Concours Culturel - Éducatif de Rédaction en français. Sixième Édition 2026-2027 au Pérou

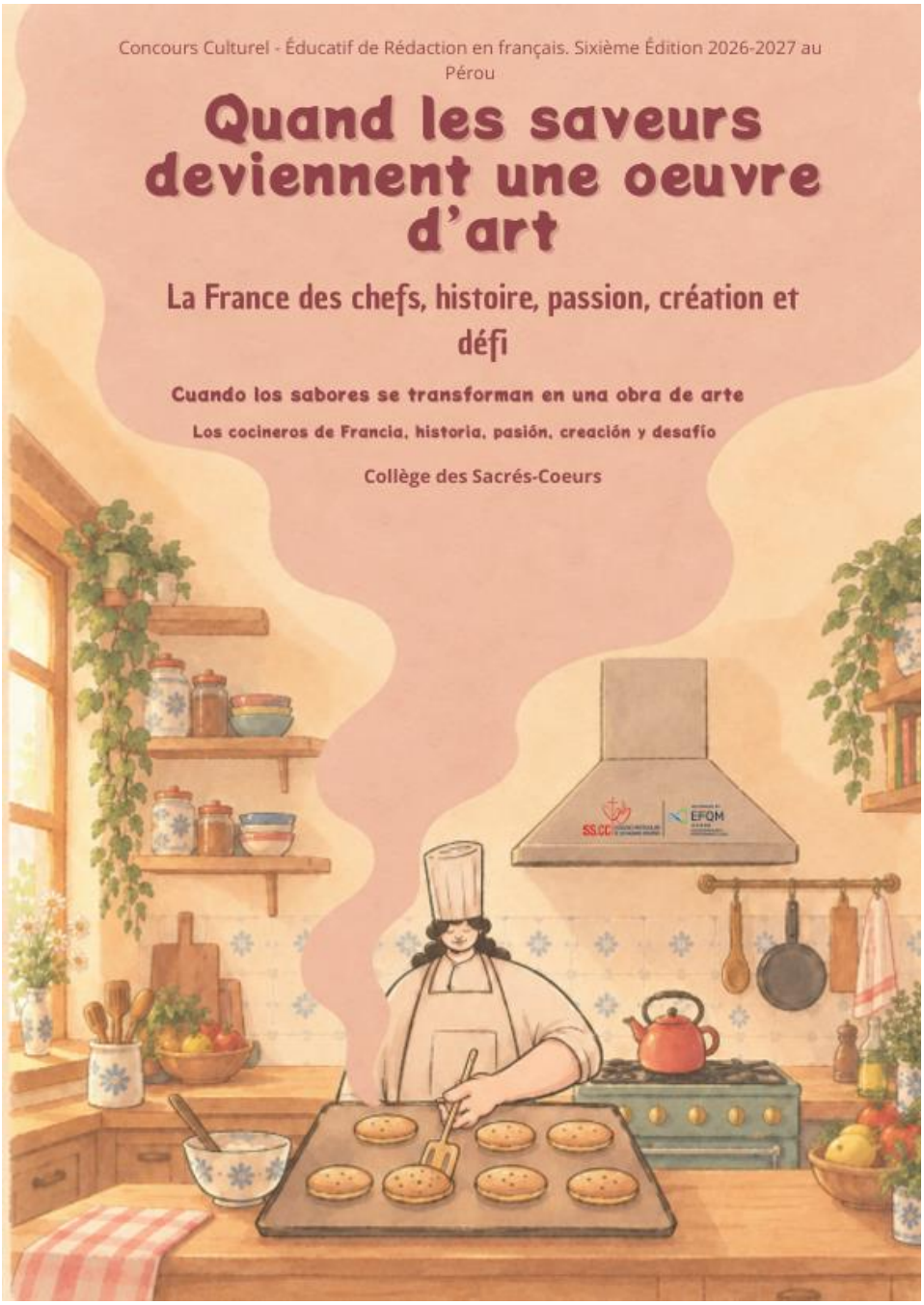
Quand les saveurs deviennent une oeuvre d'art

La France des chefs, histoire, passion, création et défi

Cuando los sabores se transforman en una obra de arte

Los cocineros de Francia, historia, pasión, creación y desafío

Collège des Sacrés-Coeurs



Introduction



Lorsque la nourriture n’est plus simplement perçue comme une nécessité et que les odeurs, les saveurs et la présentation commencent à se mélanger avec beauté et perfection, un simple plat ne sert plus seulement à des fins de satiété, mais il commence alors à se transformer en une véritable œuvre d’art.

Dès que l’art culinaire s’est implanté en France, on sut qu’il y perdurerait, et ce, pour très longtemps, dans un pays rempli de passion et de romance, dans un pays créatif et élégant, dans un pays dans lequel chaque détail a son importance et où les meilleures créations sont nées d’une nécessité ou d’un petit rêve.

Si nous revenons des années en arrière, à l'heure du déjeuner, il était question de ceux qui mangeaient le plus, à ne plus en pouvoir, sans qu’il soit question de profiter des saveurs des plats. Lors des grands banquets, il y avait des choses particulières comme des desserts en forme de sculpture, et une manière très particulière de manger, qui consistait à manger jusqu'à sentir que son ventre allait éclater ou encore à essayer d'attraper les assiettes qui, bien qu'étant proches, étaient impossibles à atteindre, car il aurait été mal vu de s'arrêter de manger pour les plats attraper.

Selon des mythes anciens, au Moyen Âge, il n'existait pas les conforts modernes que nous connaissons aujourd’hui. En effet, on ne disposait pas de manière permettant de réfrigérer la viande afin d'éviter sa décomposition. La seule solution trouvée à l'époque était de la baigner dans des couches et des couches de sauces dans le but de masquer son goût. C’est à cette même époque que s'est fait connaître le célèbre chef Taillevent, qui décida qu'il était grand temps de mettre un peu d’ordre dans la cuisine.



Quelques années plus tard, la cuisine française prit de plus en plus d’ampleur en devenant de plus en plus élégante et en ne laissant plus que quelques petits détails à perfectionner. C’est à l'arrivée de Catherine de Médicis, une Italienne venue en France pour épouser le futur roi de France, Henri II, qu’elle apporta avec elle des objets révolutionnaires comme la fourchette et la glace aromatisée, l'ancêtre de la glace que nous connaissons aujourd’hui. Bien évidemment, c’est grâce à tous ces petits changements, source d'inspiration, que la France se histeria au sommet.

Lassés par toutes ces sauces épaisses et ces épices orientales, les Français décidèrent de faire quelque chose pour changer leur menu. C’est ainsi que le chef La Varenne a popularisé, ou autrement dit, mis au goût du jour, le roux, une base permettant d’épaissir et de lier les soupes, les crèmes et les sauces, à base de farine et de matière grasse, incitant alors le reste des Français à utiliser et à s'approprier davantage leurs ingrédients locaux.

Et bien sûr, qui ne connaît pas la face cachée de l'histoire, à l'époque où la monarchie gouvernait et où les grands chefs étaient l'exclusivité du roi ? La répression, la peur et la famine, monnaie courante à l'époque pour une partie du peuple français, se sont également introduites dans leur cuisine. Pendant le règne de Louis XIV, régnait Cauchemar en Cuisine, et que se passait-il si un plat arrivait en retard ? Sacrilège ! Et si un plat ne plaisait pas au roi ? Pourquoi même se présenter devant Sa Majesté ? La pression était telle que Vatel, le maître d'hôtel, s'est donné la mort, croyant que le poisson du roi n'arriverait pas à temps pour le banquet. Il ignorait que le convoi était déjà parti. Ainsi, son geste fut tragiquement inutile, car le poisson arriva finalement à temps.

Quelques années plus tard, les courageux paysans décidèrent de mettre fin à toutes ces injustices lors d'une révolution, la Révolution française. Après la Révolution, même si beaucoup de changements ont eu lieu dans le pays et pour le peuple, certains corps de métiers se sont retrouvés à l'abandon, comme les cuisiniers par exemple, maintenant sans emploi, qui n'avaient plus personne pour qui cuisiner. Pour qui cuisiner s'il n'y a plus de roi ?



Face à cette nouvelle situation, les cuisiniers ont dû chercher des solutions. Ils se sont alors installés dans les rues, prêts à servir ceux qui pouvaient se le permettre. Un des personnages emblématiques de l'époque fut le jeune Carême, qui avait un talent incomparable, mélangeant à la fois la cuisine et l'architecture, réalisant des sculptures en sucre spectaculaires et qui eut l'idée de classer les sauces mères, ce qui a ouvert de nombreuses portes à ceux qui réussissaient à maîtriser la technique.

C'est ainsi que les restaurants virent le jour, avec de nombreux clients satisfaits. Un seul problème était encore à résoudre. Le chaos permanent qui régnait en cuisine, un désordre complet, sans aucun horaire et sans aucun poste fixe déterminant qui faisait quoi dans la cuisine. Face à ce problème, le chef Auguste Escoffier n'est pas resté les bras croisés et a pris la décision de hiérarchiser les cuisiniers. Certains se sont alors vu affectés au poste des sauces, les fameux sauciers, les autres seront les rôtisseurs et ainsi de suite avec tous les cuisiniers. La cuisine est devenue blanche, les menus se sont remplis de trois plats et la cuisine française a continué son ascension.

Commenté [1]: termino despues pero ustedes sigen

L'art, en constante évolution, reflète à merveille le fait que les Français ne se conforment jamais au strict nécessaire; c'est ainsi que la cuisine a évolué, à la recherche de fraîcheur et de nouveauté, tout en maintenant sa position d'excellence. Nous arrivons maintenant à la France actuelle, où l'on continue de faire preuve de droiture et d'habileté, une France qui continue de respecter le cœur des Français et qui continue de donner la chair de poule à la gastronomie internationale.

La cuisine comme identité culturelle

Ce qui différencie les pays les uns des autres, ce ne sont pas seulement les paysages, les langues ou les monuments, c'est aussi toutes les saveurs de chacun qui les rendent incomparables. La gastronomie représente un élément fondamental de l'identité culturelle d'un pays. Derrière chaque recette se cachent des traditions, des cultures, des ingrédients différents et de nombreuses histoires qui se racontent discrètement dans le plat qui arrive sur la table. En France, cela s'observe dans la diversité de ses régions: ce n'est pas la même chose de profiter d'un bon petit plat en face de la Méditerranée que de savourer un bon petit dîner dans un petit village montagneux des Alpes, par exemple. Chaque plat a sa propre manière

de s’exprimer. Sans même avoir prononcé un seul mot, les plats régionaux racontent chacun à leur manière de petites histoires qui forment ensemble la grande histoire de France.

Si on voyage, par exemple en Méditerranée, nous y rencontrerons une soupe traditionnelle à base de poisson, associée à la ville de Marseille et à ses pêcheurs. Nous parlons ici bien évidemment de la fameuse bouillabaisse, qui n’a guère besoin de venir d’un lieu luxueux, mais qui a seulement besoin d’un peu de projection et d’appétit.



Si nous partons maintenant à l’est de la France, nous y trouverons une tarte flambée, également connue sous le nom de flammekueche. À première vue, ceux qui ne s’y connaissent pas beaucoup en cuisine pourraient penser que cela ressemble à une pizza. Cependant, la tarte flambée a sa propre identité, qui est à mille lieues d'être comparable à une pizza traditionnelle.

Désormais, que pourrions-nous trouver au nord-est de la France, et plus précisément dans la région Lorraine ? Plein de choses merveilleuses, bien sûr. Un exemple révélateur, c’est la fameuse quiche lorraine, une tarte salée qui se compose traditionnellement d’œufs, de crème fraîche et de lardons. Au premier abord, on dirait un plat simple. Mais c’est justement cette simplicité qui la rend si spéciale, car elle démontre une fois de plus que les ingrédients du quotidien peuvent se combiner jusqu'à obtenir un résultat succulent. Sa popularité lui a permis de s’étendre au-delà de sa région d’origine, s’adaptant (au passage) aux différents goûts sans jamais perdre son essence traditionnelle.

De l’autre côté de la France, en Normandie, les produits laitiers et les pommes occupent une place importante de la gastronomie locale. On ne peut s'empêcher d'avoir envie de goûter une délicieuse tarte normande, un gâteau à base de pâte feuilletée garnie de morceaux de pommes, et d’un appareil composé d’œufs, de sucre et de crème fraîche. Un bon vieux « c’est bon mais c’est chaud ». Le sucré des fruits se combine parfaitement à la douceur de la garniture, lui donnant ce petit truc en plus. Bien plus qu'un simple dessert délicieux, c’est l'exemple même de l’expression d’un territoire. Et comment ne pas parler de la région de la Bretagne, qui ravit les papilles gustatives dans chacune de ses recettes. Sa gastronomie a un lien étroit avec la mer et les produits cultivés en Normandie, mais il y a un élément qui se distingue particulièrement : le sarrasin. On le retrouve dans la galette bretonne, une galette salée que l’on peut garnir d’un œuf au plat, de fromage, de jambon ou simplement l'enrouler d’une saucisse, la galette saucisse, selon les goûts de chacun. Ici, on remarque parfaitement comment le choix qui semble, au premier abord, le plus insignifiant, comme utiliser un type de farine plutôt qu’un autre, peut changer la personnalité d’un plat.

Légendes qui rassasient

À l’intérieur d’une des pâtisseries les plus connues se trouve la tarte Tatin, que tout le monde déguste sans se demander ce qu’il y a de plus dans ses pommes caramélisées.

Laissez-moi vous raconter son histoire. Au XIXe siècle, dans un petit village de Sologne appelé Lamotte-Beuvron, vivaient les sœurs Caroline et Stéphanie Tatin, qui travaillaient dans un hôtel du même nom, Tatin. Dans leur entourage, s'est transmise une célèbre histoire qui a traversé les générations dans le monde de la cuisine autour de leur célèbre dessert aux pommes.

Selon l'office de tourisme Sologne Tourisme, lors d'une laborieuse journée de travail, une des sœurs est entrée dans la cuisine et s'est rendu compte qu'il n'y avait aucun dessert de prévu pour les convives de la soirée. Pressée par le temps, elle a mis rapidement les pommes, le beurre et le sucre dans le moule à tarte et l'a enfourné de cette manière.



Quand elle s'est rendu compte qu'il manquait la pâte feuilletée, la seule solution qui lui restait était de mettre la pâte sur les pommes et de remettre le tout dans le four. Au moment de démouler, ça maintenant originale et improvisée tarte aux pommes caramélisées et à la pâte feuilletée dorée revisitée, l'émerveillement des invités fut une surprise pour tout le monde, et particulièrement les sœurs Tatin. (Sologne Tourisme, s. d.).

Néanmoins, l'histoire est différente quand elle s'évalue depuis une perspective plus historique. Dans un article de l'université de Liège, l'historien de l'alimentation, Pierre Leclercq, affirme que les tartes renversées ne sont pas une nouveauté de Sologne. Elles étaient déjà connues avant l'époque des sœurs. Dans un règlement de 1790, il est écrit que pour recevoir le titre de chef pâtissier, les chefs devaient élaborer une recette appelée tourte retournée. C'est pour cela que Pierre considère comme injuste le fait d'attribuer à ce type de tarte une origine fondée sur un simple oubli ou une histoire qui n'a pas assez de preuves vérifiables. M. Leclercq le synthétise de manière claire :

« L'invention est la trouvaille d'un procédé nouveau. L'innovation est la diffusion de cette trouvaille au sein de la population. Sans innovation, l'invention n'aurait aucune notoriété. Dans le cas qui nous intéresse aujourd'hui, les sœurs Tatin ne sont pas à l'origine de l'invention de la tarte renversée, mais bien de l'innovation, ce qui est tout aussi important. » (Leclercq, 2018, Les grands mythes de la gastronomie : La tarte des demoiselles Tatin, paragr. 14.)

Un plat peut-il sauver un village entier ?

Dans le sud de la France, il existe une légende qui rapproche l'origine d'un plat connu appelé le cassoulet avec la prise d'otage d'une ville nommée Castelnaudary, par des soldats anglais pendant la guerre de Cent Ans. Face à l'oppression constante, aux menaces de pénurie et à la situation d'épuisement des soldats, les habitants du village avaient réussi à rassembler en cachette la majeure partie de leurs provisions de la semaine pour préparer un grand festin pour leurs soldats. Parmi les ingrédients, la source mentionne que les habitants ont utilisé des saucisses, des flageolets, du lard, de la viande de porc et du confit, cuisinés à feu doux lentement dans une grande marmite (Office de Tourisme de Castelnaudary, s. f.). Grâce à ce grand festin, les soldats ont pu manger à leur faim, reprendre des forces et chasser l'ennemi, sauvant ainsi la ville.

Cependant, cette légende ne peut pas être prise pour argent comptant. Le site de l'office du tourisme de Castelnaudary a publié une version similaire aux éléments susmentionnés, mais nous avertit également de

la difficulté à déterminer si elle s'est réellement déroulée comme raconté. De la même manière, l'office du tourisme de Castelnaudary nous explique que la recette a évolué au fil des siècles, notamment avec l'arrivée de la cassole au XIVe siècle et le passage des fèves au haricot lingot venu d'Amérique. C'est pour cela que, même si la légende reste une partie importante de l'identité de ce plat traditionnel, elle ne permet pas de confirmer qu'elle est née pendant le siège de la ville. (Office de Tourisme de Castelnaudary, s. d. ; Explore France, 2020).



Qu'est-il nécessaire pour qu'un plat se transforme en authentique plat d'exception?

Certains chefs répondront qu'il faut des ingrédients de haute qualité, tandis que d'autres affirment qu'il est nécessaire d'avoir les meilleurs chefs qui maîtrisent les meilleures techniques. Cependant, un exemple concret permet de briser ce stéréotype, la bouillabaisse.

Une des gastronomies les plus représentatives de la ville de Marseille est la bouillabaisse. Son origine remonte à plusieurs siècles, avant même d'être reconnue comme un symbole de la gastronomie française. On ne connaît pas précisément son origine. Certains pensent que ce plat pourrait être lié aux soupes de poissons préparées par les Grecs de l'Antiquité. Son histoire pourrait également être liée à la cité grecque de Phocée, dont les habitants auraient fondé Marseille. Malgré les différentes théories sur ses origines, ce qui rend ce plat si particulier, c'est son histoire, profondément liée aux traditions et au quotidien des pêcheurs de la côte méditerranéenne.

À l'origine, la bouillabaisse était une nourriture relativement facile à préparer que les pêcheurs cuisinaient en rentrant de leur longue journée de pêche. Pour ne pas perdre les poissons invendus de la journée, les pêcheurs cuisinaient les poissons qui leur restaient dans une grosse marmite avec de l'eau de mer et accompagnaient la soupe de croûtons à l'ail, dans le but de l'assaisonner encore plus. Le poisson se servait séparément du bouillon afin d'éviter qu'il ne se désagrège à la cuisson et pour apprécier pleinement sa chair avec des sauces traditionnelles provençales comme la rouille, une mayonnaise pimentée à l'ail, ou aïoli. Avec le temps, la recette a gagné en succès et, petit à petit, elle s'est glissé dans le menu des restaurants, où la recette traditionnelle s'est transformée en passant entre les mains des différents chefs qui la préparaient. La bouillabaisse est passée de recette traditionnelle de pêcheurs à être reconnue internationalement sans pour autant perdre ses racines. Son histoire montre que, pour des raisons différentes, les grandes traditions gastronomiques naissent de la manière la plus simple qu'il soit et évoluent pour devenir une partie de la culture d'un pays. (Explore France, 2020).



Qu’est-ce qu’on considère comme étant de l’art ?

Tout au long de sa vie, l’être humain a toujours vécu au rythme d’activités artistiques telles que la peinture, la musique, le théâtre, la danse, le chant ou encore la sculpture. Selon la Real Academia Española (RAE), l’art consiste à transformer des matériaux en une création qui exprime une intention. Mais alors pourquoi cette notion appelée « œuvre d’art » devrait-elle se limiter aux formats traditionnels qui la représentent ? Tout comme dans d’autres disciplines artistiques, même en cuisine, les ingrédients sont choisis, les différentes possibilités sont prises en compte et évaluées, des formes et des couleurs variées sont assemblées et, surtout, on cherche à éveiller une certaine émotion chez la personne qui goûte ou observe la création culinaire. Bien que chaque activité artistique diffère des autres par les différents instruments utilisés et par les sens qui y participent, toutes partagent des aspects essentiels en ce qui concerne le processus créatif. La gastronomie française est l'opportunité parfaite pour explorer cette relation, car elle réunit avec passion et créativité en cuisine, techniques culinaires et produits régionaux.

La manière la plus simple de comprendre comment un cuisinier pratique également l’art, c’est de prendre pour comparaison une discipline artistique reconnue telle que la peinture.



En effet, avant de commencer un tableau, tout artiste doit choisir les matériaux avec lesquels il va travailler: huile, aquarelle, acrylique, crayons, etc. Tout dépend du résultat qu'il souhaite obtenir. De la même manière qu'un peintre prépare sa palette de peinture, un cuisinier dans sa pratique quotidienne doit sélectionner rigoureusement ses produits : il choisit soigneusement des légumes de saison, sélectionne des viandes ou des poissons d'une fraîcheur irréprochable, et associe des épices locales ou venues du monde entier pour composer sa propre palette aromatique et visuelle.

Par ailleurs, même si les pinceaux ne remplissent pas la même fonction que les couteaux, les spatules ou les fouets en cuisine, ils font tous partie de l'ensemble des outils qui permettent à l'artiste de travailler avec plus de précision. Ici, c'est à ce moment qu'apparaît le travail de composition : tandis que le peintre étudie quelles couleurs s'harmonisent le mieux, lesquelles offrent le plus de contraste et où il convient de les placer pour atteindre son objectif, en cuisine, le chef lui recherche un équilibre entre les arômes. En comparant leurs intensités, les saveurs combinées et les textures variées. Pour un cuisinier, un levain, une sauce de base ou une crème peuvent représenter ce que constitue pour un peintre une première couche ou une esquisse. Même le choix des garnitures et des assaisonnements peut être comparé aux derniers détails d'une toile. En pâtisserie française, par exemple, une base croustillante, une crème onctueuse et un nappage au chocolat peuvent fusionner une variété de saveurs en une seule composition, tout comme la superposition de couleurs et de textures donne du relief et de la profondeur à un tableau.

La sélection des ingrédients en cuisine constitue une partie fondamentale du processus de création d’un plat. Occasionnellement, une préparation simple peut permettre de mieux apprécier chacune des caractéristiques d’un plat. Une bonne recette n’a pas besoin d'être surchargée d'ingrédients pour être une œuvre d’art. Parfois, une combinaison simple est la meilleure option, car elle atteint un équilibre qui ne serait pas atteint avec plusieurs éléments. Ce principe de simplicité et d'équilibre correspond parfaitement à la diversité des régions que recouvre la gastronomie française. Les fromages, les pains, les fruits, les

viandes, les poissons et les vins influencent la préparation d'un plat et la façon de le déguster, et ce dans chaque région car ils varient en fonction des produits locaux.

En Normandie, les produits laitiers et les pommes font partie de son identité culinaire ; en Provence, l'huile d'olive et certaines herbes aromatiques comme le thym, le romarin et la sarriette apparaissent dans de nombreuses préparations de la région; en Bourgogne, les vins occupent une place fondamentale dans la culture gastronomique de la région etc. Pour choisir un produit, il convient de prendre en compte la provenance, la qualité du produit et la fonction qu'il remplit à l'intérieur du plat. La qualité des produits locaux étant d'une importance majeure, il est également primordial dans la cuisine d'accorder les mélanges de saveurs de manière harmonieuse afin d'obtenir une explosion en bouche.

De plus, ce qui est vraiment intéressant, c'est que toutes les combinaisons de couleurs fonctionnent un peu comme les associations de saveurs. Pour trouver cet équilibre, il est nécessaire d'avoir une bonne technique qui ne peut se développer qu'avec une pratique constante, jusqu'à transformer les échecs en succès. Dans la cuisine française, cette recherche d'équilibre peut être appréciée dans les différentes combinaisons de saveurs et dans l'intention mise dans chacune des combinaisons imaginées. Par exemple, l'acidité d'un agrume comme l'orange peut compenser la douceur d'une crème pâtissière, une sauce peut apporter des notes douces ou piquantes à une viande ou encore des autres petits détails comme le fait de parsemer d'origan ou d'autres herbes aromatiques, peuvent donner plus d'intensité au plat et éveiller l'appétit par l'odorat.



Chaque ingrédient contribue à la perception des autres et interagit avec eux pour créer un équilibre harmonieux. C'est pourquoi le choix des matières premières doit toujours être réfléchi et guidé par une intention précise. Pour qu'un plat soit considéré comme une œuvre d'art, il n'est pas suffisant de choisir des ingrédients hors du commun ou de créer de nouvelles combinaisons au hasard, au contraire. Pour que ce soit un véritable chef-d'œuvre, il faut savoir à la perfection comment les ingrédients se combinent et quelle émotion l'on souhaite transmettre à travers l'assiette. Ainsi, le plat affirme sa propre identité, en privilégiant l'équilibre et la lisibilité des saveurs.

Mais concrètement, comment cette magie s'exprime-t-elle au quotidien ? C'est ce qu'on découvre à travers les différents repas qui rythment une journée.



Les repas de la journée

Pour commencer une journée du bon pied, quoi de mieux qu'un bon petit déjeuner. Imaginez-vous, vous rendre dans la cuisine et y découvrir une baguette tradition encore chaude de la boulangerie du coin, un bon jus d'orange pressé avec ou sans pulpe, selon vos goûts, ou un chocolat chaud pour adoucir la matinée. Cette sensation, cette chaleur qui vous enveloppe et

chasse le froid des matinées d'hiver, cette chaleur maternelle et ces doux souvenirs d'enfance qui sont restés gravés dans nos cœurs.

Après ce moment chaleureux, il est temps de vaquer à ses occupations: les enfants à l'école, les adolescents au lycée, les jeunes à l'université et enfin les adultes au travail.

La journée continue, les heures défilent et, lentement, on se débarrasse de cette belle sensation du petit-déjeuner pour se préparer, doucement mais sûrement, pour le déjeuner. Quels plats délicieux nous attendent sur la table ? Il pourra peut-être s'agir d'un délicieux croque-monsieur, avec du pain doré et croustillant, du jambon tendre de qualité, du fromage gruyère fondant, une béchamel onctueuse au beurre et au lait, délicatement parfumée à la noix de muscade et relevée d'une touche de poivre noir fraîchement moulu. Ou probablement que c'est une salade niçoise fraîche et savoureuse, avec des tomates juteuses, du thon, des œufs durs, des olives noires et des légumes frais, le tout assaisonné d'un filet d'huile d'olive.



Et bien sûr, il n'est pas possible de terminer son repas dans un morceau de fromage, mais lequel choisir ? La baguette est prête, le couteau aussi ; y aura-t-il du roquefort aujourd'hui ? Ou alors peut-être un banon à la feuille ou peut-être un sainte-maure-de-touraine d'Appellation d'Origine Protégée (AOP). Un petit bout de chaque, et oui, à la fin, tout est mieux apprécié avec du fromage.

Le goûter de 16 heures approche à grands pas, l'un des moments les plus attendus par les petits de la maison. Et comment ne pas l'être, quand il s'agit de sortir les chips, de préparer le sirop de grenadine, de mettre sur la table des snacks à portée de main et de choisir une bonne émission de télévision. Quel plaisir ! Que va-t-on choisir de regarder cet après-midi ? Qu'allons-nous regarder cet après-midi ? Dans le Fort, les candidats parviendront-ils à deviner les indices qui leur sont proposés et à récolter suffisamment de Boyards ? Ou pourquoi pas regarder un dessin animé amusant ? Ça pourrait aussi être une émission de cuisine de type MasterChef.

En fin de journée, c'est le moment d'un bon apéro en famille et entre amis autour de boissons fraîches et d'amuse-bouches pour raconter sa journée. C'est aussi à ce moment qu'on se rend compte qu'il faut sortir la galette du four, ou encore sortir la bonne tartiflette avec ses bons fromages du terroir, ou encore une bonne ratatouille. Maintenant que c'est l'heure du dîner, aucun choix n'est mauvais, ce sont toutes de bonnes options qui font presque l'unanimité.

La cuisine, un art qui unit

L’art culinaire est vraiment puissant, car en mangeant, les odeurs, les saveurs, et même la présentation, peuvent nous transporter dans un monde totalement différent. Il ne s’agit plus de savoir qui possède le plus de quantités, qui remplit le plus son assiette, ni même de combler un vide, mais de partager une expérience, des sentiments, l’essence propre à chaque être humain dans l'histoire. C’est fascinant de voir comment deux ingrédients peuvent nous faire sentir différents, comme un peu de sucre peut changer notre humeur. Ce qui le rend magique, c’est qu’avec la cuisine, et il est si merveilleux que, par cet art, on donne tout: passions, talents, efforts, joies et frustrations.

Cet art est venu pour rester, cet art est né pour être apprécié, et bien sûr, quand est-ce que l’on apprécie le plus ? Nous pensons qu’est quantum on est avec quelqu’un avec qui on aime passer du temps, parce que, quand la nourriture cesse d’être vue seulement comme une nécessité et que les odeurs, les saveurs et la présentation commencent à se mêler à la beauté et à la perfection, ce plat cesse d’être uniquement un moyen de se rassasier et devient quelque chose de plus complexe, quelque chose qui remplit notre âme, qui fait battre notre cœur, parce qu’une marmite n’est pas seulement des légumes et des condiments, c’est une histoire de famille et de tradition, un sentiment qui se renforce à chaque fois que l’on admet être Français, qui nous emplit de fierté et nous permet de grandir.



Collège des Sacrés Coeurs

537 avenue Alfonso Ugarte

5ème B secondaire

Au Concours Culturel - Educative Institution Louisette - Marie Arnaud Francia 2026 - 2027.

Sixième édition au Pérou

Rédaction en langue française

Quand les saveurs deviennent une œuvre d'art

Sous la direction de **Vargas Zegarra Dora**, professeure de français

Rédaction présentée par :

Rendón Valdivia Erika Patricia, élève directrice de la rédaction

Campano Gonzales Danery Amira, élève directrice de la rédaction

À Arequipa - Pérou le 5/11/ 2026

Bibliographie

Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició. (2014, 21 de marzo). La bouillabaisse. https://acgn.cat/la-bouillabaisse/

Belman, A. (2024, 17 de diciembre). La bouillabaisse: Tradición y evolución en la cocina francesa. Food & Wine en Español. https://foodandwineespanol.com/gastronomia/gourmet/la-bouillabaisse-tradicion-y-evolucion-en-la-cocina-francesa/

Explore France. (2020, 8 de abril). Cassoulet : le plat classique qui tient au corps. https://www.france.fr/fr/article/recette-cassoulet/

Explore France. (s. f.). El desayuno francés.

https://www.france.fr/es/articulo/desayuno-frances/

Leclercq, P. (2018, 15 de abril). Les grands mythes de la gastronomie : La tarte des demoiselles Tatin. Université de Liège. https://www.news.uliege.be/cms/c_9917930/fr/les-grands-mythes-de-la-gastronomie-la-tarte-des-demoiselles-tatin

Liebling, A. J. (1962, 20 de octubre). The soul of bouillabaisse. The New Yorker. https://www.newyorker.com/magazine/1962/10/27/the-soul-of-bouillabaisse-town

Office de Tourisme de Castelnaudary. (s. d.). Cassoulet de Castelnaudary. https://www.castelnaudary-tourisme.com/es/gastronomie/le-cassoulet-de-castelnaudary/

Real Academia Española. (s. d.). Arte. En Diccionario de la lengua española. https://dle.rae.es/arte

SomosParis. (s. f.). Los 10 platos típicos franceses.

https://somosparis.com/los-10-platos-tipicos-franceses/

Sologne Tourisme. (s. d.). La tarte Tatin. https://www.sologne-tourisme.fr/experiences/la-tarte-tatin/

Reiss John. (s. d.). The Culinary Pro: Chefs y otras figuras históricas.

https://www-theculinarypro-com.translate.goog/chef-profiles?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc