Au concours Culturel-Éducatif Institution Louisette-Marie Arnaud 2026-2027 sixième édition au Pérou

<< Quand les saveurs deviennent une œuvre d'art >>

La France des chefs : histoire, passion,crèation et dèfi



Présenté par le Collège San Antonio de Padua

Cours de français 5e ''A'' du primaire

Collège San Antonio de Padua

Jr. Jiménez Pimentel 1204

Tarapoto, San Martin, Perú

Classe de 5e''A'' du primaire

Octobre 2026

Au concours Culturel-Éducatif Institution Louisette-Marie Arnaud 2026-2027
sixième édition au Pérou

Rédaction en langue français

''Un voyage en saveurs''

Sous la direction de Veronica VÁSQUEZ USHIÑAHUA, professeure de français

Rédaction présentée par :

- Julio CORAL ZAMORA, élève directeur de la rédaction
- Angel Jesus REQUEJO GÓMEZ
- Gia Alondra LEZAMETA MELGAREJO
- Santiago CARDENAS FLORES
- Antonella Gabriela FIESTAS DE LA PIEDRA

Tarapoto, Pérou, le 29 octobre 2026

Table des matières

INTRODUCTION 4
CHAPITRE I 5
Les saveurs racontent une histoire 5
Les peuples celtes 5
Le Moyen Âge 5
L'ère moderne 5
Révolution française 6
XXe siècle 6
CHAPITRE II 7
Les régions et leurs trésors 7
Le bœuf bourguignon 7
Le coq au vin 8
La ratatouille 8
Le pastis 9
Les crêpes 10
Quiche Lorraine 10
CHAPITRE III 12
Derrière le chef 12
Auguste Escoffier 12
Paul Bocuse 12
Pierre Gagnaire 13
Hélène Darroze 13
Anne- Sophie Pic 14
CHAPITRE IV 15
Des ingrédients français, notre inspiration 15
Le poulet de bresse aux trèsors marins 15
La baguette gratinée d'or 16
Le nuage d'été 16
Le minman 17
La tour gourmande 18
CONCLUSION 20
Références 21

INTRODUCTION

La France n'est pas seulement un pays avec de belles villes, des marchés colorés, des monuments et des lieux très intéressants, c'est aussi un pays plein d'expériences culinaires où chaque bouchée raconte une histoire et représente la tradition et la culture.

Nous sommes un groupe de bons amis de cinquième année de primaire. Nous sommes en cours de français et notre professeure nous montre un vidéo qui nous donne de l'émotion, de la curiosité et surtout, très faim ! Soudain, nous commençons à nous poser de nouvelles questions : Quelle histoire se cache derrière chaque plat ? Est-ce que tous les plats sont nés en France ? Quelles traditions gardent-ils ?

Nous sommes fascinés par la France, son historie, sa culture et surtout sa gastronomie. Nous savons que sa capitale est Paris, que la célèbre tour Eiffel s'y trouve, que son drapeau a les couleurs bleu, blanc et rouge, que les aliments les plus utilisés sont le beurre et le fromage, et qu'il existe une souri très célèbre appelée Rémy. Mais nous ne voulons pas nous contenter de ces informations.

C'est ici que notre aventure commence ! Nous acceptons le défi de partir pour un voyage gastronomique. Notre curiosité nous donne une idée fantastique : '' La machine à remonter le temps gastronomique''. Grâce à cette machine, nous pourrons découvrir l'histoire de la gastronomie française et son évolution au fil du temps. Nous découvrirons aussi les traditions liées aux ingrédients et aux plats traditionnels, comme la baguette.

Notre défi n'est pas seulement de faire des recherches, mais aussi d'imaginer, de créer et de comprendre. Nous sommes très enthousiastes et impatients de découvrir les merveilles de la France et la passion qui se cache derrière chaque plat.

Aujourd'hui, l'aventure commence !



Figure 1 Création des élèves de 5e A.

CHAPITRE I

Les saveurs racontent une histoire

Les peuples celtes

Nous commençons notre aventure dans l'ancienne Gaule ! Ici, les gens portent des vêtements traditionnels. Ils sont très heureux, car c'est l'heure de manger ! Nous sentons une nouvelle odeur, qui nous donne envie de découvrir ce qu'ils vont manger. Nous voyons un délicieux poisson mijoté et de la viande avec des herbes aromatiques. Quelle découverte culinaire intéressante ! Nous nous demandons comment les Gaulois trouvent leurs ingrédients et préparent leurs repas sans les ustensiles modernes que nous utilisons aujourd'hui.



Figure 2 Création des élèves de 5e A.

Le Moyen Âge

Mais nous ne pouvons pas rester trop longtemps, car le Moyen Âge nous attend. Notre machine à voyager dans le temps est de nouveau en marche ! À notre arrivée, nous remarquons immédiatement des personnes raffinées et très élégantes ; nous supposons qu'elles appartiennent à la haute société. Nous avons trouvé un festin composé de pain blanc très moelleux, de céréales, de légumineuses, de viandes et de fruits de mer, de fruits secs comme des figues, des dattes et du poisson, le tout assaisonné de sel, de miel et d'épices, et d'un toast au vin. Nous observons également les gens des classes sociales inférieures ; c'est l'heure du déjeuner et les plats sont différents car ils contiennent des ingrédients tels que de l'orge, de l'avoine, du pain de seigle, de la soupe de légumes et des légumineuses.

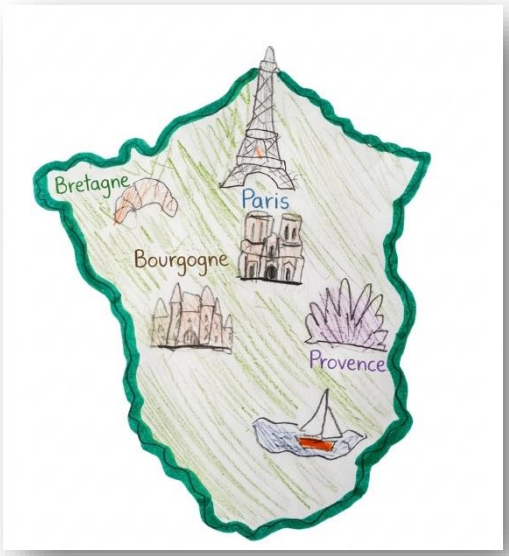


Figure 3 Création des élèves de 5e A.

L'ère moderne

Nous continuons d'avancer ! nous allons voyager jusqu'à l'époque moderne, nous sommes à la cour de Louis XIV. Il y a des fêtes, de la musique et des banquets. Nous constatons une grande évolution dans la gastronomie française, car elle est plus organisée et une plus grande attention est portée aux plats pour plaire au palais de la monarchie. On observe également une forte influence du continent américain. En cuisine, il existe une hiérarchie de chefs et de gestionnaires. De plus, les bonnes manières à table sont introduites. Nous réalisons que non seulement le goût des plats compte, mais aussi leur présentation. (France, 2024)

Révolution française

Faisons un bond dans le temps pour rejoindre notre prochaine destination : la fin du XVIIIe siècle. Nous constatons que la France connaît de nombreux changements, la gastronomie évolue, et nous observons également qu'à notre époque, les herbes et les épices ne sont plus utilisées de manière excessive dans la cuisine. Les grands chefs, autrefois au service de la noblesse, ouvrent leurs propres établissements en ville. Quel enthousiasme ! Nous assistons à la naissance des premiers restaurants publics !

Nous entrons dans l'un des restaurants et voyons les cuisiniers s'affairer avec passion, préparant des mélanges pour créer des plats aux saveurs extraordinaires qui éveillent en nous une grande curiosité et l'appétit.

XXe siècle

Malheureusement, nous ne pouvons pas nous attarder, car le XXe siècle nous attend. À notre arrivée, nous avons aperçu un restaurant ; une fois à l'intérieur, on nous a remis une carte proposant une multitude de plats délicieux et de saison, qui nous ont mis en appétit et, surtout, ont suscité une grande curiosité. Nous avons constaté que la gastronomie évolue beaucoup en ce siècle et nous pensons que, grâce à cela, l'organisation et la créativité se définissent désormais dans la gastronomie française. Quel plaisir de voir et de comprendre comment la gastronomie française évolue au fil du temps !

CHAPITRE II

Les régions et leurs trésors

Après avoir découvert les étapes de l'évolution de la gastronomie française, nous sommes prêts pour une nouvelle aventure : découvrir les trésors gastronomiques de certaines régions, comment ces recettes sont préparées et quels ingrédients les rendent vraiment spéciales. Notre voyage ne sera pas seulement une découverte, nous deviendrons de véritables explorateurs culinaires ! Nous créerons un mini-livre de recettes de ces plats traditionnels afin d'en apprendre davantage sur leurs ingrédients, leurs techniques de préparation, leurs saveurs, leurs textures et leurs couleurs. N'oubliez pas de préparer ces délicieux plats sous la surveillance d'un adulte ! Nous sommes prêts pour cette aventure !

Le bœuf bourguignon

Ses origines

Notre voyage commence et notre première étape est la Bourgogne, région française historique réputée pour sa culture gastronomique. C'est une région aux paysages magnifiques avec de collines, c'est aussi une région connue pour ses vins !



Figure 4 Le bœuf bourguignon

À quoi cela ressemble-t-il ?

C'est un plat salé composé de bœuf et de morceaux de légumes, enrobés d'une délicieuse sauce épaisse d'une couleur brun-rouge. (Marmiton, 2026)

Les Ingrédients

- De la viande
- Des oignons
- Des carottes
- Des champignons
- De l'ail
- De l'huile
- Du vin rouge
- Du sel

La préparation

1. Couper la viande en morceaux
2. Couper l'oignon, les carottes, les champignons et l'ail en morceaux.
3. Faire dorer la viande avec un filet d'huile.
4. Ajouter les légumes coupés.
5. Ajouter le vin et le bouillon.
6. Laisser cuire très lentement jusqu'à ce que la viande devienne tendre.
7. Servir et déguster !

Le coq au vin

Ses origines

Nous poursuivons notre grand voyage et, cette fois, nous découvrons un plat traditionnel très célèbre. D'origine paysanne, il est lié à une légende selon laquelle un coq aurait été offert à Jules César en symbole de courage et les Romains le cuisinaient au vin. Ils utilisaient également de vieux coqs de ferme pour élaborer cette recette.



Figure 5 Le coq au vin

À quoi cela ressemble-t-il ?

Il s'agit d'un délicieux ragoût salé, préparé avec de la viande de coq, des herbes aromatiques et des légumes. Ce pla (Cuisineaz, 2026)t doit mijoter lentement dans du vin rouge.

Les Ingrédients

- ∇ Un poulet ou un coq
- ∇ Des carottes
- ∇ Des oignons
- ∇ Des champignons
- ∇ De l'ail
- ∇ Du vin rouge
- ∇ Des herbes aromatiques
- ∇ Du sel et du poivre

La préparation

- ∇ Découper le poulet ou le coq en morceaux
- ∇ Couper les légumes
- ∇ Faire dorer le poulet ou le coq dans de l'huile
- ∇ Ajouter les légumes
- ∇ Ajouter le vin rouge, le bouillon et les herbes aromatiques
- ∇ Laisser mijoter lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre
- ∇ Servir et déguster!

La ratatouille

Ses origines

Notre machine atterrit maintenant dans une autre région ! Nous sommes dans le sud-est de la France : la Provence. C'est une région qui compte de nombreux champs de lavande et bénéficie d'un climat très méditerranéen, avec beaucoup de lumière ; on y trouve la mer et une nature généreuse.

À quoi cela ressemble-t-il ?

Nous sommes impatients de découvrir la célèbre ratatouille, un plat composé de nombreux légumes colorés aux saveurs fraîches et juteuses, le tout nappé d'une sauce rouge. C'est vraiment délicieux ! (femmes, 2026)

Les Ingrédients



Figure 6 La ratatouille

- ∇ Des oignons
- ∇ De la sauce tomate
- ∇ Des tomates
- ∇ Des courgettes
- ∇ Des aubergines
- ∇ Des poivrons
- ∇ De l'huile d'olive
- ∇ De l'ail
- ∇ Du sel et du poivre
- ∇ Des herbes aromatiques

La préparation

1. Couper les légumes en morceaux
2. Faire revenir l'ail et l'oignon dans de l'huile d'olive
3. Ajouter la sauce tomate
4. Ajouter les légumes, le sel, le poivre et les herbes
5. Laisser mijoter à feu doux
6. Servir et déguster

Le pastis

Ses origines

Nous voici dans le sud de la France, à Marseille, une ville située en Provence. On y découvre une boisson, mais attention : elle est réservée aux adultes ! Curieux, nous voulons en savoir plus.



Figure 7 Le pastis

À quoi cela ressemble-t-il ?

Le pastis est une boisson traditionnelle marseillaise, élaborée à partir d'anis et d'herbes aromatiques. De couleur jaune, il se déguste à l'apéritif, allongé d'eau fraîche.

Les Ingrédients

- ∇ De l'anis
- ∇ Des herbes aromatiques
- ∇ De l'eau

Les crêpes

Ses origines

Nous voici en Bretagne, une région située dans le nord-ouest de la France. Elle possède de très belles plages ainsi que des villages et des villes très traditionnels. Nous adorons cet endroit ! Nous sommes certains que cette recette plaira à tout le monde.



Figure 8 Les crêpes

À quoi cela ressemble-t-il ?

Les crêpes sont très populaires en France. Elles peuvent être préparées en version sucrée ou salée. Il s'agit d'un mélange de farine, de sel et d'eau (ou de lait), offrant une texture fine, souple et moelleuse. (Tellier, 2026)

Les Ingrédients

- Du beurre
- De la farine
- Des œufs
- Du lait
- Du sel ou du sucre

La préparation

1. Mélanger la farine avec les œufs et le lait.
2. Ajouter le beurre fondu et le sel.
3. Verser la pâte dans une poêle graissée.
4. Faire cuire une petite quantité de pâte en une fine couche.
5. Ajouter les fruits ou la garniture de votre choix.
6. Servir et déguster !

Quiche Lorraine

Ses origines

Notre dernière étape nous mène en Lorraine, dans le nord-est de la France. C'est une région riche en forêts et en montagnes, située à la frontière de l'Allemagne. On y découvre un plat tout juste sorti du four, qui ressemble à une tarte : la quiche lorraine, qui tire son nom de cette même région. (viveur, 2026)

À quoi cela ressemble-t-il ?

Ce plat traditionnel est composé d'une croûte croustillante, d'une garniture moelleuse et crémeuse ; c'est une tarte dorée très appétissante, qui peut être dégustée fraîchement sortie du four.

Les Ingrédients

- Des œufs
- Du beurre
- Des lardons
- De la farine
- De la crème fraîche
- Du sel et du poivre



Figure 9 Quiche Lorraine

La préparation

1. Préparer la pâte en mélangeant la farine, le beurre et l'eau
2. Pétrir la pâte et la réserver
3. Couper les lardons et les faire dorer à la poêle
4. Battre la crème fraîche et les œufs
5. Mélanger les lardons et la crème fraîche
6. Verser la garniture dans le moule
7. Enfourner jusqu'à ce que la quiche soit dorée
8. Servir et déguster

CHAPITRE III

Derrière le chef

Après avoir beaucoup voyagé à Travers l'histoire et les époques, et découvert des plats incroyables, une question nous vient a l'esprit: qui sont les personnes qui se cachent derrière ces mets si délicieux et célèbres? D'où viennent-ils? D'où leur est venue cette passion pour la cuisine? Quels défis ou difficultés ont-ils dû surmonter pour s'imposer dans le monde de la gastronomie? Notre machine se met en marche, prêt à prendre une nouvelle direction pour partir à la rencontré des protagonistes de ce chapitre : les chefs qui ont marqué la gastronomie française. Précisons toutefois que chaque histoire s'incrit dans une époque différente. L'aventure commence!

Auguste Escoffier

À la fin du XIXe siècle et au début du XXe, un chef nommé Auguste, originaire de Villeneuve-Loubet dans les Alpes-Maritimes, acquiert une grande renommée en contribuant à la modernisation de la cuisine professionnelle française. Dès l'âge de 13 ans, sa passion s'éveille et il commence à se former à la gastronomie. Il devient par la suite une figure majeure, notamment en structurant l'organisation des cuisines — où chaque cuisinier se voit attribuer un rôle précis — et en publiant ses écrits, tels que ses ‘’Mémoires d'un cuisinier du Rhin’’ dans la revue ‘’ L'Art culinaire’’. (Olive, 2026)



Figure 9 Auguste Escoffier

Nous voici plongés dans la cuisine d'Auguste Escoffier ! Chaque cuisinier y a ses propres missions ; le travail d'équipe est essentiel pour créer et proposer des plats exquis, à l'image de la célèbre « Pêche Melba », un dessert qu'Auguste a imaginé en l'honneur d'une cantatrice. À travers cette étape, on comprend l'immense contribution de ce grand chef à la gastronomie française, tant par ses recettes que par ses écrits. On aurait adoré en lire quelques-uns !

Paul Bocuse

Nous poursuivons notre voyage à la rencontre d'un autre chef exceptionnel ! En route ! Nous voici au début du XXIe siècle, à la découverte de Paul Bocuse. Ce chef, originaire de Lyon, est considéré comme un ambassadeur mondial de la cuisine française moderne. Sa passion pour l'art culinaire trouve ses racines dans sa famille ; après son service militaire, il a repris le restaurant familial et, grâce à beaucoup d'efforts et de dévouement, a



Figure 10 Paul Bocuse

décroché trois étoiles Michelin en 1965. (Archives de la grande chancenllerie de la legion d'honneur, s.f.)

On peut se demander : que signifie obtenir une étoile Michelin ? Cela implique d'être reconnu pour la qualité de la cuisine et le prestige d'un établissement. C'est la plus haute distinction dans le monde de la gastronomie ! Cela montre bien que les efforts de quelqu'un qui se consacre passionnément à la cuisine portent leurs fruits, lui valant admiration et un immense prestige.



Figure 11 Pierre Gagnaire

Pierre Gagnaire

Après la visite, nous sommes arrivés dans un restaurant de cuisine contemporaine. Quelle surprise ! Les plats y arborent des formes et des couleurs inédites. Dans cet établissement, le célèbre Pierre Gagnaire est admiré pour ses créations avant-gardistes. Il est à la tête de son propre restaurant, lui aussi distingué par trois étoiles Michelin. (Michelin Guide , 2026)

Grâce à Pierre, nous comprenons que la créativité ne se limite pas aux crayons et aux dessins : la cuisine est un moyen d'exprimer ses émotions et de laisser libre cours à son imagination, en jouant sur les saveurs, les textures, les formes et les présentations.

Hélène Darroze

Nous découvrons un univers culinaire différent ; cette fois, c'est une femme qui est aux commandes. Hélène est une cheffe française née dans le sud-ouest de la France, plus précisément à Mont-de-Marsan. Elle perpétue l'héritage d'une famille de chefs et est très fière de ses racines ; elle a d'ailleurs été distinguée en tant que « Meilleure cheffe du monde » en 2015. Une véritable fierté, qui mérite amplement d'être saluée ! (Darroze, s.f.)



Figure 12 Hélène Darroze

On peut la voir sélectionner des ingrédients frais et très traditionnels pour concevoir des plats uniques. Selon elle, la réussite d'un plat repose sur le respect des produits et des racines régionales. Hélène nous enseigne l'importance de valoriser nos origines, nos traditions et notre terre natale ; elle nous montre que, lorsqu'on est animé par une véritable passion, il est possible d'accomplir des choses extraordinaires.

Anne- Sophie Pic

Une autre étape dans un restaurant à la cuisine créative. C'est l'univers d'Anne-Sophie Pic, une cheffe originaire de Valence, issue d'une lignée de chefs — ses parents comme ses grands-parents exerçaient ce métier. Héritière de cette passion culinaire, Anne a travaillé avec acharnement pour poursuivre l'héritage familial, ce qui lui a valu d'être sacrée ‘’Meilleure cheffe’’ en 2011. Anne a dû relever de nombreux défis pour atteindre le niveau de reconnaissance dont elle jouit aujourd'hui. (Pictect, 2026)



Figure 13 Anne- Sophie Pic

On remarque qu'Anne associe les ingrédients avec une grande minutie, créant ainsi des plats riches en saveurs et en créativité. À travers son travail, on comprend qu'en cuisine, il est possible d'explorer, de fusionner, de combiner, de tester même commettre des erreurs, pour aboutir à d'excellents plats.

Quelle incroyable aventure ! Nous comprenons désormais que, derrière chaque chef, se cache une histoire, une façon de penser singulière, de l'imagination et de la passion pour ce qu'ils accomplissent ; ils ont su relever des défis qui leur ont valu une telle reconnaissance et un tel prestige

CHAPITRE IV

Des ingrédients français, notre inspiration

Au cours de notre aventure, nous avons découvert de véritables trésors : des saveurs, des traditions et de grands chefs qui relèvent le défi de transformer des ingrédients en véritables œuvres d'art. Nous sommes tous d'accord pour dire que la gastronomie française est un art que nous admirons et qui nous inspire à créer et à imaginer. Le moment est venu ! Il est temps pour nous de devenir de petits explorateurs culinaires et d'inventer notre propre recette française, en faisant preuve de beaucoup d'imagination. Chacun d'entre nous relève le défi de concevoir un plat à partir d'ingrédients français, tout en rendant hommage aux cultures et aux traditions. Nous sommes prêts pour cette aventure culinaire !

Le poulet de bresse aux trèsors marins

Création d'Angel Jesus

Mon inspiration

Mon inspiration pour ce plat consiste à marier des ingrédients emblématiques de la cuisine française, comme la moutarde de Dijon, avec les trésors de la Méditerranée, les fruits de mer, le tout accompagné de poulet et de truffes. On obtient ainsi une superbe alliance entre terre et mer.

À quoi ressemble notre plat ?

Ce plat représente deux trésors de la mer et de la terre avec des couleurs dorées, orangées, roses, crème et autres, son arôme est délicieusement grillé, la texture des viandes est douce et crémeuse avec une touche salée.

Les ingrédients

- ∇ Un blanc de poulet
- ∇ De grosses crevettes (langoustines ou gambas)
- ∇ Des coquilles Saint-Jacques
- ∇ De la moutarde de Dijon
- ∇ De la crème fraîche
- ∇ Du beurre
- ∇ De la truffe râpée
- ∇ Des fines herbes
- ∇ De l'huile d'olive
- ∇ Du sel et du poivre



Figure 14 Création des élèves de 5e A, Angel Gomez

La recette

1. Mélanger le poulet avec la moutarde de Dijon, le sel, le poivre et les fines herbes.
2. Enrober les crevettes de beurre.
3. Faire griller le poulet et les crevettes.
4. Préparer la sauce en mélangeant la crème fraîche, la moutarde de Dijon et une pincée de sel.
5. Disposer le poulet et les crevettes dans une assiette.
6. Ajouter la sauce, puis garnir de lamelles de truffe et de fines herbes.
7. Servir et déguster !

Pourquoi est-il spécial ?

Il est spécial car je me suis beaucoup inspiré des ingrédients français, de la terre et de la mer ; j'aime la cuisine méditerranéenne, et l'utilisation de ces ingrédients en fait un plat parfait à déguster en été, en famille.

La baguette gratinée d'or

Création de Julio Coral

Mon inspiration

Ma recette s'inspire d'un produit emblématique de la France : la baguette. En goûtant ce plat, vous entreprendrez un voyage gastronomique qui vous rappellera la France.

À quoi ressemble notre plat ?

Ce plat arbore des teintes rouges, jaunes et dorées ; ses arômes se marient à merveille avec la tomate et le fromage français. À la dégustation, vous découvrirez une texture onctueuse, crémeuse et bien chaude.

Les ingrédients

- Une baguette
- De la sauce tomate
- Du beurre
- De la brie de Meaux
- Des champignons de Paris



Figure 15 Création des élèves de 5e A, Julio Coral

La recette

1. Couper la baguette en tranches
2. Ajouter un peu de beurre et faire dorer
3. Ajouter un peu de sauce tomate
4. Ajouter le fromage et les champignons
5. Passer au four jusqu'à ce que le fromage fonde
6. Servir et déguster !

Pourquoi est-il spécial ?

Il est spécial car il met à l'honneur un ingrédient emblématique de la France. C'est un véritable plaisir pour moi de puiser mon inspiration dans la culture française pour créer une recette qui en porte toute la saveur.

Le nuage d'été

Création de Santiago Cardenas

Mon inspiration

Pour créer ce dessert, je me suis inspiré de la Provence, des arômes et des saveurs découverts lors de mon voyage. J'ai sélectionné des saveurs de cette région pour créer un dessert frais et parfumé.

À quoi ressemble notre plat ?

Ce dessert arbore les couleurs d'un coucher de soleil d'été : blanc, jaune et orange. Son arôme de miel et de lavande est délicat. Doux sans être écœurant, il est rehaussé d'une pointe d'agrumes. Croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, il fond littéralement en bouche.



Figure 16 Création des élèves de 5e A. Santiago Cardenas

Les ingrédients

- De la crème fraîche
- Du miel de Provence
- Un œuf
- Du sucre
- Du beurre
- Du citron
- De la poudre d'amande
- De la lavande

La recette

1. Mélanger la poudre d'amande avec le beurre pour la base.
2. Ajouter la crème fraîche, le citron, le miel de Provence et l'extrait de lavande jusqu'à obtenir une crème.
3. Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre.
4. Disposer la crème dans une verrine.
5. Ajouter les blancs en neige par-dessus.
6. Décorer avec un brin de lavande.
7. Servir et déguster !

Pourquoi est-il spécial ?

Il est spécial car il me rappelle les saveurs et les ingrédients de la Provence ; c'est un dessert qui se marie parfaitement avec l'été, grâce à sa fraîcheur et sa douceur.

Le minman

Création d'Antonella Fiestas

Mon inspiration

Je me suis inspirée des saveurs sucrées françaises. J'adore les desserts et j'ai combiné des ingrédients aux notes sucrées et salées pour créer un plat gastronomique.

À quoi ressemble notre plat ?

Mon dessert est doré à l'extérieur, saupoudré de sucre, et à l'intérieur, il renferme une crème au caramel au beurre salé ; elle est onctueuse et crémeuse et se marie parfaitement avec la texture du pain.

Les ingrédients

- De la farine
- Du beurre
- Des œufs

- ∇ Du caramel
- ∇ Du fromage frais
- ∇ Du sucre en poudre
- ∇ Du sel

La recette

1. Mélanger la farine, le beurre, l'œuf et le sel pour former des petites boules.
2. Cuire la pâte façonnée en petites boules.
3. Mélanger le caramel avec le fromage frais.
4. Garnir les petites boules avec ce mélange.
5. Frire les boules pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

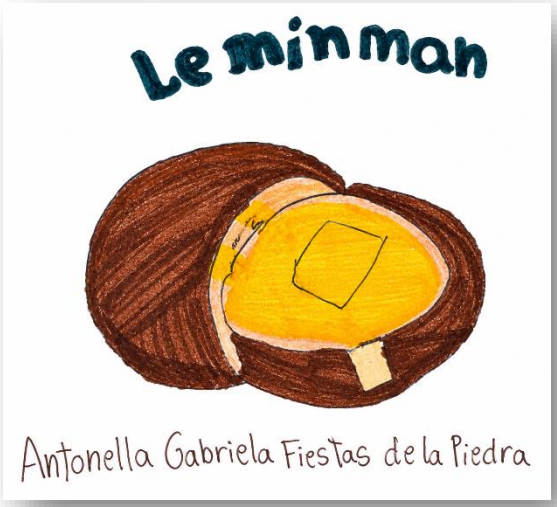


Figure 15 Création des élèves de 5e A, Antonella Gabriela Fiestas de la Piedra

Pourquoi est-il spécial ?

Il est spécial car je me suis inspirée du caramel au beurre salé, typique de la Bretagne. De plus, l'une de mes cheffes préférées, Hélène, prône une philosophie consistant à créer des plats à partir d'ingrédients traditionnels hérités de la famille ; je trouve cette approche très douce et touchante.

La tour gourmande

Création de Gia Alondra

Mon inspiration

L'un des monuments les plus célèbres de France, c'est mon inspiration. La Tour Eiffel, en combinant tous ces ingrédients comme le chocolat chaud et la glace, m'a fait imaginer une expérience qui nous transporte dans un café parisien, où l'on déguste une douceur tout en admirant la beauté de la ville.

À quoi ressemble notre plat ?

Ce dessert a la forme de la Tour Eiffel, ses couleurs sont dorées grâce aux crêpes, brun foncé grâce aux crêpes, rouges grâce aux fruits, ses arômes sont sucrés et sa texture est moelleuse à l'intérieur et croustillante à l'extérieur, froide à l'extérieur, chaude à l'intérieur.

Les ingrédients

- ∇ De la farine de blé
- ∇ Des œufs
- ∇ Du beurre
- ∇ Du lait
- ∇ De la crème fraîche
- ∇ Du sucre et une pincée de sel
- ∇ De l'extrait de vanille ou du Grand Marnier
- ∇ Du chocolat noir
- ∇ Des fraises
- ∇ Des boules de glace à la vanille
- ∇ Du sucre glace

La recette

1. Mélanger la farine, le sucre, les œufs, le lait, le beurre et une pincée de sel.
2. Cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Mélanger le chocolat noir avec la crème fraîche et le beurre.
4. Plier les crêpes et les empiler en forme de pyramide pour reproduire la silhouette de la tour.
5. Ajouter les fraises et la glace, puis saupoudrer de sucre glace.
6. Servir et déguster !



Figure 16 Création des élèves de 5e A, Gia Lezameta

Pourquoi est-il spécial ?

Il est unique car il s'inspire de la Tour Eiffel. Transposer un monument dans un dessert est, à mes yeux, une manière créative de se faire plaisir et de partager de beaux moments, tout en se remémorant la splendeur de Paris.

CONCLUSION

Cette aventure gastronomique touche à sa fin. Nous sommes très heureux, car nous avons beaucoup appris au cours de cette exploration. Grâce à notre « machine » (notre créativité et notre imagination), nous avons découvert et compris l'histoire de la cuisine française, qui a connu de nombreuses évolutions au fil du temps.

Nous avons également découvert une petite partie de l'histoire des chefs les plus représentatifs de France ; grâce à eux, nous avons appris que la cuisine ne nécessite pas seulement de nombreux ingrédients pour être délicieuse, mais aussi de la passion, du dévouement, de l'amour, des efforts et beaucoup de créativité pour créer un plat riche. Derrière chaque chef se cache une histoire à découvrir.

Nous avons également exploré les différentes régions et leurs plats traditionnels ; nous avons ainsi découvert que chaque région possède ses propres spécialités, ingrédients et traditions. Chaque plat nous raconte une histoire sur le lieu dont il est issu, une histoire qui se transmet de génération en génération.

Enfin, le moment est venu pour nous de devenir de petits créateurs culinaires, inspirés par les ingrédients français. Cette expérience nous a fait comprendre que notre imagination créatrice ne connaît pas de limites : cuisiner, c'est aussi exprimer nos idées, partager une culture et créer quelque chose de formidable de nos propres mains.

Grâce à ce voyage, nous avons appris que la gastronomie ne se résume pas à la préparation des aliments ; c'est le meilleur moyen de découvrir l'histoire d'un pays, d'en apprécier la culture et de la partager avec les autres. Bien que la machine à remonter le temps se soit arrêtée, nous gardons précieusement dans nos cœurs les enseignements que nous avons découverts.

Références

Archives de la grande chancenllerie de la legion d'honneur. (s.f.). Obtenido de https://archives.legiondhonneur.fr/decouvrir-apprendre/les-dossiers-de-la-grande-chancellerie/portraits-historiques-de-decores/paul-bocuse?

Cuisineaz. (2026). *Cuisineaz*. Obtenido de https://www.cuisineaz.com/recettes/coq-au-vin-ma-recette-traditionnelle-91275.aspx

Darroze, H. (s.f.). *Hélène Darroze*. Obtenido de https://www.helenedarroze.com/

femmes, L. j. (2026). *Le journal des femmes* . Obtenido de https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/317747-ratatouille

France, E. (2024). *La gastronomía francesa, una herencia secular*. Obtenido de La gastronomía francesa, una herencia secular: https://www.france.fr/es/articulo/gastronomia-francesa-herencia-secular/#el-surgimiento-de-la-gran-cocina-francesa-3

Marmiton. (2026). *Marmiton* . Obtenido de https://www.marmiton.org/recettes/recette_boeuf-bourguignon_18889.aspx

Michelin Guide . (2026). Obtenido de The First Day I Got My MICHELIN Stars: Pierre Gagnaire: https://guide.michelin.com/us/en/article/people/michelin-stars-pierre-gagnaire-paris

Olive. (2026). *Auguste Escoffier Biography*. Obtenido de Growing together gastronomy in all its diversity: https://disciplesescoffier.org/en/about-us/biography-of-auguste-escoffier/?

Pictect. (2026). *El camino hasta llegar a ser una de las chefs más aclamadas del mundo*. Obtenido de https://www.pictet.com/es/es/insights/anne-sophie-pic-profile-acclaimed-french-chef

Tellier, L. (2026). Obtenido de https://www.louistellier.fr/blog/recette-crepes-maison-inratables.html?srsltid=AYCX9vJa9oQZi55Navk5oSX-9T20KLnd0rvc8Mjk3yPG12emIqN4IEo4

viveur, B. (2026). Obtenido de https://bonviveur.com/es/recetas/quiche-lorraine-casera