Gastronomie Française



Collège **« Santa Teresita »**,
255 Avenue Surco - Lima, Pérou

IIIº Secondaire

Au Concours Culturel-Éducatif Institution Louisette-Marie Arnaud 2026 – 2027.
Sixième édition au Pérou.

Rédaction en langue française

SAVEURS & SAVOIRS : DE LA TRADITION AUX ÉTOILES

Sous la direction de **Cristina JAVIER**, professeure de français

Rédaction présentée par
Camila MATZUNAGA, élève directeur de la rédaction
Joaquin FREYRE, élève rédacteur de la rédaction
Mateo PAREDES, élève rédacteur de la rédaction
Antonella TAIPE, élève correcteur de la rédaction
Camila LOPEZ, élève concepteur éditorial de la rédaction

À Lima – Pérou le 27 octobre 2026

Index

Introduction 3

1 L'histoire de la table

De l'Antiquité au Moyen Âge 5
La Révolution Française et la naissance des restaurants 5
La structure du repas traditionnel 6

2 La magie de la cuisine

L'inspiration des chefs 7
Le vocabulaire de la cuisine 8
La Pâtisserie — L'art sucré 9
Les Étoiles MICHELIN 10

3 L'art et la culture

Le repas gatronomique à l'UNESCO 11
La gastronomie dans le cinéma et littérature 12
La gastronomie artistique 13
Les stars de la cuisine et l'architecture 13

4 L'impact au Pérou

La gastronomie comme attraction touristique 14
L' influence gastronomique français 15
L' influence au Pérou 16

5 Conclusions

Conclusions 17
Quiz 19

Références 20

INTRODUCTION

La France est un pays reconnu dans le monde pour son incroyable gastronomie, qui non seulement tisse des liens avec la population locale, mais exerce aussi une influence dans diverses régions du monde. La gastronomie française incarne l'identité, la qualité et l'évolution au fil du temps. Ses plats, ses ingrédients et ses traditions reflètent admirablement la culture culinaire du pays, faisant de la cuisine l'un de ses principaux patrimoines. En plus, elle confère une grande influence à des chefs de renom et marque de son empreinte les gastronomies du monde entier.



La gastronomie française a une longue histoire. Ses racines remontent au Moyen Âge, entre le Ve et le XVe siècle. C'était une époque marquée par de grands banquets, l'utilisation des épices et les débuts de la pâtisserie. Au fil des siècles, les Français ont toujours voulu présenter des plats originaux et spectaculaires. Grâce aux mouvements politiques, sociaux et artistiques, cette cuisine a beaucoup évolué. Elle n'est plus seulement une façon de se nourrir : elle est devenue une expression de créativité, de tradition et de culture.

Chaque époque a été essentielle pour construire la cuisine que nous connaissons aujourd'hui. Comme l'a expliqué le grand chef trois étoiles Paul Bocuse, la gastronomie française est à la fois moderne et fidèle à ses racines.

« C'est trop intéressant ! » : c'est la phrase que nous avons dite quand nous avons appris le thème du concours. Avec cette énergie, nous avons commencé notre travail d'équipe.

L'influence de la cuisine française dans le monde est vraiment extraordinaire. La gastronomie est un art qui permet de mieux comprendre la culture et les traditions d'un pays. Pour nous, explorer cet univers a été une expérience passionnante.
En réalité, les plats français représentent bien plus que de la simple nourriture : ils racontent une histoire. C'est pour cela que notre équipe a voulu comprendre ce qui rend cette cuisine si spéciale et unique.

INTRODUCTION

Dans ce magazine, vous allez pouvoir trouver une analyse approfondie sur différents aspects de la gastronomie française. Nous avons divisé notre recherche en quatre thèmes:

- **L'Histoire de la Table :** Ce premier chapitre permet de découvrir l'évolution de la gastronomie française à travers le temps, depuis le Moyen Âge jusqu'à aujourd'hui.
- **La Magie de la Cuisine :** Nous parlons ici de la nature et des saveurs qui inspirent les chefs français. Vous allez aussi découvrir de délicieuses pâtisseries ainsi que l'origine et l'importance des étoiles Michelin.
- **L'Art et la Culture :** Nous expliquons pourquoi la cuisine française est un véritable art reconnu par l'UNESCO depuis 2010. Nous explorons aussi son lien avec le cinéma et son union avec l'architecture dans le restaurant Le Jules Verne.
- **L'Impact au Pérou :** Enfin, nous montrons le lien entre la France et le Pérou, deux pays qui attirent les touristes grâce à leur cuisine. Nous présentons les chefs péruviens célèbres en France et des commerces locaux qui rapprochent nos deux cultures.

Pour ces raisons, nous vous invitons à voyager avec nous ! Vous allez découvrir les secrets de la gastronomie française et comprendre pourquoi elle représente bien plus qu'un simple plat servi à table.

C'est pourquoi nous nous posons une question : ***la gastronomie française va-t-elle garder son influence dans les différents pays du monde ?***

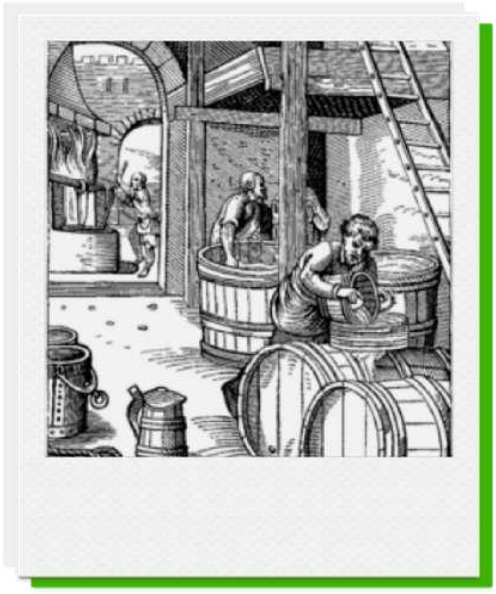


L'HISTOIRE DE LA TABLE

1.1 De l'Antiquité au Moyen Âge

Les racines celtiques et gauloises

L'histoire de la gastronomie française commence bien avant notre époque. En Gaule, les Celtes ont apporté des traditions essentielles : ils fabriquaient de la bière de blé et de l'hydromiel pour les fêtes, tandis que le vin, importé par les marchands, est devenu un grand symbole de prestige pour les élites. (Cartwright, 2023 ; Ángeles, 2020).



Les Celtes ont aussi développé des techniques très modernes pour leur époque. Ils ont inventé les tonneaux en bois pour conserver et transporter les boissons, les céréales et la viande, créant ainsi le métier de tonnelier (Diario de la Gastronomía, 2026). Dans leur vie quotidienne, ils utilisaient des moulins à main en pierre et des chaudrons en fer pour cuire les aliments (Lambot, 2026).



Les banquets et la table médiévale

À cette époque, les banquets étaient bien plus que de simples repas : ils servaient à montrer la puissance des chefs et des nobles (NG, 2025). Plus un invité était important, meilleure était sa place à table et son morceau de viande.

Au Moyen Âge, cette hiérarchie continue. Les élites consomment des viandes de chasse et utilisent beaucoup d'épices précieuses (Animal Gourmet, 2014). C'est aussi le début des premiers livres de cuisine : Guillaume Tirel, cuisinier du roi Charles V, écrit *Le Viandier*, un recueil célèbre qui a permis de transmettre par écrit les recettes de la cour royale (Centre de recherche des Andes, 2012).

1.2 La Révolution Française et la naissance des restaurants

L'ouverture des premiers restaurants

Pendant la Révolution française de 1789, la vie sociale change complètement. Les nobles perdent leurs privilèges et leurs cuisiniers privés perdent leur travail. Pour gagner leur vie, ces grands chefs ouvrent leurs propres établissements ouverts à tout le monde (López, 2026).

Le mot « restaurant » devient alors très populaire. Il vient de l'idée de servir des bouillons « restaurateurs » pour redonner des forces aux clients, une formule lancée à Paris par Mathurin Roze de Chantoiseau (Tinti, 2023). La gastronomie n'est plus réservée aux rois : elle entre dans la vie publique.



L'HISTOIRE DE LA TABLE

Auguste Escoffier et les brigades de cuisine

Au XIXe siècle, la cuisine professionnelle se modernise grâce à Auguste Escoffier. En s'inspirant de la discipline de l'armée, il invente le système des « brigades de cuisine » (Sortiraparis, 2025). Ce modèle sépare clairement le travail de chaque cuisinier (sauces, viandes, desserts) pour rendre le service rapide et efficace. Aujourd'hui encore, cette méthode est utilisée dans les grands restaurants du monde entier.

1.3 La structure du repas traditionnel

Après tous ces siècles d'évolution, le repas gastronomique français a trouvé une organisation unique et harmonieuse. Aujourd'hui, un repas traditionnel se compose de plusieurs étapes bien définies :

- L'apéritif : pour ouvrir l'appétit avec une boisson et de petits amuse-bouches.
- L'entrée : un plat léger, comme une soupe ou une salade.
- Le plat principal : une viande ou un poisson accompagné de légumes.
- Le fromage : servi avec du bon pain.
- Le dessert : pour terminer sur une note sucrée.

Cette façon de manger montre que la gastronomie française n'est pas seulement une nécessité : c'est un moment de partage, de convivialité et un véritable art de vivre.



LA MAGIE DE LA CUISINE

2.1. L'inspiration des chefs



Se promener dans les rues de France, c'est découvrir une gastronomie où chaque plat semble raconter une histoire. Mais pour comprendre comment elle a acquis une telle renommée, il faut remonter quelques siècles en arrière et partir à la rencontre de ceux qui ont œuvré derrière les fourneaux.

L'un d'eux était Antonin Carême, dont la vie semble sortir d'un roman. Il est né dans une famille pauvre et, après que son père l'a abandonné quand il avait environ dix ans, il a dû commencer à chercher son propre chemin. À l'âge de 15 ans, il a choisi de devenir cuisinier. Avec le temps, ses préparations ont commencé à se distinguer par l'utilisation d'ingrédients frais et par leur créativité, il a fini par travailler pour des membres de la royauté européenne, parmi lesquels des ducs, des princes et Napoléon lui-même. Son talent lui a valu le titre de « chef des rois et roi des chefs ».

Mais Carême ne trouvait pas son inspiration seulement dans les aliments. Sa fascination pour l'architecture était également présente dans ses plats : il observait des constructions et des monuments et ensuite il transposait certaines de leurs formes dans ses créations culinaires.

Et cette histoire nous a laissé une question pendant que nous avons continué notre parcours : quelle partie de la vie d'un chef finira par apparaître dans sa cuisine? Dans la cuisine française, la réponse a semblé être partout. Les traditions familiales, les anciens chefs, la nature, les produits de saison et même les expériences personnelles ont influencé des générations de cuisiniers.

Actuellement, des chefs comme Hélène Darroze trouvent leur inspiration dans les produits de saison et dans la durabilité. Ainsi, une visite dans une cuisine française permet de découvrir que derrière un plat, il n'y a pas seulement une recette : il y a aussi des souvenirs, de la culture, de la créativité et une histoire à raconter.





LA MAGIE DE LA CUISINE

2.2. Le vocabulaire de la cuisine

Après avoir découvert les histoires des chefs, le moment est venu d'entrer dans la cuisine. Là-bas, chaque mouvement a une raison et beaucoup de techniques possèdent des noms qui sont devenus une partie du vocabulaire gastronomique international.



Bain-Marie

C'est une technique classique qui permet de cuire ou de réchauffer doucement les aliments grâce à de l'eau chaude et à de la vapeur. En évitant le contact direct avec le feu, on obtient un meilleur contrôle de la température et une cuisson plus uniforme. Même en dehors de la gastronomie, cette technique a trouvé des applications dans des domaines comme la biologie et les laboratoires.

Blanchir

Cette méthode consiste à mettre brièvement un aliment dans de l'eau bouillante et ensuite à le refroidir rapidement dans de l'eau glacée. Ce choc thermique permet d'arrêter la cuisson et aide à conserver des caractéristiques comme la couleur et la texture.





Grille

Le système est lié à la cuisson par chaleur sèche, normalement avec du charbon ou du bois. En plus de cuire les aliments, cette technique peut leur donner un grand arôme et un goût fumé qui rappelle les préparations traditionnelles.

Peut-être qu'après avoir observé ces techniques, on commence à se rendre compte que cuisiner ne consiste pas simplement à « mettre quelque chose sur le feu ». La température, le temps et la manière de traiter chaque ingrédient peuvent complètement changer le résultat.

2.3 La Pâtisserie — L'art sucré

Maintenant, nous allons sortir de la cuisine pour nous arrêter dans une pâtisserie française. Il suffit de regarder la vitrine pour comprendre pourquoi cette pâtisserie est considérée comme un véritable art.



LA MAGIE DE LA CUISINE



Des macarons de toutes les couleurs, des éclairs bien décorés et des mille-feuilles aux couches délicates : ces desserts semblent presque trop parfaits pour être mangés ! Pourtant, derrière cette belle apparence, il y a bien plus que de la simple décoration : il y a de la précision, de la technique et un équilibre parfait.

Le mille-feuille, par exemple, associe des couches de pâte feuilletée et de la crème pâtissière. Cette recette crée un contraste délicieux entre le croustillant et le fondant. Le macaron, lui, est très apprécié pour la variété de ses parfums, de ses couleurs et de ses textures.

Mais le plus intéressant, c'est que la pâtisserie française ne reste pas bloquée dans le passé. Même si elle conserve ses recettes traditionnelles, les pâtissiers continuent d'inventer de nouvelles saveurs, de nouvelles techniques et de belles présentations modernes.

Quand on regarde ces gâteaux, une question se pose : ***à quel moment la nourriture devient-elle un véritable art ?*** En France, la réponse se trouve justement dans la pâtisserie, grâce à cette union entre le goût, la texture, la précision et la créativité



Le saviez-vous ? La légende du croissant

Quand on pense à la France, on imagine la Tour Eiffel, la baguette… et le croissant ! Mais connaissez-vous son histoire ? Contrairement à ce que l'on croit, le croissant n'est pas d'origine française, mais autrichienne (de Vienne) !

Son ancêtre, le « Kipferl », est lié à une célèbre légende. Pendant le siège de la ville de Vienne en 1683, les boulangers ont donné l'alerte pour sauver la ville. Pour fêter la victoire, ils ont créé une pâtisserie en forme de croissant de lune. Plus tard, cette viennoiserie est arrivée en France. Aujourd'hui, c'est un grand symbole de notre quotidien ! » (Marché de Chamartín, 2025).



LA MAGIE DE LA CUISINE

2.4 Les Étoiles MICHELIN

Notre parcours continue avec l'un des symboles les plus célèbres de la gastronomie française : les étoiles Michelin. Aujourd'hui, nous associons ce guide aux restaurants de haute cuisine, mais son origine est bien différente. En 1900, les frères Michelin ont créé un petit livret pour les voyageurs et les automobilistes. L'objectif était très simple : aider les conducteurs à trouver un garage, un hôtel confortable et un bon endroit pour manger pendant leurs déplacements.

Avec les années, les restaurants sont devenus la partie la plus importante du livre. En 1926, les premières étoiles sont apparues, avant l'arrivée du célèbre classement à trois niveaux :

- Une étoile : une très bonne cuisine dans sa catégorie, qui mérite une halte.
- Deux étoiles : une table excellente, qui mérite un détour sur la route.
- Trois étoiles : une cuisine remarquable, qui vaut vraiment un voyage spécial !



Mais comment obtient-on une étoile ? Les inspecteurs du Guide Michelin évaluent des critères précis comme la fraîcheur des ingrédients, la maîtrise de la cuisson, l'harmonie des saveurs et la régularité de la cuisine. Leur méthode de travail reste secrète et très sérieuse. Comme le précise la Rédaction de AltoNivel (2024), c'est un processus rigoureux qui demande des années de dévouement, d'efforts et de talent. Les inspecteurs du Guide Michelin, des experts anonymes qui visitent les restaurants incognito, évaluent plusieurs aspects.



Et c'est peut-être ici que notre promenade gastronomique prend tout son sens. Un voyage en France ne consiste pas seulement à regarder des monuments ou à manger des plats connus. Il permet aussi de découvrir comment l'histoire, le travail des chefs et la créativité peuvent transformer un simple repas en une aventure unique. C'est une expérience magique qui peut donner envie de changer d'itinéraire, seulement pour s'asseoir devant une bonne assiette.

L'ART ET LA CULTURE

3.1 Le repas gastronomique à l'UNESCO

Chaque être vivant doit satisfaire des besoins fondamentaux pour vivre, comme boire, manger, respirer et avoir un toit. Mais au fil de l'histoire en France, l'alimentation a pris une dimension exceptionnelle. Manger n'est plus seulement une nécessité biologique : c'est devenu une véritable forme d'art, de culture et d'expression des sentiments.

L'UNESCO a ainsi reconnu la gastronomie française comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité, pour son excellente qualité mais aussi pour l'émotion qu'elle apporte. Selon cette institution, le patrimoine représente : « l'ensemble des biens culturels et naturels qui représentent le patrimoine de l'homme dans sa longue histoire et le cadre physique dans lequel cette histoire s'est développée » (Le Courrier de l'UNESCO, 1988).

Cette définition permet de comprendre pourquoi la gastronomie française est un patrimoine mondial. Le partage à table, l'esthétique des assiettes, le dressage et le respect de la nature font toute la beauté de cette tradition. Tous ces aspects se complètent pour créer une expérience émotionnelle unique. Selon l'UNESCO, c'est une pratique sociale qui rassemble les personnes autour d'un bon repas pour célébrer les moments les plus importants de la vie.



3.2 La gastronomie dans le cinéma et la littérature

Avec une telle réputation, la gastronomie française inspire beaucoup le monde artistique. On la retrouve dans deux œuvres célèbres : le film d'animation Ratatouille des studios Disney Pixar et la série de romans À la recherche du temps perdu de Marcel Proust. Le film est très populaire, mais le roman de Proust met aussi en valeur la cuisine d'une manière remarquable.

Dans le premier livre, *Du côté de chez Swann*, le narrateur déguste une petite madeleine avec une tasse de thé chaud. Ce goût réveille instantanément en lui le souvenir de son enfance passée à Combray, en France. L'aliment perd alors sa simple valeur de nourriture pour prendre une valeur affective profonde. Chez Proust, la gastronomie crée un lien intime et personnel entre un individu et un aliment, ce qui complète la vision collective de l'UNESCO.

Avant la sortie du film d'animation, la ratatouille était surtout connue comme un plat traditionnel de légumes de la Provence, apprécié des connaisseurs.

L'ART ET LA CULTURE

Le film se déroule à Paris en 2004. Il met en scène Rémy, un petit rat qui vit en banlieue et qui aime la bonne cuisine, contrairement aux autres rats qui mangent des ordures. Après avoir quitté sa colonie, il entre dans le restaurant renommé « *Gusteau's* » et rencontre Linguini, un jeune employé très maladroit en cuisine. Ils forment alors une alliance secrète : Rémy se cache sous la toque de Linguini et tire ses cheveux pour diriger ses mouvements et cuisiner de grands plats. Linguini devient célèbre grâce à ces recettes, mais le chef Skinner découvre la présence du rat. Quand Linguini avoue la vérité à toute la brigade, les cuisiniers se fâchent et quittent le restaurant.



C'est à cet instant précis qu'arrive Anton Ego, le redoutable critique gastronomique. Avec l'aide de sa famille, Rémy prépare le plat traditionnel de la ratatouille pour le critique. Dès la première bouchée, Anton Ego retrouve le sourire : le goût du plat lui rappelle avec émotion son enfance, quand sa mère lui préparait cette même recette avec amour.

Cette œuvre transmet un message fort : « Tout le monde peut cuisiner ». Malgré ses limites et les préjugés, Rémy surmonte tous les obstacles pour réaliser son rêve. Le film prouve que chacun peut réussir de grandes choses avec de la passion et du travail. N'importe qui peut cuisiner et apprécier ces plats, même si la gastronomie française garde toujours son identité d'origine.

3.3 La gastronomie artistique

La gastronomie ne transmet pas seulement des émotions par le goût et les souvenirs : elle s'adresse aussi aux yeux. Avant de goûter un aliment, on le regarde : ses couleurs, ses formes, sa disposition et l'assiette font partie intégrante de l'expérience.

Pour cette raison, on peut comparer la cuisine à la peinture. Ces deux arts utilisent les formes, les couleurs, les proportions et les contrastes pour créer une composition harmonieuse. Plusieurs études confirment que les règles de composition des arts visuels s'appliquent directement au dressage des aliments dans l'assiette (Deroy et al., 2014).

L'assiette devient ainsi un petit tableau : le chef choisit l'ingrédient principal, les couleurs d'accompagnement et la répartition des espaces vides.



Cependant, il existe une différence essentielle avec la peinture classique : un tableau est fait uniquement pour être regardé, tandis que la cuisine offre une expérience pour tous les sens (on regarde, on sent et on déguste). De plus, une peinture peut durer des siècles, alors qu'un plat disparaît en quelques minutes. C'est un art vivant et éphémère qui ne s'admire pas seulement, mais qui se vit pleinement.

L'ART ET LA CULTURE

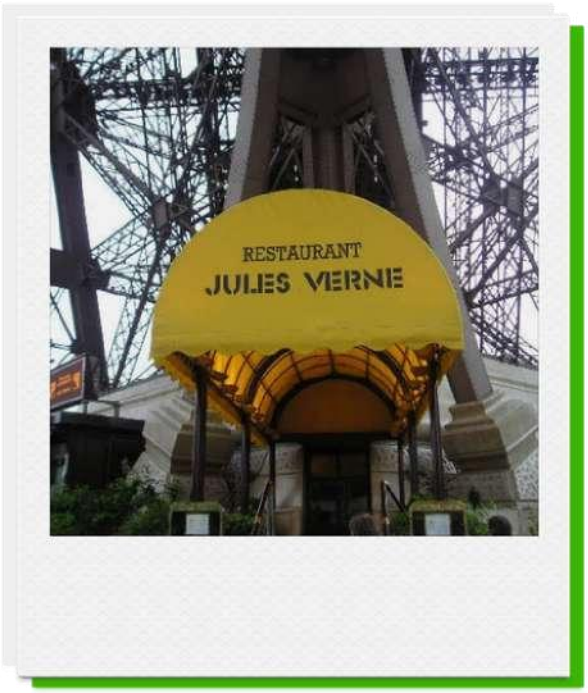
3.4 Les stars de la cuisine et l'architecture

Le restaurant ***Le Jules Verne*** est l'endroit parfait pour réunir à la fois la cuisine, l'art et l'architecture. Situé au deuxième étage de la tour Eiffel, à environ 125 mètres d'altitude, il offre une vue panoramique sur tout Paris. Dirigé par le chef Frédéric Anton, l'établissement intègre la structure du monument dans l'expérience du repas (Société d'Exploitation de la Tour Eiffel, s. d.).

Ce lieu réunit tous les aspects abordés dans ce dossier : la cuisine devient une création artistique, la présentation soigne l'aspect visuel, l'architecture valorise l'assiette et la table devient un lieu de rencontre. Cela illustre fidèlement la définition de l'UNESCO sur le repas gastronomique français, reconnu en 2010 pour son rôle social, ses traditions et le soin apporté à la table (UNESCO, 2010).

D'un simple repas en famille jusqu'à un grand restaurant perché sur Paris, la cuisine montre comment un besoin biologique se transforme en culture, en art et en émotion.







L'IMPACT AU PÉROU

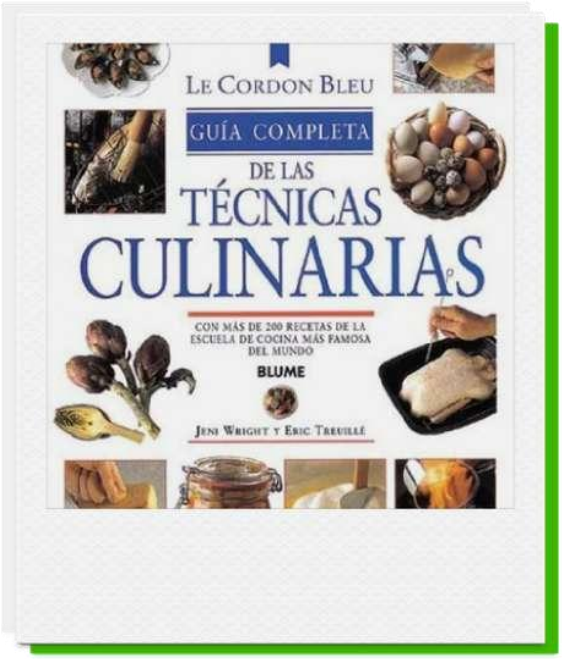
4.1 La gastronomie comme attraction touristique

France est une destination touristique très spéciale non seulement pour son architecture ou sa mode, mais aussi pour sa gastronomie de renommée mondiale ; en effet, lorsqu'on pense à la France, on ne pense pas uniquement à ses monuments, mais aussi à des spécialités telles que la baguette, les croissants et les macarons et d'autres plats emblématiques qui enrichissent l'expérience du voyageur. C'est ce qui distingue la France : la possibilité de découvrir sa culture à travers ses plats et ses produits traditionnels.

Mais ***qu'est-ce qui rend cette cuisine si spéciale et populaire dans le monde entier ?***

La réponse est simple : la tradition, la présentation, la variété des ingrédients et d'excellentes techniques culinaires. Tous ces détails font la différence ! Les plats français ne sont pas seulement délicieux, ils sont aussi préparés et présentés comme de véritables œuvres d'art.





Techniques Culinaires

Les techniques culinaires ont joué un rôle très important. En effet, la France n'a pas seulement créé différentes façons de préparer les aliments, elle a aussi enseigné ces techniques dans le monde entier grâce à ses écoles de cuisine.
Dans ces écoles, les étudiants apprennent toutes les bases de la cuisine: les découpes, les sauces, les bouillons et les différentes méthodes de cuisson, jusqu'aux techniques les plus avancées. De plus, ils apprennent à travailler avec discipline, précision, organisation et propreté. Ce sont des qualités indispensables dans une cuisine professionnelle. Aujourd'hui, cette méthode d'apprentissage est utilisée dans beaucoup d'autres pays.

Un exemple de cette influence gastronomique est l'école Le Cordon Bleu de Londres, située au Royaume-Uni. Là-bas, des étudiants de différents pays apprennent les techniques classiques de la cuisine française. Cette formation propose plusieurs niveaux et combine les techniques traditionnelles avec des méthodes modernes. Cela montre bien comment l'enseignement culinaire français est présent en dehors de la France.

L'IMPACT MONDIAL ET LE PÉROU

L' influence gastronomique français

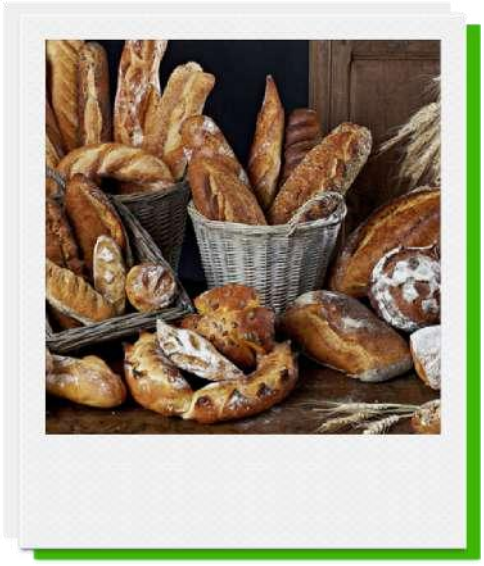
Mais, *qu'est-ce qui se passe quand ces techniques sortent de France et arrivent dans des pays avec des ingrédients, des traditions et des cultures complètement différentes ?*

Le Pérou est un exemple clair pour répondre à cette question. Dans ce pays, l'influence française est visible dans les techniques et la présentation des assiettes. La cuisine péruvienne a intégré des méthodes plus raffinées, comme la préparation des sauces, des crèmes, des bouillons et différentes façons de cuisson. On peut observer cela dans des plats traditionnels comme le *cau-cau*, le *tacu-tacu* et la *carapulcra*
: leur présentation a été comparée à l'esthétique culinaire française, même si ces plats gardent une identité 100 % péruvienne.









De plus, l'influence française est très présente dans la boulangerie et la pâtisserie. Selon le Bibliothèque Nationale du Pérou (2026), la présence française a apporté de nouvelles techniques pour faire le pain. De même, le CENFOTUR (2019) montre comment certaines techniques françaises ont été adaptées aux ingrédients locaux.

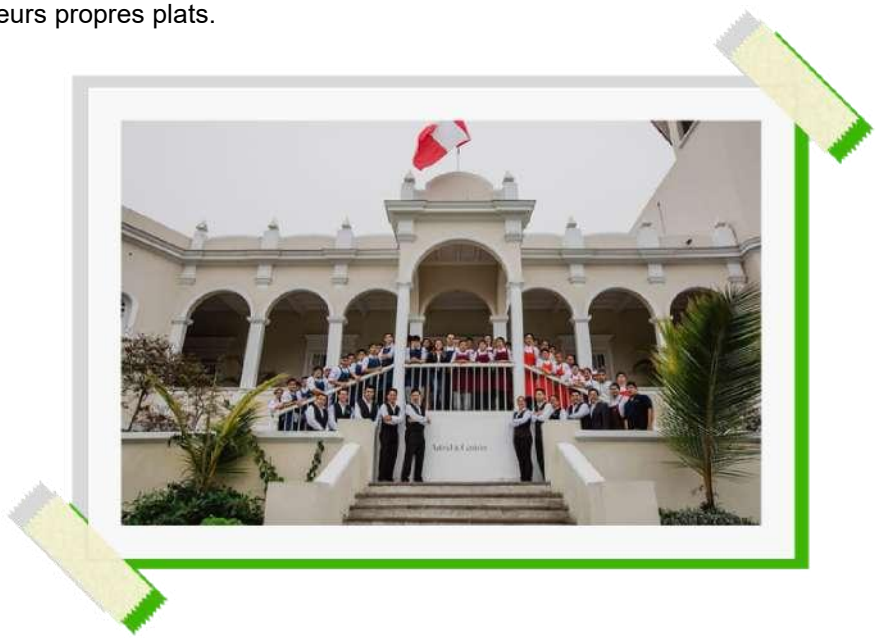
En conclusion, même avec l'arrivée de techniques françaises, l'identité culinaire de chaque pays ne se perd pas. Au contraire, la gastronomie française aide à améliorer la présentation et les saveurs, sans oublier les traditions locales.

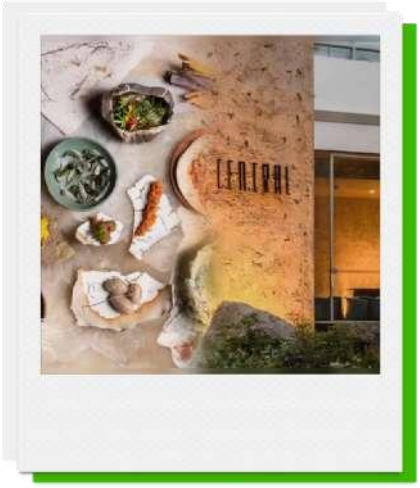
L'IMPACT AU PÉROU

L' influence au Pérou

On peut voir cette influence chez les grands chefs péruviens. Ils ont découvert la cuisine internationale et ont utilisé ces connaissances pour créer leurs propres plats.

Un exemple très clair est Gastón Acurio. Selon le jounal el Correo (2018), il a étudié à l'école *Le Cordon Bleu* de Paris avec Astrid Gutsche. Quand il est rentré au Pérou, il a ouvert le restaurant *Astrid & Gastón*. Au début, le restaurant préparait des plats inspirés de la cuisine française. Mais avec le temps, il a ajouté de plus en plus d'ingrédients et de recettes du Pérou. Cela montre bien que les techniques françaises peuvent se mélanger avec la cuisine péruvienne, sans effacer son identité.





Un autre exemple important est Virgilio Martínez. Selon le PROMPERU(2016), ce chef utilise les techniques de la cuisine internationale pour mettre en valeur les produits et la nature du Pérou. Dans son célèbre restaurant *Central*, il montre la diversité des ingrédients péruviens grâce à une cuisine moderne.

La gastronomie français fait partie du quotidien



Cependant, cette influence ne se limite pas aux grands chefs ou aux restaurants très connus. Elle est aussi présente dans le commerce local : les pâtisseries, les boulangeries et les cafés utilisent les techniques françaises et les adaptent aux saveurs péruviennes. Ces connaissances, autrefois réservées aux chefs professionnels dans les écoles de cuisine, font maintenant partie de la vie quotidienne de beaucoup de personnes.

Un bon exemple est *La Petite France.* Selon le journal el Correo (2016), c'est une boulangerie artisanale fondée par le boulanger français Simon Vacher. Dans cette boulangerie, il cherche à utiliser des méthodes traditionnelles françaises comme la fermentation longue, et il les combine avec des ingrédients péruviens comme le quinoa et le cacao.

Parmi ses produits, on trouve des baguettes, des croissants et des brioches préparés avec des ingrédients locaux. Cela montre bien que l'influence française ne remplace pas l'identité gastronomique péruvienne, mais qu'elle s'associe harmonieusement avec elle.

CONCLUSIONS

Pendant nos recherches et après avoir parcouru les différentes sections de notre magazine — sur l'histoire de la table, la magie de la cuisine, l'art, la culture et l'impact mondial au Pérou —, nous pouvons affirmer une chose : la cuisine française est bien plus qu'un simple repas. C'est un système culturel, technique et artistique avec une très grande valeur.

Grâce à tous ces points étudiés, nous pouvons expliquer pourquoi l'influence culinaire française est présente dans beaucoup d'endroits et de manières différentes. En effet, sa gastronomie sait organiser et enseigner ses techniques culinaires. De plus, elle sait « dialoguer » avec les produits et les traditions d'autres régions du monde, sans jamais s'imposer à eux.

La gastronomie française est le résultat d'une longue évolution. Au début, elle répondait à un simple besoin biologique pour vivre. Ensuite, elle est devenue une discipline culturelle, artistique et technique reconnue partout. Notre travail montre que cet héritage français n'est pas rigide : au contraire, il sait réunir les cultures et renforcer les identités locales.



La gastronomie française n'est pas seulement un croissant : c'est un art qui nous permet de mieux comprendre sa culture et ses traditions. Elle nous a poussés à nous poser des questions : qu'est-ce qui se cache derrière un plat ? Comment cette cuisine a-t-elle réussi à se connecter avec d'autres cultures et d'autres pays ? Découvrir tous ces aspects a été une expérience formidable, car chaque personne peut interpréter la cuisine d'une façon différente. C'était la partie la plus passionnante de notre travail : chacun avait sa propre perspective. Pour nous, les plats représentaient bien plus que ce que nous voyions dans l'assiette, et nous voulions comprendre ce qui rend cette cuisine si spéciale et importante.

CONCLUSIONS

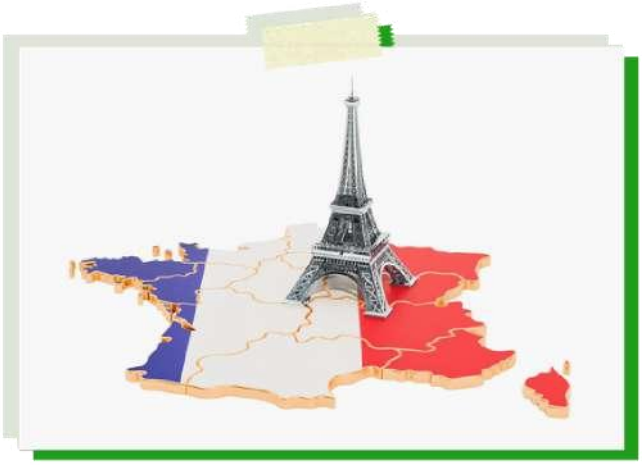
Pour reprendre notre question de départ : est-ce que la gastronomie française va continuer d'avoir de l'influence dans différents pays du monde ?

Après cette longue étude, notre réponse est un grand **OUI** ! En faisant nos recherches, nous nous sommes rendu compte de la place essentielle que la cuisine française occupe aujourd'hui. Nous sommes arrivés à la conclusion qu'elle gardera toujours une grande influence internationale : elle continuera d'évoluer, de se renforcer et de s'enrichir avec le temps, tout en restant l'une des cuisines les plus reconnues au monde.

Comme on le dit souvent, la France est un pays multiculturel et ouvert sur le monde, avec une gastronomie variée et riche en mélanges.

Finalement, nos conclusions résument parfaitement le sens de notre travail : ***la cuisine française efface les frontières parce qu'elle associe l'histoire, la technique et le partage. Et quand elle se mélange avec d'autres cultures, elle transforme ses plats en de véritables œuvres d'art !***

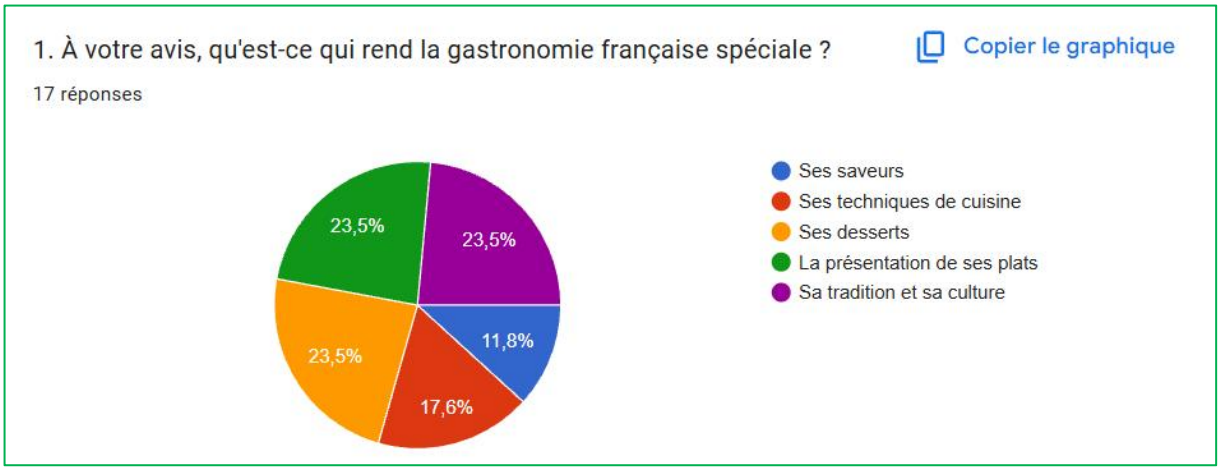


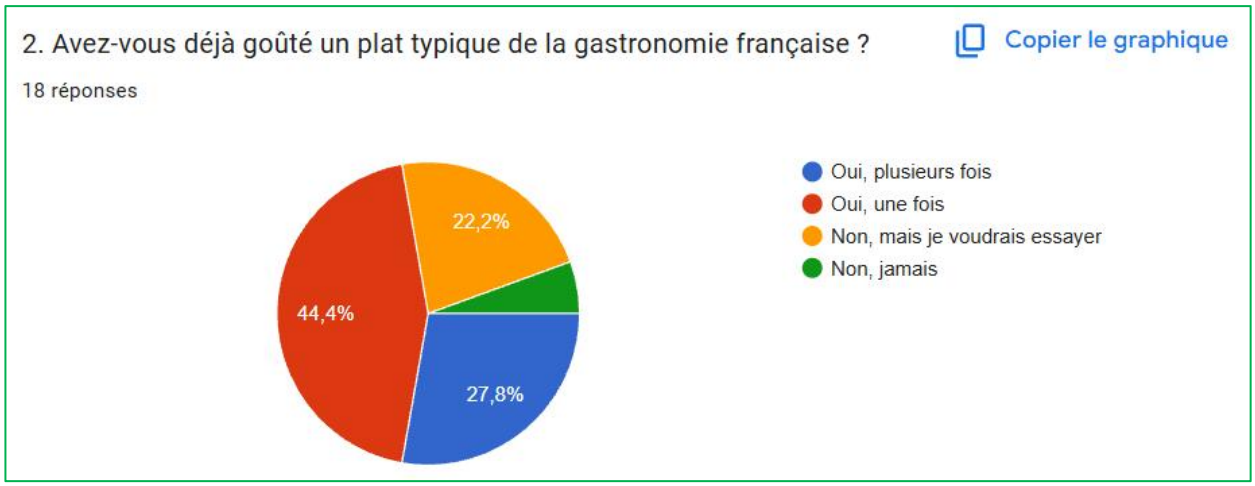


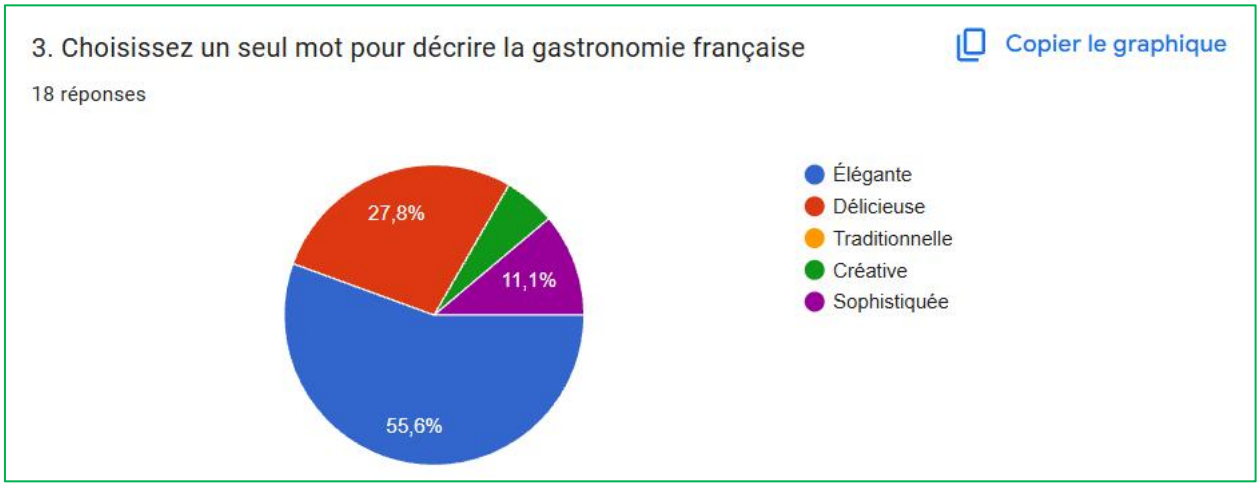


QUIZ

- Pour terminer notre projet, nous avons fait un sondage auprès de nos camarades de classe de IIIe secondaire sur la cuisine française. Selon les réponses, le mot « **élégante** » est le plus choisi pour la dpecrire **(55,6 %).** De plus, nos camarades de classe aiment autant sa culture et ses traditions que ses desserts et la belle présentation des assiettes **(23,5 % chacun)**. Enfin, **plus de 72 %** des élèves ont déjà goûté une spécialité française et plus de 22 % ont très envie d'essayer. Cette enquête et la création de notre magazine nous ont permis d'en apprendre beaucoup plus sur la gastronomie française : nous avons découvert que derrière chaque recette se trouvent une histoire passionnante, des techniques précises et un art de vivre.







RÉFÉRENCES

Bch, E. (2026, 7 octobre). *Gastronomía francesa: técnicas de alta cocina y pastelería*. Barcelona Culinary Hub By Martín Berasategui. https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/gastronomia-francesa-tecnica

Biblioteca Nacional del Perú. (2026). *Nueve recetarios históricos custodiados por la Biblioteca Nacional del Perú son declarados Patrimonio Cultural de la Nación*. https://www.bnp.gob.pe/nueve-recetarios-historicos-custodiados-por-la-biblioteca-nacional-del-peru-son-declarados-patrimonio-cultural-de-la-nacion/

Cartwright, M. (2023, 6 juillet). *El comercio en la antigua Europa de los celtas* (W. Reboredo Arroyo, trad.). Enciclopedia de la Historia del Mundo. https://www.worldhistory.org/

CENFOTUR. (2019). *CENFOTUR "Fiesta Francesa del Pan" organizada por la UFE*. Centro de Formación en Turismo. https://www.cenfotur.edu.pe/notas-de-prensa/cenfotur-participo-en-la-fiesta-francesa-del-pan-organizada-por-la-ufe/

Deroy, O., Michel, C., Piqueras-Fiszman, B., & Spence, C. (2014). The plating manifesto (I): From decoration to creation. *Flavour*, 3(6). https://link.springer.com/article/10.1186/2044-7248-3-6

Developer, & Developer. (2026, 22 abril). *Legends in the kitchen: Celebrating famous french chefs*. École Ducasse. https://www.ecoleducasse.com/blog/legends-kitchen-celebrating-famous-french-chefs

Diario Correo. (2016). *La P'tite France: un poco de Francia desde un rincón de la capital*. https://diariocorreo.pe/gastronomia/la-ptite-france-un-poco-de-francia-desde-un-rincon-de-la-capital-660868/

Diario Correo. (2018). *Gastón Acurio y Astrid Gutsche ganaron el prestigioso premio Eckart 2018*. https://diariocorreo.pe/edicion/lima/gaston-acurio-astrid-gutsche-ganaron-prestigioso-premio-eckart-2018-820931/

Diario de Gastronomía. (2026, 11 mai). *El origen e historia de un oficio: Tonelero/a*. Diario de Gastronomía. https://diariodegastronomia.com/origen-e-historia-oficio-toneleroa/

Dietler, M. (1990). 'Drinking the Feast': Alcohol and the Legitimation of Power in Celtic Europe. *Cambridge Archaeological Journal*, 1(1), 63-91. https://doi.org/10.1017/S095977430000026X

Disney. (2007). *Ratatouille* [Película]. Walt Disney Pictures / Pixar Animation Studios. https://www.pixar.com/

Eiffel Tower. (s. f.). *The Jules Verne restaurant*. Société d'Exploitation de la Tour Eiffel. https://www.toureiffel.paris/en/restaurants-shops

Eiffel Tower. (2019). *The new face of Le Jules Verne restaurant*. Société d'Exploitation de la Tour Eiffel. https://www.toureiffel.paris/en/news/events/new-face-le-jules-verne-restauran

FRANCE.FR. (2024, 15 marzo). *Tout savoir sur la pâtisserie française*. https://www.france.fr/fr/article/patisserie-francaise/

García Vargas, E., Bernal Casasola, D., Palacios Macías, V. M., Roldán Gómez, A. M., Rodriguez Alcántara, Á., & Sánchez García, J. (2014). Confectio Gari Pompeiani: procedimiento experimental para la elaboración de salsas de pescado romanas. *SPAL: Revista de prehistoria y arqueología de la Universidad de Sevilla*, (23), 65-82.

Grainger, S. (2018). Garum and Liquamen, What's in a Name? *Journal of Maritime Archaeology*, 13(3), 247–261. https://doi.org/10.1007/s11457-018-9204-6

Identidad Cervecera. (2020, 1 février). *La ruta de la cerveza artesanal*. Identidad Cervecera. https://www.identidadcervecera.com/ruta-de-la-cerveza/

Institut Français Espagne. (2021). *Gastronomie française : Cuisine et patrimoine*. Blog du Réseau des Instituts Français Espagne. https://www.institutfrancais.es/aprender-frances/blog/gastronomia-francesa-cocina-ypatrimonio/

Larousse. (s. f.). Combray. En *Encyclopédie Larousse*. https://www.larousse.fr/encyclopedie/

Luley, B. P., & Piquès, G. (2016). Communal eating and drinking in early Roman Mediterranean France: a possible tavern at Lattara, c. 125–75 BC. *Antiquity*, 90(349), 126–142. https://doi.org/10.15184/aqy.2015.195

Marky's. (2025, 3 octobre). *The French Revolution and the Birth of Modern Restaurants*. Marky's Gourmet Blog. https://www.markys.com/blog/the-french-revolution-and-the-birth-of-modern-restaurants

Ministère de la Culture. (s. d.). *Beverages*. Acy-Romance. https://culture.gouv.fr/

National Geographic. (2024, 22 mars). *El descubrimiento de estos tesoros ha puesto patas arriba nuestra visión de los celtas*. National Geographic España. https://www.nationalgeographic.es/

National Geographic. (2026, 6 janvier). *¿Qué bebida se creó primero: el vino o la cerveza?* National Geographic Latinoamérica. https://www.nationalgeographicla.com/historia/2026/01/que-bebida-se-creo-primero-el-vino-o-la-cerveza

Nivel, A., & Nivel, A. (2024, 21 mayo). *¿Qué son las Estrellas Michelin y cómo se obtienen?* Alto Nivel. https://www.altonivel.com.mx/que-son-las-estrellas-michelin-y-como-se-obtienen/

Poux, M. (2000). Festins sacrés, ivresse collective et cultes guerriers en Gaule celtique. Traces littéraires, perspectives archéologiques. *Revue des Études Anciennes*, 102(1), 123-144. https://www.persee.fr/doc/rea_0035-2004_2000_num_102_1_4794

PROMPERÚ. (2016). *Central de Virgilio Martínez: El mejor restaurante de Latinoamérica*. Perú Info. https://peru.info/es-pe/gastronomia/blogperu/2/15/central--el-mejor-restaurante-de-latinoamerica

Proust, M. (1913). *Du côté de chez Swann*. Grasset. https://www.grasset.fr/

Rageot, M., Mötsch, A., Schorer, B., Bardel, D., Winkler, A., Sacchetti, F., Chaume, B., & Stockhammer, P. W. (2019). New insights into Early Celtic consumption practices: Organic residue analyses of local and imported pottery from Vix-Mont Lassois. *PLOS ONE*, 14(6), e0218001. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218001

Rageot, M., Mötsch, A., Schorer, B., Gutekunst, A., Patrizi, G., Zerrer, M., Cafisso, S., Fries-Knoblach, J., Hansen, L., Tarpini, R., Krausse, D., Hoppe, T., Stockhammer, P. W., & Spiteri, C. (2019). The dynamics of Early Celtic consumption practices: A case study of the pottery from the Heuneburg. *PLOS ONE*, 14(10), e0222991. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222991

Thayer, B. (2025, 26 décembre). *Apicius: De Re Coquinaria*. LacusCurtius. https://penelope.uchicago.edu/Thayer/e/roman/texts/apicius/home.html

UNESCO. (1988). The World Heritage, a Legacy for All. *The UNESCO Courier*, août 1988. https://courier.unesco.org/en/articles/world-heritage-legacy-all

UNESCO. (2009/2010). *The Gastronomic Meal of the French*. UNESCO Multimedia Archives. https://www.unesco.org/archives/multimedia

UNESCO. (2010). *Le repas gastronomique des Français*. Patrimoine culturel immatériel de l'humanité. https://ich.unesco.org/es/RL/la-comida-gastronomica-de-los-franceses-00437

University of Basel. (s. d.). *What did the ancient Celts eat?* https://unibas.ch/

Wine International Association. (s. d.). *French Wine History: The Timeless Reigning Champion of Viticulture*. https://wineinternationalassociation.org/