

BABEL CUISINES

Dans chaque numéro, un gourmet du monde nous raconte la cuisine de son pays. Aujourd'hui : Luis Tinoco Torrejon, originaire du Pérou.

“Une cuisine créole, variée et pimentée”

« **N**otre cuisine, qui est l'une des plus riches d'Amérique latine, est à la croisée de diverses influences : africaine, importée par les esclaves, britannique, italienne (à Noël, nous mangeons du panettone avec un chocolat chaud !), espagnole bien sûr, mais aussi chinoise ou japonaise.

Ces habitudes culinaires venues d'ailleurs ont été intégrées dans nos plats et adaptées en fonction des ingrédients locaux. Aujourd'hui, on peut parler d'une véritable cuisine créole.

Par ailleurs, le Pérou est le pays de la pomme de terre. Nous en cultivons différentes variétés, comme le maïs d'ailleurs.

Ce féculent n'est pas servi en accompagnement, il constitue vraiment notre aliment de base. On le combine régulièrement avec du riz. Et, en fonction des régions, les ingrédients qui y sont joints varient : sur la côte, on cuisinera du poisson comme du thon, dans la jungle, ce seront des poissons d'eau douce et davantage de viande (des cochons introduits par les Espagnols, des petits rongeurs). Plus on monte en altitude moins la nourriture est diversifiée. Quand, en montagne, il fait trop froid pour produire des pommes de terre, les habitants consomment la coca qui fait alors office de coupe-faim.

Au cours d'un repas traditionnel, on commence par la soupe et on enchaîne avec un plat unique composé de différents ingrédients, un peu comme la paella.

Dans toute notre cuisine, il y a du piment. Du plus piquant au plus doux, avec des goûts très variés.



En montagne, les piments sont plus forts. A la mer, on en met aussi beaucoup dans le *ceviche* : le plat que je préfère cuisiner est traditionnellement relevé. Aujourd'hui, dans les restaurants, ce *ceviche* est préparé plus doux pour les touristes, mais dans les familles, ça pique ! Ce plat servait même de médicament ! Au Nouvel An, en montagne, on aime préparer le cochon de lait, avec des pommes de terre et une sauce piquante. Ailleurs, on préférera la dinde fourrée – avec clairement une influence étatsunienne.

Pour les anniversaires ou les dimanches, on cuisine le *ceviche*, mais aussi la *papa ala huancaína*, des pommes de terre cuites à l'eau, coupées en grosses tranches, nappées d'une sauce préparée avec de la mie de pain, des œufs, du fromage et du piment.

Dans ma famille, ma mère n'est pas très passionnée par la cuisine. C'est mon père qui m'a appris quelques plats simples en me disant : « ce n'est pas parce que tu es un garçon que tu ne peux pas cuisiner ! ».

Aujourd'hui, j'aimerais m'y remettre, même si ce n'est pas toujours facile de trouver les ingrédients appropriés ici en Belgique. J'ai envie d'explorer davantage nos traditions péruviennes et de les partager, parce que la cuisine rassemble. — **Propos recueillis par L.d.H.**



Cette rubrique est réalisée en partenariat avec Rencontre des continents, une ASBL d'éducation permanente qui utilise notamment la cuisine comme un « outil pédagogique d'émancipation et de mobilisation individuelle et collective » au travers d'ateliers, d'animations et de formations écologiques et politiques. rencontrecontinents.be, 02 734 23 24

La recette de Luis

Le ceviche

Pour six personnes :

- 750 gr de filets de poisson frais (du cabillaud ou n'importe quel autre poisson à chair blanche et ferme)
- 1 gros oignon rouge, coupé en fines tranches.
- Suffisamment de jus de citron vert pour recouvrir le poisson
- 1-2 piments coupés en petits morceaux
- 2-3 branches de coriandre (sinon du persil)
- Sel selon le goût

Couper le poisson en petits cubes et les mettre dans un récipient en verre ou en inox. Recouvrir les morceaux avec de l'eau bien froide et 1 cuillère de sel, couvrir et mettre au frigo pendant la préparation de l'oignon et du jus de citron.

Frotter les tranches d'oignon avec 1/2 cuillère de sel et rincer avec de l'eau froide.

Rincer le poisson pour éliminer le sel. Mettre les cubes de poisson, les tranches d'oignon, les branches de coriandre et le piment dans un récipient en verre. Verser le jus de citron sur les ingrédients. Saupoudrer avec un peu de sel.

Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que le poisson devienne blanc (minimum 1 heure).

Servir sur ou avec une feuille de laitue. Petit extra : accompagner d'une grosse tranche de patate douce. —