

CHAPITRE SIX



Recettes des Amériques

Ce chapitre est une invitation à un voyage culinaire qui explore la diversité et la richesse de certains peuples autochtones des Amériques. Des montagnes andines de Bolivie avec le peuple quechua à la forêt amazonienne du Pérou avec le peuple asháninka, en passant par les communautés de la cordillère équatorienne kichwa kayambi et les plaines et forêts de Colombie avec les peuples ampiuile et misak. Nous nous rendrons en Amérique centrale et en Amérique du Nord pour découvrir les recettes du peuple q'eqchi' et les traditions des communautés de Tenampulco, Zautla et Xopanaco au Mexique. Chaque recette est bien plus qu'une simple liste d'ingrédients ; elle témoigne des connaissances ancestrales qui ont soutenu ces peuples à travers les générations, transformant la cuisine en un acte de préservation culturelle et un lien avec la terre.



Carte des recettes des Amériques

- 01

Jarwi Lawa / Soupe de blé grillé
Peuple quechua, Torotoro, Bolivie

Viandes à la vapeur
Peuple quechua, communauté Rancho Pampa, Torotoro, Bolivie
- 02

Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi / Chipa de poisson avec manioc rôti
Peuple Asháninka, Pérou

Uchujaku / Bouillie de piment
Peuple Kichwa Kayambi, Équateur

Tzawar mishki avec riz d'orge / Douceur de penco avec riz d'orge
Peuple Kichwa Kayambi, Équateur
- 03

Ají de tomate de árbol
Peuple Ampiuile, Colombie

Kentu tsulak / Sango
Peuple Misak, Colombie
- 04

Ajiparentsi shima itsipataro tyomirentzi / Chipa de poisson avec manioc rôti
Peuple Asháninka, Pérou

Uchujaku / Bouillie de piment
Peuple Kichwa Kayambi, Équateur

Tzawar mishki avec riz d'orge / Douceur de penco avec riz d'orge
Peuple Kichwa Kayambi, Équateur
- 05

Kaq Ik / Bouillon de dinde
Peuple Q'eqchi', Guatemala

Xorb'il wa / Tortillas de maïs
Peuple Q'eqchi', Guatemala
- 06

Ajojtawajwan / Atole de chilacayote
Tenampulco et Zautla, Puebla. Mexique

Barbacoa de chèvre dans un four en terre
Communauté Xopanaco, Zautla, Puebla, Mexique



Jarwi Lawa

Soupe de blé grillé

Ingrédients :

Pomme de terre

Pois

Oignon

Carotte

Ail

Piment rouge en gousse

Viande avec os, pouvant être de bœuf, d'agneau ou de poulet. Il est recommandé d'utiliser deux types de viandes.

Farine de blé complet fraîche

Œuf

Saindoux

Persil

Sel

Peuple quechua, Torotoro, Bolivie



Ingrédient significatif :

Blé fraîchement moulu sur une meule en pierre

PRÉPARATION :

- 01** Broyer à l'aide d'une pierre à moudre l'ail, le cumin et le piment rouge. Ce mélange sera utilisé plus tard pour assaisonner la farine de blé.
- 02** Broyer le blé sur une pierre à moudre afin d'obtenir de la farine. Ceci est essentiel pour la saveur.
- 03** Mélanger la farine de blé avec l'œuf, puis faire griller le tout dans une poêle avec le saindoux et le mélange préalablement préparé d'ail, de cumin et de piment rouge.



- 04** Couper l'oignon en petits dés, éplucher la carotte en longues tranches, écosser les pois et éplucher les pommes de terre.
- 05** Faire cuire dans l'eau tous les ingrédients : les viandes, les pois, l'oignon et la carotte. Ensuite, Ajouter par la suite les pommes de terre épluchées.
- 06** Lorsque les pommes de terre sont à moitié cuites, ajouter la farine de blé grillée (c'est pourquoi on appelle le plat jarwi). Il faut ensuite faire cuire tous les ingrédients pendant environ 1 heure.
- 07** Enfin, la soupe est servie dans une assiette creuse en céramique, afin d'en rehausser la saveur.

LE SAVIEZ-VOUS...

La cuisson dure 1 heure et il suffit de s'assurer que la farine de blé soit fraîche ou récemment moulue, sinon le goût change, affirment les cuisinières. Il est possible d'ajouter du persil haché et d'accompagner avec un autre plat de maïs cuit (mote).

Recette : Modesta Acarapi

Enregistrement : Rosario Valenzuela

Viandes à la vapeur

Ingrédients :

Poulet
Viande de bœuf
Pommes de terre
Oignon
Carotte
Tomate
Citron
Ail
Poivron doux
Jus de citron
Sel

Peuple quechua, communauté Rancho Pampa, Torotoro, Bolivie



Ingrédient significatif :
Citron

PRÉPARATION :

- 01** Bien laver tous les légumes et les viandes. Couper les légumes en gros morceaux et écraser l'ail.
- 02** Mélanger l'ail écrasé avec le jus de citron et le sel, et utiliser cette préparation pour faire mariner le bœuf et le poulet. Laisser reposer quelques minutes.



- 03** Dans une autre casserole, faire cuire les pommes de terre avec la peau. Pendant ce temps, chauffer une grande marmite et placer d'abord le poulet mariné, puis une couche de légumes, ensuite le bœuf et enfin une autre couche de légumes.

- 04** Couvrir la marmite afin de conserver la chaleur et permettre aux ingrédients de cuire lentement. Laisser cuire environ une heure.

LE SAVIEZ-VOUS...

Le temps de cuisson est d'environ 1 heure et demie. Le niveau de difficulté est faible, car toute la cuisson se fait à la vapeur ; il suffit de veiller à ce que l'eau ne s'évapore pas, c'est pourquoi il est nécessaire de cuire à feu doux. Ce plat peut être accompagné de mote de maïs.

Recette : Aurora Panoso
Enregistrement : Rosario Valenzuela



Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi

Chipa de poisson avec manioc rôti

Ingrédients :

Poisson (une unité est recommandée par portion)

Feuilles de sacha culantro (coriandre)

Feuilles de guisador, ou curcuma, pour l'enveloppement

Feuilles de bijao, pour l'envelopper

Fibre de bananier ou toute autre fibre, pour attacher ligoter

Sel selon le goût

Peuple Asháninka, Pérou



Ingrédient significatif :

Les poissons boquichico et carachama, ainsi que le manioc.

PRÉPARATION :

01



Tout d'abord, on éviscère le poisson. On garde les entrailles pour les préparer ultérieurement.

56

02

Une fois que le poisson est bien lavé, dans le cas du *boquichico*, on lui enlève les écailles puis on le *retalea*, c'est-à-dire qu'on fait des incisions sur les côtés afin qu'il cuise mieux, et on coupe les arêtes pour qu'il puisse être consommé sans difficulté par les enfants. Dans le cas de la *carachama*, on ne la *retalea* pas car ses écailles sont dures comme une armure, c'est pour cette raison qu'elle est cuite entière.

Dans le cas de la carachama, on ne la retalea pas car ses écailles sont dures comme une armure, c'est pour cette raison qu'elle est cuite entière.

03

Une fois le poisson découpé, il est assaisonné avec du sel et des feuilles de *sacha culantro* préalablement hachées, ce qui aide à lui donner une saveur caractéristique.

04

Ensuite, on procède à l'enveloppement avec des feuilles de *bijao* et de *guisador*, puis on ligote avec de la fibre ou une cordelette. Une fois qu'il est *enchipado*, c'est-à-dire enveloppé, il est placé sur le feu pendant environ 20 à 30 minutes, selon l'intensité du feu et la taille des poissons.

05

Lorsque le poisson ne rend plus d'eau, il est prêt à être servi.



LE SAVIEZ-VOUS...

Il est recommandé de consommer ce plat accompagné de manioc, notre aliment quotidien. La chipa de poisson se mange dans sa propre feuille comme assiette, car autrefois nous ne connaissions pas les ustensiles de cuisine actuels.

Il est possible de remplacer le poisson boquichico et la carachama par du poisson provenant de pisciculture, comme le paco, mais sa saveur n'est plus la même, elle n'est pas aussi naturelle car il est élevé en bassin et se nourrit d'autres aliments.

Sa préparation n'est pas difficile et prend environ 1 heure, selon le temps nécessaire pour allumer le feu et en fonction des quantités ou du nombre de chipas préparées.



ENCADRÉ : LE POISSON ET LE MANIOC

Le poisson et le manioc constituent la base de notre alimentation.



Il existe deux types de poissons : le boquichico ou la chupadora, qui est l'espèce la plus abondante et qui garantit la pêche dans notre bassin du fleuve Pichis, ainsi que la carachama, poisson dont plusieurs espèces se trouvent dans nos ruisseaux et rivières. Ces poissons ont toujours constitué la base de notre alimentation, depuis l'époque de nos ancêtres. Actuellement, cette ressource a diminué, tant en quantité qu'en taille, en raison de l'utilisation de mauvaises pratiques de pêche. L'usage d'explosifs et de filets traînants qui ne respectent pas les tailles minimales de capture affecte toute la diversité des poissons.

D'autre part, nous avons le manioc, aliment que nous consommons quotidiennement dans nos communautés et qui provient de nos chacras. Le manioc, consommé sous ses différentes formes, ne peut pas manquer à notre table, qu'il soit rôti, bouilli, frit, ou préparé dans la boisson de manioc fermenté, ce que nous appelons *piarentzi* (également connu sous le nom de *masato*).

Ici, nous présentons le manioc rôti au feu sans peau (*tyomirentzi*), mais il peut aussi être rôti avec la peau (*tawacorentsi*). *Tyomirentzi* est une manière de préparer le manioc pour que l'aliment se conserve plus longtemps, jusqu'à plus d'une semaine. Cette façon de le consommer est idéale lorsque nous partons pêcher ou chasser pendant plusieurs jours, ou lorsque nous passons toute la journée à travailler dans la *chacra*. C'est une manière très traditionnelle de consommer le manioc ; autrefois, les anciens tombaient amoureux ainsi : la femme préparait du manioc rôti pour l'homme et lui faisait goûter. C'était une marque d'affection. Cela faisait partie de nos coutumes.

Recette et enregistrement : Carmen Yolanda Castellanos Santos, Jocabet Cárdenas Sánchez, Clariza Ormacho Mariano, Marisol Shariva Pérez



Uchujaku

Bouillie de piment

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon blanc, finement haché
- 6 morceaux de viande d'agneau
- 3 litres d'eau
- 1 tasse de farine d'uchujaku
- 1 cuillère à café de sel (ou selon le goût)
- 1 branche de coriandre ou de coriandre longue hachée (optionnel)

Peuple Kichwa Kayambi, Équateur



Ingrédient significatif :
Farine de sept grains

PRÉPARATION :

01 Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré et parfumé.

02 Versez les 3 litres d'eau jusqu'à ébullition.

03 Ajoutez les morceaux de viande d'agneau dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 30 minutes.

04 Dans un récipient séparé, dissoudre la farine d'uchujaku dans une tasse d'eau froide, en remuant bien pour éviter la formation de grumeaux.

Cette farine est une combinaison millénaire de la sagesse agricole andine et symbolise la diversité agricole ainsi que le respect de la sagesse des peuples kichwas andins.

05 Versez lentement le mélange dans la marmite en ébullition, en remuant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Faites cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la colada épaisse. Ajoutez du sel selon votre goût.

06 Incorporez le mote cuit. Mélangez bien pendant quelques minutes.





LE SAVIEZ-VOUS...

L'uchujaku se sert chaud dans une assiette creuse ou un bol et s'accompagne d'une portion de maïs grillé. Comme ingrédients optionnels, il peut être servi avec un demi-œuf dur coupé en morceaux et, juste avant de servir, vous pouvez ajouter de la coriandre ou du culantro haché pour parfumer le plat.

La viande d'agneau peut être remplacée par un morceau de cochon d'Inde rôti, qui sera disposé sur la bouillie au moment de servir. Le temps de préparation est de 60 minutes.



L'uchujaku est une bouillie dont l'ingrédient principal est la farine de sept grains : maïs, blé, orge, fèves, pois, lentilles et haricots, avec une pincée de cumin et de graines de rocou (Bixa orellana), bien que le mélange puisse varier selon la communauté ou la tradition familiale.

Tous ces grains sont grillés puis moulus, produisant une farine à la saveur profonde, légèrement torréfiée et à la texture qui, une fois cuite, devient une bouillie épaisse, réconfortante et très nutritive. Cette bouillie est traditionnelle des Andes équatoriennes, principalement du peuple kayambi. Son nom provient du kichwa « uchu », qui signifie piment ou épicé, et « jaku », qui se rapporte à l'acte de préparer une bouillie épaisse.

Du point de vue nutritionnel, la farine d'uchujaku est riche en protéines végétales, fibres, glucides complexes, fer et vitamines du groupe B, ce qui en fait une source d'énergie équilibrée et durable. À une époque où les aliments transformés dominent l'alimentation, l'uchujaku représente une alternative saine, locale et durable.

Sa préparation requiert du temps, une connaissance des semences et des techniques transmises de génération en génération. C'est un aliment issu du travail collectif, consommé en communauté et toujours présent lors des festivités, des rituels et des célébrations communautaires, comme l'Inti Raymi ou fête du soleil, célébrée le 21 juin.

Recette et enregistrement :

Mama Teresa Margarita

Ulcungo Colcha

FARINE DE SEPT GRAINS





Tzawar mishki avec riz d'orge

Douceur de penco avec riz d'orge

Ingrédients

(pour 4 personnes) :

1 tasse de riz d'orge

1 litre de tzawar mishki

Peuple Kichwa Kayambi, Équateur



Ingrédient significatif :

Le tzawar mishki (douceur de penco ou eau-miel d'agave)

PRÉPARATION (traditionnelle) :

- 01** Faites bouillir le tzawar mishki dans une grande casserole pendant 15 à 20 minutes.
- 02** Une fois que le tzawar mishki bout, ajoutez le riz d'orge. Au fur et à mesure de l'ébullition, retirez la mousse et le son (résidus ou impuretés) qui remontent à la surface à l'aide d'une cuillère ou d'une écumoire.
- 03** Faites cuire à feu moyen-doux, en remuant de temps en temps, pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit complètement cuite et que le liquide ait acquis une texture légèrement épaisse.



LE SAVIEZ-VOUS...

Il se sert chaud ou tiède, dans des bols profonds, et il est idéal comme petit-déjeuner énergétique ou comme collation traditionnelle. Il peut être accompagné de pain de blé de montagne, de tortilla de maïs ou de fromage frais artisanal. Le tzawar mishki ne doit pas être remplacé, car c'est l'ingrédient qui confère

son identité au plat. Si l'on ne dispose pas de riz d'orge, il est possible de le remplacer par du quinoa, en quantité égale (1 tasse), lavé plusieurs fois avant d'être ajouté, puisqu'il s'agit également d'une céréale andine traditionnelle à haute valeur nutritionnelle. Sa préparation prend 60 minutes.



MIEL D'AGAVE

*Le tzawar mishki est un nectar naturel extrait du penco andino (*Agave americana*), une plante résistante et emblématique des paysages montagneux de l'Équateur.*

Otavalos et Kayambis, ont valorisé le tzawar mishki non seulement comme aliment, mais aussi comme médecine traditionnelle, boisson rituelle et symbole de connexion avec la terre. On lui attribue des propriétés énergétiques, digestives et dépuratives, et il constitue également une alternative naturelle au sucre.

Dans la gastronomie autochtone, le tzawar mishki est cuisiné avec de l'orge, du maïs ou du quinoa, donnant naissance à des plats sucrés et énergétiques. L'un des plus traditionnels est celui préparé avec du riz d'orge, une céréale largement utilisée dans la Sierra pour sa rusticité et sa valeur nutritionnelle.

La plante de penco est également utilisée pour fabriquer des cordes, des textiles, des toitures et des clôtures, de sorte que l'exploitation intégrale de l'agave reflète une vision holistique et respectueuse de l'environnement.

Cette sève sucrée est obtenue en pratiquant une incision au centre de la plante mature afin de recueillir lentement le liquide épais et sucré qui s'écoule pendant plusieurs jours.

Depuis des temps ancestraux, les peuples autochtones de la Sierra nord, tels que les Karanki,

Enregistrement et recette :

Mama Teresa Margarita

Ulcuango Colcha





Ají de tomate de árbol

Liste des ingrédients et leurs quantités :

110 grammes de piment
1 oignon
3 tiges d'oignon long
5 tamarillos
4 citrons
3 branches de coriandre
½ tasse d'huile de soja

Peuple Ampiuile, Colombie



Ingrédient significatif :
Tamarillo et piment fort

26 Développé dans le cadre du projet Terri-
toire, Alimentation et Vie.

PRÉPARATION :

- 01 Les fruits et légumes sont lavés, tels que les 5 tomates arbustives, 4 citrons, 3 tiges d'oignon long, 1 ciboule et 3 branches de coriandre.
- 02 Les 3 tiges d'oignon long et les 3 branches de coriandre sont hachées, et la ciboule est coupée en julienne.
- 03 Ensuite, deux citrons sont pressés à travers un tamis pour séparer les graines, puis le jus de citron et le sel sont versés dans une tasse, accompagnés de la ciboule. On laisse reposer 10 minutes afin de réduire légèrement l'acidité de la ciboule.
- 04 Le jus des 2 citrons est versé dans le mélange d'oignon long, de ciboule et de coriandre.



LE SAVIEZ-VOUS...

Ce piment de tomate arbustive est servi dans une assiette à soupe pour être partagé et dégusté avec des préparations telles que des empanadas, des pommes de terre aborrajadas, des croquettes de bette, entre autres aliments proposés dans la Boutique d'Alimentation Scolaire Propre de l'Institution Technique Éducative Ambaló, dans la municipalité de Silvia, Cauca. Il est facile à préparer et prend 20 minutes.

Recette et enregistrement²⁶: Karol
Valentina Ibarra Rengifo et
Santiago Andrés Ibarra Sánchez.

TOMATE ARBUSTIVE ET PIMENT FORT

Le piment de tomate arbustive trouve ses origines dans la région andine d'Amérique du Sud, dont il est natif. La combinaison de tomate arbustive avec du piment fort et d'autres ingrédients est utilisée depuis des siècles dans la cuisine traditionnelle de la région. Cette sauce piquante est appréciée pour sa saveur unique et pour sa capacité à rehausser le goût de divers plats. Au fil du temps, elle est devenue un élément emblématique de la gastronomie colombienne et équatorienne, et sa popularité a conduit à ce qu'elle soit également appréciée dans d'autres parties du monde.

L'histoire du piment de tomate arbustive reflète la richesse culinaire et la tradition de valorisation des ingrédients locaux pour créer des saveurs extraordinaires. Sans aucun doute, il s'agit d'un condiment qui a laissé une empreinte significative dans la culture gastronomique de la région andine.



Kentu tsulak

Sango

Ingrédients (pour 10 portions) :

Maïs friano grillé - 1 livre
(450 grammes)

1 livre de viande d'ovin

Fève – 1 livre

Pois – 1 livre

Ulluco (pomme de
terre) – 1 livre

Pomme de terre
blanche - 1 livre

Pomme de terre
jaune - 1 livre

Coriandre - 100 grammes

Thym - 100 grammes

Origan - 100 grammes

Oignon long - 2 tiges

Ail - 5 gousses

Curcuma - une pincée

Poivre - une pincée

Peuple Misak, Colombie



27 Développé dans le cadre du projet Terri-
toire, Alimentation et Vie.

Ingrédient significatif :
Le maïs

PRÉPARATION :

LE SAVIEZ- VOUS...

La préparation prend 2 heures. Le maïs peut être de la variété disponible dans chaque territoire, tout comme les légumes. Le maïs est depuis des générations une plante sacrée et notre principal aliment. Il ne constitue pas seulement une source de subsistance fondamentale, il renferme également une profonde signification spirituelle et constitue un ingrédient clé dans la médecine, pour la purification et l'harmonie. Ainsi, il s'érige en symbole de vie et de lien avec la terre.

01

Égrener le maïs sec et le faire griller dans une poêle pendant environ 20 minutes. Laisser refroidir. Ensuite, moudre à l'aide d'un moulin manuel.

02

Dans une marmite, faire bouillir six litres d'eau et ajouter la viande, laisser cuire pendant 30 minutes. Passé ce temps, ajouter l'oignon long et l'ail finement hachés, puis le thym et l'origan.

03

Laver et couper les pommes de terre blanches, jaunes et les ullucos en morceaux moyens et les ajouter à la marmite. Ajouter le maïs moulu et remuer constamment.

04

Écosser les pois et les fèves, laver et ajouter à la préparation. Ajouter le poivre et le curcuma. Laisser cuire les ingrédients et les intégrer jusqu'à ce que tous les aliments soient cuits et que la préparation épaississe suffisamment.

Servir chaud, accompagné de coriandre fraîche et d'avocat.



En tant qu'aliment millénaire, il a donné naissance à diverses recettes traditionnelles qui reflètent sa valeur nutritionnelle, telles que le mote, la soupe, les arepas ou la chicha, utilisées à différents moments de la vie misak. Ces préparations transcendent l'alimentation quotidienne et incarnent des traditions culinaires transmises de génération en génération.

De plus, le maïs représente la résilience des communautés autochtones face à des défis tels que l'arrivée des semences transgéniques. Grâce à des efforts collectifs, il a été possible de préserver à la fois ses variétés et notre identité culturelle.

*Recette*²⁷ : Mamas Sabedoras de la cuisine ancestrale Misak, Petites Cuisinières Ancestrales Misak, Association Jardin Botanique Las Delicias Peuple Misak.

Enregistrement : Yuli Andrea Yalanda, Dora Inés Calambas, Benilda Tumiña

Kaq Ik

Bouillon de dinde

Ingrédients (pour 10 portions) :

Un chunto ou une grosse dinde

Ail, 4 onces

Tomate arbustive, 2 unités

Achiote (Bixa orellana),
2 cuillères à soupe en pâte

Tomate, 2 livres (900
grammes)

Oignon, 1/2 livre

Sel, 5 cuillères à soupe

Piment rouge, 2 cuillères
à soupe

Herbes aromatiques : 1
bouquet de coriandre,
un demi-bouquet de
feuilles d'origan frais, un
demi-bouquet de menthe,
2 bouquets de samat
(coriandre de la Havane), 2
bouquets de ciboule.

Pour la préparation, il
faut : feu, bois, grande
marmite, louche, eau.

Peuple Q'eqchi', Guatemala



Ingrédient significatif :

La coriandre et le piment rouge

PRÉPARATION :

01 On tue la grosse dinde en la coupant au niveau du cou.

02 D'abord, on fait cuire la dinde avec un peu de sel, dans suffisamment d'eau, dans une grande marmite. Il faut s'assurer que l'eau recouvre la viande, car elle devra bouillir et une partie s'évaporer. Cette préparation sera immédiatement cuite avec les ingrédients suivants.

03 Auparavant, il a fallu griller sur un *comal* artisanal (plaque de cuisson) la tomate arbustive, l'ail, l'oignon, la tomate et le piment, puis les mixer avec un peu d'eau. Ajouter maintenant ces ingrédients au bouillon.

04 À part, hacher les herbes aromatiques, telles que le *samat*, la menthe, l'origan, et tout ajouter avec une poignée de sel. On ajoute l'achiote pétri dans un récipient avec un peu d'eau.

LE SAVIEZ-VOUS...

Il est recommandé de consommer le tout chaud, afin de profiter de la saveur, et de servir en gros morceaux accompagnés de tamalitos de maïs ou de tortillas selon le goût, avec du cacao comme boisson traditionnelle. L'oignon peut être remplacé par de la ciboule, et s'il n'y a pas de tomate arbustive, on peut utiliser de la tomate, mais le piment ne doit pas manquer. La préparation des ingrédients prend une demi-heure et la cuisson environ une heure et demie, selon que le chunto est jeune ou mature.

Le bouillon de chunto est un plat reconnu culturellement par le peuple q'eqchi' et a été déclaré patrimoine culturel et immatériel de la nation depuis 2007, conformément à l'Accord Ministériel 801-2007 du Guatemala.



05 Après 1 heure, il est déjà possible de vérifier la cuisson de la viande. Si elle est tendre, on peut intégrer les derniers ingrédients, tels que la coriandre et l'origan ; et si elle est bien cuite, on peut la retirer du feu et la servir dans un plat artisanal en argile.

Recette : Aproba Sank de la communauté maya q'eqchi'

Enregistrement : Brenda Xol



Xorb'il wa

Tortillas de maïs

Ingrédients :

Maïs, 5 livres (2 kilos et un quart)

Chaux, une poignée

Eau, une marmite de taille moyenne

1 fagot de bois pour le feu

Ustensiles : marmite, spatule, pierre à moudre, comal.

Peuple Q'eqchi', Guatemala



Ingrédient significatif :
Maïs, chaux, eau

PRÉPARATION :

01



On met de l'eau dans une grande marmite et on la place sur le feu. On ajoute le maïs puis la chaux.

02

Lorsque l'eau commence à bouillir, on remue avec une spatule jusqu'à ce que le maïs devienne tendre ou mou et se transforme en *nixtamal*. On retire du feu.

03

On laisse refroidir au moins une demi-heure et il peut reposer jusqu'à 12 heures. On égoutte et on lave le *nixtamal*. On le broie pour l'obtenir sous forme de pâte (on utilise une pierre à moudre ou un moulin motorisé)

04

Ensuite, on peut déjà préparer les tortillas en utilisant une pierre à moudre. On place un *comal* sur le feu, on verse un peu de chaux avec de l'eau, on attend environ 3 secondes puis on sèche immédiatement afin de préparer le *comal* et pouvoir y faire cuire les tortillas.

LE SAVIEZ-VOUS...

La tortilla de maïs constitue un complément important dans la cuisine traditionnelle q'eqchi', car « sans tortilla, le repas n'a pas la même saveur ». Il n'est pas possible de remplacer un ingrédient traditionnel par un autre plus facilement disponible. Le temps de préparation est de 30 à 40 minutes avec un feu de bois.

05

Les tortillas sont retournées au fur et à mesure qu'elles cuisent, ou lorsqu'elles gonflent, et de cette manière elles sont retirées pour être consommées chaudes avec le repas qui les accompagne.

Recette et enregistrement : Brenda Xol



Ajojtawajwan

Atole de chilacayote

Ingrédients :

1 kilogramme de nixtamal (maïs précuit à l'eau avec de la chaux)

1 courge de chilacayote

2 piloncillos (concentré de canne à sucre)

½ kilo de pâte de maïs (nixtamal moulu)

Tenampulco et Zautla, Puebla. Mexique



Ingrédient significatif :
Courge chilacayote

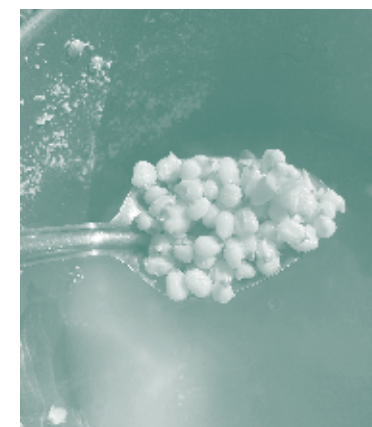
PRÉPARATION :

01 On commence d'abord par placer sur le feu une marmite d'environ 10 litres, remplie de 5 litres d'eau.

02 Le nixtamal est lavé jusqu'à ce que toute la peau soit retirée et qu'il devienne bien blanc. On l'ajoute à l'eau bouillante et on laisse cuire pendant 2 heures.

03 Laver la courge de chilacayote et la couper en deux. À l'aide d'un amaxkal (racle pour maguey), on racle la courge afin d'en retirer toute la pulpe avec les graines, que l'on place ensuite dans un seau bac ou un plateau.

04 Après 2 heures, on ajoute la pulpe et la graine de la courge *chilacayote* et on laisse bouillir pendant 1 heure supplémentaire.



La courge chilacayote est l'un des produits de la récolte saisonnière de la région. Sa production n'est pas très élevée et sa préparation la plus connue est celle des chilacayotes confits.



05

Une fois ce temps écoulé, on ajoute deux *piloncillos* et on laisse bouillir jusqu'à ce qu'ils se dissolvent. Pendant ce temps, on broie le *nixtamal* sur le *metate* jusqu'à obtenir un demi-kilo de pâte.

06

Ensuite, on la dissout dans un peu d'eau et on l'ajoute à la marmite. À l'aide d'une cuillère, on mélange bien le tout et on laisse bouillir environ 10 minutes, en remuant constamment pour éviter que la pâte n'attache.

07

Enfin, on retire la marmite du feu, on laisse refroidir un peu et on sert à convenance. Beaucoup d'entre nous aiment se servir dans des *jícaras* (coupelles) de courge pour le déguster.

LE SAVIEZ-VOUS...

Cette préparation est un atole (une boisson) traditionnel des peuples autochtones et est considérée

comme médicinale, car elle possède des propriétés qui aident à diminuer la glycémie. En plus d'être une boisson rafraîchissante, elle procure rapidement une sensation de satiété.

L'atole de chilacayote commence à être préparé à partir du mois de novembre, lorsque la courge chilacayote est mûre ; après sa maturation, elle peut se conserver environ 6 à 8 mois à l'ombre. Sa préparation prend environ 3 heures et demie : 2 heures pour la cuisson du nixtamal, 1 heure pour la cuisson de la pulpe et des graines de chilacayote, 20 minutes pour faire fondre le piloncillo et 15 minutes pour la cuisson de la pâte de maïs. La difficulté est moyenne, car elle peut coller et brûler si la pâte de maïs n'est pas remuée de manière homogène lors de son ajout.



Recette : Juana Márquez Ortega

Enregistrement : Cesder-Prodes





Barbacoa de chèvre dans un four en terre

Ingrédients :

1 chevreau (entre 14 et 19 kg environ), découpé et nettoyé

1 ¼ kilogramme de piment chileancho en poudre

5 à 10 piments chipotle ou piment fumé (optionnel, pour une touche épicée)

100 grammes de cumin en poudre

50 grammes de cannelle en poudre

50 grammes de clous de girofle en poudre

100 grammes d'ail en poudre

100 grammes de sel

20 grammes d'origan

20 grammes de thym

20 grammes de laurier

20 grammes de menthe verte

12 litres d'eau propre

250 grammes de pâte (pour sceller le couvercle de la marmite)

Communauté Xopanaco, Zautla, Puebla, Mexique



Ingrédient significatif :
Chèvreveau

PRÉPARATION :

01



Avant le sacrifice de l'animal, il convient d'avoir tous les ingrédients prêts pour préparer le piment, avec lequel la viande sera marinée avant d'être mise au four.

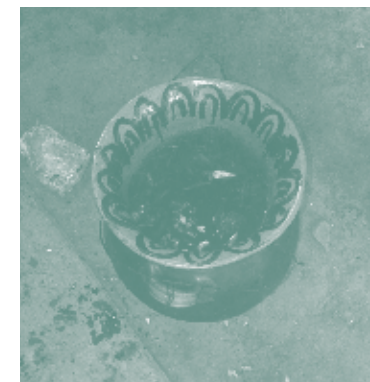
02

Une fois l'animal sacrifié, la carcasse est nettoyée, suspendue et recouverte d'un tissu ou d'une toile afin de la protéger, puis on la laisse reposer de 8 à 12 heures, dans le but de sécher la viande et, lors de son immersion dans le mélange, de l'hydrater avec celui-ci.

03

Après le temps de repos, on procède à découper la viande en petits morceaux, en les taillant selon la taille souhaitée.

04



Dans 12 litres d'eau, on verse la poudre de *chileancho*, du chipotle le cas échéant, ainsi que la poudre de tous les condiments (cumin, cannelle, clous de girofle, ail), puis on ajoute les 100 grammes de sel, en mélangeant jusqu'à obtenir une homogénéité parfaite du mélange.

Ce plat est un aliment populaire de la région de Zautla ; il est servi lors des réunions familiales, des mariages, des baptêmes, des confirmations, des anniversaires et des commémorations funèbres.



05

Avant de mettre le piment et la viande dans la marmite, il faut appliquer une pellicule de saindoux à l'intérieur afin d'éviter que la viande n'attache. Une fois cette étape réalisée, on place la viande dans la marmite et on la remplit avec le mélange, en laissant une chambre d'air entre le niveau du liquide et le couvercle de la marmite. Les herbes d'origan, de thym et de menthe sont regroupées et attachées, puis déposées à l'intérieur de la marmite avec le laurier. On couvre et on laisse reposer au moins 12 heures avant de la mettre au four.

LE SAVIEZ-VOUS...

Il est recommandé de le servir chaud et de l'accompagner de

riz, de haricots et de tortillas de maïs faites à la main. Cette préparation présente un haut degré de difficulté car il faut atteindre le point exact de température de cuisson ; en effet, si la température est insuffisante, il existe un risque que le plat soit cru ou, dans le pire des cas, qu'il brûle en raison d'un excès de chaleur.

La préparation de la barbacoa de chèvre est un processus qui peut durer plusieurs heures, puisqu'elle implique de sacrifier l'animal, de nettoyer la viande, de griller et de moudre le piment ainsi que les condiments pour mariner la viande, puis de la cuire à feu doux. Le temps total requis pour préparer ce plat est de 5 à 6 heures. Cette estimation ne prend pas en compte les temps de repos, ni le temps de cuisson, car il s'agit de périodes d'attente.

06

Pour chauffer le four, on dispose 50 kilogrammes de bois de chêne, on allume le feu et, lorsqu'il est suffisamment ardent, on place les pierres volcaniques sur le feu pour les chauffer. Le processus de chauffage du four s'achève une fois que le bois a été entièrement consommé et que la fumée cesse de sortir. À ce moment-là, les pierres seront incandescentes parmi les braises, ce qui indique que le four est prêt à recevoir la marmite.

07

Une fois la marmite placée dans le four, on remplit d'eau le couvercle (cajete) et on referme le four, en plaçant les planches de bois préalablement humidifiées, puis en couvrant avec du carton ou une tôle. Ensuite, on ajoute une couche de terre pour éviter la fuite de chaleur. À partir de ce moment, on commence à compter le temps de cuisson : 3 heures et demie si le chevreau était tendre et 4 heures si l'animal était déjà adulte.

08

Une fois le temps écoulé, on retire soigneusement la terre et on découvre le four pour sortir la marmite et la déposer à l'endroit où le repas sera servi.



LA CHÈVRE

La viande de chèvre est un aliment traditionnel dans de nombreuses communautés de la région. Son usage lors de célébrations et de festivités reflète sa valeur culturelle et symbolique. À ces occasions, les plats préparés avec de la viande de chèvre constituent souvent un moyen de rassembler les familles et de renforcer les liens communautaires.

L'élevage de chèvres peut constituer une source de revenus supplémentaire pour les familles paysannes de cette région. Les chèvres sont des animaux qui nécessitent moins de ressources pour leur entretien par rapport à d'autres types de bétail. Elles peuvent se nourrir d'une grande variété de végétaux et sont capables de s'adapter à différentes conditions climatiques, ce qui les rend idéales pour faire partie de l'arrière-cour des Unités de Production Familiale.

De plus même, chaque région peut avoir sa propre manière de la préparer. Dans la région de Zautla, elle est cuite dans un four traditionnel sous terre. Cette méthode de cuisson à l'étouffé met en valeur les saveurs de la viande et des condiments avec lesquels elle est préparée.

Recette : Hilario Pérez Cruz

Enregistrement : Cesder-Prodes