

La Gastronomie mexicaine



Vous serez forcément conquis par sa richesse culinaire ancestrale. La cuisine traditionnelle mexicaine est inscrite depuis 2010 au patrimoine immatériel de L'UNESCO.

A quelle heure mange-t-on au Mexique ?

Il y a 5 repas officiels par jour au Mexique :

- **Desayuno** (petit-déjeuner) Servi en principe de 8h30 à 11h, et généralement consistant, avec des œufs et parfois de copieuses assiettes de viande.
- **Almuerzo** (déjeuner-collation) Se prend entre 11h et 13h, est plutôt un deuxième petit-déjeuner pour les mexicains. Ils se prend sur le pouce, de préférence debout dans la rue autour des *puestos* ambulants.
- **Comida** (déjeuner) Principal repas de la journée, servi en principe entre 14h et 16h30, en réalité, il n'y a pas vraiment d'heure pour les repas au Mexique. Il se compose d'une soupe ou d'une entrée, d'un plat de résistance (viande, poisson ou fruits de mer) et d'un petit dessert. Dans les restaurants, la *comida corrida*, ou *menú del día*, est le menu du jour, formule bon marché à prix fixe.
- **Cena** (dîner) Les Mexicains dînent léger et bien souvent pas avant 21h. La quasi-totalité des restaurants qui servent à dîner ouvrent toutefois à 19h et proposent une carte complète.
- **Antojito** (en-cas) On peut se faire servir pratiquement à toute heure du jour un *antojito* ou une *torta* (sandwich) dans un café ou à un étal de rue ou du marché. Certains cafés préparent aussi des sandwichs toastés.

Les spécialités

Certains plats, parmi les plus typiques, ont une origine précolombienne. Riche et variée pour les uns, un peu lourde ou trop épicée pour les autres, la cuisine mexicaine vous plaira... ou pas. La variété culinaire régionale est importante mais le maïs est à la base de la cuisine mexicaine et les mexicains en tirent une grande fierté.

Dans le centre du pays, on pourrait dire qu'il s'agit d'une cuisine de paysans pauvres, à base de farine de maïs, qui peut atteindre un certain raffinement. Au Yucatán, les saveurs deviennent plus variées. Dans le nord, on mange de bonnes viandes bovines, et sur les côtes beaucoup de poisson et quelques fruits de mer...

- **Tortilla** : c'est la base de la cuisine mexicaine et elle accompagne la plupart des plats. Préparée avec des grains de maïs (ou plus rarement de blé) détrempés dans une mixture de chaux et d'eau. On lui donne la forme d'une galette.

- **Taco** : tortilla garnie de viande de bœuf, de porc, de poulet, de foie ou de cervelle. Parmi les plus répandus : les *tacos al pastor* (au porc cuit à la broche), les *tacos de carne asada* (au bœuf grillé) et les *tacos de pescado* (au poisson).

- **Enchilada** : tortilla roulée avec de la viande ou du poulet, mijotée dans une sauce au piment, avec de la tomate, des oignons et du fromage.

- **Quesadilla** : tortilla garnie au choix de fromage, viande, champignons, *flor de calabaza* (fleur de courgette), cervelle... Elle peut être frite dans l'huile (*quesadilla frita*) ou cuite sur une plaque.

- **Tostadas** : tortillas cuites au four ou frites jusqu'à devenir croustillantes puis refroidies et garnies.



Figure 1- Enchilada verde - Photo libre de droit.

- **Totopos** : chips de tortillas triangulaires. (Équivalent à ce que l'on appelle tortillas en France).
- **Nachos** : ce sont des chips de tortillas triangulaires recouvertes de fromage fondu.
- **Chicharrón** : sorte de chips géante que l'on trouve sur tous les marchés. C'est en fait de la peau de cochon séchée au soleil puis frite dans l'huile.
- **Guacamole** : purée froide d'avocat écrasé, agrémentée d'oignons et de coriandre fraîche, relevée d'une pointe de piment, et arrosée d'un filet de citron vert.
- **Chilaquiles** : morceaux de tortilla frite avec des oignons, du fromage râpé, du *chile* rouge et de la crème fraîche.
- **Gorditas** : « petites grosses » en bon français. Petites galettes épaisses, nature ou fourrées au fromage, à garnir de l'accompagnement de son choix.
- **Burritos** : tortillas fourrées à la viande avec haricots, oignons, épices, piment et légumes.
- **Tamale** : il s'agit d'une pâte de maïs mêlée à du saindoux, fourrée de viande, de poisson ou de légumes mijotés. Elles sont généralement enveloppées dans des feuilles de maïs.
- **Mole poblano** : c'est le plat national mexicain, spécialité de la région de Oaxaca ; il s'agit de viande de dinde nappée d'une sauce aux piments, épices et noix, avec un peu de chocolat amer.
- **Chile en nogada** : c'est un gros piment vert doux farci de viande hachée et de fruits secs, nappé d'une sauce blanche aux noix et garnie de pépins rouges de grenade (vert, blanc et rouge, les couleurs du drapeau).



Figure 2 - Chilaquiles - Photo libre de droit.



Figure 3 - Chile en Nogada
Photo libre de droit.

Les piments

Au Mexique, les piments sont omniprésents. Ils permettent d'aromatiser et d'épicer les différents plats. Il est intéressant de savoir que tous les piments ne sont pas piquants. Il en existe une variété incroyable, qui s'utilisent frais ou secs. Voici les plus courants :

Piments frais et forts :

- Habaneros
- Jalapeño
- Chile Serrano
- Chile X-CAT-IK (Yucatan)
- Chiala
- Chile Manzano

Piments frais et doux :

- Chile Pimiento Morrón
- Poblano ou chile ancho (peut parfois être piquant)
- Chipotle, de couleur sombre,

Piments secs et forts :

- Chile de árbol
- Chile Guajillo – Doux à Fort

Piments secs et doux :

- Pasilla d'Oaxaca ou chile negro
- Chile Cascabel



Figure 4 - Jalapenos - Photo libre de droit.

Idées de recettes

Ceviche mexicain (pour 12 personnes)

En entrée ou en plat, le ceviche est parfait pour un repas d'été. Pour le préparer, anticipez : coupez 1 kg de filet de poisson blanc frais du jour (cabillaud, loup) en petits cubes (1 cm environ). Dans un saladier, arrosez ces dés avec le jus de 4 citrons verts, le jus d'1/2 orange, 1 c. à s. d'huile d'olive et un piment vert haché. Recouvrez le saladier de film étirable et laissez au réfrigérateur pendant 1h30.

Ajoutez ensuite 5 oignons nouveaux hachés et 2 mangues coupées en dés. Mélangez puis couvrez à nouveau et remettez au réfrigérateur pendant 10 minutes. Intégrez délicatement à cette préparation 3 tomates épépinées et coupées finement, ainsi qu'une poignée de coriandre fraîche hachée. Salez, poivrez et servez de suite en accompagnant votre ceviche de tortilla, d'avocat et de citrons verts coupés en quartiers.

Tacos aux légumes (pour 4 personnes)

Pour varier le plaisir des tacos, pensez aux tacos végétariens. Pour ce faire, commencez par faire revenir dans 2 c. à s. d'huile de tournesol 50 g de pousses de soja, 50 g de carottes coupées en fins bâtonnets et 25 g de chou haché jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent.

Dans un bol, battez 4 œufs, et ajoutez-y une petite ciboule émincée, 2 c. à c. de sauce Cajun, du sel et du poivre. Placez une noix de beurre dans une casserole et faites cuire cette préparation à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit presque ferme. Faites légèrement chauffer 4 tortillas pour les assouplir, puis garnissez-les des légumes et des œufs brouillés bien répartis. À savourer chaud !

Pozole – soupe mexicaine (pour 4 personnes)

Pour préparer le *pozole*, soupe mexicaine traditionnelle s'il en est, faites bouillir 250 g de grains de maïs dans 2L d'eau jusqu'à qu'ils éclatent. Ensuite, ajoutez 250 g d'échine de porc en morceaux et 250 g de blanc de poulet, une gousse d'ail écrasée, un oignon émincé et du sel. Laissez mijoter pendant 40 min ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Faites frire 3 piments et mettez-les dans de l'eau chaude pendant 10 min, puis enlevez les graines et la peau. Passez-les au mixer avec 2 c. à s. d'eau chaude. Faites-les ensuite légèrement frire dans 2 c. à s. d'huile d'olive, ajoutez-les au bouillon et laissez mijoter à feu doux. Retirez du feu. Si vous le souhaitez, enlevez l'excès de matières grasses. Servez chaud.



Figure 5 - Pozole au porc - Photo libre de droit