

FOODIES

Le goût de l'appartenance

04 **Les mots**

05 **Inspiration**
Al dente et crescendo

06 **Débat**
Food & TikTok : pour le meilleur et pour le pire

10 **Kids Corner**
Es-tu éduqué au goût des bonnes choses ?

12 **L'aliment**
Quand les nouilles se la Ramen

14 **Conseils de nutritionniste**
Comfort food

16 **Dossier**
Le goût de l'appartenance

La table et le territoire : la cuisine comme outil politique

Ki bon kari tanto?

Kareron : l'art de créer, du potager à l'assiette

Mondialisation : préserver le goût d'ici face aux saveurs d'ailleurs

Vivre son pays à distance

40 **Portrait de chef**
Reza Peerbocus

42 **La recette de Bindu**
Doodh Piti

44 **Focus région**
Îles sœurs : des cuisines aussi proches que différentes

48 **Enn bon baz**
Karaï Kreol, le manger-maison des îles sœurs

50 **Dans mon potager**
Manger avec les saisons

52 **Réfléchir**
Interview du Dr Denis Li Kam Wa, gastro-entérologue

54 **Anti-gaspi**
La récup saine et savoureuse

58 **Cuisine du monde**
Le tour du monde en 6 traditions culinaires

62 **La mer**
Le potager bleu

ÉDITO

Qu'est-ce qui fait une nation ? Des frontières, une constitution, une langue, un hymne. Certainement. Mais ce n'est pas que ça !

C'est aussi dans l'intimité d'une cuisine que la nation prend forme. C'est là qu'elle fait appel à nos sens. C'est surtout là qu'elle se transmet. À Maurice, c'est une évidence.

Nous habitons un territoire de saveurs. Les influences multiples se mêlent pour dessiner les contours d'une identité commune. Elle se ressent dans nos assiettes, chaque jour.

Dans ce nouveau numéro, l'équipe Foodies va au-delà du plaisir des papilles et du bien-être alimentaire. Nous avons exploré la cuisine comme un moyen de cohésion. À l'heure où on uniformise les goûts, préserver le dholl puri ou la complexité d'un masala écrasé à la main devient un véritable acte de résistance culturelle.

Pourtant, cette identité n'est pas figée. Elle évolue à travers les générations. De la transmission des savoir-faire dans les potagers de demain à la communion autour du kari familial, la nourriture reste le fil invisible qui nous relie.

Mieux manger, c'est aussi savoir qui nous sommes. Pour mieux transmettre aux autres.

L'équipe Foodies

Éditorial :

Bindumathi Boyjoo, Caroline Fernand, Mélanie Gellé, Camille Grenouille, Stéphane Huët, Yovan Jankee, Corina Julie, Sophie Vilmont et Gita Angeli

Photos :

Clyde Koa Wing

Mise en page :

Mégane Ernest et Jean-Marie Lo Hun

MINE BOUILLI
DHOLL PURI
Rougaille Saucisses
Bol Renverse
Farata 7 KARIS
Fricassé Chouchou
BOL 5
Salade Ourit
Halim Poison Salé SNOEK
Satini Briyani
Gros Pois
Gâteau Piment

Les plats iconiques

Certains plats s'écrivent sur une ardoise, d'autres palisses sur un menu plastifié, d'autres encore se hurlent à la volée au coin d'une rue. Ces mots mélodieux forment la bande-son gourmande de nos vies.

Ils convoquent un parfum, un geste précis, un instant de réconfort. C'est le jaune safrané du dhol puri qu'on replie, debout sur le trottoir. C'est la pomme de terre fondante dans le briyani du vendredi soir. C'est le bol 5 que l'on déguste les orteils enfoncés dans le sable. C'est la cérémonie du cari poulet qui embaume la maison le dimanche à midi.

Ces recettes racontent nos origines. Afrique, Europe, Asie... Elles nous offrent un petit bout de chaque continent en une seule bouchée. Elles nous appartiennent à tous.

De tous les plats iconiques, notre préféré est celui qui nous murmure qu'on est chez nous.

AL DENTE & CRESCENDO

Barilla transforme le temps de cuisson en DJ set

Plus mélodieux que le minuteur du smartphone. Plus classe que la technique approximative du jet contre le mur « pour voir si ça colle ». Barilla a décidé de régler l'éternel débat de la cuisson parfaite des pâtes. Pas avec de la science, mais avec du groove.

Le géant agro-alimentaire de Parme a investi Spotify avec un concept amusant : le « Playlist Timer ». Neuf compilations dont la durée correspond exactement, à la seconde près, au temps de cuisson idéal de ses formats de pâtes les plus populaires.

Du hip-hop pour les spaghettis

Vous vous attendez à des airs de mandolines napolitaines ou à la voix rauque de Toto Cutugno ? Détrompez-vous ! Barilla surprend avec des compilations branchées aux titres soigneusement sélectionnés.

Vous faites des spaghettis ? Lancez la « Mixtape Spaghetti ». Votre eau bouillira pendant neuf minutes sur les rythmes hip hop de Jay-Z, DJ Premier et du rappeur italien Ernia. Si vous êtes d'humeur contemplative, choisissez des Linguine. La playlist « Moody Day Linguine » vous bercera avec de l'indie pop éthérée de Birthth ou Sufjan Stevens, parfaite pour regarder l'eau frémir en s'interrogeant sur le sens du monde.

Le verdict sonore

Au-delà du coup marketing habile, Barilla offre une expérience sympathique à ses clients. La sélection musicale transforme votre cuisine en piste de danse le temps de la cuisson. Vous ferez aussi des découvertes car la marque glisse des musiciens italiens dans chaque compilation. De plus, les pochettes de chaque compilation, graphiques et minimalistes, sont réalisées par différents artistes.

C'est précis, ludique et ça évite le drame des pâtes trop cuites. Quand la musique s'arrête, c'est prêt. Pas de mode « repeat ». C'est l'heure d'égoutter !

Barilla réussit le pari de rendre l'attente aussi savoureuse que le plat. Une belle preuve qu'on peut respecter la tradition avec modernité.

FOOD & TIKTOK

Ramen épicées rouge fluo ou gnocchis revisités... Sur TikTok, la nourriture se met en scène, se transforme, se viralise. La plateforme n'a pas seulement changé notre façon de consommer du contenu. Elle a aussi reprogrammé notre rapport à la nourriture. Ce qu'on mange, comment, pourquoi... tout est passé au filtre de l'algorithme.

UNE RÉVOLUTION VISUELLE ET SENSORIELLE

Parmi les tendances liées à la nourriture, les Mukbangs occupent une place énorme sur TikTok. Venu de Corée, le terme mukbang (meokbang) est une combinaison des mots « manger » (meongneun) et « diffuser » (bangsong). On pourrait donc le traduire par « manger à l'écran ». Ce format met en scène des personnes en train de manger d'énormes quantités de nourriture, souvent accompagnées de sons d'ASMR (Autonomus Sensory Meridian Response) – mastication amplifiée, frites croquantes, les glouglous des boissons – censés provoquer une sensation agréable. Ces vidéos jouent sur le réconfort sensoriel et donnent l'illusion d'un moment de convivialité virtuelle surtout pour ceux qui se sentent isolées.

ENTRE SPECTACLE ET RÉALITÉ

Mais attention ! Derrière ces vidéos en apparence réconfortantes se cache une autre réalité. On ne voit pas des créateurs qui suivent un régime très strict avant ou après le tournage. Parce que, oui, avaler cinq burgers, trois bols de nouilles et une montagne de frites d'un coup, ce n'est pas anodin.

Un exemple particulièrement révélateur est celui de Nikocado Avocado, un célèbre mukbangeur, qui a révélé en septembre 2024 avoir secrètement perdu plus de 114 kg en deux ans. Pendant ce temps, il continuait à publier d'anciennes vidéos où il apparaissait en surpoids, tournées bien avant le début de sa transformation. Pendant que ses vidéos donnaient l'illusion qu'avaler des quantités de nourriture est normale, Nikocado Avocado suivait un tout autre mode de vie – qu'il ne montrait pas.

Résultat : notre cerveau perd ses repères en pensant que manger énorme est sans conséquence et que notre corps peut tout encaisser. Des experts alertent sur les effets à long terme de l'exposition répétée à ces vidéos. Selon une étude publiée en septembre 2024, le temps passé devant des contenus de suralimentation est significativement lié à l'apparition de troubles alimentaires. Ces vidéos, en banalisant des excès caloriques, altèrent la perception des quantités raisonnables.



TIKTOK... LE ROYAUME DES DÉFIS !

C'est presque une loi : plus c'est extrême, plus ça cartonne. Mais quand ils touchent à l'alimentation, certains franchissent la limite du raisonnable. Parmi les plus connus, le 'Spicy Noodle Challenge.' Ce défi consiste à manger des nouilles ultra épicées sans montrer des signes de douleur ni boire de l'eau et ce, le plus rapidement possible. Si ce genre de vidéo amuse et attire des millions de vues, il présente de vrais risques pour la santé : brûlures digestives, maux d'estomac, réactions allergiques, voire hospitalisation dans certains cas.

Ces contenus posent un double problème. D'une part, ils banalisent des comportements dangereux, donnant l'impression que tout est comestible si cela permet de faire le buzz. D'autre part, ils encouragent l'imitation, en particulier chez les jeunes utilisateurs, qui n'ont pas toujours la maturité nécessaire pour mesurer les conséquences.

L'algorithme TikTok pousse à toujours faire plus et aller à l'extrême pour capter l'attention, créant des concepts dangereux et insensé. Et la santé ? Oubliée.



MANGER DE TOUT... DE PARTOUT

Malgré son dark side, TikTok est une véritable bibliothèque pour les passionnés de cuisine. Des recettes japonaises et coréennes circulent sur les fils d'actualité, portées par des créateurs passionnés ou des amateurs curieux. Ce qui rend ce phénomène si intéressant, c'est qu'il ouvre la cuisine traditionnelle en la rendant plus accessible, adaptable... et universelle.

Par exemple, une recette de tteokbokki coréen peut être revisitée avec des ingrédients facilement disponibles à Maurice. Le curry thaï se prépare avec des légumes du marché local. Ce type de contenu permet à chacun de s'approprier des traditions culinaires d'ailleurs, sans nécessairement avoir accès aux produits originaux, souvent coûteux ou introuvables selon les pays. Ce phénomène encourage une ouverture culturelle sans filtre. Il permet aussi aux diasporas de se reconnecter avec leurs racines, ou de transmettre leur héritage culinaire de manière vivante. Au lieu d'imposer des normes culinaires globalisées, TikTok devient un espace de créativité partagée, où l'on apprend à cuisiner à sa sauce, avec ce qu'on a à disposition.

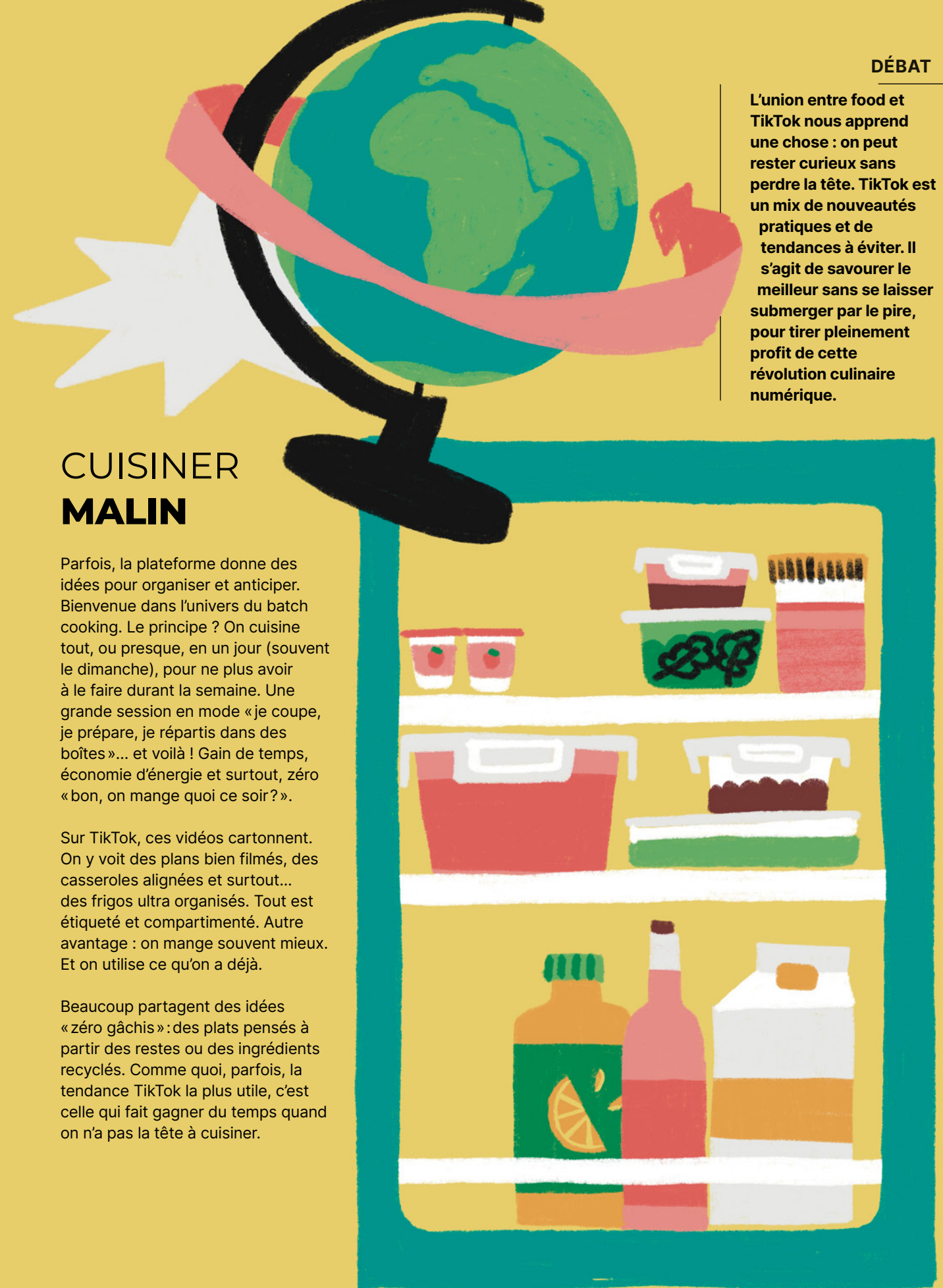
L'union entre food et TikTok nous apprend une chose : on peut rester curieux sans perdre la tête. TikTok est un mix de nouveautés pratiques et de tendances à éviter. Il s'agit de savourer le meilleur sans se laisser submerger par le pire, pour tirer pleinement profit de cette révolution culinaire numérique.

CUISINER MALIN

Parfois, la plateforme donne des idées pour organiser et anticiper. Bienvenue dans l'univers du batch cooking. Le principe ? On cuisine tout, ou presque, en un jour (souvent le dimanche), pour ne plus avoir à le faire durant la semaine. Une grande session en mode « je coupe, je prépare, je répartis dans des boîtes »... et voilà ! Gain de temps, économie d'énergie et surtout, zéro « bon, on mange quoi ce soir ? ».

Sur TikTok, ces vidéos cartonnent. On y voit des plans bien filmés, des casseroles alignées et surtout... des frigos ultra organisés. Tout est étiqueté et compartimenté. Autre avantage : on mange souvent mieux. Et on utilise ce qu'on a déjà.

Beaucoup partagent des idées « zéro gâchis » : des plats pensés à partir des restes ou des ingrédients recyclés. Comme quoi, parfois, la tendance TikTok la plus utile, c'est celle qui fait gagner du temps quand on n'a pas la tête à cuisiner.



ES-TU ÉDUQUÉ AU GOÛT DES BONNES CHOSES ?

Sophie :

« Comment avez-vous trouvé le dessert ? »

Krishen :

« Hmmm... Trop sucré ! »

Adila :

« Ah bon !? Moi, je l'ai trouvé très acidulé. »

Brian :

« Pour moi, c'était parfait. C'est tout ce qu'il me fallait ! »

Comme le dit si bien l'expression, « les goûts et les couleurs ne se discutent pas » ! Mais c'est pourtant étonnant que les avis divergent autant lorsqu'on déguste la même chose.

Tout commence avec notre éducation au goût dès notre plus tendre enfance. Certains ont la chance de bénéficier, très tôt, d'un éveil aux différentes saveurs à la maison et à l'école. C'est ce qui construit notre mémoire gustative et cela détermine comment nous vivons l'expérience d'un aliment ou d'une boisson en bouche.

Comment parfaire cette éducation au goût ? Le français Jacques Puisais, œnologue, créateur de l'Institut du goût et fondateur des classes du goût en 1974, en a fait son combat tout au long de sa vie. Il souligne dans son ouvrage *Le goût chez l'enfant* que s'il n'existe pas de limite d'âge pour découvrir de nouvelles saveurs, le goût est affaire d'attention. À commencer par l'attention familiale, suivi par l'intérêt que doit y consacrer l'école.

L'éducation au goût n'est ni une affaire d'argent, ni « une préoccupation de rêveur nostalgique. Mais plutôt une question de discernement et de bon sens », précise Jacques Puisais. D'ailleurs les classes du goût intégrées au programme de l'éducation nationale française depuis 1984 jusqu'en 2000, et relancées en 2012 ont pour mission d'éduquer les enfants sur l'éveil de leurs cinq sens, d'enrichir leur vocabulaire et d'ouvrir leur curiosité aux différents choix alimentaires qui s'offrent à eux.

Qu'en est-il à Maurice ?

Les écoles du système éducatif français à travers l'île organisent chaque année, à la mi-octobre, La semaine du goût. Importé de France et inscrit dans le programme d'éducation au goût, cet événement permet aux écoliers de bénéficier d'ateliers divers comme la cuisine des sens, la découverte des saveurs et leurs origines, la saisonnalité des produits et bien plus encore. Ces activités sont animées par des professionnels culinaires locaux, des parents d'élèves et le corps enseignant.

Mais cela peut commencer encore plus tôt. Le Jardin d'Éveil, une crèche et école maternelle à Moka, mise beaucoup sur l'éducation au goût... à tous les niveaux ! D'abord avec des repas préparés sur place qui titillent les narines et les papilles. L'élaboration des menus, sur recommandation d'une nutritionniste, se fait à la semaine avec des produits locaux et de saison. En plus d'être nourrissants, ils sont variés, riches en couleurs, en textures et en goût.

Durant l'année, le Jardin d'Éveil organise des ateliers d'éveil et de découverte où, dès le plus jeune âge, on apprend à repérer les couleurs des aliments, à les sentir, à les toucher, à les goûter, à les reconnaître, à les cuisiner.

La cuisine, c'est d'ailleurs aussi une autre façon d'apprendre : les

enfants comptent en mesurant les quantités nécessaires pour réaliser une recette et enrichissent leur vocabulaire en découvrant les mots utilisés pour décrire un aliment.

Mais l'éducation au goût, ça ne se fait pas qu'en cuisine ! Les ateliers jardinage sont des moments qui éveillent les sens : sentir la différence entre le romarin, le thé, la menthe ou le thym... Tout un programme qui inclut également la vie de la plante de la graine jusqu'à la récolte ! Enfin, les rencontres organisées – à l'école ou chez les professionnels – avec des boulangers, apiculteurs, chefs ou des étudiants de l'hôtellerie, sont des opportunités de sentir le bon pain en cuisson, de déguster le miel et de mettre la main à la pâte...

Savoir ressentir ce que l'on mange est indispensable pour nourrir cette culture du goût qui surpasse ce besoin de manger juste pour vivre. Cela développe notre curiosité pour nous ouvrir au monde, aux autres et à nos sens. Prenons donc le temps d'éduquer nos palais et celui de nos enfants pour une meilleure alimentation.

Quand les nouilles se la Ramen *non mine Apollo !!!*

La revanche de l'instantané

Longtemps reléguées au fond du placard, les nouilles instantanées prennent le devant de la scène culinaire. Sur les réseaux sociaux comme au cinéma, elles font le buzz et inspirent des recettes originales. Mais pourquoi cet engouement ?

D'abord symbole de fins de mois difficiles ou de repas sans inspiration, elles ont pris un virage à 180°. Notre manière de les préparer a changé, tout comme leur image : Rs 8 à Rs 120, chacun y trouve son compte. Lubie passagère ou véritable renaissance ? Nous explorons trois pistes de réflexion.

Le blues de l'étudiant

Étudiantes, étudiants, vous avez sans doute tissé un lien particulier avec ce classique de la 'convenience food'. Peu cher, rapide et facile à cuisiner, le bol de ramen a même initié certains à leurs premières expériences culinaires. Aujourd'hui, votre vie a changé, mais le rituel reste chargé de nostalgie. Vous y revenez donc parfois, en l'enrichissant de quelques trouvailles sorties d'un frigo ou d'un congélateur mieux garni pour un dîner quasi-gourmet.

Une réserve pour temps incertains

Entre restrictions de déplacement, hausse des prix, rareté des produits frais et inquiétudes financières, il était logique de se tourner vers les denrées non périssables. Un rapport de Fortune Business Insights confirme la tendance : le marché mondial des nouilles passerait de \$ 64,67 milliards en 2025 à \$ 98,46 milliards en 2032.

Pendant le confinement, les conditions étaient réunies : frigos pleins, plus de temps, internet pour s'inspirer. Résultat : le modeste bol de nouilles est devenu le terrain de jeu de nombreux Mauriciens entre 2020 et 2022. Une assiette transformée en laboratoire culinaire... puis en expérience de dressage pour alimenter des news «feed» qui n'ont jamais aussi bien porté leur nom !

Tout est dans l'art de la (re) présentation

Une pandémie a-t-elle autant d'effet que quatre Oscars et une Palme d'Or ? C'est la question posée par une étude de la National Library of Medicine américaine, qui a observé une hausse fulgurante des exportations de nouilles coréennes. On y apprend que si la pandémie a bien contribué à maintenir la demande pour les nouilles instantanées, c'est surtout le film Parasite qui a déclenché l'explosion des exportations coréennes en 2020. Ses scènes emblématiques ont fait bondir les recherches liées aux marques coréennes et propulsé le pays au premier rang du marché mondial.

La preuve que les écrans influencent nos envies et les rayons s'en ressentent : qui n'a pas vu débarquer les nouilles du fameux spicy noodle challenge à Maurice ? À l'opposé, certaines recettes leur donnent des airs de luxe, en les associant au caviar, au wagyu ou au parmesan. Et quand ce sont des chefs auréolés qui s'en emparent, difficile de parler de sacrilège.

Entre nostalgie, adaptation et culture pop, les nouilles instantanées ont dépassé leur statut de dépannage. Elles sont devenues un support culinaire à part entière, prêtes à se réinventer à chaque bol. Et vous, comment allez-vous les twister ce soir ?

Ramen au Chilli crisp oil

Ingrédients :

Ail
Gingembre
Graines de sésame
Flocons de piment
Huile de tournesol
Sel

Préparation :

1. Hachez finement l'ail et le gingembre.
2. Faites-les revenir avec les graines de sésame dans l'huile jusqu'à ce que l'ail dore légèrement.
3. Ajoutez-y le piment et sortez immédiatement la poêle du feu.
4. Versez dans un bocal stérile avec une pincée de sel pour assaisonner le mélange.
5. Conservez au frais, à l'abri du soleil pour agrémenter vos nouilles instantanées préférées en un clin d'œil.



Nouilles gratinées

Ingrédients :

Mini saucisses
Mozzarella

Préparation :

1. Dans une poêle, faites revenir des mini saucisses.
2. Cuisinez vos nouilles et arrêtez la cuisson une minute avant le temps de cuisson recommandé sur l'emballage.
3. Ajoutez les mini saucisses au bol et recouvrez de mozzarella râpée.
4. Laissez fondre une minute au micro-ondes



Ramen au poulet rôti

Ingrédients :

1 poulet rôti
Gingembre
Ail
Queue d'oignon
Sauce soja

Préparation :

1. Commencez par dépecer le poulet : séparez la peau, la chair, que vous effilochez, et la carcasse.
2. Le bouillon : dans une casserole, emmenez à ébullition la carcasse, quelques tranches de gingembre, quelques gousses d'ail et la queue d'oignon. Laissez bouillir 2h.
3. Le tare : dans une casserole, disposez quelques tranches de gingembre et quelques gousses d'ail. Versez-y de la sauce soja, le sachet d'assaisonnement des nouilles et portez à ébullition (5 minutes maximum).
4. La garniture : dans une poêle, faites revenir la peau du poulet pour la faire croustiller. Réservez sur du papier absorbant et assaisonnez légèrement.
5. Réhydratez la chair du poulet avec 2-3 cuillères de tare avant de la réchauffer dans la matière grasse restante dans la poêle.
6. Assemblage : filtrez le bouillon et ajoutez-y le tare.
7. Cuisinez vos nouilles, égouttez-les et dressez dans un bol. Ajoutez-y une louche ou 2 du bouillon aromatique et la garniture.
8. Pour plus de dimension, agrémentez d'une cuillère de votre chilli crisp oil.



LA COMFORT

Ces plats au petit supplément d'âme

Au-delà du goût, ces plats peuvent réveiller des souvenirs, renforcer les liens et apaiser l'esprit. Mais quand le réconfort devient réflexe, la comfort food peut aussi révéler sa face sombre. Voyage à la frontière entre les sens et les émotions.

« Quand on traverse des moments difficiles, on se tourne souvent vers des plats qui rappellent l'enfance et la famille », explique la psychologue Naila Baichoo. Grâce au travail des neurotransmetteurs – des messagers de notre système nerveux – ces goûts familiers apportent une sensation immédiate de sécurité et d'apaisement.

Le mine frit au poulet, c'est ce plat incontournable pour Michel Chui Chun Lam, consultant en communication. « C'est un plaisir occasionnel, surtout en période de rush. Avant même d'y goûter, le parfum fumé et la couleur des nouilles sautées disent s'il est réussi ou pas. Depuis tout petit, c'est un plat vers lequel je reviens toujours, peut-être parce qu'il se déguste avec tous les sens. »

Les souvenirs se savourent

Loin des amalgames avec la convenience food ou la junk food, la comfort food varie selon les cultures, car elle repose sur le lien affectif. Pour Dominique Chan Youn Sen, maquilleuse professionnelle, la langue de bœuf rôtie de sa grand-mère, accompagnée de gratin et de salade lui rappellent de délicieux moments en famille. Aujourd'hui, elle prépare ce plat avec son fils, transmettant les gestes et astuces du chef.

Ridhwaan Nujjoo, graphiste, garde, lui, en mémoire le riz aux lentilles, bœuf sauté, pommes de terre et chatini coco dont sa grand-mère lui a livré le secret. « Récemment, ma mère l'a cuisiné à la perfection. Avant même d'entrer dans la maison, le parfum m'avait transporté. C'est un plat qui me nourrit au-delà de l'assiette, j'y retrouve tout l'amour de ma grand-mère. »

Le rituel compte autant que le plat

Attention : le réconfort ne vient pas seulement des saveurs. Le rituel autour du repas joue aussi un rôle clé. Préparer, partager ou recevoir un plat devient en soi un geste de bien-être ou de bienveillance, souligne la psychologue.

Ariele Poché, Communication Coordinator, en a fait l'expérience : « Après une dure journée de travail, mon compagnon m'avait préparé un bol de boulettes comme je les aime : dans du bouillon avec des carottes et des brèdes tom-pouce. Sans oublier le piment vert et des gato kravats en dessert ! ». Comme une expression de soutien ou une marque d'affection.

FOOD

La face sombre de la comfort food

Si elle apaise et resserre les liens, la comfort food peut aussi devenir une béquille. Lorsqu'elle est consommée systématiquement pour gérer les émotions, elle risque d'affecter la santé physique et mentale. « Le plaisir se transforme alors en automatisme, parfois accompagné de honte, de prise de poids ou d'un sentiment de perte de contrôle », note Naila Baichoo. Dans les cas extrêmes, cette relation à la nourriture peut interférer avec la vie quotidienne.

Savourer en pleine conscience

La comfort food peut donc être un soutien précieux, à condition d'y avoir recours avec modération. Elle nourrit autant le corps que la mémoire et resserre les liens sociaux. Un thé brûlant, un gato pima partagé, un plat transmis de génération en génération... autant de moments d'ancrage qui rechargent nos batteries et nous rappellent que manger, c'est avant tout prendre soin de soi.

★ MINE FRIT AU POULET

+ Source d'énergie
- C'est un plat trop riche en féculents et en gras. Comme il ne contient pas assez de légumes ni de protéines, ce n'est pas un plat équilibré en soi.

★ LANGUE DE BŒUF, GRATIN ET SALADE

+ Plat équilibré en protéines et légumes
- Consommer la viande rouge en modération (bœuf, agneau, mouton, cerf...).

★ BOULETTES, BOUILLON ET LÉGUMES FRAIS

+ Un plat léger, assez équilibré même s'il faudrait plus de protéines.
- Attention à ne pas trop en manger : cela reviendrait à consommer trop de sel (et de MSG).

★ RIZ, BŒUF SAUTÉ, LENTILLES, POMMES DE TERRE ET CHATINI COCO

+ Plat varié, assez équilibré
- Le riz et la pomme de terre sont deux féculents, il faudrait idéalement consommer l'un ou l'autre pour avoir un plat équilibré.

★ FEUILLETÉ À LA CRÈME

+ Purement du comfort food
- C'est un plaisir occasionnel, sans apport nutritionnel intéressant. Attention à la teneur en sucre et en gras.

CONSEILS DE NUTRITIONNISTE PEUT-ON VIVRE SANS COMFORT FOOD ?

Une étude publiée dans Psychology Today explique que la consommation d'aliments riches en glucides, comme le chocolat, stimule la sérotonine, favorisant un sentiment temporaire de calme et de satisfaction. Mais qu'en est-il de ceux qui doivent s'en priver ? Sandhya Ramsewak, Senior Educator, a dû s'éloigner de sa comfort food préférée, les feuilletés à la crème végétariens, pour garder le contrôle sur son cholestérol. « Tout mon vécu m'a permis de pratiquer le détachement autant que possible », confie-t-elle, même si elle se permet encore ce doux péché mignon quelques fois par an.

ET LA NUTRITION, DANS TOUT ÇA ?

Diane Desmarais, nutritionniste, passe en revue l'apport nutritionnel de ces délices.

« J'aime beaucoup l'idée d'une comfort food (ou repas libre) par semaine, si on en ressent le besoin, et toujours en quantité raisonnable. Cela permet de soutenir nos efforts vers une alimentation saine sur le long terme, sachant qu'on a droit à un moment de relâchement dans une société où on reçoit de la pression de tous côtés. C'est une technique souvent efficace pour mieux gérer l'emotional eating et les cravings ! »

FOOD NATION

LE GOÛT DE L'APPARTENANCE

Il existe une géographie qui ne figure sur aucune carte officielle. Celle des secrets de masala et des rituels qui transforment un simple repas en une cérémonie.

Si Maurice devait élire un organe de la citoyenneté, ce serait probablement l'estomac ! L'histoire du peuplement de notre île nous a légué des origines diverses et c'est autour de nos *karays* et *tempos* que nous avons appris à parler une langue commune.

Notre patrie des sens s'étend bien au-delà des cuisines mauriciennes. Elle se cultive aussi bien dans nos potagers qui cachent des variétés oubliées, que dans les placards d'étudiants mauriciens à l'autre bout du monde. Car la nourriture est un symbole puissant. Manger local, c'est affirmer qui l'on est. C'est ce lien viscéral qui incite la diaspora à emporter des achards dans la valise. En plus de légumes macérés, ces bocaux renferment notre mémoire collective.

Dans ce dossier, nous explorons comment la cuisine dépasse la simple fonction nutritive pour nourrir notre cohésion. On y découvre que le véritable ciment d'un peuple ne se décrète pas, il se partage.

À travers les prochaines pages, nous avons voulu comprendre cette alchimie. Comment la mondialisation nous oblige-t-elle à redéfinir nos priorités ? Pourquoi le geste d'écraser des épices est, en 2026, un acte aussi poétique que politique ? De l'art de cultiver la terre à la transmission du *kari* parfait, nous vous invitons à un voyage au cœur de ce qui nous lie.

Car au fond, construire une nation, n'est-ce pas d'abord apprendre à se nourrir les uns les autres ?

La table et le territoire

LA CUISINE COMME OUTIL POLITIQUE

Le destin d'un peuple ne se joue pas seulement dans les parlements ou sur les champs de bataille, mais au fond d'une marmite. On imagine souvent la cuisine comme un héritage passif, une suite de recettes transmises par habitude. Pourtant, c'est une construction, un récit que l'on écrit pour dire qui l'on est et où l'on va. Entre mémoire intime et stratégie d'État, la cuisine agit comme un miroir et comme un moteur de la cohésion nationale.

NOUILLES NATIONALES

Durant les années 30, le Royaume de Siam traverse une période trouble. Le militaire Plaek Phibunsongkhram (Phibun) prend le pouvoir avec une vision inspirée de l'idéologie fasciste de Mussolini. Premier ministre féroce nationaliste, il prend une décision radicale en 1938 : il change le nom du pays. Le Royaume de Siam devient la Thaïlande.

C'est l'un des rares pays asiatiques à avoir échappé au colonialisme des puissances occidentales. Phibun revendique cette identité forte mais les finances de l'Etat ont beaucoup souffert des années de guerre. La Thaïlande étant exportatrice de riz, Phibun cherche à réduire la consommation nationale. Sa solution : le pad thaï. Ce plat inventé de toutes pièces, à base de nouilles de riz, permet de nourrir plus de monde avec moins de matière première. Il lance une campagne nationale qui lie intrinsèquement la nation à la consommation de ce plat : un patriote thaïlandais mange du pad thaï !

Bien entendu, de nombreux autres facteurs économiques et historiques ont contribué à forger l'identité nationale de la Thaïlande. Mais ce cas montre que la cuisine est un outil de construction politique puissant.

TERROIRS ET TERRITOIRES

Comment expliquer ce rapport entre alimentation et nation ? On peut imaginer deux mécanismes à l'œuvre.

D'abord, il y a un lien presque naturel entre l'assiette et le territoire. Le territoire est souvent le premier critère de définition d'une identité nationale. Le territoire est la source première des produits qui composent l'alimentation de sa population. Dans ce qu'on mange, on sent la terre qui a vu naître les produits. Les Français ont nommé ce lien le « terroir » : une notion quasi-mystique qui lie le goût au lieu de production.

Ensuite, s'alimenter est un besoin fondamental : satisfaire ce besoin en commun forge des liens sociaux. Plus encore, partager les mêmes habitudes alimentaires permet de

fédérer des groupes sociaux de plus en plus larges. Si tout un village ne peut pas manger ensemble, manger la même chose est un facteur unifiant. C'est là aussi que l'histoire se rend apparente : l'incorporation d'épices dans la cuisine des nations commerçantes devient symbole de la puissance du pays, comme en témoigne la cuisine vénitienne. Les plats nationaux deviennent alors des marqueurs identitaires forts.

Ces mécanismes sont stables dans le temps tout en permettant une grande flexibilité. Les changements de climat, les vagues d'immigration, les découvertes, les guerres... bref tout ce qui fait l'histoire d'un pays vient ainsi influencer ce que mangent ses habitants sur le long cours.

Le cas du pad thaï montre que la cuisine est un outil de construction politique puissant.

**Si tout un village ne peut pas manger ensemble,
manger la même chose est un facteur unifiant.
S'alimenter en commun forge des liens sociaux.**

ADOPTER LES AUTRES CUISINES

Aucune cuisine n'est un monolithe. Le lien terroir et territoire peut donner, à tort, l'impression qu'il existe des cuisines « pures », incarnant parfaitement une société. Or les plats les plus emblématiques d'une nation révèlent souvent l'influence d'autres cultures qui ont marqué son histoire.

Le foie gras est l'un des symboles du luxe gastronomique à la française. Qui devinerait qu'il est originaire d'Égypte antique ? Il en va de même pour les viennoiseries qui font la réputation de Paris : le croissant vient d'Autriche ! Ces exemples ne sont pas des « mensonges » historiques, mais révèlent la trace des histoires qui ont contribué au récit national. L'histoire du foie gras en France est un voyage qui passe par les marchands de l'Antiquité, les traditions des communautés juives, le savoir-faire paysan d'Alsace et de Gascogne, avant d'être consacré par les fastes de la Cour du Roi Soleil.

L'île Maurice n'est pas en reste. Quatre siècles d'histoire ont laissé des traces dans notre alimentation : le cerf, la goyave de Chine, l'ananas sont devenus mauriciens après avoir été introduit d'ailleurs. Nous partageons avec fierté nos dhol puri ou nos mines bouillies avec les visiteurs sans forcément penser aux similitudes avec le dhalpuri de Trinidad ou aux liens avec la culture hakka.

Dans ces adoptions culinaires, la politique joue un rôle actif parfois oublié. Au Japon, par exemple, les spaghettis napolitains sont un plat emblématique du style Yoshoku qui n'a rien d'italien, mais qui a été inventé à l'ère Meiji, dans la deuxième moitié du XIX^e siècle. À cette période, le Japon est puissance régionale historique qui refuse d'être colonisée par l'Europe. Le gouvernement impérial veut encourager la consommation de viande, perçue comme une bonne habitude des Occidentaux à imiter. C'est ainsi qu'une série d'imitations de plats occidentaux intègre la cuisine japonaise – réponse gastronomique à un moment d'incertitudes politiques et sociales.

**Les plats les plus emblématiques d'une
nation révèlent souvent l'influence d'autres
cultures qui ont marqué son histoire.
Aucune cuisine n'est un monolithe.**



DES CUISINES AUX CAISSES DE L'ÉTAT

Parce qu'elle est un marqueur identitaire liant territoire, histoire et communauté, la cuisine peut aussi être un véritable moteur de croissance économique. Les fabricants de pneus André et Edouard Michelin en saisissent pleinement la portée lorsqu'ils introduisent en 1926 la première étoile de leur petit guide rouge. Cinq ans plus tard, lorsque le système des étoiles est finalisé, c'est le tourisme culinaire qui soutient les ventes du Guide Michelin. De nos jours, un restaurant étoilé peut générer jusqu'à 25 % de profitabilité en plus que la moyenne de sa catégorie.

Plus largement, dès 1935, la France a voulu reconnaître, valoriser et, quelque part, circonscrire les spécificités culinaires de chacune de ces régions via le label AOC (Appellation d'origine contrôlée). C'est ainsi que seuls les vins pétillants produits en Champagne peuvent s'appeler « champagne », par exemple. Ce principe, repris dans le droit européen via les AOP et IGP, émerge pour des raisons économiques autant que patriotiques. Soutenu par les stratégies marketing du secteur privé, ceci aboutit à un différentiel de prix qui peut aller jusqu'à un facteur 10 entre champagne et prosecco – deux produits pourtant plutôt similaires.

Enjeu économique, la gastronomie est également une arme diplomatique. C'est le Quai d'Orsay qui organise chaque année le festival Goût de France, célébration mondiale de la culture française... et instrument de mesure de son influence. La France n'est ni précurseur, ni un cas unique dans ce domaine. En 2002, le gouvernement thaïlandais lance Global Thai, un vaste programme pour accroître le nombre de restaurants thaï dans le monde. À l'aide de menus pré-pensés, de business modèles pré-travaillés et d'incitations financières, Global Thai a contribué à renforcer l'impact économique de la diaspora thaï, les flux touristiques et les liens diplomatiques. C'est grâce à Global Thai que tous les restaurants thaïlandais au monde servent du pad thaï et des currys verts, rouges et jaunes.



[Enjeu économique, la gastronomie est également une arme diplomatique : une célébration de la culture et un instrument de mesure de son influence.]

ET MAURICE ?

La cuisine incarne le territoire et l'histoire d'une nation sous forme consommable. Manger ce socle culturel, c'est faire communauté. Valoriser cette cuisine, c'est en faire une arme économique et diplomatique pour le pays.

Derrière cette suite logique, presque naturelle, les nombreux exemples plus haut démontrent qu'il peut y avoir une intentionnalité politique réelle. Comment penser la cuisine mauricienne à cet égard ? Au-delà des articles de presse, quels soutiens, quelles valorisations, quelle stratégie adopter pour développer une vraie gastro-diplomatie ?

D'abord en sortant de notre île. Ailleurs, la diaspora mauricienne fait vivre déjà notre culture culinaire en l'adaptant aux réalités de leur pays d'expatriation. Ensuite en anticipant les changements possibles. Le vieillissement de la population, les flux migratoires, l'impact climatique vont bouleverser la nation mauricienne de manière profonde et durable. À quoi ressemblera donc notre assiette dans 30 ans ?

Ki bon kari tanto ?

Kari. Un mot qui, tout de suite, réveille quelque chose en nous. Un parfum, un souvenir, et même un sentiment d'appartenance... Mais comment expliquer ce lien affectif avec le kari ?

Dans la cuisine de Dana, au fond d'un placard, un trésor en sachet. Avec pour inscription : « Kari soulon ». Dedans, il y a de la moutarde, du petit anis, du gros anis, du méthi, du dal mung. Dana ne l'utilise que pour les grandes occasions. Pour son kari ourite, par exemple. Cuit lentement dans un tempo.

Dans le cercle d'amies de Shani, tout le monde le sait : elle fait le meilleur kari bomli – « kari vendiyon », comme certains l'appellent. Les bomlis sont frits secs, plongés une minute à peine dans le masala cuit et parsemé de cotomili frais à la fin. Le secret de Shani ? Des oignons. Beaucoup d'oignons. Et des gousses d'ail entières.

Quand il y a du monde chez elle, Baby sort son kari poisson bringelles. Et sa signature : des frisiter à la place du tamarin et beaucoup de pommes d'amour. Dans son répertoire de kari, sky is the limit! Kari gros pois et choucho. Kari zantak et viande. Kari arouille. Kari poul et ti pois. Kari andan. Kari grenadine. Kari ourite et papaye. Kari kokom et chevrete...

Il y a des évidences comme ça qu'on ne remarque plus. Elles font partie de nos vies. Sans qu'on y pense. Comme le kari. Il suffit d'en parler pour que l'on réalise à quel point il est présent, tout le temps. Comme si cette passion de marier les ingrédients et les épices faisait, depuis toujours, partie de notre culture.

LE MARIAGE DES ÉPICES

Tout commence en Inde, certes. Mais le curry est aujourd'hui un plat véritablement mondial. Au cœur de cette universalité : les épices. Cumin, coriandre, méthi, graines de moutarde, curcuma, gingembre, cannelle, piment, cardamome... La magie opère lorsqu'elles se mêlent aux autres ingrédients, pour apporter chaleur, texture et couleur.

Cela dit, notre kari n'a rien à voir avec le curry masala indien. À Maurice, on aime dire que le nôtre est unique. Façonné par l'histoire, nourri de multiples influences : indiennes, africaines, européennes. Une alchimie bien à nous, profondément mauricienne.

« NOTRE KARI EST MOINS ÉPICÉ, MAIS PLUS SAVOUREUX. CHAQUE INGRÉDIENT A SA PLACE. AUCUN NE DOMINE L'AUTRE »

« Notre kari est moins épicé, mais plus savoureux. Chaque ingrédient a sa place. Aucun ne domine l'autre », avance le chef Coopen, ambassadeur de la cuisine mauricienne. Mais au-delà des origines et des influences, c'est dans la manière de le cuisiner que le kari révèle toute sa subtilité. Notamment à travers l'art de combiner les épices.

Il y a les karis du quotidien, faits de quelques ingrédients et de gestes familiers. Et puis, il y a les plus complexes qui demandent un mélange plus riche d'épices, un temps de cuisson plus long, une attention plus soutenue.

Ce qui rend la cuisine du kari particulièrement intéressante, c'est la diversité des manières dont chacun le prépare, selon ses goûts et son expérience personnelle. En réalité, les variants du kari sont aussi nombreux que les personnes qui les préparent.

MILLE ET UNE CUISSONS

« Le kari, c'est une affaire de goût. Chacun y met sa touche. Moi, par exemple, je ne mets pas de pomme d'amour dans le kari poul. Et pour le kari de viande, j'ajoute un supplément de safran », raconte Christine, gérante de la table d'hôte Kot Marie-Michelle. Son kari mulet, elle le prépare avec un poisson bien frit. Sec et croustillant. Quant à son kari masala Jacques, c'est avec de la viande de porc, pas trop grasse, juste ce qu'il faut pour que le gras fonde doucement et parfume tout le plat. Le tout mijote lentement, sur feu de bois, pour un goût incomparable.

Le chef Coopen, lui aussi, a ses techniques bien à lui. Sa cuisine a évolué au fil du temps et de l'expérience. Pour son kari poisson, il poêle le poisson juste assez, puis le plonge dans le kari au tout dernier moment. Résultat ? Une chair tendre et juteuse. Le tamarin apporte cette acidité qui relève parfaitement le goût du poisson. Le chef aime aussi ajouter du méthi, une épice qui, selon lui, adoucit le mélange et prévient les brûlures d'estomac. Quand il prépare son kari de viande ou de poulet, il commence toujours par saisir la viande. « Ça élimine les bactéries en surface, mais surtout, ça ferme les pores de la viande. Elle garde ainsi ses sucs et tous ses bienfaits », explique-t-il.

Pour la cheffe Davina, aux fourneaux de La Clef des Champs, les épices doivent être adaptées. Plus intenses pour la viande, plus douces pour les fruits de mer. Parmi les classiques transmis par Jacqueline Dalais, on trouve un kari poul au lait de coco et à l'eau de coco. Ce qui vient adoucir la sauce et lui apporter une rondeur unique.



Autre spécialité de Jacqueline Dalais : le dry curry, un kari sec et puissant. Les épices y macèrent dans la viande pendant plus de deux heures. Résultat : un plat bien épicé, rehaussé d'une pointe de cannelle. Le tout est servi avec des croûtons, des oignons frits et des raisins, déposés directement sur la viande.

Par ailleurs, il y a les kari qui se perdent. Comme le kari peau de banane, un souvenir d'enfance que le chef Coopen a récemment revisité. Une recette rustique que lui préparaient ses grands-parents. « On épluche les bananes vertes, on enlève la première peau, puis on fait bouillir la seconde, la peau intérieure. On l'émince ensuite, comme des haricots verts. »

Dans tous les cas, un vrai bon kari demande du temps et de l'attention. Pour Christine, cuire au feu de bois, dans une karay en fonte, fait toute la différence au niveau du goût. Du côté de la cheffe Davina, on souligne qu'il faut savoir laisser le plat prendre son temps, sans cuisson agressive. On le laisse mijoter lentement, pour que la viande ou le poisson s'imprègnent pleinement de chaque épice. Mais au-delà de la technique et comme le dit si bien Jacqueline Dalais : « Il faut avoir du cœur pour faire la cuisine. Sinon, ce n'est pas la peine. »



LE KARI POUL DE NOTRE ENFANCE

Et s'il fallait élire un roi des karis? Ce serait sans doute le kari poul. Celui qu'on mange en famille dans les grandes occasions. Mais aussi, celui des jours de cyclone quand arrive l'envie soudaine, presque instinctive, de kari poul-farata. Un besoin de réconfort. De quelque chose qui réunit.

Ceci dit, Nanda Pavaday, grand nostalgique des temps d'antan, estime que le kari poul d'avant avait un goût à part. « Il fallait une vraie occasion. Une fête. Quelque chose à célébrer. » Autour de la table, ils étaient dix. Et chacun avait droit à un seul morceau. Pas plus. « Et ce morceau-là... on le savourait. »

Autrefois, faire un kari relevait presque du rituel. On grillait les grains et on préparait son masala maison. Dans son livre *Ti zistwar nou pays*, Nanda Pavaday raconte avec passion la scène de la roche cari. Des gestes précis de sa mère. Elle posait les épices en un petit tas, concassait le safran, la cannelle, puis écrasait le tout, lentement, en ajoutant un peu d'eau, au fur et à mesure. Un mouvement d'avant en arrière.

S'il y a bien une chose qui fait l'unanimité, c'est que rien ne vaut un masala écrasé à la roche cari.

Et puis, il y a cette conclusion de Nanda Pavaday qui interpelle avec tendresse : « Avant, les mamans ne disaient pas facilement "je t'aime". Elles ne faisaient pas de câlins. Elles faisaient des karis. Et c'est dans leurs karis qu'on ressentait tout leur amour. »



LE MASALA FAIT MAISON

Sur les étagères des grandes surfaces, on trouve des masalas spécifiques, pour poissons, poulet, viande, légumes, des poudres de curry madras... Il faut dire que ce mélange d'épices prêt à l'emploi facilite la vie en cuisine. Pour autant, dans l'univers du kari, il reste encore des puristes qui boudent les poudres toutes prêtes. Ceux qui veulent sentir les grains sous leurs doigts. Qui écrasent leurs épices eux-mêmes. Au blender ou sur la roche kari.

Dans sa petite échoppe colorée au bazar de Mahébourg, Anwar Bachooa voit encore passer ces irréductibles du goût authentique. Ils lui demandent une demi-livre d'épices pour masala. Sans un mot, il s'éclipse dans l'arrière-boutique, soulève un vieux pan de bois qui fait office de comptoir. Et là, tel un alchimiste il ressort ses trésors, un à un. Tilani. Kotomili. Moutarde. Poivre. Piment sec. Safran. Cannelle... Il dose à la coupelle, puis pèse le tout dans une balance ancienne. Un mélange que lui seul maîtrise.

LE MOT « KARI »

À l'origine, le curry vient de l'Inde. Mais à Maurice, le mot kari a tracé sa propre route. Ici, le mot ne désigne pas seulement le curry masala. Il est plus large, plus vivant. Le linguiste Arnaud Carpooran explique que « les mots sont comme des rivières : ils voyagent, se chargent de sens, de culture et d'émotions en cours de route. »

Chez nous, kari est un mot générique. Il englobe tous les types d'accompagnements. Quand on demande « Ki kari tanto? », on veut savoir ce qu'il y aura à manger. Pas forcément un curry. On dit bien « 7 kari » pour parler de sept accompagnements. Pas forcément tous au masala.

Au fond, dire « kari masala », c'est presque une redondance. Mais cela permet de distinguer le plat (celui qu'on savoure avec du riz, du pain ou des faratas) de la préparation même (celle faite avec le masala).

Aussi, autour du mot « kari » se sont tissées des expressions. « Debrouy so kari » pour dire se débrouiller tout seul sans dépendre de personne. « Aranz so kari » pour signifier jouer un tour à l'autre.

Ce qui est sûr, c'est que « kari » est un mot affectif. Un mot identitaire. Un mot viscéral. Un mot qu'on aime prononcer. Un mot qui nous rassemble.

KARERON

L'ART DE CRÉER, DU POTAGER À L'ASSIETTE

À La Carrière, maison coloniale ancrée dans le paysage emblématique de Moka, si on s'approche un peu des murs, on pourrait presque entendre les conversations animées, les pépiements de poussins et les enfants qui courent... Pourtant, personne n'habite plus les lieux, sauf parfois l'effluve d'un parfum fleuri, le souvenir d'une gelée de goyave, des retrouvailles dans le grenier.



Redonner vie à un endroit n'est pas chose aisée. Et c'est le pari que s'est lancé Géraldine Darpoux, responsable du Pôle entrepreneuriat culturel du groupe Eclasia, il y a trois ans. Que faire de ce beau lieu ? Comment respecter sa mémoire ? Comment le projeter vers l'avenir ? D'abord, le rénover ! Du parquet au plafond, du bois à la pierre, redonner de l'allure à ce bijou d'architecture.

S'en suit une réflexion : comment redonner à ce lieu son caractère convivial, familial et vivant ?

Alors on se rassemble autour de la table pour partager les idées et les bouchées : on s'y retrouve à chaque repas. On parle, on échange, jusqu'à ce que ça devienne une évidence : cet endroit pourrait s'animer autour de la cuisine, du plaisir de passer du temps ensemble, à table, celle d'ici, celle qui trouve sa source dans nos souvenirs d'enfance, sublimée à la sauce d'aujourd'hui.

Géraldine a une idée ! Ailleurs, elle a travaillé sur des tiers-lieux – ni bureaux, ni restos, ni bibliothèques, ni salles

d'expo, mais tout ça à la fois : des lieux de rencontre, des machines à créer du lien. Des lieux ni carrés, ni ronds, mais les deux à la fois.

Voilà ce que pourrait être La Carrière : un lieu Kareron. Un lieu pour faire se croiser les gens et les talents. Enn vre kari melanz. Un peu comme on passe du bazar à la rue La Corderie, pour retrouver l'essence de ce qu'on mange et le partager : un lieu dédié à l'art de la gastronomie mauricienne et à sa transmission, un lieu pensé avec la volonté de regrouper pratique culinaire, mise en culture, art et anthropologie.

Alors on met quoi dans la marmite à pression ? Des chefs, des artistes, un potager, des employés et puis quelqu'un pour porter le projet à ébullition, littéralement. Qui d'autre que le Chef Nizam Peeroo, l'ancien chef exécutif du Ninety-Six Hotel Collection, pour allumer le feu et animer une communauté de chefs autour de cette cuisine qu'il chérit tant ? Loin d'avoir rendu son tablier, l'heure est maintenant à la transmission : partager son savoir-faire unique et son goût pour l'innovation autour des produits de notre terroir.

Le Chef Nizam a alors pour mission :

- la rénovation de la cuisine existante pour la professionnaliser,
- la création d'une cuisine au feu de bois,
- la formation des chefs à la gastronomie mauricienne d'autrefois agrémentée de créativité,
- un regard sur la remise en culture du jardin potager pour donner la direction sur les variétés de fruits et légumes à y faire pousser.



Le jardin potager justement, parlons-en. C'est un lieu bien vivant : fruits de Cythère, tonnelle chouchou, zamalak, pois carré... Letan margoiz sont finis pour le potager qui héberge maintenant plus de 60 espèces de plantes dont prend soin Norbert Moses, le permaculteur. Ici pas de produits chimiques puisqu'on s'inspire du fonctionnement des écosystèmes naturels. On attire les pollinisateurs, on désherbe à la main, on récolte pour alimenter l'alchimie gustative en cuisine.

S'intéresser à la gastronomie mauricienne, c'est s'intéresser à nos manières de planter, nos manières de consommer. C'est aussi s'intéresser à la provenance des ingrédients : aromates, fruits, légumes, épices, des ingrédients d'ici mais qui viennent surtout d'ailleurs. Alors pour suivre le fil, on prend celui de l'histoire et de la culture avec l'anthropologue Maya de Salle. C'est elle qui va donner des racines à ce projet.

À ce projet, il faut aussi des ailes : des artistes pour explorer et remettre en question nos façons de manger et de penser la nourriture. En résidence

à Kareron, Resort Collective, qui regroupe des artistes pluridisciplinaires, se rassemble autour d'un repas expérimental. L'une s'interroge sur ce qu'on mangera demain ; ensemble, elles expérimentent sur la fermentation... À la table du Banquet de Resort sont conviés d'autres artistes. Deux d'entre eux qu'elles invitent en résidence, fabriqueront même une ruche en terre qui trouvera sa place au potager. Bientôt, une première récolte de miel. Secouer les habitudes et le cocotier.

Il y a de l'effervescence au menu. Anne-Clotilde St Mart, manager de Kareron souligne que « ce genre de connexion se crée naturellement parce que les différents pôles du projet sont réunis sous un même toit. »

Ce qu'on propose à Kareron : des formations à destination des hôteliers, des formations pour les chefs et pour les membres de leur brigade. Des formations pour se reconnecter à notre culture culinaire, celle qu'on aime et en laquelle on croit, celle qui nous différencie, celle qui sera imaginée par les talents de demain et que les locaux et les voyageurs viendront savourer.

Le localisme

PRÉSERVER LE GOÛT D'ICI FACE AUX SAVEURS D'AILLEURS

Entre sushi et pad thaï d'un côté, et civet de cerf et vinday ourit de l'autre, nos assiettes se remplissent de saveurs venues d'ici et d'ailleurs. La mondialisation bouleverse nos habitudes culinaires, mais elle met aussi en lumière la nécessité de protéger nos traditions. Comment concilier ouverture et préservation du patrimoine ?

QUAND LE MONDE S'INVITE À TABLE

Les voyages, disait Montaigne, « forment la jeunesse ». Aujourd'hui, ils façonnent aussi nos goûts. Dans les rayons des supermarchés, des dizaines de sauces soja et autres bouteilles de mirin côtoient des piments confits maison. Il y en a pour toutes les aptitudes et toutes les bourses : des nouilles instantanées qui nous transportent en Corée en 3 minutes chrono, à un butter chicken prêt en 20 minutes. « **Cosmopolite** » est un doux euphémisme qui décrit le paysage culinaire mauricien actuel.

Les vins en sont le premier exemple : d'un château bordelais à nos palais mauriciens, ils symbolisent la soif d'un raffinement venu d'ailleurs... et ils ne sont plus seuls. Sushis, pad thaï, ou dhal makhani sont les incontournables de nombreux food courts et se retrouvent dans divers restaurants mauriciens. Comme une surenchère, ils s'invitent dans nos cuisines grâce aux kits tout prêts. S'offrir un parfum d'ailleurs peut ainsi devenir un plaisir quotidien.

Reste une question : cet engouement pour l'exotisme menace-t-il nos plats traditionnels, comme le civet, le cari de cerf aux embrevades ou le délicieux dipin frir du marchand ? Rien n'est moins sûr !

SAVEURS IMITÉES, RAREMENT ÉGALÉES

Les palais aguerris ne s'y trompent pas : un green curry en sachet ou des tortillas industrielles aux allures de chips n'auront jamais l'authenticité des recettes d'origine. Certes, ces produits ultra-transformés répondent à une fonction : varier les plaisirs en éveillant la curiosité. Ils s'éloignent néanmoins des pratiques artisanales qui font toute la richesse des cuisines du monde.

Car la magie réside ailleurs : dans l'intensité des épices indiennes moulues sur place, dans une pâte de citronnelle thaïlandaise artisanale, ou dans la complexité de la cuisine mexicaine. Impossible, par exemple, de la reproduire ici, entre la diversité des 150 variétés de piment qui font toute la richesse de ses sauces, ou la nixtamalisation du maïs qui rend ses tortillas uniques.

La mondialisation ouvre donc des horizons sur de nouveaux horizons... Tout en nous rappelant que la vue panoramique qu'offrent les cuisines traditionnelles reste indissociable du terroir. Cette identité chère au cœur de tout peuple est ancrée tant dans l'histoire que l'économie, et les patriotes la protègent farouchement.

LES CERTIFICATIONS, UN REMPART IDENTITAIRE

De plus en plus de pays cherchent à protéger la spécificité de leurs plats, qu'elle réside dans des techniques spécifiques, ou qu'elle soit ancrée dans une philosophie plus large. Depuis 2010, l'UNESCO inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité des pratiques culinaires emblématiques. Aujourd'hui, près de 50 traditions alimentaires bénéficient de ce label qui agit comme une reconnaissance et une protection symbolique.

L'idée n'est pas nouvelle. En 1925, déjà, la France créait l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) avec le Roquefort, ouvrant la voie à des mécanismes juridiques stricts qui garantissent l'origine, la méthode et l'authenticité d'un produit. Ces protections empêchent la banalisation, soutiennent une économie locale et défendent des savoir-faire parfois séculaires. Depuis, les labels et certifications se multiplient de part et d'autre dans le monde pour protéger le savoir-faire et les droits qui y sont liés.

En filigrane, c'est toute une idéologie qui s'impose. Celle d'un acte culturel et identitaire, car manger, c'est aussi préserver et valoriser tout un patrimoine.

LA FIERTÉ DES TERROIRS MAURICIENS

À Maurice aussi, cette prise de conscience s'affirme. L'amour pour notre cuisine locale se lit partout : sur les réseaux sociaux, dans les restaurants, mais aussi dans les cuisines d'expatriés et d'étudiants mauriciens installés à l'étranger.

Nos rhums et nos bières locales séduisent les palais du monde entier. Des chefs comme Shelina Permalloo, lauréate de MasterChef UK, font découvrir notre patrimoine culinaire à un public international, tandis que chez nous, la gastronomie évolue vers une démarche de plus en plus locavore. De nombreux restaurants cultivent leurs propres potagers, d'autres redonnent vie à des légumes oubliés qu'ils réintroduisent dans des recettes métissées.

Cette fierté du « **fait à Maurice** » ne relève pas seulement de l'attachement sentimental. Elle s'inscrit tant dans un momentum de construction identitaire que dans un mouvement mondial de valorisation des terroirs. Sans compter que ce mouvement représente une formidable opportunité économique et culturelle pour notre île arc-en-ciel.

MAURICE, UN MELTING POT CULINAIRE

L'originalité mauricienne tient dans un métissage permanent, à l'image de son peuple. À la croisée de l'Europe, de l'Inde, de la Chine et de l'Afrique, notre cuisine est un véritable laboratoire de saveurs. Les plats traditionnels, eux-mêmes, en témoignent. Le civet, par exemple, mêle le girofle de Madagascar, le poivre et les épices indiennes au vin français.

Cette perméabilité est devenue une force créative. Dans les restaurants, tartares et carpaccios de poissons se marient aux baies roses locales. Des moonfans véganes côtoient des bryanis de porc. Des chefs osent marier les techniques occidentales aux épices créoles. Cette audace ne gomme pas les identités culinaires : elle les révèle.

On pourrait donc dire que la cuisine mauricienne est toujours en mouvement. Elle avance, comme notre culture, grâce à ce dialogue omniprésent entre héritage et innovation. Issue d'un brassage culturel permanent, elle assume les influences, sans jamais choisir entre ouverture et tradition. Au contraire : elle les combine pour en tirer le meilleur.



GLOBAL ET LOCAL

trouver l'équilibre pour exister entre curiosité et identité !

La mondialisation n'est pas synonyme d'uniformisation. Bien au contraire, elle donne l'occasion de redécouvrir la valeur du local. Dans un monde où tout se copie, l'authenticité devient un luxe. Nos plats du terroir, nos produits agricoles, nos savoir-faire artisanaux prennent une nouvelle dimension : celle d'un patrimoine unique à protéger et à partager.

Ce n'est donc pas un affrontement entre « ici » et « **ailleurs** », mais une conversation. Oui, nous continuerons à savourer une entrecôte, ou une pizza napolitaine, mais sans oublier le frikase ziromon, le toufe bred ou le bouyon krab de grand-mère. L'un nourrit la curiosité, l'autre nourrit l'identité. Notre table ne serait-elle pas, en fin de compte, le

reflet de notre époque ? Un joyeux méli-mélo où techniques et saveurs s'imbriquent, où l'on voyage par le goût tout en célébrant ce que l'on a sous la main.

Au fond, ce n'est pas tant un défi qu'une évidence. Dans nos assiettes, la mondialisation n'efface pas nos traditions : elle les met en valeur. Et c'est peut-être là que se cache la véritable richesse de notre gastronomie.



Vivre son pays à distance

« TO PANSE LI BIZIN ENN TEMPO ? »

En 2019, l'une de mes jeunes cousines s'apprête à quitter Maurice pour des études à Paris. La veille du départ, sa mère me confie « monn aste enn ti tempou pou li. To panse li pou rant dan valiz ? » Pour anodine qu'elle soit, cette question encapsule la place toute particulière de la cuisine lorsque l'on quitte son pays.

FAIRE SES VALISES

L'ONU estime la diaspora mauricienne à un peu moins de 190 000 personnes. Si peu de statistiques publiques claires existent, on peut citer qu'en 2024, par exemple, environ 8 200 Mauriciens poursuivaient des études hors du pays. Qu'ont-ils pris dans leurs valises pour entamer leur nouvelle vie ?

Isabelle habite au Canada :

« Honnêtement quand nous avons quitté l'île Maurice, la seule chose que nous avons apporté dans nos valises sont des sachets de mines Appollo (sic). On s'était dit qu'on verra bien ce qu'ils mangent ici, que ça ne devrait pas être si différent de chez nous ! »

Comme elle, la plupart des Mauriciens de la diaspora avec qui nous avons échangé quittent leur pays avec peu de choses : les nouilles instantanées les plus populaires du pays, mais aussi souvent des épices. Certains amènent aussi des ustensiles propres à notre culture culinaire. « Mo ena mi deksi ek mo karay », dit Louisie, installée en France depuis 1998. Même son de cloche du côté de Caroline, en Angleterre depuis 1999 : « When I left Mauritius in 1999, I brought my 'pilon' made of wood, my karay, my wooden spoon, my spices... »

Des outils et des épices, soit des ressources de long-terme avec lesquelles modeler les ingrédients d'une autre nation au palais de nos origines.



TRANSMETTRE MAURICE AU QUOTIDIEN

La grande majorité de la diaspora s'approvisionne au supermarché, usant de leurs réserves d'épices pour retrouver le goût de l'île Maurice... mais pas tous. Willy Chan a embarqué pour des études en Allemagne en 2018 : « monn aprann koz Alman dan 1 an, li ti bien intans. » S'il a accès à tous les légumes et à certains produits spéciaux dans les épiceries asiatiques, ces magasins sont éloignés de sa colocation et les prix sont chers. « Mo ti pe plant dan po me pa gagn boukou soley kot mo reste. » Par l'intermédiaire de ses colocataires et d'amis, il se retrouve à partager un allotment, un terrain municipal, sur lequel il cultive depuis ses propres légumes et aromates.

Depuis deux ans, Willy partage sur TikTok (@WillyChan) son parcours : il plante, il récolte et, surtout, il cuisine une large gamme de plats sino-mauriciens. « Monn aprann ar mo mama. Lakaz tou dimounn manz ansam ek mo ti ed li, mo ti pe fer seki li ti pe dir mwa. Apre monn get boukou video lor YouTube osi ! » C'est quelque part cet écosystème familial qu'il a reproduit, entraînant ses colocataires dans les jours de préparation et de cuisine pour les grandes célébrations comme la Fête du Printemps. « Nounn fer sa dan Covid. Enn ta preparasion, me manze-la ti mari bon. Pou zot, li ti nouvo ek bien festif. Alor zot inn mari kontan ek linn vinn enn tradision."

À MAURICE

Être une diaspora localement

L'expérience de la diaspora mauricienne n'est pas unique. Si nous ne sommes plus une nation d'immigrants comme au XIXe siècle, notre pays demeure une terre d'accueil pour diverses nationalités. Ainsi, environ 8 000 étudiants des continents africain et asiatique étudient actuellement à Maurice.

Comme nos compatriotes de la diaspora, Fy Falina Randrianarijaona est arrivée de Madagascar avec des nouilles. « Les Malgaches qui viennent prennent deux choses : les nouilles instantanées SEDAAP et du Farilac qui est l'équivalent de Nestum. » Originaire de Majunga, sur la côte ouest de Madagascar, elle partage « si j'avais pu, j'aurais apporté des bananes séchées - des bananes mûres qui sont super sucrées que l'on sèche au soleil. » Pour cuisiner des plats malgaches, c'est l'accès aux ingrédients qui reste le plus difficile : « À Madagascar, on achète tout frais, mais ici au bazar tu ne trouves pas tout, surtout les brèdes. En plus, au quotidien, on mange de la viande et le poulet c'est pour les fêtes. Ici c'est tout le contraire. »

ANCRAGE ET NOSTALGIE

Manger comme marqueur

« Kan to deor, koumadir to tousel, to pena paran. Mo dir mo kwi kouma mo mama kwi, lerla to feel at home inpe. » Ce que Willy formule explicitement, c'est la dialectique que Caroline, Louisie, Isabelle et Fy Falina ressentent également. Se nourrir est un besoin physique. Manger la nourriture de son pays est un acte d'ancrage. Paradoxalement, peut-être, c'est en partageant leur culture avec amis et voisins que nos Mauriciens en viennent à se sentir chez eux dans un pays étranger.

C'est également ce qui en rend la transmission générationnelle aussi satisfaisante. « Now that my children are older, they can cook Mauritian food especially lentilles noires, flan, napolitaines, rougailles saucisses...», partage Caroline. Louisie comme Isabelle le soulignent, il n'y a plus d'exclusivité : on cuisine souvent mauricien, mais jamais uniquement mauricien. Ce n'est jamais non plus exactement la même saveur qu'à Maurice. La transmission du goût n'en demeure pas moins essentielle pour toutes ces familles. Pour les enfants de la diaspora qui rentrent à Maurice, c'est un lien concret avec la terre de leurs parents – terre qu'ils ne connaissent que par les souvenirs souvent. De Maurice à ailleurs, d'ailleurs au pays, ce qu'on mange devient un pont. Ce n'est pas tout à fait le cercle de la vie... mais appelons ça le cercle du kari.

Merci à Louisie Annah, Isabelle Lanappe, Caroline Creswell, Willy Chan et Fy Falina Randrianarijaona de leur contribution à cet article.



L'INGRÉDIENT SECRET DE REZA PEERBOCUS LA PERSÉVÉRANCE

Passionné, déterminé avec un savoir-faire d'exception, le chef Reza Peerbocus est un homme qui respire la persévérance et pour qui la cuisine est la raison d'être.

À l'âge de 9 ans, ce Mauricien est placé sous la tutelle de sa grande sœur et doit quitter l'île natale pour aller vivre chez elle, en France, en banlieue parisienne. Évoluer dans cet environnement n'est pas un long fleuve tranquille. Mais il réussit à s'y faire petit à petit malgré les difficultés. Quand il a 17 ans, il se lie d'amitié avec une voisine d'un certain âge, qu'il considère comme sa grand-mère adoptive et, avec qui, il passe beaucoup de temps. Celle-ci, très bonne cuisinière, éduque son palais à la fine gastronomie française.



Lorsque Reza atteint la majorité, il fait ses premiers pas dans une cuisine de restaurant en tant que stagiaire : il s'occupe de la plonge, du nettoyage et se retrouve à aider quelquefois en cuisine. Pendant toute une saison, il travaille dur et se fait remarquer par le chef Martial qui lui donne sa chance en tant que commis à la deuxième saison. Celui-ci enseigne à Reza, l'art de la finesse culinaire et le travail délicat du taillage des aliments. D'autres chefs le succèdent aux saisons suivantes et transmettent au jeune commis leur savoir-faire : le chef Didier lui inculque la discipline en cuisine ainsi que les secrets pour préparer une bonne sauce et le chef Éric lui apprend à composer les assiettes.

En 1997, à l'âge de 23 ans, Reza décide de faire un petit séjour à Maurice. Or l'amour le fait déposer définitivement ses valises dans son pays natal. La même année, il rejoint les cuisines de l'hôtel Merville comme stagiaire, mais y reste que trois mois car le style culinaire ne lui correspond pas. Il se fait ensuite recruter au Sofitel au même poste, se fait remarquer par le chef pour ses compétences et il est très vite promu comme commis.

Entre temps, le Labourdonnais Waterfront Hotel qui vient d'ouvrir, fait l'objet de toutes les attentions dans les médias et attirent le regard de Reza. Il n'a plus qu'une envie : rejoindre la brigade pour travailler avec les chefs de renom qui s'y trouvent et participer à l'élaboration de mets d'une grande finesse avec des produits de grande qualité. Il envoie une candidature spontanée au Labourdonnais Waterfront Hotel et obtient le poste de chef de partie en 1998. Quelques années plus tard, il devient sous-chef et a la chance de travailler avec le célèbre chef Nizam Peeroo qu'il considère comme son mentor. Après plusieurs années de dur



labeur, de côtoier avec la cuisine du monde et l'excellence, Reza ressent le besoin de prendre son envol. Il quitte son poste et décide de lancer sa propre affaire.

Chef accompli, Reza, donne naissance à Kolopizo en 2004 à la rue Sir Abdool Razack Mohamed dans le quartier de Plaine Verte à Port Louis. Sa devise : offrir un bel accueil, un bon service et une cuisine de qualité avec des produits frais. À ses débuts, il y propose des crêpes bretonnes sucrées, mais se retrouve obligé de fermer les lieux peu de temps après, en raison de problèmes personnels. Loin de se décourager, il va vendre ses crêpes dans la rue et dans les marchés des alentours.

Mais heureusement tout s'arrange. Reza Peerbocus reprend son activité dans son local de départ et diversifie son offre avec de fabuleuses pâtisseries. En 2021, la carte s'agrémente de menus salés

avec une cuisine d'ici et d'ailleurs pour tous les goûts. L'emplacement n'étant pas approprié pour faire asseoir ses clients, le chef décide de trouver un autre lieu.

Reza Peerbocus a ouvert récemment un restaurant à proximité de la rue Ambroise à Plaine Verte avec 35 couverts. Il y propose un menu composé de plats variés et raffinés, inspirés des quatre coins du monde. Mais il n'a pas pour autant fermé le premier Kolopizo qui est revenu à ses premières amours : les crêpes et la bonne pâtisserie.

La suite du parcours culinaire du chef Reza Peerbocus s'annonce prometteur. Et l'avenir de Kolopizo est assuré. Sa fille, diplômée d'une école hôtelière, lui prête mains fortes depuis peu en cuisine.

Doodh Piti

Ingrédients

- 500 g de Doodh Piti (boules de farine prêtes à l'emploi, vendues en sachet)
- 1 litre de lait entier
- 1 grosse boîte (385 g) de lait concentré
- 1 grosse boîte (350 g) de lait évaporé
- 1 petite boîte (170 g) de crème dessert
- 400 ml de lait de coco
- 5 gousses de cardamome, entières et pilées
- ¼ de noix de coco fraîche râpée
- Une vingtaine de raisins secs (préalablement trempés dans de l'eau)
- Une dizaine d'amandes émondées et effilées
- (Optionnel) Une poignée de sagou (perles de tapioca)

Préparation

Cuisson des boulettes

Lavez et égouttez le Doodh Piti. Placez-le dans une casserole, couvrez d'eau et portez à feu moyen. Ajoutez les gousses de cardamome pilées. Remuez régulièrement pour éviter que les boulettes n'attachent au fond.

Ajout du lait

Lorsque les boulettes deviennent tendres au toucher, versez le lait évaporé et le lait entier. Poursuivez la cuisson à feu doux en remuant.

Cuisson du sagou (facultatif)

Incorporez une poignée de sagou préalablement lavé. Continuez à remuer jusqu'à ce que les perles deviennent transparentes.

Ingrédients sucrés et crémeux

Ajoutez le lait concentré et le lait de coco. Mélangez constamment pour que la préparation n'accroche pas. Ajustez la quantité de sucre selon votre goût.

Finition

Délaissez la crème dessert avec un peu d'eau avant de l'incorporer. Ajoutez ensuite les raisins secs, la noix de coco râpée et les amandes effilées. Laissez mijoter quelques minutes supplémentaires.

Dégustation

Servez chaud pour un dessert réconfortant, ou laissez refroidir au réfrigérateur pour une version plus onctueuse. Le lendemain, le mélange s'épaissit naturellement car la farine absorbe le lait. Il suffit alors d'ajouter un peu de lait pour retrouver une texture souple et crémeuse.



Le saviez-vous ?

Originaire du Bihar, ce dessert est connu sous le nom de Doodh Pitha en Inde. Traditionnellement préparé pour la fête de Makar Sankranti ou lors de réunions familiales, il se compose de boulettes de farine de riz cuites dans du lait parfumé à la cardamome. Dans sa version indienne, on y ajoute parfois du safran.

À Maurice, les familles modestes d'autrefois le réalisaient simplement avec de la farine, du lait, du sucre et de la cardamome. Les boulettes de farine étaient faites à la main, n'étant pas encore disponibles en sachet. Aujourd'hui, la recette s'est enrichie de divers autres ingrédients, transformant ce dessert d'antan en une véritable gourmandise familiale, appréciée aussi bien chaude que froide.

Îles sœurs... des cuisines aussi proches que différentes

D'un côté, la rougaille, les caris, dholl puris et faratas, les samoussas, les boulettes sino-mauriciennes qui composent, entre autres, la cuisine signature de l'île Maurice. De l'autre, le rougail, le cari, le pain bouchon gratiné et le samoussa qui sont parmi les best-sellers réunionnais. Des recettes aux consonances similaires, mais aux saveurs différentes, qui peinent toutefois à décoller chez les voisins. Et si la solution était de les réinventer une fois introduites ?

LE DHOLL PURI MAURICIEN



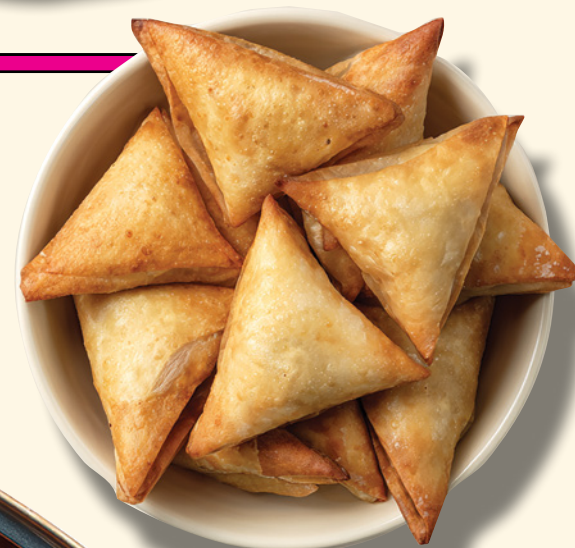
Si l'île Maurice et l'île de La Réunion ont des caractéristiques communes, comme leur proximité géographique et, dans une moindre mesure, leur histoire et leur culture, les îles sœurs sont autant différentes qu'elles peuvent l'être dans leurs recettes et réalisations culinaires. Comme l'est la rougaille mauricienne, plutôt féminisée et tout en sauce, du rougail réunionnais qui, lui, se décline au masculin et est plus sec. À Maurice, il est de coutume d'accommoder en rougaille aussi bien les saucisses, la viande de bœuf et de poulet ou encore le corned beef et le luncheon meat... Tout se prête, sans distinction, à la rougaille mauricienne. En revanche, La Réunion est surtout renommée pour son fameux rougail saucisses, qui a traversé ses frontières, son rougail boucané, tomates, mangues, zévi (fruit citère), ou encore son rougail Dakatine (le pendant du « beurre pistache »)...

Même constat pour le cari. À Maurice, il est préparé avec du masala qui lui donne un goût différent de celui du cari réunionnais cuisiné, lui, avec du massalé (mélange d'épices réunionnaises et indiennes). Les samoussas font, eux, l'unanimité chez les Mauriciens comme chez les Réunionnais. À chaque île, les siens. À Maurice, ce sont les samoussas cari pomme de terre, fromage (cheddar), samoussas poulet et poissons qui sont les plus populaires. À La Réunion, les samoussas sont plus variés : purée de pommes de terre/fromage (emmental), poulet piment, porc, bringelles, brèdes/poulet, crabe...



LE CARI RÉUNIONNAIS : cuisiné, lui, avec du massalé

LES SAMOUSSAS : Cari pomme de terre, fromage (cheddar), samoussas poulet et poissons à Maurice... Ou purée de pommes de terre/fromage (emmental), poulet piment, porc, bringelles, brèdes/poulet, crabe à la Réunion



LA ROUGAILLE CHEVRETTES MAURICIENNE : Au féminin ! Saucisses, viande de bœuf, poulet ou encore corned beef et luncheon meat... Tout se prête à la rougaille mauricienne.

« Nous avons quasiment les mêmes appellations culinaires, mais les recettes sont très différentes dans la préparation et le goût, souligne Christophe Boyer, cuisinier réunionnais en vacances pour la première fois à Maurice. J'avais déjà goûté à un cari mauricien à La Réunion, que je n'avais pas apprécié et j'avoue que j'avais une certaine appréhension à en manger une fois à Maurice. Mais j'ai découvert qu'il était aussi savoureux que notre cari réunionnais quoique différent dans le goût. C'est une question d'épices ! Nous n'avons pas les mêmes – d'où la difficulté de manger un vrai cari mauricien à La Réunion. » Et Paul David, cuisinier mauricien ayant longtemps vécu à La Réunion d'ajouter : « Quand j'ai ouvert mon restaurant créole, mauricien-réunionnais, à Grand Baie, je cuisinais le rougail saucisses comme à La Réunion, avec des produits que je faisais venir de là-bas pour lui donner un goût typique, mais très vite la clientèle mauricienne a trouvé qu'il n'y avait pas assez de sauce dans le rougail. Nous avons dû l'adapter à sa demande. »

Il n'y a pas uniquement les épices pour donner ce goût unique à chacune des cuisines. La réalisation y est également pour beaucoup. Si la cuisine mauricienne s'est beaucoup diversifiée, intégrant des influences asiatiques et occidentales, la cuisine réunionnaise, elle, est restée plutôt typique. « Nous cuisinons beaucoup au feu de bois, en laissant longtemps mijoter, ce qui rend nos plats plus goûteux, partage Christophe Boyer. Le Réunionnais est fidèle à ses traditions, il en est fier et ça se traduit d'autant plus dans sa cuisine qu'il préfère garder authentique, sans influences d'ailleurs. Un resto de cuisine locale fera toujours table pleine à La Réunion. Contrairement à vous, nous n'avons pas autant de restaurants divers et variés à chaque coin de rue. J'ai été surpris de constater que vous avez toujours du monde au resto, peu importe l'heure. Au final, le Mauricien aime bien manger, comme le Réunionnais, mais différemment ! »

LES BOULETTES
CHOUCHOU
MAURICIENNES



LE KARI POUL MAURICIEN:
Préparé avec du masala

Le pain bouchon lé pa là !

Au même titre que le rougail saucisses boucané, le pain bouchon gratiné est un autre best-seller réunionnais. Du pain bouchon américain – le plus prisé! – au pain bouchon mexicain... il y en a pour tous les goûts, avec plus de trente variétés de sauces. Différents des sao mai, niouk yen et autres boulettes sino-mauriciennes, les bouchons sont préparés avec une pâte de riz locale dans laquelle est fourrée de la viande de porc ou de poulet agrémentée (ou pas) de combava. Ils sont souvent consommés dans une demi-baguette ouverte, nappés de sauce – mexicaine, marocaine, samouraï... – et de fromage gratiné. Le pain américain, lui, contient

en plus du jambon et des frites. Autant le Mauricien l'apprécie et en mange volontiers quand il est en vacances à l'île sœur, autant il n'est pas très chaud à en consommer à Maurice. « Il y a eu des tentatives d'introduire le pain bouchon à Maurice, mais il n'a jamais vraiment décollé, souligne Benoît Chung See, cuisinier et propriétaire du restaurant Ah-Youn de Vacoas. Ça revient cher d'en importer et les Mauriciens préfèrent les boulettes chinoises, en salade ou en bouillon. Même si le pain bouchons est délicieux et costaud, il ne pourrait concurrencer nos boulettes. Autant l'apprécier sur le sol réunionnais quand on en a l'occasion ! »

Même son de cloche chez les Réunionnais lorsqu'il s'agit de dhol puri, farata et roti. S'ils raffolent à Maurice de ces « crêpes » – comme ils les surnomment –, ils en commandent rarement auprès des Mauriciens établis dans l'île sœur, et qui se sont empressés de faire découvrir leurs spécialités. « Je dirais que c'est cher et qu'ils n'ont pas les mêmes goûts que ceux de Maurice, confie Christophe Boyer. Là encore, c'est une question de matières premières et de préparation, même si à première vue, ils paraissent simples à préparer. Et comme les caris ne sont pas les mêmes, forcément ça leur donne un goût différent. Plutôt que d'essayer d'en faire, je préfère ramener des authentiques ! »



LE ROUGAIL SAUCISSES RÉUNIONNAIS:
Au masculin ! La Réunion est connue pour son rougail boucané, tomates, mangues, zévi (fruit citère), ou encore son rougail Dakatine

LE PAIN BOUCHON GRATINÉ RÉUNIONNAIS:
Un best-seller réunionnais ! Du pain bouchon américain – le plus prisé! – au pain bouchon mexicain... il y en a pour tous les goûts, avec plus de trente variétés de sauces.



Réinventer pour métisser

Bien qu'il soit culturellement et économiquement compliqué d'implanter les best-sellers des deux îles chez l'une et chez l'autre, il n'est pas impossible de les réinventer pour métisser leurs saveurs. Comme le fait Paul David avec son rougail saucisses à la carte de son resto Karaï Kreol. Comme envisage de le faire Benoît Chung See, avec un cabri massalé revisité et des boulettes chouchou dans du pain beurré. Et Christophe Boyer qui, fort de ses expériences culinaires à Maurice, veut proposer aux Réunionnais un mix de cuisine franco-mauricienne et chinoise sans pour autant déroger à la tradition. Pour que Mauriciens et Réunionnais y trouvent leur compte !



Karaï Kreol.

le manger-maison des îles sœurs

Au mur, des cartes postales emblématiques des îles sœurs et une belle Cafrine en peinture. Ça et là, des objets « letan lontan ». Du plafond, tombent des plantes vertes. Les tables et tabourets sont en bois comme le plafond et le sol. Au bar, sont exposées des dames-jeannes de rhums arrangés... La déco

est cosy, sans chichi, au cachet créole, à l'image des traditionnelles cuisines mauricienne et réunionnaise. Vous êtes chez vous à Karaï Kreol, un « resto-maison », situé à Grand Baie dans une petite allée légèrement en retrait de la route très fréquentée.



Le propriétaire et cuisinier passionné, Paul David, aux attaches réunionnaises, et sa petite équipe vous y accueillent comme des invités. D'emblée, précise-t-il : « Ici nous sommes en famille ! » Chaque membre s'attelle à ses tâches culinaires au sein d'une organisation qui fonctionne parfaitement depuis que Paul David a ouvert Karaï Kreol en juin 2022, juste après la Covid. « Dès le départ, ça a été un projet familial. Avec mon fils qui a fait l'école Vatel, nous avons, depuis longtemps, le désir de faire goûter notre cuisine inspirée de notre entourage, que ce soit ici, à Maurice, ou à La Réunion aux côtés de cuisiniers au Maïdo qui faisaient des marmites au feu de bois. Nous avons choisi de faire simple, avec à la carte trois menus par jour : une viande (porc, bœuf, cerf), une volaille (poulet, canard...) et des produits de la mer (poisson, ourite...), en misant au maximum sur du frais. »

Sa compagne, Cristelle, est la spécialiste des caris et pulao créole. La cousine, Tracy, excelle en salmis et autres sautés mauriciens. L'amie, Climène, s'occupe du riz, des lentilles, des salades et autres condiments. À Paul, les recettes réunionnaises : le fameux rougail saucisses qu'il a revisité à la demande des Mauriciens pour plus de sauce, le rougail bringelles boucané, les massalés, le rougail Dakatine, et le ti jacques boucané...

Au menu de ce jour : salmis de cerf, rougail boucané, satini poisson salé, le tout accompagné de lentilles noires, d'un satini pommes d'amour, d'un condiment piment vert, oignons rouges et gingembre. Les mets arrivent dans des « karaï » – pour reprendre l'orthographe réunionnaise. Dès la première bouchée, c'est l'explosion de saveurs ! On sent la vraie cuisine maison, longuement mijotée pour exalter les différents goûts. D'ailleurs, il n'est pas rare, le samedi, que Paul David et sa compagne cuisinent chez eux au feu de bois pour en ramener au restaurant.

« Le salmis est tout ce qu'il y a de plus délicieux et le condiment oignons, piment et gingembre est une première pour moi – ça ravit les papilles, confie Rosy S., venue goûter, pour la première fois, la cuisine de Karaï Kreol. C'est une cuisine chaleureuse, authentiquement créole, généreuse dans sa composition ; on y sent la cuisson patiente, faite avec le cœur et également la fraîcheur des aliments. »

Atablées autour d'un café, en attendant l'arrivée des clients, Cristelle, Tracy et Climène bavardent à bâtons rompus avec Rosy, partageant leur expérience culinaire et de restauration en famille, s'accordant à dire que c'est un avantage de travailler en bonne compagnie dans un lieu où l'on se sent bien. Un coup d'œil en cuisine – bien en vue et parfaitement rangée – et l'on devine aussitôt l'exigence sanitaire de l'équipe, surtout de Cristelle que l'on surprend à vérifier la propreté de l'eau des vases à fleurs !

Un autre Karaï Kreol dans le centre de l'île ? Paul David l'envisage à une condition : conserver l'âme du restaurant, son principe familial, son côté intime, ses prix raisonnables ainsi que le good vibe noté par les internautes. Pour, au final, rester dans l'esprit maison !

Karaï Kreol est ouvert uniquement le midi, du mardi au samedi de 10 heures à 15 heures, et fermé les dimanches, lundis et jours fériés. Le resto fait aussi dans les take-aways.



MANGER AVEC LES SAISONS

Manger une mangue au mois de juillet, des aubergines et des oranges tout au long de l'année. Normal, non ? Ben, pas du tout ! Notre corps a des besoins spécifiques selon les saisons et Mère Nature les satisfait en nous proposant des aliments adaptés. L'équipe de Vélo Vert nous aide à faire le point sur la saisonnalité à l'île Maurice.

En été...

À Maurice, de novembre à avril, il fait chaud et humide. C'est l'été ! Nous transpirons plus et notre organisme a besoin d'hydratation, de vitamines et de minéraux. Mère Nature nous offre les fruits et légumes pour tenir cette période.

La Concombre, la courgette, la laitue, le cresson et le giraumon sont très riches en eau.

La tomate, la bringelle, le piment et le poivron sont riches en antioxydants (lycopène, flavonoïdes) qui protègent la peau contre le soleil et boostent le système immunitaire.

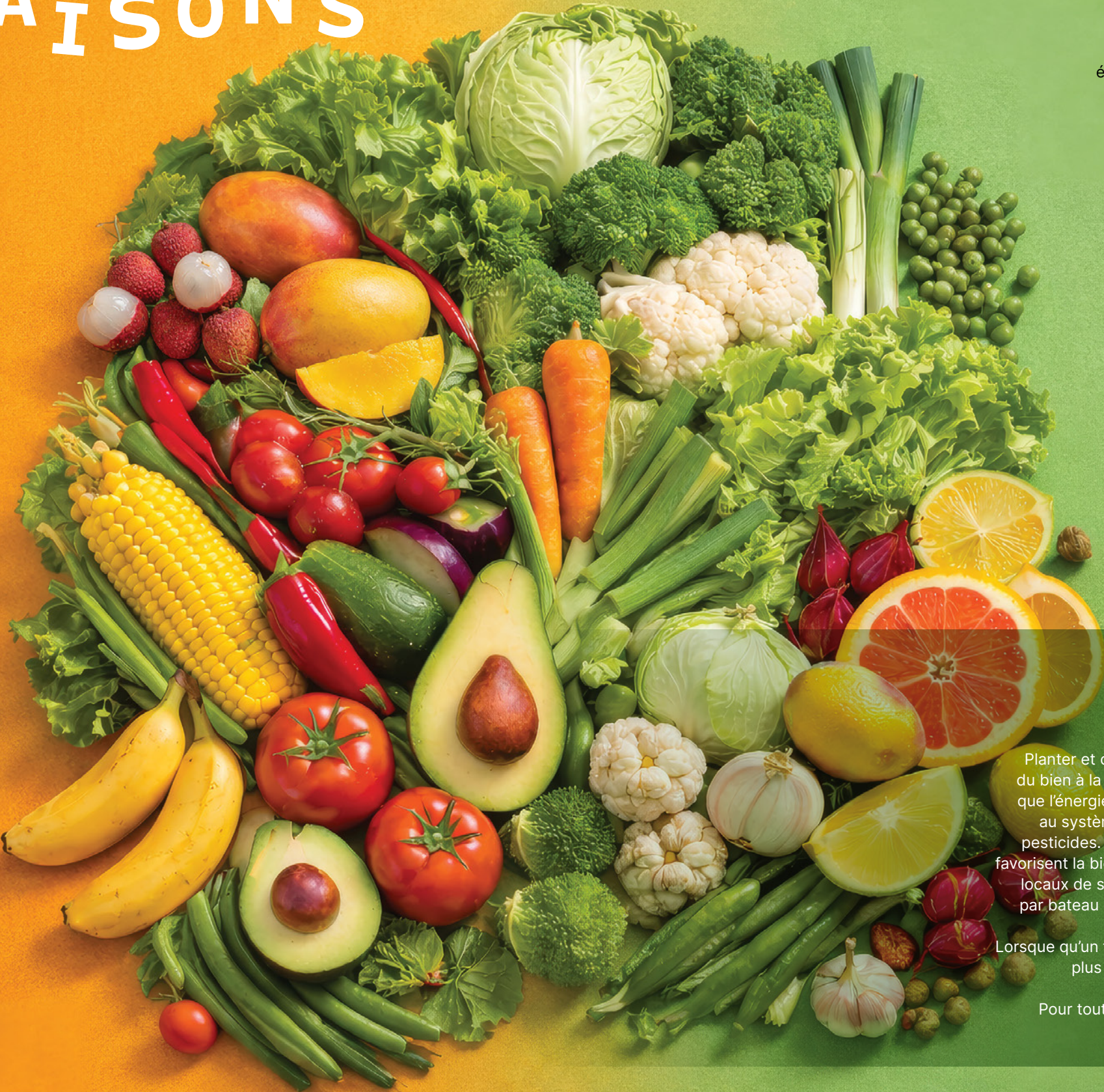
Les litchis, mangues et avocats, riches en vitamine C et autres minéraux, favorisent l'hydratation et la digestion grâce à leurs fibres.

Les haricots verts et le maïs offrent de bons apports en fibres et glucides, favorisant une énergie stable malgré la chaleur.

Le radis a des effets rafraîchissants et détoxifiants pour le foie surtout en cas d'excès alimentaire pendant la période des fêtes.

La banane qui, en plus d'être un antibiotique naturel, est bonne pour le cœur et la digestion.

***Ces listes sont non exhaustives, mais le principal y est !**



En hiver

Le reste de l'année de mai à octobre, c'est l'hiver. Il fait froid et sec. Notre corps a besoin de chaleur, de renforcer ses défenses naturelles et d'activer son énergie. Voici les aliments qui nous offrent ce qu'il faut.

Le chou, le chou-fleur, le brocoli, la carotte, le poireau et le giraumon, riches en vitamine C, bêta-carotène et antioxydants qui renforcent le système immunitaire contre les rhumes et infections hivernales.

Le petit pois, le pois mangetout, le pois carré et le petsaï offrent un apport en protéines végétales et fibres maintenant l'énergie lors des journées les plus fraîches.

La laitue et la coriandre présentent toute l'année, mais plus riches en minéraux en saison fraîche, aident à la digestion et apportent de la fraîcheur même par temps sec.

L'orange, le citron, le pomelo, le carambole et la goyave contiennent de la vitamine C et toutes les propriétés anti bactériennes nécessaires pour parer aux coups de froid.

L'oignon, la roselle (fleur d'hibiscus), la ciboule et l'ail ont des propriétés anti-bactériennes et anti-inflammatoires, une vraie prévention naturelle contre les infections respiratoires.

La saisonnalité fait du bien...

Planter et consommer des fruits et des légumes en sa saison fait du bien à la planète. En respectant la saisonnalité, nous n'utilisons que l'énergie nécessaire (pas de recours à la lumière artificielle ou au système d'irrigation automatisé) et nous évitons l'usage des pesticides. Cultiver des fruits et légumes variés au fil des saisons favorisent la biodiversité du sol. Et, bien sûr, consommer les aliments locaux de saison réduit l'empreinte carbone : moins de transports par bateau ou avion pour amener les fruits et légumes chez nous.

Lorsque qu'un fruit ou légume mûrit naturellement en sa saison, il est plus savoureux, plus nutritif et plus résistant aux maladies.

Pour toutes ces raisons, bonnes pour la planète et notre santé, privilégions les produits locaux et de saison !

« NOUS HÉBERGEONS PLUS DE MICROBES QUE DE CELLULES HUMAINES »

Dr Denis Li Kam Wa
Gastro-entérologue



On parle souvent de cette sensation de hangry – quand on est à la fois hungry (affamé) et angry (énervé). Que se passe-t-il dans le corps à ce moment-là ?

En réalité, cela correspond à une hypoglycémie – une chute du taux de glucose dans le sang. Elle peut provoquer palpitations, fatigue, irritabilité et sueurs. Pour l'éviter, je conseille des glucides à index glycémique bas [NDLR : quinoa, patate douce, légumineuses], des protéines pauvres en glucides [NDLR : volaille, tofu, agneau, seitan, gibier], tout en évitant les sucres rapides, l'alcool et la caféine. Lorsque nous mangeons mal, cela perturbe le microbiote et cette perturbation peut, à son tour, amplifier cette sensation de hangry.

On entend dire que 90 % de la sérotonine, « l'hormone du bien-être », est produite dans l'intestin. Est-ce exact ?

Oui, près de 90 à 95 % de la sérotonine est produite dans l'intestin, par des cellules appelées entérochromaffines. Pour stimuler cette production, il faut favoriser les aliments riches en tryptophane (le riz complet, la volaille, les noix, le fromage, la banane), pratiquer une activité physique régulière, s'exposer au soleil et gérer son stress. L'exercice stimule également la production d'endorphines, renforçant cette dynamique positive.

Quand on stresse ou que l'on est anxieux, pourquoi cela se ressent-il immédiatement dans le ventre ?

Le stress déclenche la libération de cortisol qui altère la contraction des muscles intestinaux. De plus, le stress dérègle le microbiote, réduisant sa diversité et son efficacité. C'est pour cela qu'il est important d'adopter une alimentation équilibrée, éviter les aliments trop gras ou trop sucrés, et limiter les mets fermentés chez les personnes sensibles. Ce dérèglement peut aller jusqu'au syndrome de l'intestin irritable, particulièrement exacerbé dans les périodes de pression psychologique.

L'intestin influence notre digestion, notre humeur, notre résistance au stress... et bien au-delà. Prendre soin de ce « deuxième cerveau » revient à prendre soin de soi, pleinement. Le Dr Li Kam Wa nous en parle.

On entend souvent dire que notre intestin est comme notre « deuxième cerveau ». Qu'est-ce que cela signifie ?

L'intestin dispose de son propre réseau de neurones – plusieurs centaines de millions – répartis tout au long du tube digestif. C'est ce qu'on appelle le système nerveux entérique qui est autonome et dédié à la digestion. Il contrôle des fonctions essentielles comme le péristaltisme (les mouvements digestifs), la sécrétion d'enzymes et d'hormones, ainsi que la production de mucus pour protéger la muqueuse intestinale sans intervention directe du cerveau.

Comment fonctionne la communication entre le ventre et le cerveau ?

Cette communication s'effectue notamment via le nerf vague (le dixième nerf crânien), qui sert de passerelle entre l'intestin et le cerveau. Ainsi, le stress ou nos émotions peuvent provoquer des troubles digestifs comme la diarrhée, la constipation, des crampes intestinales. Des recherches montrent même que certaines maladies neurologiques, telles que le Parkinson ou l'Alzheimer, pourraient être liées à des processus initiaux intestinaux, ce qui renforce l'intérêt de mieux comprendre le microbiote.

Quels petits gestes quotidiens peuvent contribuer à un intestin serein et une meilleure humeur ?

- Techniques relaxantes comme la respiration profonde, la méditation, le yoga ou le tai-chi. Même quelques minutes par jour sont bénéfiques.
- Dormir suffisamment : 7 à 8 heures par nuit favorisent la régénération.
- Bien s'hydrater et limiter la caféine et les boissons stimulantes ou fermentées.
- Manger en petites quantités et favoriser les fibres, tout en réduisant les produits très gras ou transformés. Les légumes fermentables (brocoli, chou) peuvent être à éviter selon la tolérance individuelle.
- Enfin, des probiotiques de haute qualité (disponibles en pharmacie), associés aux fibres, sont d'excellents alliés pour équilibrer le microbiote.

Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans les recherches actuelles sur l'intestin-cerveau et quelles sont les perspectives les plus prometteuses ?

Ce qui me fascine, c'est de réaliser que nous vivons en symbiose avec environ 100 000 milliards de microbes – c'est ce qu'on appelle le microbiote ! On peut le voir comme un véritable jardin intérieur, composé de bactéries, virus et autres micro-organismes, qui nous aide à digérer, nous protéger et influencer notre humeur. Il interagit dès la naissance (mode d'accouchement, allaitement maternel) et jouerait un rôle protecteur contre certaines maladies auto-immunes. Un excès d'hygiène pourrait fragiliser ce système. Le microbiote est impliqué dans des maladies digestives (Crohn, rectocolite), dans des pathologies cardiovasculaires, neurologiques (Parkinson, Alzheimer), métaboliques (diabète, obésité) et même dans certains cancers. Des interventions comme les probiotiques spécifiques ou la transplantation fécale offrent des perspectives très intéressantes.

Qu'est-ce que cette transplantation fécale ?

La transplantation fécale consiste à transférer des selles de donneurs sains, riches en microbes bénéfiques, à des patients malades, notamment atteints de colites pseudomembraneuses causées par *Clostridium difficile*. Cette procédure, soit en capsules orales, soit par voie rectale, a démontré une efficacité remarquable. Cependant, à Maurice, elle n'est pas encore pratiquée.

Quelles sont, selon vous, les opportunités et les contraintes pour explorer et valoriser ces liens entre ventre et cerveau à Maurice ?

À Maurice, nous sommes limités par les ressources pour certaines pratiques. Toutefois, les nouvelles technologies informatiques permettent d'accéder aux dernières avancées scientifiques. En attendant, les stratégies basiques – alimentation équilibrée, probiotiques, gestion du stress – restent des leviers très efficaces pour améliorer la santé intestinale et mentale de la population.



LE ZÉRO GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Depuis quelques années déjà, le mouvement du zéro gaspillage alimentaire fait son bout de chemin. De plus en plus de ménages et mêmes les professionnels l'adoptent dans une démarche écologique et pour mieux affronter l'inflation actuelle. Mais comment s'y prendre ? On vous partage quelques astuces de l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO).

Faire ses courses intelligemment

Vous avez tendance à acheter plus d'aliments que nécessaire de peur d'en manquer ? Apprenez à acheter ce dont vous avez réellement besoin et prenez le temps de planifier vos achats en faisant une liste. Et pour être encore plus efficace, préparez votre menu en avance.

Acheter des fruits et légumes laids

Vous choisissez toujours les plus beaux fruits et légumes sur les étals en laissant de côté ceux qui ont un aspect douteux ? Pourtant, ils sont tout aussi bons. Achetez-les pour qu'ils ne finissent pas dans la poubelle.

Bien ranger son réfrigérateur

Un réfrigérateur qui n'est pas trop rempli consomme moins d'énergies. Il est aussi plus facile à bien ranger, ce qui évite d'oublier de consommer les aliments ou les restes qui s'y trouvent.

Tenir compte du premier entré et du premier sorti

Lorsque vous rangez vos courses, classez-les du plus ancien au nouveau selon la date d'achat et/ou de péremption.

Faire attention au datage des produits

Ne pas confondre la date limite de consommation (DLC) et la date limite d'utilisation optimale (DLUO). La DLC indique que le produit ne pourra plus être consommé à une date spécifique et la DLUO prévient sur la préférence de consommation du produit, ce qui veut dire que celui-ci n'aura pas gardé sa qualité passé cette date, mais il reste comestible.

Composter les déchets alimentaires

Si vous n'avez pas le choix et que vous devez jeter une partie de votre nourriture, pensez à faire du compostage avec. Il sera un bon engrais naturel pour votre jardin.

Donner pour aider

Vous détenez ou vous travaillez pour une entreprise spécialisée dans l'alimentation qui a régulièrement un surplus de denrées alimentaires invendues ou non utilisées ? Au lieu de tout mettre à la poubelle, faites appel à des ONG qui pourront s'occuper de les récupérer et les donner à ceux qui sont dans le besoin. À Maurice, il y a par exemple l'ONG Foodwise qui assure ce service.

Utiliser les restes

Donnez une seconde vie à vos épluchures de fruits et légumes, aux carcasses et arêtes, ainsi qu'aux restes de nourritures déjà cuisinés en les transformant.

LES RÉFÉRENCES

Bon nombre de blogs et livres en français existent pour vous donner des idées de comment transformer ces aliments que vous croyez fichus.

Les livres

- Zéro Gaspi : près de 50 recettes économiques et gourmandes du célèbre chef français Jean François Piège
- Anti-Gaspi de la journaliste culinaire française Sonia Ezgulia
- Recettes 5 étoiles. Quand la gastronomie rencontre le zéro gaspi... à petits prix de l'ONG mauricienne Foodwise

Les blogs

- Chic frigo sans fric de l'autrice et conférencière française Florence-Léa Siry
- Cuisine anti gaspi de la journaliste gastronomique française Martine Bourge



COCKTAIL À LA CONFITURE

Pour 1 personne
Temps de préparation : 5 min

Ingédients

- Le fond d'un pot de confiture (fraise, myrtille ou autre fruit rouge)
- 2 cl de jus de citron vert
- 3 glaçons
- 6 feuilles de menthe
- 10 cl d'eau pétillante ou de ginger beer

Préparation

1. Mettre le jus de citron vert, les glaçons, les feuilles de menthe, l'eau pétillante ou le ginger beer dans votre fond de pot de confiture.
2. Mélangez à l'aide d'une cuillère.
3. Dégustez.



LES GAUFRES AUX CROISSANTS RASSIS DU CHEF JEAN-FRANÇOIS PIÈGE

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Ingédients

- 5 croissants rassis
- 350 g de lait
- 2 œufs
- 2 g de levure chimique
- 25 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Beurre pour la cuisson
- Sucre glace

Préparation

1. Dans le bol d'un mixeur, déposez les croissants, ajoutez le lait et mixez.
2. Ajoutez la levure, les œufs, le sucre et l'eau de fleur d'oranger. Continuez à mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Beurrez généreusement un gaufrier. Faites-le chauffer. Versez une bonne louche de pâte dans le moule. Fermez-le et laissez colorer.
4. Décollez la gaufre et renouvelez l'opération avec le reste de pâte.

Servez chaud, saupoudré de sucre glace.

QUELQUES IDÉES
DE RECETTES
ANTI-GASPI

LE FOOD AUSSI EST UN PATRIMOINE DE L'UNESCO



La nourriture rassemble...
À tel point qu'elle est
inscrite au patrimoine
culturel immatériel de
l'UNESCO. Mais qu'a-t-
elle de si spécial?

Bien au-delà d'une
collection de plats,
l'UNESCO protège la
pratique culturelle qui
se transmet à travers
les générations. Ainsi,
la pizza napolitaine
n'est pas un plat
protégé au patrimoine
immatériel, mais l'art
napolitain du pizzaiolo l'est.
Comprendre cette
nuance permet de

mesurer l'importance de
la transmission de cette
culture. Commençons
par la question que vous
vous posez probablement :
qu'est-ce que le patrimoine
culturel immatériel?

L'UNESCO permet à la
notion de patrimoine
culturel d'évoluer. Au fil
des années, celle-ci s'est
étendue aux traditions et
aux témoignages vivants
transmis de génération en
génération, pour inclure,
entre autres, les traditions
orales et... la nourriture, sa
préparation, voire ce qu'elle
représente.

*Cap sur les traditions
culinaires du monde pour
voir ce que nous partageons.*

Le ceviche, entre fraîcheur et transmission

C'est l'une des formes les plus
reprises de la cuisine péruvienne à
travers les restaurants du monde. Le
ceviche, plat rafraîchissant à base
de poisson cru mariné au citron,
piment et légumes frais, enchante

les papilles et s'invite facilement
dans les étés chauds et humides de
Maurice.

Sa tradition repose sur plusieurs
savoir-faire : ceux des pêcheurs

et des agriculteurs, mais aussi des
restauratrices, car dans les cuisines
des cevicherías (des restaurants
spécialisés) les femmes règnent en
maîtres. La transmission culturelle se
fait donc autant à travers les gestes
que par le biais de celles et ceux qui
incarnent la tradition.



*23 JANVIER - Lima, Peru.
Un ceviche mangé à l'ombre d'une
cevichería, poisson cru, citron, piment.
Simple et si frais.*

*3 FÉVRIER - Liban.
Un man'ouché préparé à plusieurs
mains. Le parfum du thym ouvre
la journée.*



Al Man'ouché, un rituel du matin

Pain plat artisanal recouvert de thym,
de sumac, de graines de sésame
torréfiées, de sel et d'huile d'olive,
le man'ouché est enfourné pour
libérer ses arômes riches et intenses,
et réveiller les papilles dès le matin.

Au-delà de son goût unique, il
symbolise surtout le rituel collectif :

dans les familles, hommes et femmes
participent à sa préparation, chacun à
sa manière. C'est un moment de partage
et de prière pour que la pâte lève.

Les Mauriciens y verront sans doute
l'équivalent d'un naan... à essayer chez
soi pour un petit-déjeuner aux saveurs
enivrantes.

La cuisine traditionnelle mexicaine, une philosophie vivante

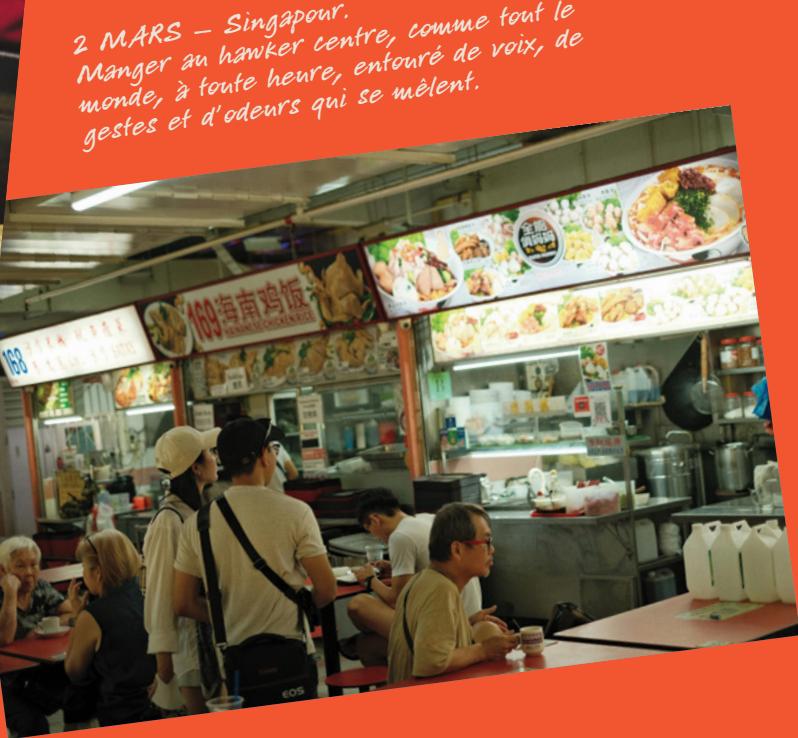
Vieille de plusieurs millénaires, la cuisine mexicaine est bien plus qu'un répertoire de recettes : elle incarne une vision du monde.

Un exemple marquant est le Michoacán paradigm, qui associe gastronomie, producteurs locaux et développement durable. On y retrouve une logique circulaire où chaque acteur – cultivateur, cuisinier et convive – est partie prenante.

Les Mauriciens seront surpris de découvrir qu'au-delà d'un amour partagé pour les grains secs, nous partageons aussi un outil : le metate, une pierre à moudre qui rappelle la roche cari de nos grands-mères.



18 FÉVRIER – Mexique.
Des tacos nés d'un geste ancien, répété chaque jour... Et ça se sent !



2 MARS – Singapour.
Manger au hawker centre, comme tout le monde, à toute heure, entouré de voix, de gestes et d'odeurs qui se mêlent.

La hawker culture de Singapour, un patrimoine urbain et communautaire

Nés de la restauration de rue, les hawker centres sont devenus de véritables salles de restauration en communauté au cœur de Singapour. On y partage un petit-déjeuner, un déjeuner ou un dîner, entre parties d'échecs, concerts improvisés et expositions d'artistes.

Ces lieux incarnent l'esprit multiculturel de la ville-État : Chinois, Malais, Indiens et bien d'autres communautés s'y retrouvent et leurs

cuisines s'influencent mutuellement. Chaque hawker a souvent une spécialité, perfectionnée depuis les années 1960, et transmise aux enfants ou apprentis.

Plus que des lieux de restauration, ce sont des lieux de vie qui renforcent le lien entre habitants de différents milieux et perpétuent une tradition de partage.

À Maurice, ces espaces évoquent nos

bazars ou food courts, où le parfum d'un mine frit rivalise avec celui d'un curry.

Vecteur de gestes, de rituels et de savoir-faire, le patrimoine culinaire immatériel est autant synonyme de plaisir des sens que de création de valeur et de cohésion sociale. Alors, qu'est-ce qu'on protège quand on protège une recette ? Peut-être moins le plat lui-même que le lien invisible qui nous unit, à travers la mémoire, le geste et le partage.

Le nouvel an chinois, le bonheur d'un repas en famille

La fête du printemps, ou Nouvel An lunaire, marque le passage à une nouvelle année, dit « guonian » dans la culture chinoise. À Maurice, comme en Chine, on honore les ancêtres, on nettoie les maisons et on prépare un festin.

Le dîner de la veille du Nouvel An concentre toute la symbolique de cette tradition : l'abondance des plats partagés et la joie d'être réunis. Là encore, la nourriture devient langage universel de transmission et de cohésion.

Inscrit au Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en 2024, ce festival est un temps fort des calendriers chinois et mauricien.



10 FÉVRIER – Chine.
Nouvel An chinois et un dîner de famille, symbole d'abondance et de retrouvailles.

Le repas gastronomique à la française, ou l'art de savourer

Loin des clichés de l'étiquette, le repas gastronomique français célèbre d'abord l'art de la table et la convivialité. L'acte de recevoir est pensé avec amour, la table dressée et décorée avec soin, car le but est d'y passer plusieurs heures. Au moment du repas, on s'assoit, on se déconnecte des mondanités et on vit dans le présent.

La structure codifiée – apéritif, entrée, plat, fromage, dessert, liqueur – incarne autant un art de vivre qu'un plaisir des sens. Admirer, sentir, goûter... chaque geste est une invitation à la lenteur et à l'attention.

Un rituel qui rappelle la nostalgie des repas festifs à Maurice, où l'on se retrouve autour de grandes tablées.

Le saviez-vous ?
L'UNESCO travaille actuellement sur un Food Atlas, attendu pour 2026. Il recensera et mettra en valeur les pratiques culinaires inscrites au patrimoine immatériel.



15 MARS – Paris, France.
Apéritif, plat, fromage, dessert.
Un art de vivre à la française.

LE POTAGER BLEU

QUAND LES ALGUES
NOURRISSENT NOTRE CORPS
ET NOTRE TERRE

Le trésor de nos eaux n'a ni écailles, ni pincés. L'océan (et nos bassins) est un immense potager. Les algues sont des végétaux souvent incompris. Elles sont des poumons pour notre planète et de véritables bombes nutritionnelles et écologiques.

Et dans ce domaine, deux acteurs forment un cercle vertueux fascinant à Maurice. L'un met les algues dans notre assiette pour booster notre santé et l'autre utilise les algues pour booster la terre qui produit des légumes sains. De l'eau à la terre, et de la terre à l'assiette.

Le superaliment dans l'assiette

Tout commence avec la spiruline. Cette cyanobactérie microscopique est un géant de la nutrition. Consommée depuis les Aztèques, elle connaît une reconnaissance méritée dans les années 1960 quand elle est redécouverte par le scientifique belge Jean Léonard lors d'une mission au Tchad.

Oui, méritée. Imaginez un aliment qui contient plus de 50 % de protéines, une armée d'antioxydants et une mine de fer et de vitamines. Que vous soyez un sportif cherchant à améliorer sa VO2max ou un employé sérieux qui veut éviter le coup de barre de 11h, la spiruline est l'allié idéal.

À Maurice, l'entreprise Algoris produit de la spiruline en jouant la carte de l'artisanat. L'aventure a démarré humblement en 2016, avec un petit bassin au fond d'un jardin, avant de s'épanouir sur les terres du Ferney Agri Hub depuis 2020.

« Comme la spiruline prolifère dans un milieu très alcalin, il est difficile d'en trouver dans la nature. C'est pourquoi, nous la cultivons dans des bassins afin de contrôler les divers paramètres de culture », explique Bruno Carta, directeur d'Algoris.



Là où la production industrielle sèche brutalement la spiruline (ce qui peut cuire ses nutriments), Algoris pratique un séchage lent à basse température. Grâce à une culture de précision, le résultat est un produit vivant, cru, et Made in Moris, garantissant une fraîcheur que les poudres importées ne peuvent égaler.

La mer qui vient au secours de la terre

Mais les algues peuvent aussi nourrir ce que nous mangeons. En septembre 2020, Luc André Gallet et son fils, Yohan Gallet, lancent Sealife Organics avec ce projet. Sans connaissances agricoles, mais avec l'aide de YouTube et beaucoup de volonté, ils créent une solution locale pour transformer ces offrandes de la mer en or vert.

Sealife Organics récoltent à la main les algues vertes et brunes qui s'échouent sur nos côtes pour ne pas perturber les écosystèmes marins. Elles sont lavées, dessalées et intégrées dans des fertilisants et biostimulants pour nourrir le sol.

Un légume qui pousse dans un sol vivant, nourri aux algues, est plus dense nutritionnellement et plus savoureux. Avec les produits de Sealife Organics, c'est la mer qui vient au secours de la terre.

« Les algues contiennent des phyto-hormones qui sont bénéfiques à la croissance des plantes et contribuent à un meilleur sol. C'est un compost complet qui coche toutes les cases en termes de nutrition pour nos plantes », partage Yohan Gallet, Operation Manager de Sealife Organics.



L'avenir est bleu

Ces deux initiatives prouvent qu'il est possible de produire localement, sainement et en respectant notre environnement insulaire. Elles participent aussi au positionnement de Maurice au sein de l'économie bleue. Alors, pour votre prochain repas ou votre prochaine session jardinage, n'hésitez pas à y mettre de l'or vert.

L'instant gourmand

On dit souvent que la spiruline a mauvais goût. Pour l'intégrer en douceur, saupoudrez en sur vos plats.

Si vous êtes plutôt sucrés : une cuillère à café dans un smoothie ou mélangée à un yaourt nature avec un peu de miel.

Pour les becs salés : sur une salade composée, un poke bowl ou mélangée à un guacamole pour un vert plus intense.

Et la spiruline séduit la haute gastronomie. Le chef étoilé Pierre Gagnaire a développé toute une gamme de « Cuisine au Plancton », utilisant la spiruline pour des sauces iodées ou des pains marins.

Où trouver la spiruline Algoris ?

- En pharmacie
- Dans les supermarchés Super U, Intermart, Winners Tribeca
- Magasins et salles de sport
- Boutiques vendant des produits alimentaires naturels
- Possibilité de livraison à domicile
- Distributeur : United Chemists Ltd
+230 466 2150



ecl()sia