nous ne sommes pas les seuls au monde à l'apprécier.

Petit tour d'horizon des clichés qui ont la vie dure !



Cette forme allongée ne provient **ni de Napoléon** qui souhaitait un pain plus facile à transporter pour ses soldats, **ni d'August Zang**, boulanger autrichien, qui vendit du pain de forme ovale, comme ceux que l'on trouvait dans son pays, **ni des maîtres d'œuvres** lors de la création du métro parisien qui, pour éviter les règlements de compte entre bretons et auvergnats, demandèrent aux boulangers de créer un pain que l'on pouvait rompre sans couteau. Non, la forme allongée est plus récente que cela et a été exportée à l'étranger par les industriels du pain dans les années 60. D'ailleurs, savez-vous que ce sont les Turcs qui détiennent le record au monde de consommation de pain !

Cette réputation de « mangeurs de grenouilles » **provient de nos voisins anglais**. Les aristocrates appelaient le parler du peuple de Paris « le langage de la Grenouillère » en référence à une berge marécageuse riche en amphibiens. « Qu'en disent les grenouilles ? », se demandait-on à la cour de Versailles, puis à Londres, où se réfugièrent de nombreux nobles français. Le terme de « mangeur de grenouille » fut repris par les Anglais lors de la Révolution française. Pourtant, ce mets est **très répandu au Québec, au sud des Etats-Unis, en Italie du nord et aux Caraïbes**.



Importé par Marie-Antoinette de son pays natal, l'Autriche, le croissant, avant d'être ce qu'il est aujourd'hui, était une petite lune faite de pâte levée et briochée. Dans les années 1830, deux Autrichiens, **August Zang et Ernest Schwarzer**, ouvrent à Paris "La boulangerie viennoise" dans lesquels ils commercialisent le croissant et d'autres spécialités. Le croissant est tellement apprécié que de nombreuses boulangeries s'approprient l'idée mais en utilisant de la pâte feuilletée. Saviez-vous que le terme « viennoiserie » fait référence aux différentes spécialités viennoises ?

Avec 27.2 kg / habitant et par an, **la France est 4<sup>ème</sup> au rang mondial** de consommateur de fromage (derrière respectivement le Danemark avec 28.1 kg/habitant/an, l'Islande et la Finlande). Malgré tout, notre réputation de consommateur de fromage « qui pue » nous colle bien à la peau. Peut-être parce que nous sommes le premier pays au monde à proposer **jusqu'à 54 appellations fromagères**.



# A vous de jouer

Arriverez-vous à reconnaître pour chaque pays son cliché ?



A



B



C



D



E



F



G

1—Portugal

2—Italie

3—Espagne

4—Belgique

5—Suisse

6—Allemagne

7—Angleterre



Réponses : A3-B1-C7-D4-E6-F5-G2

## Potimarron farci au fromage et aux noix

Ou comment allier légumes de saison et produits de nos régions

Ingrédients pour 4 personnes

1 petit potimarron  
150 g de lardons  
200 g de fromage de chèvre frais  
40 g de noix concassées

150 g de pain rassis  
4 cl d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
3 brins de thym frais



### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.

Couper le chapeau du potimarron, enlever les graines et le creuser légèrement.

Le badigeonner d'huile d'olive, le déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et précuire à 180 °C pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, faire toaster le pain rassis à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher la gousse d'ail et frotter le pain avec puis couper celui-ci en dés.

Cuire les lardons dans une poêle.

Dans un saladier, mélanger le chèvre frais avec les lardons cuits, un filet d'huile d'olive, les feuilles de thym et la moitié des noix.

Sortir le potimarron du four, le garnir de cubes de pain et du mélange au chèvre.

Parsemer du reste de noix concassées et enfourner de nouveau à 180 °C pendant 15 minutes.



### Suggestion menu

L'atout majeur de ce plat est qu'il est complet ! Il peut convenir à une alimentation végétarienne à condition d'enlever les lardons.

Compléter le repas avec un fruit de saison.

Recette : terres oïléo.pro

Bon à savoir

## OCTOBRE

F  
R  
U  
I  
T  
S



Châtaigne



Coing



Citron



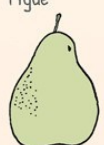
Figue



Framboise



Myrtilles



Poire



Pomme



Prune



Raisin



Ail



Artichaut



Blette



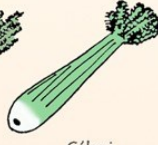
Brocoli



Courge  
Courgette



Carotte



Céleri



Chou-fleur  
Choux de Bruxelles  
Chou



Citrouille



Epinard



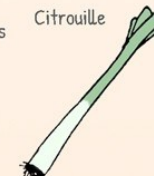
Laitue



Mais



Oignon



Poireau



Poivron

L  
È  
G  
U  
M  
E  
S