

Les Cuisines régionales

Chaque région de France a ses recettes de «terroir». Il s'agit de plats et de produits typiques nés du passé, du climat, de la géographie et des influences historiques. Dans le lointain passé, la vie communautaire se réglait par les lieux et les activités qui obligeaient les gens à se côtoyer et à partager les ressources du village. Il s'agissait de trois endroits clés—le puits, le lavoir et le four à pain. L'alimentation de la ville en eau était nécessaire à la survie. Le lavoir fournissait un endroit où les femmes se regroupaient chaque semaine pour faire la lessive et pour bavarder.

Si le four constituait un élément de base de la vie communautaire, le pain constituait l'élément de base de la cuisine. Un four présentait toujours la menace d'un feu qui pouvait détruire la ville aussi bien que de la nourrir. Donc la construction des fours et leur possession étaient strictement réglementées. Pour faire cuire le pain, il fallait une température assez précise, et il pouvait prendre jusqu'à deux jours pour qu'un feu de bois chauffe le four jusqu'à la bonne température et ensuite deux jours pour qu'il refroidisse. Pendant la période préparatoire et suivant la cuisson du pain, le four était à la disposition des villageois pour faire cuire leurs propres plats.

Les produits du terroir varient selon la région, le climat, la nature du sol et les influences historiques. Il est souvent dit qu'en France il existe plus de 400 variétés de fromage. Chaque région a ses propres fromages et les régions montagneuses, avec leurs bons pâturages pour les bêtes, en sont particulièrement connues. De même pour les vins et autres boissons. Selon la terre et le climat, on trouve vins blancs ou rouges, vins mousseux, eaux-de-vie, bière ou eaux minérales. Les régions côtières ont leurs spécialités de poisson et de fruits de mer. Sans compter les pâtisseries et d'autres plats qui naissaient de circonstances historiques ou culturelles.

Exercices sur le texte

1. Indiquez si chaque influence citée ci-dessous est une raison historique, climatique ou géographique pour le développement des cuisines régionales.

carrefour commercial	hiver rigoureux	invasion des allemands
proximité de la mer	terre fertile	terre rocheuse
2. Qu'est-ce que les habitants d'une ville devaient partager? Pourquoi?
3. Quand est-ce que les gens pouvaient avoir accès au four du village?
4. Pourquoi trouve-t-on beaucoup de fromages dans les régions montagneuses?
5. Qu'est-ce qu'il faut pour produire du vin?

Les Régions en cuisine

La Bretagne

La Bretagne est une région maritime par excellence. Une péninsule qui forme la partie la plus occidentale de France, l'extrême pointe ouest s'appelle le Finistère. Les grandes villes de la province, Quimper, Rennes et le port de St. Malo sont des centres commerciaux. La terre est hardie comme le peuple, et on trouve les légumes qui poussent dans une terre et sous un climat plus difficile, comme l'artichaut, la pomme de terre, le chou ou le chou-fleur. Un manque de blé a donné naissance à d'autres sortes de «pains». Par exemple, la Bretagne est le pays des crêpes salées, faites avec le froment (Basse Bretagne) ou le blé noir (Haute Bretagne), accompagnées d'un bon cidre. On appelle aussi les crêpes au blé noir sans sucre des galettes que les paysans mangeaient traditionnellement avec une noix de beurre ou un oeuf.

Le cidre est aussi un produit de terroir en Bretagne. On le trouve mentionné déjà au IV^e siècle. Le cidre artisanal subit une production qui ressemble à celle du vin, y compris le vieillissement en fût et une fermentation naturelle. Le vrai cidre traditionnel se fait à partir de plusieurs variétés de pommes. Le cidre sec est le plus alcoolisé (environ 6,5%) et n'a presque pas de sucre; le cidre doux est le plus sucré et mousseux et le moins alcoolisé.

À Guérande, les marais salants produisent le célèbre sel de Guérande. Les poissons sont évidemment importants à la cuisine bretonne, et on peut toujours assister à la vente à la criée dans les ports. Les célèbres huîtres du Morbihan ont été de plus en plus touchées par la pollution. Parmi les plats typiquement bretons on trouve les Coquilles St. Jacques et le far breton, un gâteau aux pruneaux.

L'Île de France et la Champagne-Ardenne

L'Île-de-France tire sa renommée de la culture des blés dans la Beauce. Elle est connue aussi pour la pâtisserie; le Paris-Brest est un gâteau qui commémore la course cycliste. Bien sûr, on trouve aussi les champignons de Paris. Le marché de Paris où les grands restaurateurs parisiens vont acheter les produits qui composeront leurs menus a été transféré à Rungis en 1971. Son ancien emplacement aux Halles du 1^{er} arrondissement s'est transformé en centre commercial, le Forum des Halles.

La ville principale de Champagne, Reims, est une ville avec plus de 22 siècles d'histoire. Sa cathédrale gothique, construite sur le lieu où l'archevêque St. Rémi a baptisé en 496 Clovis, le premier roi chrétien des Francs, a été sévèrement touchée par la Première Guerre mondiale. Le triangle sacré du champagne, formé des villes d'Épernay, de Reims et de Châlons-sur-Marne, cerne les terres qui produisent les cépages qui constituent la matière première du vin de champagne, inventé par le moine Dom Pérignon au XVII^e siècle. Le champagne est souvent servi en apéritif avec les biscuits à la cuillère que l'on trempe dedans.

Le Nord-Pas de Calais et la Picardie

De grandes parties du Nord de la France ont servi de champs de bataille lors de la Première Guerre mondiale. On trouve des cimetières avec des rangées de croix blanches à perte de vue. La cathédrale gothique d'Amiens domine le paysage. Cette région, au climat dur, est un grand producteur de sucre de betterave. Donc il n'est pas étonnant de voir beaucoup de plats au sucre comme la tarte au sucre ou des macarons d'Amiens. La bière est souvent utilisée en cuisine dans les sauces, soupes et ragoûts comme la carbonade. Près de côtes, on trouve des moutons pré-salés, des plats à base de poisson et des spécialités comme les salicornes. Les salicornes sont une herbe qui pousse dans les terres salées recouvertes régulièrement par les marées. Elles peuvent se manger comme légume, fraîches. Elles peuvent aussi être confites à la vinaigrette pour se substituer aux cornichons.

La Normandie

La Normandie doit son nom aux envahisseurs venus du nord au IX^e siècle. Ils sont parvenus jusqu'à Paris par la Seine, et le roi de France, Charles le Simple, a cédé la terre qui est devenue la Normandie. En 1066, Guillaume de Normandie est partie à la conquête de l'Angleterre. La Normandie est connue surtout pour ses produits laitiers, beurre, crème et fromages, et les pommes. Le Pont l'Évêque vient de Normandie ainsi que le Neufchâtel et le camembert. Ce dernier fromage a été inventé par une jeune paysanne, Marie Harel. La région est aussi le pays des pommes. Le calvados est un alcool à base de pommes, et on trouve également du très bon cidre. On considère le trou normand comme un plat intégral d'un repas; il s'agit d'un verre de calvados. L'agneau pré-salé du Mont-Saint-Michel qui a ses pâturages dans les herbes inondées par la marée ainsi que les tripes à la mode de Caen sont originaires de Normandie. Grâce à sa proximité à la mer, on voit beaucoup de poissons et de fruits de mer sur les cartes des restaurants. Parmi les plats typiquement normands, on trouve les brioches pleines de beurre, la sole normande et les moules marinières.

Exercices sur le texte

1. Trouvez les régions sur une carte. Quelle(s) région(s) est (sont) maritime(s)? Montagneuse(s)? De plaine? Quel rapport y a-t-il entre la topographie et la cuisine?
2. Indiquez de quelle région viendraient les plats ci-dessous:
 - a. carbonade de boeuf
 - b. chou-fleur au fromage
 - c. côtes d'agneau au Calvados
 - d. côtes de porc aux champignons
 - e. crêpes au cidre
 - f. filet de boeuf à la fleur de sel
 - g. sole au beurre blanc
 - h. soupe au fromage et à la bière
 - i. tarte aux pommes à la crème fraîche
 - j. tarte au sucre
3. Quel climat faut-il pour cultiver les pommes?
4. Qu'est-ce qu'il faut dans une région pour qu'elle soit une bonne région pour les produits laitiers?
5. Pourquoi trouve-t-on plus de bière que de vin dans le nord? De quoi est fait la bière?

Les Régions en cuisine

L'Alsace

L'Alsace a longtemps été une des régions disputées par la France et l'Allemagne. Ce n'est pas étonnant alors que la cuisine alsacienne montre des influences allemandes. Toujours au carrefour de l'Europe grâce à sa situation sur le Rhin, Strasbourg est aujourd'hui le siège du Parlement européen. Ses origines allemandes se voient dans des plats comme la choucroute qui se consomme traditionnellement avec de la bière. On organise même une fête annuelle de la choucroute en septembre dans la ville de Colmar. La brasserie alsacienne, un des plus grands producteurs de bière, se sert du houblon et de l'orge. L'Alsace est connue également pour ses vins blancs. On peut trouver les célèbres saucisses de Strasbourg qui ressemblent aux «hot dogs» américains. Un plat typiquement alsacien est le baeckaoffa, une sorte de ragoût fait de trois viandes différentes—le boeuf, le veau et le porc—avec des pommes de terre, de l'oignon et du vin blanc. Il est cuit lentement au four dans une terrine couverte. En pâtisserie, le Kouglouf est le gâteau traditionnel alsacien, à levure de boulanger, mangé au petit déjeuner. Le forêt noir, gâteau au chocolat et aux cerises, et la charlotte aux framboises sont d'autres gâteaux typiques.

La Lorraine

Vers la fin du XVIII^e siècle, Jean-Pierre Clause invente le pâté de foie gras en croûte en Alsace. Cette région, comme l'Alsace, a subi des influences allemandes aussi bien que françaises. Le fruit le plus souvent associé à la Lorraine est la mirabelle, variété de prune dont on fait une eau-de-vie, sans parler de confitures, fruits confits, tartes et gâteaux. Pourtant, le plat le plus célèbre, probablement le plus populaire de France et à jamais lié à la région est la quiche lorraine. On raconte que le nom vient du mot allemand «küchen» ou gâteau. Au départ à base de pâte de pain, ce plat salé s'est transformé en tarte sur une pâte brisée. La recette traditionnelle précise la crème fraîche, les oeufs et les lardons, mais les autres ingrédients varient d'un village à l'autre. Chacun a sa version propre. La quiche se consomme le plus souvent chaude et en entrée. Un autre plat typiquement lorrain est la potée, faite de chou et de saucisses. Au XVIII^e un cuisinier lorrain, Jean-Pierre Clause, a inventé le pâté de foie gras en croûte. Les Vosges donnent naissance aux sources d'eau minérale comme le Vittel ou le Contrexéville.

Au XVIII^e siècle, la Lorraine a été un centre d'activité et de culture grâce à la présence de Stanislas Leczynski, roi de Pologne déchu dont la fille Maria avait épousé Louis XV. On dit qu'une jeune servante a inventé les madeleines en l'honneur du roi Stanislas qui tenait sa cour dans son château de Lunéville. Lunéville est aussi le siège de la cristallerie de Baccarat.

La Bourgogne et la Franche-Comté

Pendant longtemps les ducs de Bourgogne ont rivalisé avec les rois de France en richesse et en puissance, et par conséquent, on voit aujourd'hui un grand nombre de châteaux et églises, témoins de ce passé riche et mouvementé. On dit que la Bourgogne a trois fleuves, le Rhône, la Saône et le Beaujolais. De la fondue bourguignonne au boeuf bourguignon, la région est très réputée pour sa cuisine aussi bien que pour ses vins.

Carrefour où se croisent explorateurs, envahisseurs et commerçants grâce aux importantes voies fluviales, la Bourgogne a une topographie très diverse et vallonnée qui permet la culture d'une grande variété de produits. Les plats qui en résultent se ressemblent souvent par le vin. En fait, en cuisine, l'adjectif «bourguignon» indique la présence de vin rouge de Bourgogne. On produit également une eau-de-vie, le marc, avec les mêmes raisins. Un trou bourguignon signifie un verre de marc. Une célèbre moutarde vient de la capitale de la région, la ville de Dijon. Le cassis a donné naissance au kir, mélange de crème de cassis et de vin blanc. Cet apéritif a été créé en l'honneur de Canon Kir, un héros de la Résistance et maire de Dijon. Pour un kir royal, on remplace le vin blanc par le champagne. Parmi des plats typiquement bourguignons on trouve les escargots, les oeufs en meurette, le boeuf bourguignon, le pain d'épice et les gougères, sorte de pain au fromage. Le crottin de chavignol est un fromage bourguignon célèbre.

Autrefois, la Franche-Comté faisait partie de la Bourgogne. Région montagneuse et boisée, son agriculture est à plus de 50% laitière. En fait, on dit que le lait qui entre dans la production du célèbre chocolat suisse est comtois. Aujourd'hui, les coopératives de villages, les «fruitsières», de la Franche-Comté reçoivent le lait cru pour fabriquer les fromages dont certains sont connus depuis des siècles. On cuisine ces fromages en galettes et en beignets et la fondue comtoise se fait à partir d'emmental et de kirsch.

Exercices sur le texte

1. Trouvez les régions sur une carte. Quelle(s) région(s) est (sont) maritime(s)? Montagneuse(s)? De plaine? Quel rapport y a-t-il entre la topographie et la cuisine?
2. Indiquez de quelle région viendraient les plats ci-dessous:
 - a. beignets au fromage
 - b. boeuf au vin rouge
 - c. choucroute
 - d. côte de porc avec sauce à la moutarde
 - e. crêpes à la confiture de mirabelles
 - f. fondue comtoise
 - g. kouglof
 - h. quiche
3. Y trouve-t-on beaucoup de spécialités au poisson? Pourquoi?
4. Est-ce que la Franche-Comté est montagneuse? Comment est-ce que vous le voyez dans les plats?
5. Quelles influences étrangères y a-t-il eu en Alsace-Lorraine?

Les Régions en cuisine

Le Languedoc-Roussillon

Le Languedoc est une région composée d'une partie côtière et de l'arrière pays plus au nord. La ville principale, Montpellier, était dès le X^e siècle un centre commercial, surtout pour le sel. Les étangs le long de la côte offrent la possibilité de plats à base de coquillages et de poissons. On y cultive aussi le riz. Les soupes, comme la bourride, une soupe de poissons blancs, sont riches, et les plats, comme le cassoulet, sont solides, souvent faits à base de haricots locaux. Le cassoulet entretient la rivalité entre les cassoulets de Castelnaudary et de Carcassonne—celui de Castelnaudary qui contient du porc, du jambon et de l'oie confite et celui de Carcassonne qui contient du mouton. Le plus grand vignoble français englobe les vins rouges de Corbières, le blanc mousseux de Limoux et les vins doux de Rivesaltes. En fait, le Languedoc-Roussillon produit la moitié des vins produits en France, mais il s'agit surtout de vins de table, contrairement à la Bourgogne ou au Bordelais. Comme son terrain et son climat, la cuisine dans le nord est plus rude; les fromages et la châtaigne abondent.

Les Midi-Pyrénées

Cette région s'étend des Pyrénées jusqu'à l'intérieur du pays. La rivalité des cassoulets continue avec celui de Toulouse qui se prépare traditionnellement avec de l'oie, du canard, du mouton et des saucisses de Toulouse ainsi que les haricots de Tarbes. Dans les vallées des Pyrénées, on trouve un gâteau à la broche, spécialité locale cuite au feu de bois où des couches successives de pâte sont ajoutées au gâteau qui tourne sur la broche au-dessus du feu, ce qui lui donne une forme particulière lorsque les gouttes de pâte commencent à tomber avant d'être cuites par le feu. C'est le gâteau de noces traditionnel d'une bergère. Parmi d'autres plats typiques de cette région très étendue, on trouve la garbure gasconne, une soupe épaisse faite avec les légumes en saison. Plus vers le nord, on trouve le pays de l'élevage du canard et la production du foie gras. On prépare un confit de canard où les morceaux de volaille sont salés pendant trois jours et cuits ensuite au four dans leur graisse. La graisse permet de conserver la viande pendant plusieurs mois. Le département du Gers est connu pour le poulet et le Lot pour la truffe, appelée «l'or noir». Le Nord-Aveyron est la région de l'aligot. Cette purée de pommes de terre, renforcée de crème, de beurre, de fromage et d'ail, était autrefois un plat de subsistance qui est devenu maintenant un plat de fête, appelé le «ruban de l'amitié».

Les Rhône-Alpes

La ville de Lyon, la «capitale française du goût», doit une grande partie de sa renommée à ses traditions gastronomiques. Située à la confluence du Rhône et de la Saône, la ville est un carrefour culturel et commercial depuis l'époque romaine où elle s'appelait Lugdunum. Grâce au commerce et à sa situation géographique, la ville a toujours bénéficié d'une grande richesse de produits locaux. De nombreux chefs mondialement célèbres sont originaires de Lyon, et les lyonnaises ont réussi très tôt à féminiser la profession. À travers l'histoire, on reconnaît les «mères» de Lyon. La cuisine traditionnelle lyonnaise est préservée dans une vingtaine de «bouchons», restaurant local qui se spécialise dans la cuisine lyonnaise. On y trouve presque toujours la salade lyonnaise, salade composée avec des lardons et où l'on place un oeuf poché dessus. Le jaune d'oeuf, toujours à l'état liquide, contribue à faire une sauce riche. Les eaux de la région abondent en poissons que l'on trouve dans les quenelles, le plus souvent faites avec le brochet. Les fromages de la région incluent la tomme de Savoie, le bleu de Bresse et le reblochon. Lyon produit aussi un grand nombre de charcuteries. La chartreuse, liqueur verte produite par les pères chartreux, vient de la région. La distillation de cette liqueur a une histoire mouvementée qui ressemblait à celle de l'ordre des Chartreux, mais au XX^e siècle, elle est revenue définitivement en France quoique les secrets de la fabrication ne soient connus que des moines eux-mêmes.

Exercices sur le texte

1. Trouvez les régions sur une carte. Quelle(s) région(s) est (sont) maritime(s)? Montagneuse(s)? De plaine? Quel rapport y a-t-il entre la topographie et la cuisine?
2. Indiquez de quelle région viendraient les plats ci-dessous:

a. aligot	b. bourride
c. cassoulet de Carcassonne	d. daube de boeuf au riz
e. dinde farcie aux châtaignes	f. gâteau à la broche
g. pâté de foie gras	h. poulet à la truffe noire
i. quenelles	j. salade lyonnaise
3. Quelles circonstances historiques et géographiques ont fait de Lyon une ville importante dans le développement de la cuisine française?
4. Regardez la carte des régions. Qu'est-ce qui les divise du point de vue de la géographie?
5. Où trouve-t-on des fruits de mer?

Les Régions en cuisine

L'Aquitaine et le Poitou-Charentes

Grâce au mariage en 1152 d'Aliénor d'Aquitaine, auparavant reine de France récemment divorcée, avec Henri II Plantagenêt, futur roi d'Angleterre, le duché d'Aquitaine a été disputé pendant plus de 100 ans par la France et par l'Angleterre. La lutte pour la possession de cette énorme terre riche et stratégique était une des causes principales de la Guerre de Cent Ans. Le paysage de ces deux régions est très divers. Le vignoble de la région de Bordeaux avec ses vins de grand cru est mondialement connu. À cause des liens historiques et surtout commerciaux avec l'Angleterre, les vins de Bordeaux ont été distribués dans le monde entier. La proximité de la mer donne d'excellents plats à base de poissons et de fruits de mer. À Bayonne, on fabrique le jambon de Bayonne; le jambon est salé pendant trois jours, puis immergé dans la saumure avec du vin rouge et des herbes pendant un mois avant d'être fumé. La région a toujours été un carrefour grâce au passage de la route de Saint Jacques de Compostelle depuis le Moyen Âge. Le bassin d'Arcachon est célèbre pour l'ostréiculture ainsi que le bassin de Marenne-Oléron, plus au nord. En Poitou-Charentes, la culture des moules a lieu dans des endroits protégés par l'Île de Ré. Comme on a le trou normand et le trou bourguignon, ici on voit le trou gascon, un verre d'Armagnac. Le Poitou-Charentes, a prêté son nom au vin rouge, le pineau des Charentes, et on y produit aussi le cognac.

Le Limousin

Le Limousin est une région boisée au centre de la France où le gibier abonde ainsi que les champignons et les châtaignes. La chasse au lièvre et au sanglier ainsi que la cueillette des champignons comme les cèpes et les girolles sont des activités populaires. La géographie plus rude et sauvage fait place à la culture de la pomme de terre, du chou et des myrtilles. Le clafoutis aux cerises est le plat limousin le plus célèbre. Mais l'élevage est la première activité agricole, et le produit le plus exporté de la région est le boeuf auquel la région a donné son nom. Le passé se fait toujours sentir dans la culture des châtaignes. Depuis le Moyen Âge, les châtaignes ont servi à nourrir la population en période de disette. On faisait même du pain avec la farine de châtaignes. Leur prédominance comme aliment de base n'a diminué qu'avec l'avènement de la pomme de terre au XIX^e siècle.

Le Centre et les Pays de la Loire

Le val de Loire était pendant plusieurs siècles la terre de préférence pour les rois de France. Les centaines de châteaux que l'on peut visiter aujourd'hui sont des témoins de ce passé glorieux. Le climat doux et la présence du fleuve le plus long de France attiraient les nobles et attirent aujourd'hui les vacanciers. La Loire et les étangs de la région offrent une abondance de poissons d'eau douce. Les terres traversées par la Loire, appelées «le jardin de la France», produisent des légumes comme les asperges et plusieurs variétés de salades. La Sologne est aussi une région de chasse que l'on voit dans les pâtés de lapin ou des pâtés en croûte. La tradition charcutière est très forte, et on y trouve par exemple des rillettes et des andouillettes. La ville d'Orléans a une tradition sucrière que l'on voit dans des plats au miel, la tarte Tatin ou le pain d'épice. Dès le XIII^e siècle, Orléans était une capitale intellectuelle et autrefois un haut lieu de la production du vinaigre. Plus à l'ouest à l'embouchure de la Loire, le port de Nantes est célèbre pour ses biscuits, aliment nécessaire sur les navires qui quittaient le port. On trouve les petits-beurre, gâteaux secs de goûter préférés par les écoliers. Nantes a longtemps profité du commerce de sucre venant des Antilles.

Exercices sur le texte

1. Trouvez les régions sur une carte. Quelle(s) région(s) est (sont) maritime(s)? Montagneuse(s)? De plaine? Quel rapport y a-t-il entre la topographie et la cuisine?
2. Indiquez de quelle région viendraient les plats ci-dessous:
 - a. biscuits de goûter
 - b. blanquette de veau aux lentilles
 - c. brochet aux asperges
 - d. clafoutis
 - e. crêpes flambées à l'armagnac
 - f. gratin de pommes de terre
 - g. huîtres au citron
 - h. lièvre aux girolles
 - i. rillettes
 - j. salade aux fromage de chèvres
 - k. soupe au chou
3. À quoi voit-on l'influence de la mer dans la cuisine régionale?
4. Comparez la cuisine maritime et non maritime dans ces régions.
5. Pourquoi la ville de Nantes était-elle importante?

Exercices sur les cuisines régionales

1. Quelles sont les villes mentionnées dans les descriptions des cuisines régionales? Trouvez-les sur une carte. Quels produits sont associés avec ces villes?

2. Cherchez le nom des plats et mets dans le texte. Faites une carte de France sur laquelle vous les inscrivez.

3. Classez les plats/mets selon les catégories suivantes:

maritime

montagneuse

rustique

vineuse

4. Faites correspondre les plats suivants avec les catégories.

aligot

charcuterie

clafoutis

fruits de mer

girolles

pâtisserie

moules

plat rustique

rillettes

plante sauvage

sanglier

viande sauvage

5. Indiquez quels plats témoignent d'un(e)

bon pâturage

asperges à la sauce hollandaise

élevage fermier

gratin de pommes de terre

influence étrangère

huîtres

mer à proximité

kouglof

terre fertile

magret de canard

6. Faites correspondre les régions et les plats.

Alsace

agneau pré-salé

Bourgogne

boeuf bourguignon

Bretagne

cassoulet

Centre

clafoutis

Franche-Comté

gâteau à la broche

Île de France

crêpes salées au cidre

Languedoc

fondue comtoise

Limousin

Paris-Brest

Lorraine

pâté de lapin

Midi-Pyrénées

petit beurre

Nord de la France

quiche

Normandie

salade lyonnaise

Pays de la Loire

saucisses de Strasbourg

Rhône-Alpes

tarte au sucre

La Cuisine provençale

Lors de la préparation d'un séjour en Provence, ce pense bête vous permettra de décider de ce que vous irez voir, déguster, acheter et apprécier.

janvier

En Provence l'hiver est très rigoureux. Le Mistral s'y déchaîne, la terre est gelée, mais les marchés regorgent de toutes sortes de choux, courges, navets, artichauts, poireaux, oignons et pommes. En promenant, on aperçoit encore quelques amandes oubliées ou quelques olives confites par le froid. Une froide snap après une journée de pluie peut rendre une cueillette de champignons fructueuse. On peut déguster, avec plaisir une tranche de foie gras en papillote ou des huîtres et des moules qui ce mois-là sont excellentes.

février

Le froid est toujours aussi vif, mais les amandiers sont en fleurs, signe que le printemps ne tardera pas. Les jours où brille le soleil électrique de février, on peut même apercevoir la mer depuis les collines des Alpilles. C'est un mois difficile pour les paysans, car les légumes d'hiver se terminent et ceux du printemps ne sont pas encore arrivés à maturité. En revanche, on trouve chez les fromagers de brebis une grande variété de tomes, bûchettes et crottins crémeux et savoureux. On peut également profiter des derniers cèpes, girolles et autres champignons cueillis dans les Cévennes. Surtout ne manquez pas l'oursinade à Carry le Rouet (dégustation d'oursins sur le port accompagné d'un bon Cassis ou Bandol bien frais; vous m'en direz des nouvelles.

mars

C'est un mois plein de contrastes. Si le soleil brille, il fait doux et beau. Si le Mistral souffle, on gèle! Beaucoup d'arbres sont en fleurs; les pruniers ont succédé aux amandiers, les touches de rose et de rouge ont remplacé les délicats pétales blancs et rosés. À la fin du mois, les abricotiers eux aussi fleuriront. Les abeilles sortent de leurs ruches pour jouir du soleil et des premières fleurs. C'est le moment de déguster un savoureux gigot d'agneau printanier accompagné d'un bon vin.

avril

Enfin, le printemps arrive! Les premières fraises d'Espagne font leur apparition au marché, mais si vous avez la patience d'attendre, dès la troisième semaine du mois vous trouverez des garriguettes parfumées, celles des producteurs provençaux. On trouve désormais, les pois gourmands sucrés et les croquantes asperges vertes et blanches. Dans nos collines, les touffes de thym sont couronnées de petites fleurs roses délicatement parfumées. On peut découvrir au détour d'un sentier quelques tiges d'asperges sauvages qui feront une excellente salade. Les abeilles s'affairent; les pommiers, les pêcheurs et les cerisiers sont tous en fleurs et colorent le paysage. Le sevrage des chevreaux s'est passé début du mois; pour nous le lait des chèvres transformé en petits crottins crémeux. Autour de Pâques, en Arles, les cafés de la ville, proposent des paëllas et des verres de sangria pour rafraîchir des ardeurs du soleil printanier, c'est la fêria.

mai

C'est la saison des fraises, garriguettes ovales, minuscules fraises des bois, fraises de Carpentras grosses et charnues. Sur les marchés on trouve les fèves dodues, les dernières asperges et de nombreuses variétés d'artichauts (petits violets, verts à la large feuille croquante) et même les tous premiers haricots verts. À la fin du mois, ce sera le tour des cerises acidulées et fraîches. Partez dans les collines faire le plein d'herbes aromatiques: romarin, thym, laurier et fenouil. Le soleil de mai est si chaud, les plus courageux se laisseront tenter par un bain de mer mais les Provençaux jamais! Le miel printanier est ramassé, au parfum de fleurs de thym et toutes fleurs. Les vignes, sortant de leur long sommeil hivernal, se couvrent de petites feuilles. Le vin rosé, bien frais, envahit nos tables, et l'ail nouveau aromatise nos sauces et nos salades de sa saveur particulière.

juin

Cerises rouge écarlate, grenats ou blanches, les petits abricots jaunes suivis des plus gros, oranges mouchetées de taches de rousseurs brunes, les prunes—les Reine Claude—dont il faut faire des confitures, courgettes de toutes formes et jouant sur toute la gamme des verts, du mordoré au vert profond, en juin on a l'embarras du choix pour remplir son panier. Les serres des maraîchers de la Crau font de leur mieux pour nous offrir les premières tomates et aubergines. On trouve les premières plantes de basilic en pot (on pourra le conserver tout l'été), alors pourquoi ne pas ensoleiller sa cuisine en confectionnant de délicieuses sauces au pistou. On peut, si on est courageux se baigner dans le Gardon ou profiter des longues journées de juin, avant l'entrée en vigueur de la zone rouge (interdiction du 9 juin au 10 septembre de pénétrer dans le massif des Alpilles), pour quelques randonnées dans nos collines. Les brebis produisent moins de lait, bientôt elles partiront dans les alpages, au frais (Fête de la Transhumance à Saint Rémy, pour Pentecôte, tout le week-end), les producteurs de fromage de brebis nous donnent rendez-vous en septembre. Les figues et les prunes sont bonnes à cueillir; elles feront d'excellentes tartes et clafoutis, et ma confiture favorite.

juillet

Le beau temps règne en maître, d'un coup. On peut faire d'agréables pique-niques sur la plage le soir. La journée la climatisation est indispensable dans la voiture. Sur le marché, les tomates de plein champs, les courgettes et les aubergines dans toute leur variété sont enfin arrivées. Vers la fin du mois, on trouvera les melons de Cavaillon à la chair sucrée

et les succulentes pêches juteuses. Une bonne tomate peut être petite et ronde ou grosse et charnue ou encore ovale et ferme; on en trouve de toutes les couleurs, jaune, orange, verte, d'un rouge vermillon ou profond tirant sur le grenat, mais toutes font d'excellentes et splendides salades. Les aubergines vont du noir bleuté au violet profond mâtiné de lie de vin; elles sont rondes ou longues, courtes ou pansues mais toujours aussi bonnes. On les mange, rôties, à l'étouffée, en tranches ou en morceaux, frites ou farcies.... les variantes sont infinies. C'est le moment des «vendange vert». On fait tomber jusqu'à une moitié des grappes pour assurer une meilleure concentration de saveurs dans les raisins qu'on laissera mûrir. On mange moins de coquillages; il fait trop chaud. En revanche, les anchois sont bien gras et bon marché; c'est le moment de les mettre au sel pour cet hiver. Les lavandes sont en fleurs dans la Drôme; pourquoi ne pas aller voir les variations bleu profond de ces champs vallonnés et parfumés?

août

C'est le mois favori de ceux qui aiment la chaleur intense (les plages des Saintes-Maries-de-la-Mer sont seulement à demi heure de voiture), les bonnes tomates, les poivrons, les aubergines, le miel, le maïs doux et les mûres. Les pêches sont charnues, sucrées et juteuses à point. Les lavandes sont en fleurs dans le Vaucluse, mais vous devrez aller les voir tout seul car nous avons gagné des cieux plus frais.

septembre

Les vigneronns s'occupent de leur vin. L'été a-t-il été chaud, trop sec ou trop humide? Y a-t-il eu des orages? Le 5 septembre les vendanges commencent. Il faut les laisser tranquilles et souhaiter que tout se passe pour le mieux. Mais si vous vous rendez visite le premier week-end de septembre, on peut prévoir une promenade dans les vignes chargées de grappes lourdes et brunes. Les étals des marchés sont encore couverts de tomates, poivrons, aubergines, courgettes, haricots de toutes les couleurs, salades mûries au soleil. Il faut profiter des dernières prunes et pêches et des premiers raisins. C'est la saison du miel de la Drôme et du Vaucluse, parfumé à la lavande. Les brebis de l'année ont du lait en abondance; les bergers sont bien occupés à fabriquer la brousse fraîche et les tendres tomes fruitées. En septembre on ramasse la seconde récolte de figues, les plus sucrées, presque confites et les nèfles.

octobre

Ce mois voit les dernières tomates d'un rouge pâle. Bientôt on pourra faire de la confiture de tomates vertes. On peut à nouveau déguster des coquillages et, avec un peu de chance, un des petits thons de Méditerranée à la peau d'un noir luisant et à la chair rosée presque sans arêtes. Les poules pondent de moins en moins. On trouve encore du basilic, des haricots plats, encore plus verts et un peu plus dur et des cocos roses; ingrédients indispensables de la soupe au pistou. À partir de la fin du mois on sera à nouveau les bienvenus dans les caves et peut être pourra-t-on goûter le vin blanc nouveau...ou le rouge récemment mis en bouteilles. Les pâtisseries et les chocolatiers se préparent pour les vacances de Noël. Un peu partout, en Provence, on fête le goût. Profitez-en pour découvrir les saveurs méditerranéennes au détour d'un marché rustique ou d'une foire aux herbes. On apprécie tout particulièrement des plats doucement mijotés comme la Daube camarguaise, la Carbonade de mouton, les pieds paquets, mets préférés des mariniers du Rhône qui vous réchauffent le corps. C'est à cette époque de l'année seulement que nous préparons notre célèbre canard farci aux olives et garni de figues confites, car les premières olives sont prêtes et on trouve les dernières figues. On peut aussi faire cuire les figues au four en les fourrant d'une farce au fromage de chèvre ou au roquefort.

novembre

La saison des champignons bat son plein. Pourquoi ne pas envisager une sortie dans les Cévennes pour cueillir cèpes et noisettes? Si vous aimez la crème de marron avec de la crème fouettée ou du yaourt, ne vous privez pas, c'est le moment. Régalez-vous d'un simple tian de cèpes ailé et persillé. Sortez vos pulls et vos bonnets mais gardez vos lunettes de soleil; les cieux provençaux, nettoyés par le Mistral, sont si lumineux! En novembre nous préparons le saumon fumé, le foie gras, et nous nous régalons de riches soupes fumantes, de gratins de cardes et de courges dont mes préférées les potimarrons. Dans tous les vergers, malgré la brise, on «olive», toute aide est la bienvenue! Les mouliniers s'affairent pour presser les fruits gorgés d'huile qui donneront le nectar doré qui parfamera notre cuisine tout au long de l'année.

décembre

Nous sommes récompensés du froid par l'arrivée des truffes noires, les diamants noirs de la Provence. En compagnie d'un copain truffier (ou comme il préfère qu'on l'appelle, «rabassier») et son chien, nous allons faire des petites récoltes de ces bijoux et puis les déguster entres amis, sur les pâtes, dans les omelettes, dans le foie gras mi-cuit.. Avec un peu du bon vin pour chauffer le coeur, qui peut désirer de plus?

Utilisé avec permission. Cuisine et Tradition Ecole de la Cuisine Provençale [www.cuisineprovencale.com/fr_calendrier.html].

Exercices sur le texte

1. Cherchez sur Internet la température moyenne en Provence pour chaque mois de l'année. Est-ce que la description du temps pour chaque mois correspond à la réalité?
2. Relevez les noms de tous les fruits de mer. Et les poissons? Sont-ils associés à certaines saisons?
3. Trouvez sur une carte de France les Alpilles...les Cévennes...Corry le Rouet...Bandol...Cassis...Arles...La Crau...le Gardon...St. Rémy...Cavaillon...la Drôme...les Saintes-Maries-de-la-Mer...le Vaucluse. S'agit-il de villes? De villages? De régions? De rivières?
4. Citez les noms des arbres qui donnent la prune...l'abricot...l'amande....la pomme...la pêche...la cerise.
5. D'après le contexte, faites correspondre l'aliment à gauche avec le catégorie à laquelle il appartient,

a. garriguettes	_____ champignons
b. girolles	_____ fraises
c. Reine claudes	_____ fromages
d. tome	_____ prunes
6. Dans quels mois est-ce que les fromages sont privilégiés? Les champignons?
7. Pour chaque description, déterminez s'il s'agit d'un signe de l'arrivée du printemps/de l'été ou de l'approche de l'automne/de l'hiver.

abeilles qui sortent de leurs ruches	olives confites
amandier en fleur	sevrage des chevreaux
se baigner dans le Gardon	touffes de thym couronnées de fleurs
confiture de tomates vertes	truffes noires
mettre des anchois au sel	vendanges
miel à la lavande	vignes qui se couvrent de petites feuilles
8. Relevez du texte les noms des herbes. Avec quels plats les associe-t-on?
9. Relevez du texte les noms des animaux. Avec quels plats les associe-t-on?
10. Associez une couleur à la description de chaque mois.
11. Donnez le substantif qui correspond à chaque adjectif.

fructueuse	crémeux	printanier	parfumées	charnues	aromatique
sucrée	juteuse	tranquille	luisant	persillé	fumant
12. Donnez le substantif qui correspond à chaque verbe.

cueillir	geler	fleurir	déguster	goûter	colorer
rafraîchir	fabriquer	découvrir	cuire	farcir	sortir

13. Choisissez un adjectif pour chaque substantif et faites tous les changements nécessaires.

artichaut	blanc
asperges	charnu
courgette	crémeux
crottin	délicieux
eau	doré
fleurs	frais
fraises	méditerranéen
olive	parfumé
pomme	printanier
saveur	rouge vermillon
tomate	sucré
vins	vert
	vert profond
	violet

14. Relevez les plats mentionnés dans le texte. Cherchez sur Internet des recettes pour ces plats. Avec quelle saison les associe-t-on?
15. Relevez toutes les couleurs du texte. Classez-les en ordre sur la palette des couleurs.
16. Relevez les noms de fromages. Au lait de quel animal sont-ils faits?
17. Pourquoi est-il interdit de pénétrer dans le massif des Alpilles du 9 juin au 10 septembre?
18. Quel est le travail d'un paysan? d'un maraîcher? d'un fromager? d'un vigneron? d'un berger? d'un pâtissier? d'un chocolatier? d'un moulinier? d'un marinier? d'un truffier?
19. Qu'est-ce qu'une oursinade? Vendange vert?
20. Qu'est-ce que la féria? De quel pays vient ce mot? Pourquoi est-elle importante en Provence?