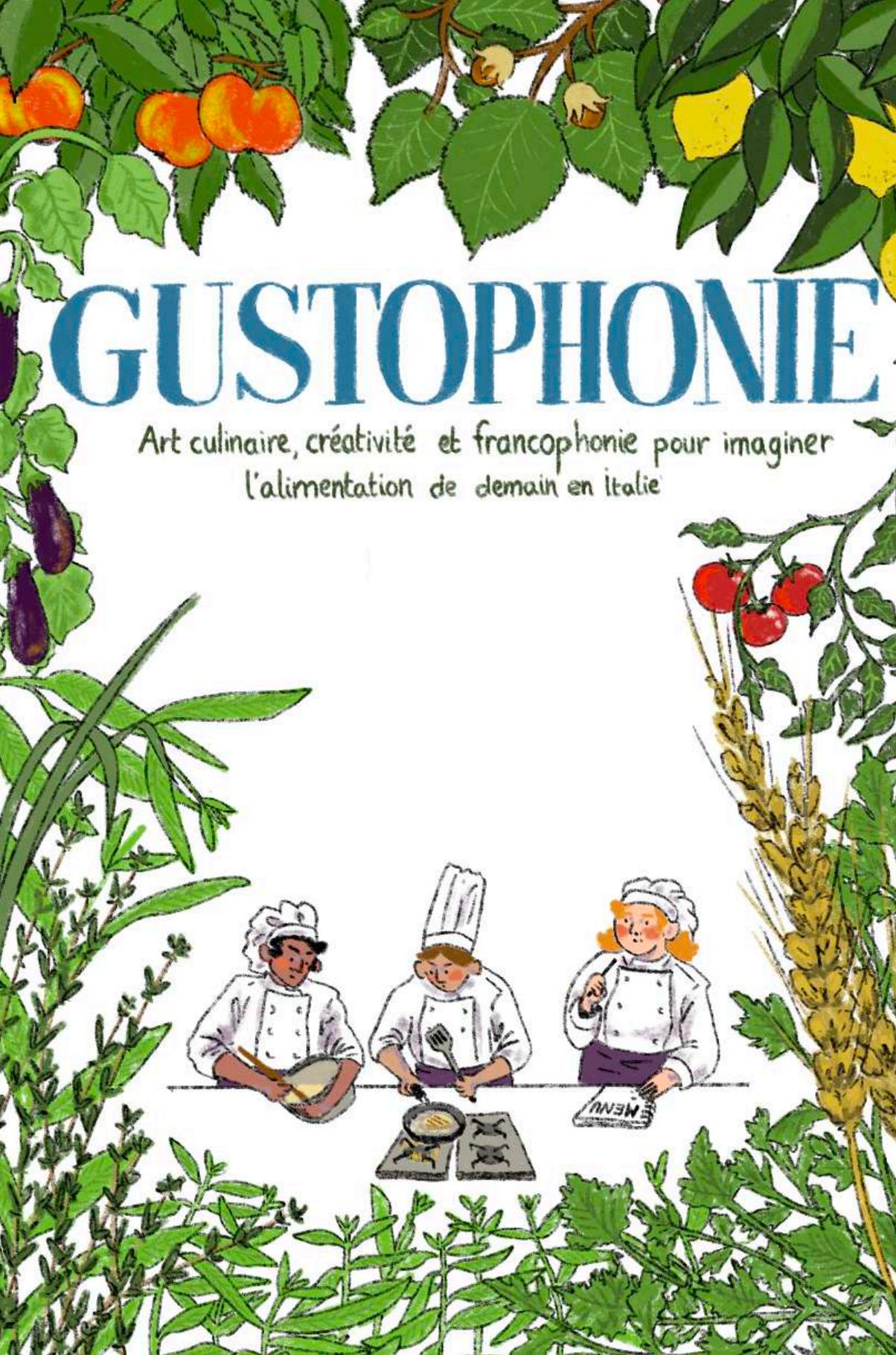


## **Gustophonie**

Durant sa période de stage au sein du Campus des métiers et des qualifications d'excellence Patrimoines, Métiers d'Art et Tourisme, un étudiant en M2 du parcours Alimentation, Matéo Deschamps, a pu réaliser le glossaire de recettes et produits francophones du livre de médiation du projet Gustophonie. Imaginé par l'Institut français Italia durant l'année scolaire 2023-2024, Gustophonie avait pour ambition de sensibiliser à la langue française dans un contexte professionnel précis, celui de l'hôtellerie-restauration, et d'interroger quelques-uns des enjeux majeurs de la durabilité. Les élèves des lycées hôteliers italiens se sont gastronomiquement affrontés pour imaginer et présenter dans une courte vidéo des menus respectueux de l'environnement dont les recettes devaient faire fusionner la tradition culinaire de leur terroir italien et des plats issus de régions et pays francophones.

Grâce au travail de Matéo, ce livre permet de partager des approfondissements sur les recettes et produits qui ont inspiré les élèves italiens dans la composition de leur menu francophone original engagé.



# GUSTOPHONIE

Art culinaire, créativité et francophonie pour imaginer  
l'alimentation de demain en Italie



# GUSTOPHONIE

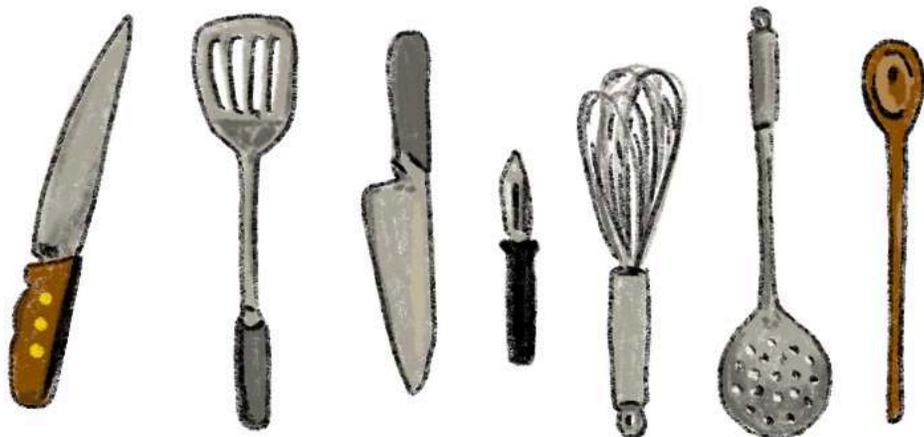
10 menus francophones  
originaux et engagés  
en Italie

Un projet des Résonances internationales du Festival de la francophonie “Refaire le monde” de Paris et du Sommet de la Francophonie de Villers-Cotterêts 2024







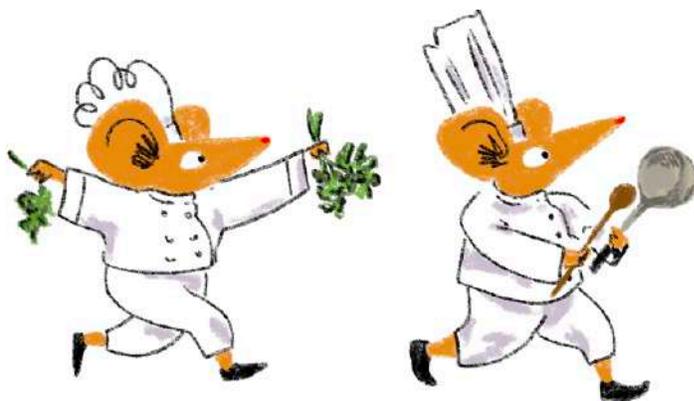


La France et l'Italie sont plus que deux pays voisins : leurs histoires, leurs cultures et leurs peuples sont intimement liés. Une relation privilégiée, nourrie par le passé mais pleinement tournée vers l'avenir. Afin de répondre à la complexité du monde, la France et l'Italie, pays qui ont tant en commun, ont besoin d'enrichir leur relation, mais aussi de travailler ensemble à une meilleure compréhension mutuelle de leur société, de leur création artistique et de leur pensée.

C'est la mission de l'Institut français Italia : renforcer les liens et créer les conditions d'un dialogue ouvert entre nos deux pays. L'Institut français Italia est présent sur tout le territoire, à travers ses centres (l'Institut français de Florence, le premier au monde, a été créé en 1907) et les nombreux partenaires italiens et français avec lesquels il collabore.

L'Institut français Italia regroupe donc les services culturels de l'Ambassade de France en Italie à Rome et des Instituts français de Milan, Florence, Naples et Palerme, et promeut l'originalité et la variété de la culture française en Italie. Il fait également partie du vaste réseau de plus d'une centaine d'Instituts français dans le monde.

L'Institut français Italia intervient dans des domaines très variés. Dans le champ artistique : musique, danse, théâtre et arts visuels; dans le monde de l'audiovisuel; dans le débat intellectuel et la promotion de l'édition française en Italie; dans la diffusion de la langue française grâce à son importante équipe de coopération éducative; et dans le développement de la coopération universitaire. Autant d'initiatives, une seule ambition : faire découvrir au public italien le meilleur de la France.



# GUSTOPHONIE

Nous sommes fiers de vous présenter les menus francophones originaux et engagés de dix classes italiennes de l'Italie centrale et méridionale. L'objet unique que vous tenez entre les mains, mi-livre de recettes oniriques, mi-carnet de bord d'une nouvelle francophonie culinaire, est né d'un projet, Gustophonie, imaginé et porté par l'équipe de la Coopération éducative de l'Institut français Italia.

## Comment est né Gustophonie?

Gaspillage, malbouffe, pollution... À l'Institut français Italia, et en particulier à la Coopération éducative, nous voulions participer à repenser notre système alimentaire... mais par où commencer? Peut-être en discutant entre voisins méditerranéens amoureux de la gastronomie, et quoi de mieux que la langue pour cela! Alors parlons peu, parlons gusto!

C'est ainsi que le projet Gustophonie est né, guidé par les objectifs suivants :

- répondre à la thématique du XIX<sup>ème</sup> Sommet de la Francophonie de Villers-Cotterêts des 4 et 5 octobre 2024: "créer, innover et entreprendre en français";
- valoriser, en Italie, l'apprentissage du français dans les filières de l'enseignement professionnel;
- faire de la francophonie un espace d'échange et d'innovation entre étu-

dants, formateurs et entrepreneurs francophones pour imaginer une alimentation plus juste et plus écologique en Méditerranée.

La crème de la crème de la francophonie s'est donc pressée le citron et a mis les bouchées doubles pour imaginer la cuisine durable de demain!

## Gustophonie, c'est quoi?

Gustophonie s'est déroulé d'avril à décembre 2024, période durant laquelle les étudiants et les enseignants francophones des lycées hôteliers de 8 régions de l'Italie centrale et méridionale (Latium, Abruzzes, Marches, Ombrie, Campanie, Molise, Pouilles, Basilicate) ont participé à des activités créatives, inspirantes, artistiques et pédagogiques, organisées par la Coopération éducative de l'Institut français Italia.

Au printemps, les élèves se sont gastronomiquement affrontés en participant au concours « *Mon menu francophone original et engagé* », dont le but était d'imaginer et de présenter dans une courte vidéo des menus respectueux de l'environnement dont les recettes devaient faire fusionner la tradition culinaire de leur terroir italien et des plats issus de régions et pays francophones.

## Pourquoi ce livre?

Nous avons été impressionnés par la créativité des élèves à imaginer et à confectionner des recettes à la fois novatrices et écoresponsables. Nous avons également été conquis par l'environnement des établissements des élèves, ainsi que par la poésie des menus envoyés. Grâce à eux, nous avons voyagé à travers les régions du Centre et du Sud de l'Italie. Voilà pourquoi nous avons fait appel à la talentueuse Juliette Signoret pour rendre compte de cette expérience et qui à travers ses illustrations a su mettre en valeur les 10 menus finalistes du concours.

Ainsi, chaque établissement bénéficie d'une double-page comportant : une courte présentation du lycée, le menu des élèves et la recette ou la présentation d'un de leurs plats. Les plats suivent l'ordre d'un menu, ainsi vous découvrirez un apéritif, trois entrées, trois plats et trois desserts. Enfin, vous trouverez un glossaire présentant les recettes et produits traditionnels cités par les élèves dans leur menu.

Cet ouvrage n'est pas un livre de recettes traditionnel mais bien l'illustration de l'inventivité de la francophonie culinaire des élèves italiens.

## Une histoire qui continue?

Nous espérons que le projet Gustophonie continue à vivre et à se métamorphoser tout en impliquant davantage d'établissements issus de pays francophones du pourtour méditerranéen. Car l'avenir de la Méditerranée est à construire ensemble.

Allez, gardons la pêche, on a encore du pain sur la planche!

*L'Institut français Italia*



CARTE DES MATIÈRES

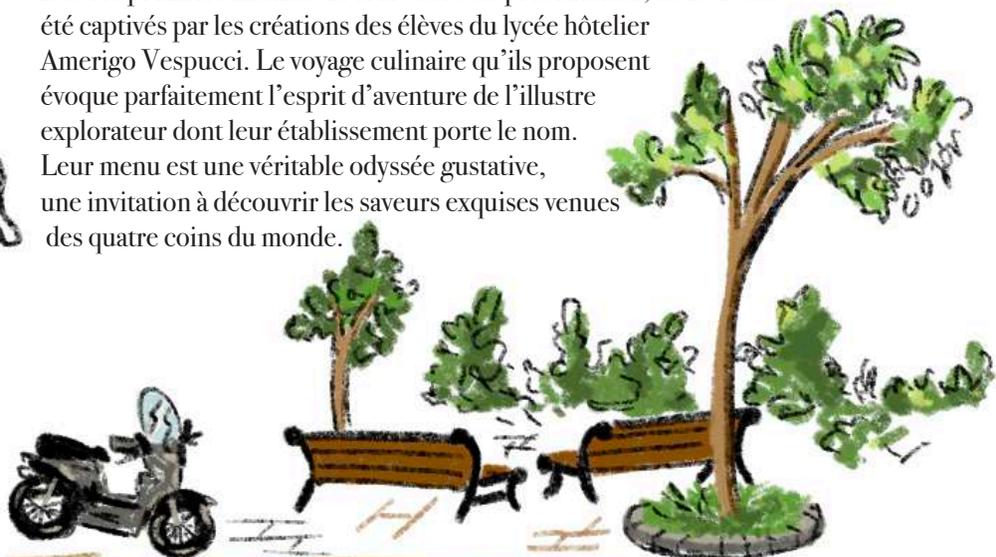


Rome, Latium.....	Gelée de Spritz aux huîtres Spéciales Grand Cru.....	p. 10-11
Fiumicino, Latium.....	Quiche romaine.....	p. 12-13
L’Aquila, Abruzzes.....	Pangiocche caresses des montagnes.....	p. 14-15
Ceglie Messapica, Pouilles.....	Quiche aux cardoncelli de la Murgia.....	p. 16-17
Roccaraso, Abruzzes.....	Palette de l’Adriatique.....	p. 18-19
Lorette, Marches.....	Bouillabaisse à la Porto Recanati.....	p. 20-21
Corato, Pouilles.....	Tajine des Pouilles.....	p. 22-23
Bari, Pouilles.....	Mbouraké d’Altamura.....	p. 24-25
Maiori, Campanie .....	Deliziosa façon tarte Tatin.....	p. 26-27
Rome, Latium.....	Pan bati aux noisettes de la Tuscia.....	p. 28-29
Glossaire.....		p. 30-35

## ROME, Latium

Lycée Amerigo Vespucci

Dès les premiers instants de leur vidéo de présentation, nous avons été captivés par les créations des élèves du lycée hôtelier Amerigo Vespucci. Le voyage culinaire qu'ils proposent évoque parfaitement l'esprit d'aventure de l'illustre explorateur dont leur établissement porte le nom. Leur menu est une véritable odyssee gustative, une invitation à découvrir les saveurs exquises venues des quatre coins du monde.



- 
- A pair of hands with red nail polish and gold rings holds a yellow menu card. The card is decorated with small flower icons in the corners. The menu items are written in French. To the right of the card, a glass of red wine sits on a green patterned tablecloth.
- **APÉRITIF** - France -  
Gelée de Spritz aux huîtres  
tartare de betteraves, biscuits au  
fromage
  - **ENTRÉE** - Mauritanie.  
Maru Hout avec couscous de légumes  
et tranche de lard
  - **PLAT** - Polynésie française  
Fafa avec espadon, crevettes et  
lait de coco à la tahitienne
  - **DESSERT** - Côte d'Ivoire.  
Quenelle de chocolat blanc,  
croquant de cacahuètes et coulis  
de mangue

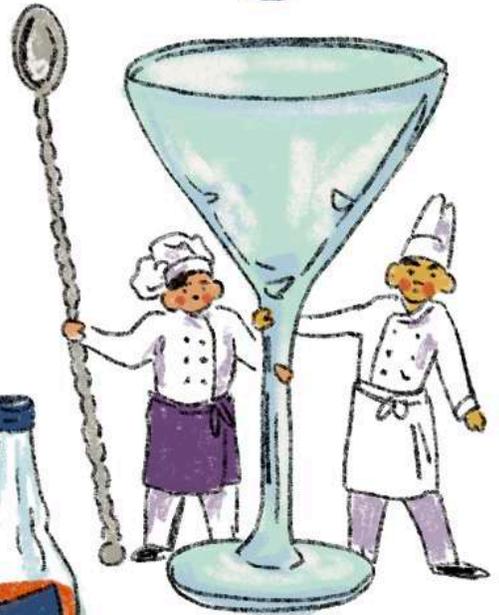


## APÉRITIF

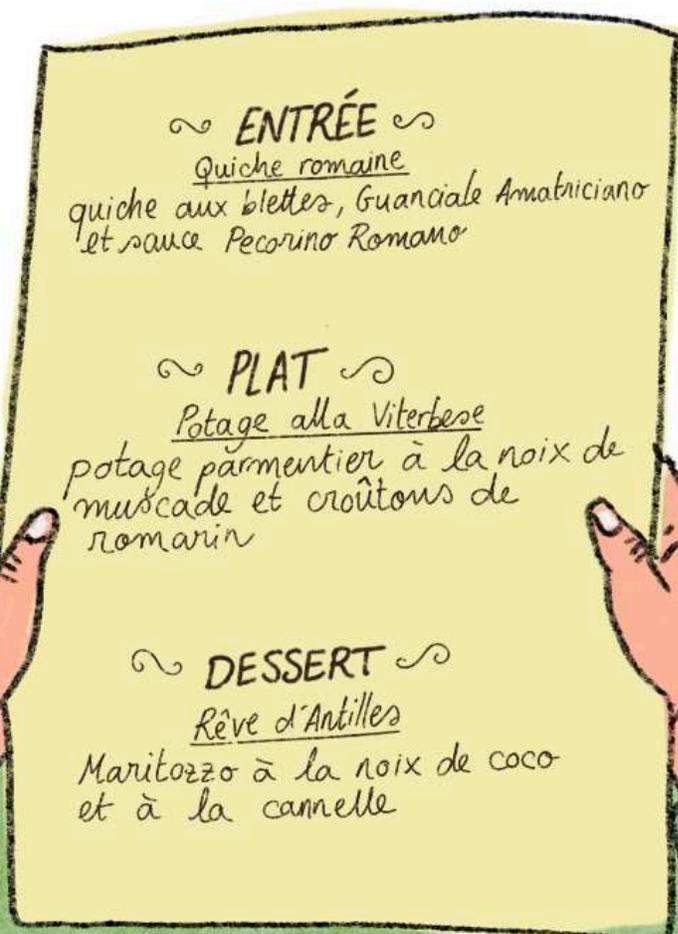
### *Celée de Spritz aux huîtres Spéciales Grand Cru*



- Ouvrir et écailler 10 huîtres, éliminer toutes les impuretés et les placer sur du papier absorbant pour les faire sécher.
- Tremper 12 g de gélatine en feuille dans de l'eau et de la glace.
- Mélanger dans un bol 180 ml d'Aperol avec 270 ml de champagne et ajoutez 60 ml d'eau tonique.
- Presser les feuilles de gélatine, les placer dans un bol en verre et les faire fondre au micro-ondes.
- Ajouter le Spritz petit à petit et verser le mélange dans un verre à Martini, placer l'huître au centre du verre, placer le verre dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit froid.



Composé d'élèves en cuisine et en pâtisserie, le groupe du lycée hôtelier Paolo Baffi nous présente un menu qui associe parfaitement ces deux arts gastronomiques. Qu'ils continuent à travailler ensemble, le mélange n'en est que plus réussi. Leur menu marie simplicité et économie sans jamais sacrifier la qualité et l'explosion des saveurs apportées par les produits traditionnels de la cuisine du Latium.



## ENTRÉE

### Quiche romaine

Ingrédients de l'appareil: 2 oeufs, 150 g de blettes, 50 g de Guanciale Amatriciano, 25 ml de crème fraîche, 20 g de parmesan râpé

Ingrédients pour la sauce pecorino: 30 g de Pecorino Romano râpé, 10 g de beurre, 10 g de farine, 70 ml de lait

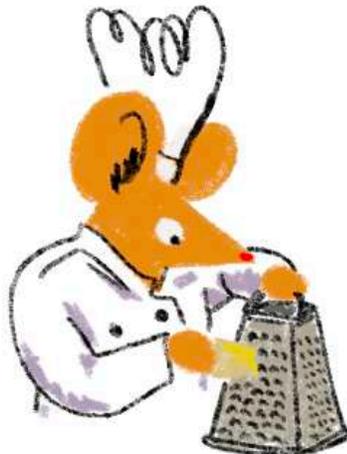
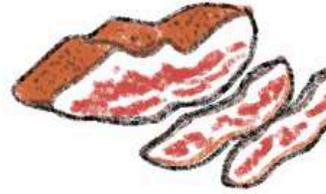
#### Préparation de l'appareil :

- Blanchir les blettes environ 4 minutes puis les faire revenir dans une poêle avec une gousse d'ail pendant environ 10 minutes, saler et laisser refroidir.

- Couper le guanciale en tranches et le faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne croustillant, puis laisser refroidir.

- Dans un bol, mélanger les œufs, la crème, le sel et le parmesan. Ajouter ensuite le guanciale et les blettes. Bien mélanger.

- Disposer dans le moule contenant la pâte brisée et cuire à 180° pendant 20 minutes.





Perchée entre les plus hauts sommets des Apennins, L'Aquila est réputée comme étant la ville la plus froide d'Italie. Qu'à cela ne tienne, en jouant avec la topographie qui les entoure, les élèves du lycée hôtelier Da Vinci-Colecchi ont su réchauffer notre appétit avec des noms de plats tout aussi ardents les uns que les autres. Il y a définitivement quelque chose de poétique dans ces montagnes.



• **HORS D'ŒUVRE** •

Cocktail baiser des collines

Cocktail de crème de pois chiche de Nowelli, voile de poivrons doux d'Altino, oignon croquant de Fara Filiorum Petri et pesto léger au fromage caciocavallo de Pescocostanzo

• **ENTRÉE** •

Pangiocche Caresses des montagnes

"Vague" de farine de Solina au hachis d'agneau, tomates poires et fromage Canestrato de Castel del Monte

• **DESSERT** •

Glace tendresse des Apennins

Glace au safran DOP de L'Aquila, aux figues sèches d'Atessa avec des amandes au miel des Apennins des Abruzzes

## ENTRÉE

*Pangiocche caresses des montagnes*



Les ingrédients qui composent notre plat sont typiques de notre territoire des Abruzzes.

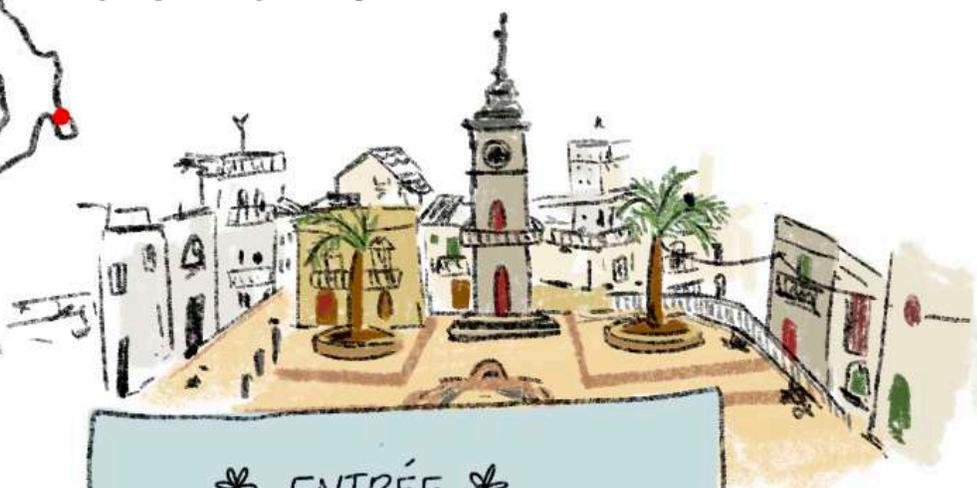
Nous avons choisi de faire un plat économe en eau, sain pour le sol et vert sur le plan énergétique.

Aucun légume n'a été cultivé sous serre et tous sont de saison, de plus, la viande ne provient pas d'un élevage intensif.



Depuis leur ville fortifiée de Ceglie Messapica, l'une des plus anciennes des Pouilles, les élèves du lycée hôtelier Cataldo Agostinelli dominent les plaines de la Murgia. Leur menu, aux parfums de la garrigue, semble directement inspiré par les vertes étendues, qui jaunissent arrivé l'été, entourant leur ville.

Cardoncelli, quiche, sponzali, éclair et lampascioni, se côtoient pour un magnifique mariage francophone haut en couleur!



✧ ENTRÉE ✧

quiche aux cardoncelli de la Murgia

quiche aux cardons sauvages, lit de crème ricotta, mousse aromatisée au thym, crumble de capocollo de Martina Franca

✧ PLAT ✧

Tajine aux aromes du maquis

tajine de lapin, légumes de saison et du terroir: fenouil sauvage, romarin, sauge, carottes de Fogliano, pommes grenouilles, sponzali, lampascioni

✧ DESSERT ✧

Éclair à la crème d'amandes et fichi maritati

## ENTRÉE

### *Quiche aux cardoncelli de la Murgia*

Ingrédients pour l'appareil : cardoncelli, crème fraîche et oeufs

Ingrédients pour la garniture : crème fraîche, ricotta mi-chèvre/mi-vache, thym sauvage, "crumble" de capocollo de Martina Franca

Pour la pâte brisée, nous avons choisi une huile d'olive extra vierge biologique issue de la réserve naturelle de Torre Guaceto qui borde l'Adriatique. L'appareil, quant à lui, met en valeur une plante sauvage emblématique de notre terroir : le cardoncello, un cardon sauvage. Enfin, la quiche est disposée sur un lit de sauce blanche, composée de ricotta locale, mi-chèvre, mi-vache, et parfumée au thym sauvage. L'ensemble est sublimé par une mousse verte, élaborée à partir de feuilles de cardoncello, et délicatement saupoudré de capocollo, notre charcuterie typique.



Inspirés par les paysages bucoliques des Abruzzes, les élèves du lycée hôtelier De Panfilis-Di Rocco ont imaginé et présenté un menu en grande partie vegan. Les noms des plats invitent à la rêverie et leurs couleurs rappellent celles du drapeau de la région : le blanc des sommets enneigés des Apennins, le vert de leurs pentes au printemps et enfin le bleu de l'Adriatique dans laquelle ils plongent.



### ENTRÉE

Rose sauvage des Apennins  
tartelette de pétales de ratatouille en pâte  
brisée, compote d'oignons caramélisés  
et poudre de poivrons rouges

### PLAT

Palette de l'Adriatique  
Éclat de loup de mer et sa palette  
multicolore de purées de ratatouille  
destructurée

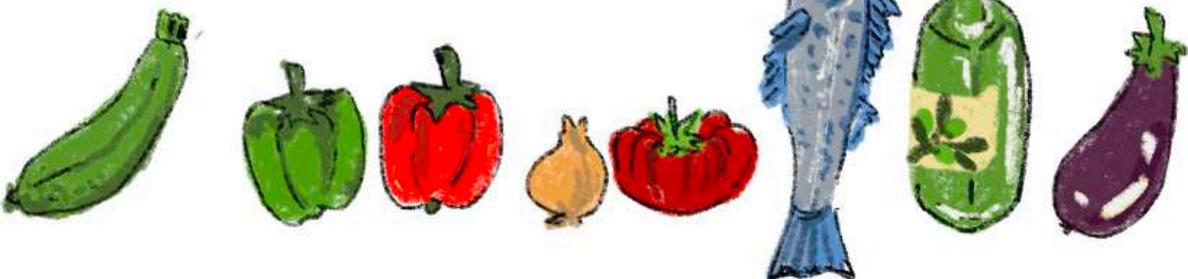
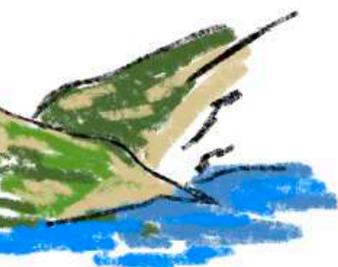
### DESSERT

Couronne des Abruzzes  
fraisier vegan au cacao et romarin  
sur son lit de crème légère au lait  
d'avoine et curcuma,serti de  
gelée de fraise gourmande

## PLAT

### *Palette de l'Adriatique*

Ingrédients : loup de mer de l'Adriatique, tomates type coeur de boeuf, courgettes, aubergines, poivrons rouges, poivrons verts, oignons jaunes, gousses d'ail, botte de persil plat, feuilles de laurier, branches de thym et huile d'olive



Notre plat illustre la diversité des goûts et des couleurs de notre territoire qui s'étend de la montagne à la mer.

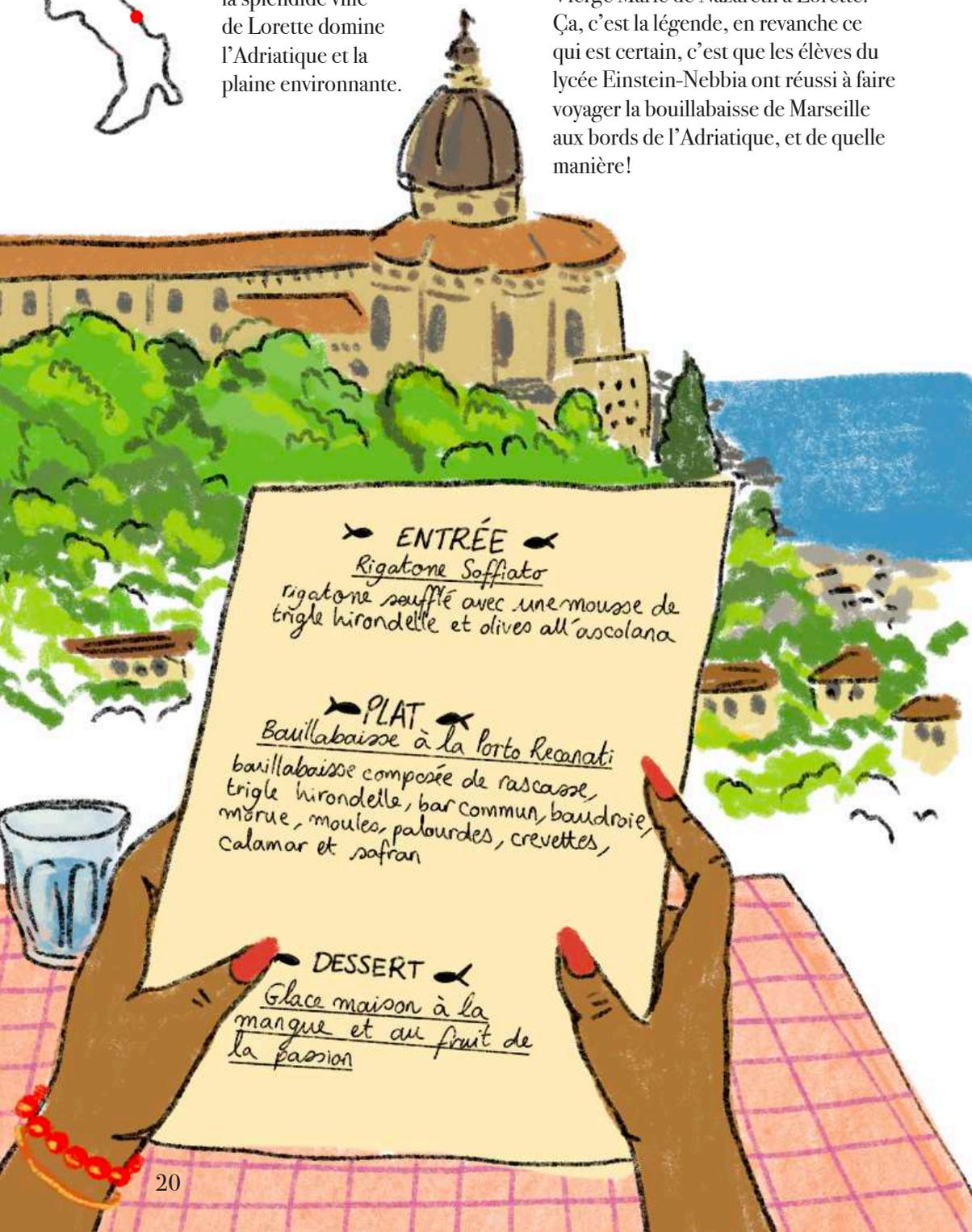
Il s'agit d'une variation sur le thème de la ratatouille que nous déstructurons puis réduisons en diverses purées. Ensuite, nous disposons ces purées dans l'assiette comme une palette de couleurs. Enfin, nous y déposons le poisson après l'avoir fait sauter et dorer à la poêle.





Située au sommet  
d'une colline boisée,  
la splendide ville  
de Lorette domine  
l'Adriatique et la  
plaine environnante.

La légende voudrait qu'une nuit, des anges aient transporté, par-delà les mers, la maison de naissance de la Vierge Marie de Nazareth à Lorette. Ça, c'est la légende, en revanche ce qui est certain, c'est que les élèves du lycée Einstein-Nebbia ont réussi à faire voyager la bouillabaisse de Marseille aux bords de l'Adriatique, et de quelle manière!



ENTRÉE

Rigatone Soffiato

rigatone soufflé avec une mousse de trigle hirondelle et olives all'ascolana

PLAT

Bouillabaisse à la Porto Recanati

bouillabaisse composée de rascasse, trigle hirondelle, bar commun, baudroie, morue, moules, palourdes, crevettes, calamar et safran

DESSERT

Glace maison à la  
manque et au fruit de  
la passion

## PLAT

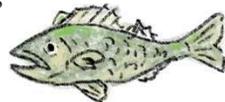
### *Bouillabaisse à la Porto Recanati*



Ingrédients : produits de la mer (rascasse, trigle hirondelle, bar commun baudroie, morue, moules, palourdes, crevettes et calamar), oignons blancs, tomates (fraîches et en boîte), céleri, poireaux, gousses d'ail, persil, herbes aromatiques, écorces d'orange, graines de fenouil, piment en poudre, safran et huile d'olive extra vierge

#### Préparation :

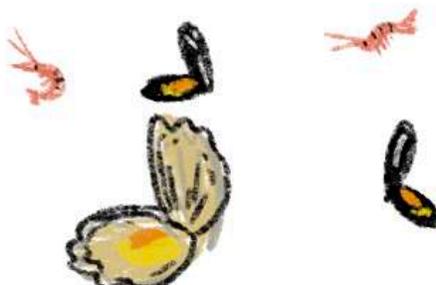
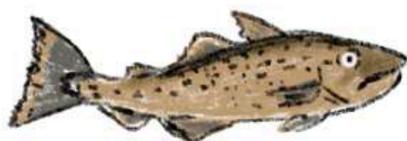
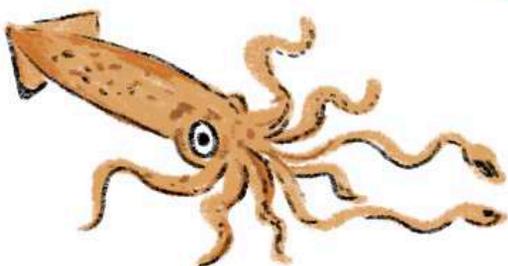
- Ôter des poissons la tête, les nageoires et la queue.



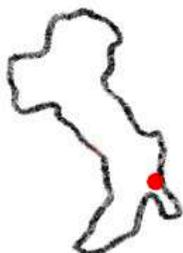
- Faire bouillir les poissons dans une grande casserole; une fois cuits, les sortir et couper les gros en morceaux.

- Filtrer et réserver le liquide de la casserole.

- Dans une large sauteuse, faire revenir le céleri, les oignons blancs et les poireaux en morceaux; puis ajouter herbes, épices, écorces d'orange et les tomates coupées en gros dés et en sauce; avant de porter à ébullition, ajouter sel, poivre et piment.



Par une descente plongeante à l'intérieur du lycée hôtelier Tandoi, la vidéo de présentation nous transporte en quelques secondes aux côtés d'un professeur de cuisine donnant des instructions aux élèves en charge du succulent menu à venir. En un clin d'œil, la musique et le rythme des images nous emmènent à la rencontre des traditions culinaires francophones de l'Océan indien, du Maghreb et de la France. Voyage en Gustophonie, destination Corato!



✿ ENTRÉE ✿

Bouchon de la Murgia  
financier de saumon,  
burrata

✿ PLAT ✿

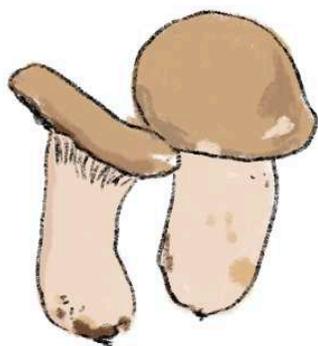
Tajine des Pouilles  
bouchée de bœuf au vin Negroamaro,  
champignons cardanelli, riz et légumes  
du terroir

✿ DESSERT ✿

Paris - Brest façon Zeppola

## PLAT

### *Tajine des Pouilles*

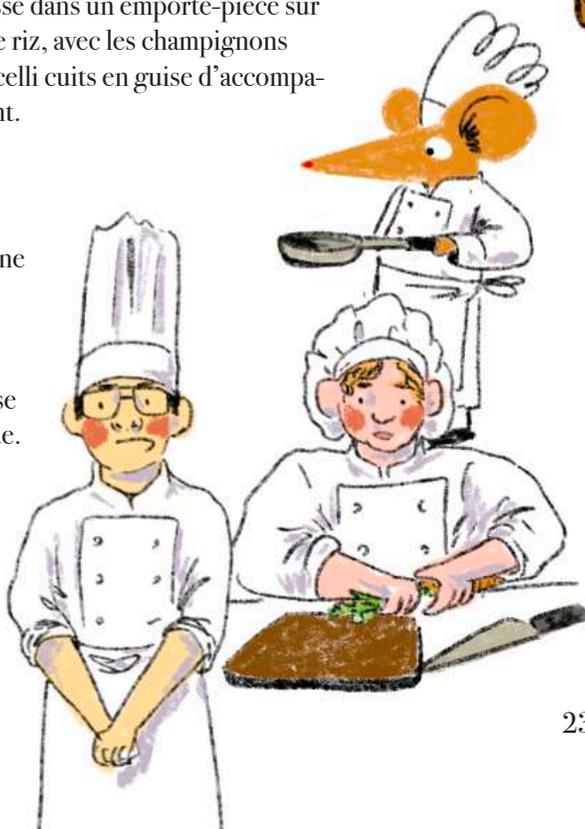


Les bouchées de bœuf sont mijotées avec du vin rouge Negroamaro, apportant richesse, profondeur et saveur.

Les légumes du terroir sont hachés grossièrement, tout comme le bœuf, avant d'être mijotés ensemble dans une casserole avec du bouillon et du vin.

Les champignons cardoncelli, trésors de notre terroir, sont préalablement taillés puis revenus à feu vif pour ajouter une touche de terre et de complexité. Le riz complète ce plat en lui conférant une texture équilibrée et un goût authentique. Puis, le plat est dressé dans un emporte-pièce sur un lit de riz, avec les champignons cardoncelli cuits en guise d'accompagnement.

Chaque bouchée de ce tajine évoque les paysages et les traditions culinaires des Pouilles, tout en célébrant la richesse culinaire du tajine classique.



“Metti a fuoco il tuo futuro”! dit le slogan du lycée hôtelier Ettore Majorana. Visiblement, dans cet établissement, on n’enseigne pas seulement la cuisine, mais aussi les mots d’esprit et la mise en scène. Et nous en voulons pour preuve la géniale vidéo envoyée par les élèves. Leur menu guidé par la tradition culinaire sénégalaise permet une parfaite association entre deux cuisines finalement pas si éloignées l’une de l’autre.



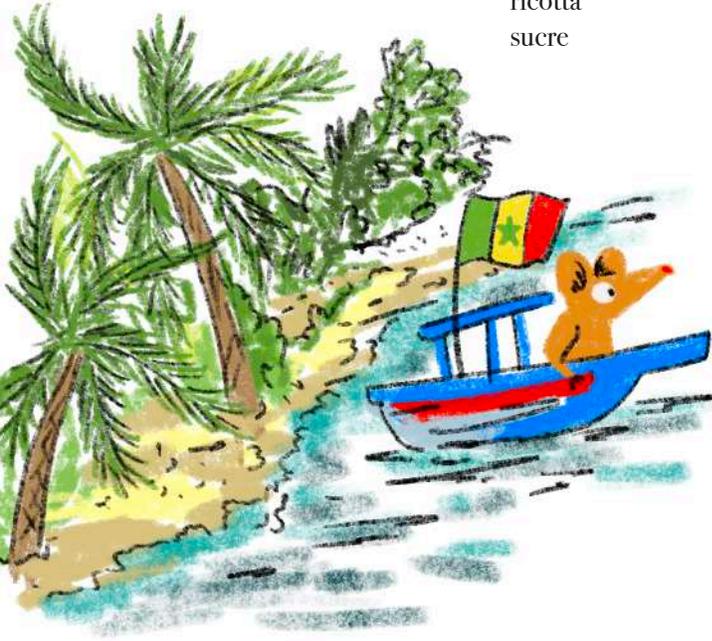
\* \*  
▲ ENTRÉE ▲  
Pastel de Bari  
pastel fauré aux tomates pelées,  
mozzarella et basilic  
\* \*  
▲ PLAT ▲  
Yassa de l'Adriatique  
yassa à la seiche et aux céréales  
des Pailles, sauce aux oignons rouges  
d'Acqua viva, artichaux de San Ferdinando  
et adatterini jaune  
\* \*  
▲ DESSERT ▲  
Mbouraké d'Altamura  
mbouraké confectionné à partir de  
pain d'Altamura sec et de ricotta  
\* \*

## DESSERT

### *Mbouraké d'Altamura*

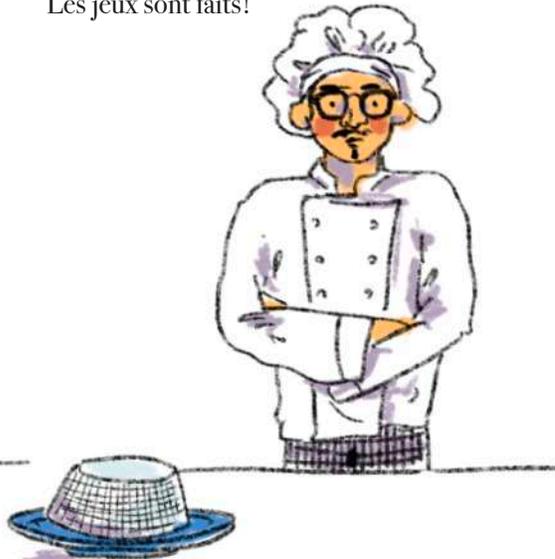
Ingrédients:  
pain d'Altamura sec  
ricotta  
sucre

Nous avons choisi de concentrer la confection de notre menu sur un pays francophone, le Sénégal, dont la cuisine riche et variée, en grande partie à base de poisson et légumes, est proche de la nôtre.



Nous avons fait des recherches sur la tradition culinaire sénégalaise et avons choisi trois plats que nous avons adapté à nos produits locaux et sans rien gaspiller.

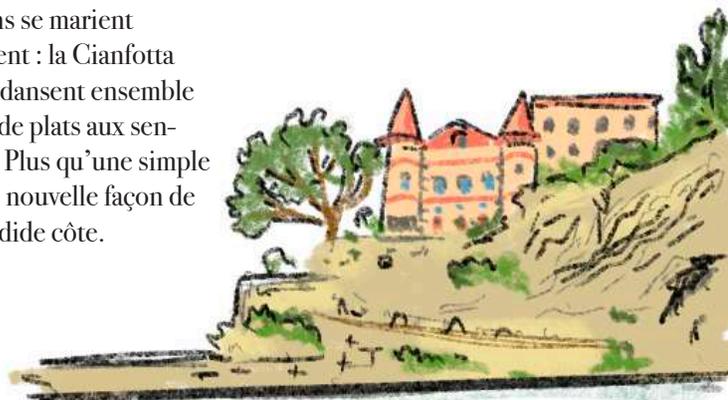
Notre dessert, le Mbouraké d'Altamura, nécessite seulement trois ingrédients et n'est pas compliqué à réaliser. Il suffit de mélanger le tout et de déguster le Mbouraké dans un verre.  
Les jeux sont faits!



Les élèves du lycée hôtelier Pantaleone Comite, joyau de la côte amalfitaine, nous invitent chaleureusement à découvrir leur univers culinaire enchanteur.



Ici, les traditions se marient harmonieusement : la Cianfotta et la ratatouille dansent ensemble accompagnées de plats aux senteurs de citron. Plus qu'une simple visite, c'est une nouvelle façon de voir cette splendide côte.



• ENTRÉE •

Cianfotta

aux légumes, Fresella, Aubergines,  
courgettes, pommes de terre, mozzarella  
tressée et ricotta

• PLAT •

Tajine Sfumo

mélange de pâtes, citron Sfusato  
amalfitain, pommes de terre, crevettes  
et huile d'olive

• DESSERT •

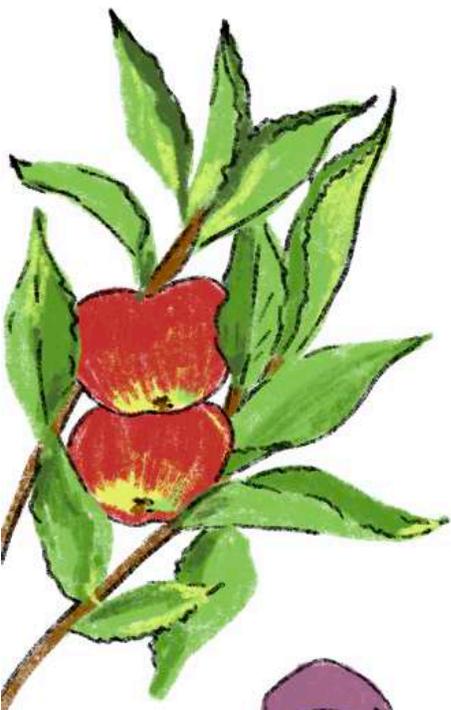
Delicioza façon tarte tatin

pâte brisée, crème pâtissière, pommes,  
caramel



## DESSERT

### *Deliziosa façon tarte Tatin*



Ingrédients:  
farine de noisette  
pommes Annurca  
sucre roux  
oeufs



En guise de dessert, nous vous proposons la deliziosa façon tarte Tatin, une rencontre harmonieuse entre les traditions française et napolitaine. La préparation commence par une pâte brisée à la farine de noisette. Cette base accueille les pommes Annurca, véritables trésors de Campanie, caramélisées lentement au sucre roux pour libérer leurs arômes profonds et rappeler la douceur de la tarte Tatin.



Ensuite, une crème pâtissière onctueuse, réalisée avec des œufs entiers et du sucre roux, est délicatement étalée sur les pommes, tandis qu'un disque de caramel croquant couronne cette fusion culinaire. Enfin, les pommes, cuites avec leur peau, préservent leurs nutriments et réduisent les déchets, alliant ainsi respect des ingrédients et saveurs authentiques.

Dans l'atmosphère vibrante du Trastevere, les élèves du lycée hôtelier Vincenzo Gioberti repoussent les limites de l'innovation culinaire avec des mets originaux et exotiques. La vidéo révèle l'effervescence des cuisines en pleine action où le dressage de chaque plat prend vie sous fond de musique joyeuse, invitant les spectateurs à un voyage gustatif inoubliable par-delà le Tibre, de Rome au Pacifique.



✧ ENTRÉE ✧

Tartare tahitien

poisson mariné au lime, oignons, carottes,  
œuf mariné, fumet de poisson, émulsion  
d'huile d'olive extra-vierge de la Sabina DOP

✧ PLAT ✧

Pêlée de crevette curry-coco

crevettes panées au panko, risotto, lait de coco,  
huile d'olive et sauce bisquée

Rösti

✧ DESSERTS ✧

Pan Bati

crêpe épaisse aux farines de blé et  
maïs, noisettes de la Tuscia

Firi-firi

dessert polynésien, crème anglaise  
et chocolat noir

## DESSERT

### *Pan bati aux noisettes de la Tuscia*



Cette crêpe épaisse, riche en histoire, combine la simplicité des ingrédients antillais avec l'authenticité de nos produits du Latium.



Préparée avec un mélange de farine de blé, de maïs et de noisettes de la Tuscia, territoire de chez nous célèbre pour ses plantations de noisetiers et son sol fertile qui produit des noisettes d'une qualité exceptionnelle.

Ce Pan bati évoque la fusion harmonieuse de deux patrimoines culinaires distincts.



### **Béchamel (France)**

Véritable standard de la cuisine française, la sauce béchamel est préparée à partir d'un mélange de farine et de beurre, le tout cuit dans de la crème. On associe son origine au marquis Louis de Béchameil mais c'est véritablement grâce à Antonin Carême qu'au XIX<sup>e</sup> siècle elle devient une préparation de renom de la cuisine française à l'internationale.



### **Betteraves rouges des Hauts-de-France (France)**

La betterave rouge, qu'elle soit sucrière ou potagère, se retrouve cultivée presque exclusivement dans le Nord de la France. Plus précisément, du fait de sa nature rustique et résistante au froid, elle est le fleuron régional des Hauts-de-France et est produite depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. Plus précisément, la betterave rouge s'accommode parfaitement aux sols meubles de Dunkerque à Compiègne.



### **Bouillabaisse (France)**

Plat emblématique de Marseille, dont on trouve des traces dans la Grèce antique, la bouillabaisse est connue dès le XVIII<sup>e</sup> siècle comme étant un plat modeste de pêcheurs réalisé à partir de poissons invendus. Depuis 1980, une charte immortalise la liste des ingrédients devant être utilisés pour la confection d'une "vraie" bouillabaisse : rascasse, vive, congre, murène, saint-pierre, grondin et gallinette pour les poissons; oignons, poivre, fenouil, safran, persil, huile d'olive, pommes de terre, ail et tomates pour la base aromatique.



### **Cacao (Côte d'Ivoire)**

La Côte d'Ivoire est le premier producteur mondial de cacao. Elle est aussi le premier exportateur de fèves et de beurre de cacao, ce qui permet un déploiement international du chocolat dans les pâtisseries et desserts du monde entier.



### **Eclair (France)**



L'éclair est constitué d'une pâte à choux allongée et fourrée d'une crème pâtissière aromatisée, le tout recouvert d'un glaçage. Cette pâtisserie, anciennement ronde et appelée « pain à la duchesse », est revisitée au XIX<sup>e</sup> siècle, par l'illustre pâtissier Antonin Carême. L'éclair prendra alors le nom que nous lui prêtons aujourd'hui de part sa forme allongée et la rapidité à laquelle il est mangé.

### **Fafa (Polynésie française)**



Le fafa est une recette traditionnelle de la cuisine polynésienne concoctée à partir de jeunes feuilles de taro blanchies dans de l'eau citronnée et délayées dans du lait de coco. Le taro est un tubercule qui fait partie des ingrédients de la base de la cuisine ancestrale polynésienne.

### **Firi-firi (Polynésie française)**



Le firi-firi est un beignet de la cuisine traditionnelle polynésienne confectionné à partir de farine, sucre et lait de coco. Originaire des îles de Tahiti, il est traditionnellement consommé au petit-déjeuner. Ce petit beignet se démarque par un goût prononcé de coco.

### **Financier (France)**



Le financier fait partie des classiques de la pâtisserie française. On trouve les premières traces de sa recette à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Il est déjà sous sa forme contemporaine: un petit gâteau confectionné à partir de poudre d'amande et de blancs d'œufs. Le financier vient souvent en accompagnement d'un thé ou d'un café dans les restaurants français.



### Fraisier (France)

Le fraisier est une icône de la pâtisserie française dont l'origine reste encore à confirmer mais on associe cependant sa version actuelle à la «bagatelle» du célèbre pâtissier Gaston Lenôte. Construite à partir d'une base de génoise, de crème mousseline, de fraises et de pâte d'amande, le fraisier est le dessert parfait pour sublimer les variétés de ce fruit rouge: gariguettes, maras des bois, ciroflettes ou encore charlottes.



### Huitres Spéciales Grand Cru (France)

Bien que l'huître soit élevée et produite dans différents pays d'Europe, la France s'impose tout de même en tant que leader européen de la production d'huîtres. Elle est l'un des symboles de la haute gastronomie française. Qu'elles viennent de Normandie, de Bretagne, du Pays de la Loire, du Poitou-Charentes, de l'Aquitaine ou de la Méditerranée, elle est un produit prestigieux de la gastronomie française, associée à une consommation festive ou mondaine.



### Maru Hout (Mauritanie)

Le maru hout est une recette traditionnelle mauritanienne composée de riz rouge décortiqué, de divers légumes et de poisson. Elle tire son origine de diverses influences culinaires en provenance du Maghreb, du Mali et de France. Consommé sans couverts et partagé par tous dans un même plat, il est symbole d'union.



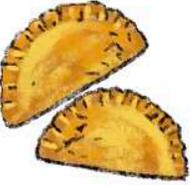
### Mbouraké (Sénégal)

Ce dessert est un classique de la cuisine sénégalaise et est très souvent associé à l'enfance car il est largement consommé comme goûter ou dessert. «Crumble» réalisé à base de pâte d'arachide et de pain rassis, on peut l'accompagner de crème, de fruits frais ou de compote.



**Paris-Brest (France)**

Le Paris-Brest est une pâtisserie traditionnelle française en forme de roue de vélo rendant hommage à la course cycliste Paris-Brest-Paris. Elle est composée d'une pâte à choux croquante fourrée d'une crème mousseline pralinée, le tout parsemé d'amandes effilées. Cette pâtisserie est créée au début du XX<sup>e</sup> siècle, période charnière de réforme de la cuisine française.



**Pastels (Sénégal)**

Les pastels sénégalais, appelés aussi fatayas, sont des chaussons fourrés à la viande, au poisson ou aux légumes. Ils sont cuisisés dans toute l'Afrique de l'Ouest, surtout au Sénégal et en Mauritanie. La recette a traversé les Caraïbes pendant la période de l'Empire colonial français, où les influences culinaires européennes ont fusionné avec les ingrédients locaux pour donner naissance à cette délicieuse spécialité.



**Potage parmentier (France)**

Ce plat fait partie de la cuisine « parmentière » d'Antoine Parmentier, inventeur du hachis parmentier. Agronome du XVIII<sup>e</sup> siècle, il tente de combattre la famine sur le territoire français grâce à la pomme de terre qu'il insère dans différentes recettes telles que: l'omelette parmentière, le hachis parmentier, mais aussi le potage parmentier.



**Quenelle (France)**

La Quenelle est une préparation de pâte moelleuse sculptée cylindriquement avec deux cuillères à soupe et pochée dans l'eau bouillante dont les traces remontent au XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle peut être préparée à la volaille, au poisson ou à la pomme de terre. Aujourd'hui, la quenelle fait partie des plats traditionnels de la cuisine de l'Est de la France, notamment de la région lyonnaise.

### Quiche Lorraine (France)



La quiche est une charcuterie pâtissière qui trouve son origine en Europe occidentale au XVI<sup>e</sup> siècle. Elle devient aux alentours du XIX<sup>e</sup> siècle une spécialité culinaire française. La garniture peut varier selon les cultures des différentes régions de France et du monde, mais on peut compter parmi les plus célèbres la quiche lorraine, de la région de France éponyme, à la migaine (appareil d'œufs et de crème), aux lardons et parfois à l'emmental.

### Ratatouille (France)



Spécialité de la cuisine provençale, la ratatouille, ou ratatolha en occitan, est un ragoût mijoté de légumes méditerranéens. Elle présente des similitudes avec d'autres déclinaisons méditerranéennes telles que la chichoumeille du Languedoc, la piperade gasconne, la caponata italienne, le pisto espagnol, ou encore la chakchouka maghrébine.

### Rösti (Suisse)



Les rösti ou rœsti sont des galettes de pommes de terre, typiques de la Suisse alémanique, mais consommées dans tout le pays. Ce plat a donné son nom à la frontière symbolique séparant la Suisse romande et la Suisse alémanique, le Röstigraben.



### Tajine (Maghreb)

Le tajine est un plat de la cuisine traditionnelle maghrébine composé d'un ragoût de viande ou de poisson, accompagné de légumes, de fruits et d'épices, le tout cuit à l'étouffée dans un plat portant le même nom. Répandu dans tous les pays du Maghreb, les premières traces de cuisine du tajine remontent au VIII<sup>e</sup> siècle.

### Tartare (France)

Le steak tartare, ou tartare, est une préparation de viande de bœuf hachée en gros morceaux, liés d'un condiment vinaigré et surmonté parfois d'un jaune d'œuf. Cette recette fait partie des standards de la cuisine française. C'est grâce à l'introduction de la cuisine asiatique en Europe au XVII<sup>e</sup> siècle que la consommation de viande crue a été popularisée.



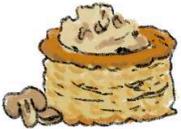
### Tarte Tatin (France)

La tarte Tatin est une tarte aux pommes caramélisées cuite renversée. Elle est originaire de Sologne en Centre-Val de Loire. On raconte qu'elle aurait été inventée à la suite d'une erreur: un moule dans lequel une pâte à tarte aurait été oubliée, aurait ensuite été mis par-dessus une garniture déjà enfournée. On la retrouve aujourd'hui avec d'autres fruits, mais aussi salée, et fait le renom de la région française dans le monde entier.



### Vol-au-vent (France)

Le vol-au-vent est une charcuterie pâtissière originaire de France et très populaire en Belgique. On attribue sa création et sa popularisation au célèbre pâtissier et chef français du XIX<sup>e</sup> siècle, Antonin Carême. Sa garniture peut être très variée, mais on y retrouve toujours une protéine (viande, poisson ou crustacés) et des champignons liés à une sauce crémeuse.



### Yassa (Sénégal)

Spécialité de la cuisine d'Afrique occidentale, notamment du Sénégal et du Mali, ce plat, composé d'une base d'oignons frits, de riz et de différents condiments (citron, sel, poivre, cumin, curcuma), est accompagné de poulet ou de poisson. Son appellation peut différer d'une région à l'autre, car le yassa est très répandu dans toute l'Afrique subsaharienne pour régaler petits et grands.





Nous souhaitons remercier chaleureusement les élèves et professeurs des établissements présents dans l'ouvrage pour leur créativité et leur talent tout au long de cette année 2024. Sans eux, l'idée de ce livre n'aurait jamais vu le jour.

Nos remerciements s'adressent aussi aux associations Meet my mama, Zero waste Sénégal, Belle bouffe et GeoGastronomy qui ont animé les webinaires à destination des élèves.

Un remerciement particulier à Livia Avaltroni, Directrice opérationnelle du CMQ Patrimoines, Métiers d'Art et Tourisme (CMQ-e PatMAT) de Tours pour ses conseils et la mise à disposition de son stagiaire, Matéo Deschamps, qui a rédigé le glossaire.

Nos remerciements vont également à Victoria Lebrun, Chargée des relations internationales au CMQ des Hauts-de-France, Tourisme et Innovation, ainsi qu'à l'équipe éducative du lycée Charles de Gaulle de Compiègne pour leur engagement dans la bonne mise en œuvre du projet.

Nous remercions également toute l'équipe de l'Institut français Italia ainsi que les stagiaires qui nous ont grandement accompagné dans la rédaction et la confection de cet ouvrage: Lana Blanc, Pauline Chauvain, Matteo Porfiri et Ophélie Parlant.

Enfin, un grand merci à l'illustratrice et l'architecte de ce livre, Juliette Signoret, qui a su magnifiquement immortaliser le travail des élèves.

*Sarah Cipolat et Raphaël Mercier,  
Coopération éducative de l'Institut français Italia*

Institut français Italia  
Palazzo Farnese  
Piazza Farnese 67 - Roma  
06686011  
info@institutfrancais.it  
www.institutfrancais.it



Ce livre est le fruit de la mise en valeur artistique de 10 menus concoctés par les jeunes élèves francophones des lycées hôteliers italiens ayant participé au concours “Mon menu francophone original et engagé”. Cette compétition culinaire s’est inscrite dans le projet Gustophonie porté par la Coopération éducative de l’Institut français Italia dans le cadre des Résonances internationales du Festival de la francophonie 2024 “Refaire le monde” de Paris. Cet ouvrage est une invitation à un voyage culinaire et onirique né d’une fusion entre les traditions culinaires du centre-sud de l’Italie et de pays francophones membres de l’OIF.

Illustration  
et mise en page : Juliette Signoret

