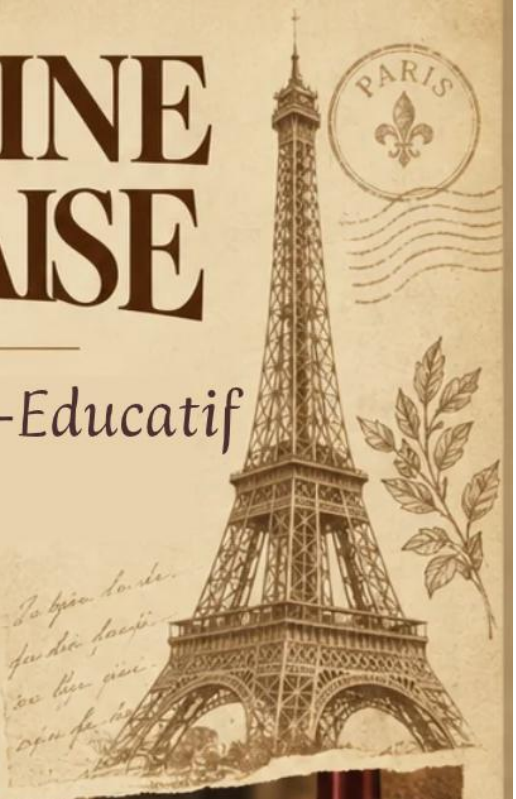


LA CUISINE FRANÇAISE

Au concours Culturel-Educatif



La cuisine française
c'est plus qu'un repas,
c'est une histoire de culture,
de partage et de tradition.
Chaque plat raconte une mémoire,
un amour du terroir,
et une élégance qui traverse
le temps.
C'est une poésie qui se déguste
avec les yeux, le nez
et le cœur.















I.E.P
Kenn Opperman

I.E.P Kenn Opperman

Atelier Niveau Débutants 1 (4éme – secondaire)

Au Concours Culturel-Éducatif Institution Louisette-Marie Arnaud

2026 - 2027 Sixième édition au Pérou

Rédaction en langue française
“La cuisine francaise”

Professeure: Thais Alvarado Patrocinio

Eleves:
Aguirre Canaval, Daira
Marquez Ortega, Valeria
Quispe Vera, Camila
Vega Tacza, Ian
Zevallos Layseca,Dayanna

Lima - Pérou le 28 Octobre 2026

Le pain de chaque matin



S'il y a bien une chose que nous avons tous les cinq faite à un moment donné, c'est ce que nos parents nous demandaient: “Va au coin de la rue acheter du pain”.
Nous nous rendions à la petite boutique, le boulanger et demandions pour un ou deux soles de pain ; puis nous rentrions en courant, le pain encore chaud, alors qu'à la maison, l'eau pour le café était déjà en train de bouillir. Nous l'avons fait si souvent que nous ne nous sommes jamais arrêtés pour réfléchir à son nom. Au Pérou, ce petit pain, croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, s'appelle pain français.

Un jour, alors que nous étions assis pendant la pause, Camila a lancé une question qui nous a tous interpellés : Pourquoi appelle-t-on cela "pain français" alors que nous le consommons au Pérou ? Nous sommes restés muets, perdus dans nos réflexions. Ian a suggéré que cela venait peut-être de là-bas. Daira a émis l'hypothèse que c'était peut-être préparé par un Français. Valeria et Dayana, quant à elles, cherchaient déjà des réponses en interrogeant les autres élèves de la classe. C'est ainsi que, sans même nous en rendre compte, nous nous sommes retrouvés face à un mystère concernant quelque chose que nous mangions tous les jours au petit déjeuner.



Car si un pain du quotidien, qui portait le nom de France, se révélait si délicieux et fascinant, combien d’autres merveilles venues de ce pays pouvaient être tout aussi captivantes ?
Nous avons alors passé en revue ce que nous savions: on raconte qu’il y existe un fromage pour chaque jour de l’année, que les pâtisseries y sont pareilles à des bijoux exposés en vitrine, et que les cuisiniers portent une haute toque blanche, telle une couronne. Mais nous avons aussi songé à ce que nous ignorions : qui avait inventé tout cela, et pourquoi ? Et rien que d’y penser, cela nous ouvrait l’appétit.

Chez nous, la nourriture n’est jamais seulement de la nourriture. L’ají de grand-mère s’accompagne de son histoire, le ceviche du dimanche est presque indissociable de ce jour-là, et même le riz au poulet, incontournable lors de chaque réunion ou fête, donne envie d’en reprendre une assiette. C’est pourquoi nous imaginons qu’il en va de même en France, et que chaque recette qu’il s’agisse de sauces ou de pâtes recèle une petite histoire ou une signification particulière.

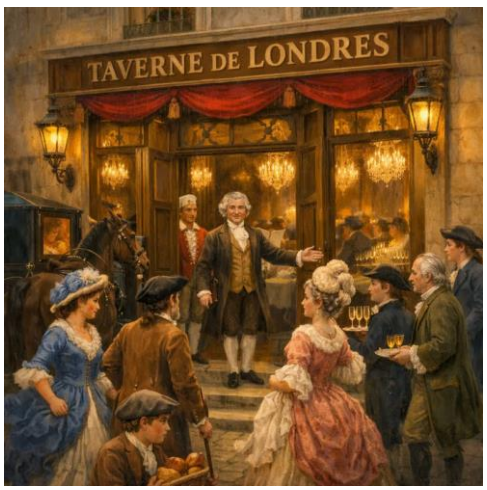
Quand manger était un spectacle



Imaginez que vous déjeuniez pendant la récréation, avec tout l'établissement aligné en rangs, rien que pour vous regarder mâcher. Cela ressemble à un véritable cauchemar, et pourtant, c'est ce que vivait un roi de France presque tous les soirs. Louis XIV, surnommé le “Roi-Soleil”, dînait vers dix heures au château de Versailles ; ce repas était appelé “le Grand Couvert”. Les nobles se disposaient en rangs pour le regarder manger, et avoir l'honneur de lui tendre sa serviette était un privilège si grand que certains s'en souviendront toute leur vie.

Et, semble t il, il mangeait énormément. Sa belle sœur, la princesse Palatine, a écrit qu'elle le voyait engloutir jusqu'à quatre assiettes de soupe, beaucoup de viande, des perdrix, un plat de salade, deux tranches de jambon et de l'agneau à l'ail, entre autres choses. En lisant tout cela, Ian a fait remarquer que, même après un match de football, il n'avait jamais mangé de la sorte. Mais le plus curieux est ailleurs : à cette table, presque personne n'était là pour apprécier le repas. Manger relevait de la représentation théâtrale, et le roi en était l'unique acteur.

Pour les Parisiens, manger à l'extérieur ne ressemblait en rien à ce que nous connaissons aujourd'hui. Il existait des auberges dotées d'une table commune ; si l'on souhaitait un repas plus simple, il fallait se rendre dans l'établissement spécialisé dans le plat recherché. Il n'était pas possible de s'installer à une table pour faire son choix. Puis, vers 1789 avec la Révolution, tout a basculé : les nobles, qui disposaient de leurs propres cuisiniers, sont partis ou ont perdu leur pouvoir, laissant ces cuisiniers sans maître. Nombre d'entre eux ont cherché un emploi dans des cuisines publiques ou ont ouvert leur propre établissement. Avec le temps, Paris a fini par compter plus de cinq cents restaurants, selon l'Encyclopædia Britannica. Des saveurs, autrefois réservées à quelques privilégiés, ont commencé à être servies à tous ceux qui avaient les moyens de se les offrir.



Le mot « restaurant » lui-même recèle aussi son mystère. Il tire son origine du verbe français « restaurer » ; à l'origine, ce terme désignait des bouillons destinés à redonner des forces. Selon la version la plus répandue, vers 1765, un vendeur de bouillons nommé Boulanger aurait affiché une enseigne proposant des “restaurants divins”. Toutefois, l'historienne Rebecca Spang, qui a consacré des années à l'étude des archives pour son ouvrage *L'Invention du restaurant*, n'a trouvé aucune preuve de l'existence de cet homme. Nous ne saurons donc jamais qui fut le premier. Ce que l'on sait, en revanche d'après le “Larousse

gastronomique", c'est que le premier restaurant parisien digne de ce nom fut la Grande Taverne de Londres, ouverte en 1782, qui proposait une carte variée et des tables individuelles.

Cela nous a beaucoup surpris, car, au Pérou, nous trouvons cela tout à fait normal. On entre, le serveur apporte la carte, on choisit ce qui nous plaît et on mange à notre guise. Il ne nous est jamais venu à l'esprit que quelqu'un avait dû inventer ces usages. Et sur toutes ces tables celles du roi comme celles des premiers restaurants il y avait un élément qui ne manquait presque jamais ; un élément qui nous ramène à notre question sur la boulangerie : le pain.

Le pain que l'on préserve comme un trésor



Nous avons cherché, interrogé des personnes âgées et mené des recherches, mais, contre toute attente, personne ne semble savoir avec certitude pourquoi, au Pérou, on appelle ce pain « pain français ». En revanche, nous avons découvert des faits étonnants : il existe un championnat national du pain, et des boulangers de Monsefú, dans la région de Lambayeque, ont décroché les premières places dans la catégorie "pain français". Et ce n'est pas réservé au petit-déjeuner: à Lima, un « pain français » garni de jambon local porte même un nom bien à lui : la célèbre butifarra.



Nous avons également appris qu'en France, il existe un pain long, semblable à un bâton, appelé "baguette". UNESCO l'a inscrite sur sa liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité ; cela englobe non seulement le pain lui-même, mais aussi le savoir-faire nécessaire pour le confectionner ainsi que la culture qui l'entoure. Sa directrice, Audrey Azoulay, a souligné que cette reconnaissance salue le travail des artisans boulangers et un rituel quotidien. La ministre française de la Culture a, quant à elle, ajouté une réflexion qui nous a donné matière à penser: le fait d'aller chercher son pain constitue également un acte culturel, un moment de rencontre entre les individus.

Nous nous sommes regardés, à cinq heures. C'est exactement ce que nous faisons ! Prendre le sac, saluer à la boulangerie, rentrer en courant avec le pain tout chaud. Sans le savoir, nous pratiquons depuis des années un rituel qui, en France, relève désormais du patrimoine. Ce qui est curieux, c'est que la recette de la baguette est on ne peut plus simple : farine, eau, sel et levure ; mais, comme l'explique Dominique Anract, président de la Confédération des boulangers français, tout réside surtout dans le savoir-faire de celui qui la prépare.



Et qui l'a inventée? Cela dépend à qui l'on demande. Une légende raconte que c'est Napoléon qui en est à l'origine; il souhaitait un pain long et fin que ses soldats puissent transporter dans leur poche. Une autre version veut qu'à l'époque de la construction du métro de Paris, en 1898, les ouvriers en venaient aux mains avec des couteaux, ce qui a conduit à demander un pain pouvant être rompu à la main. Selon une troisième hypothèse, une loi de 1920 interdisait aux boulangers de travailler avant quatre heures du matin ; seul un pain fin pouvait alors être cuit à temps pour le petit-déjeuner. Daira a confié qu'elle préférait l'histoire du métro, car elle ressemblait à un scénario de film. Toutefois, les experts précisent qu'une grande partie de l'histoire de la baguette relève de la pure spéculation. La seule certitude est que ce pain n'apparaît sous cette appellation qu'en 1920.

Il existe une autre histoire, plus sérieuse, concernant le pain, et celle-ci a un lien avec les cuisiniers du roi. En pleine Révolution, le gouvernement ordonna à tous les boulangers de ne produire qu'un seul type de pain, le "Pain de l'Égalité"; quiconque s'y refusait risquait l'emprisonnement. L'idée était de mettre fin à la distinction entre le pain blanc, réservé aux riches, et le pain au son, destiné aux pauvres. On aime à penser que, si les restaurants sont nés pour permettre à un plus grand nombre de personnes de s'asseoir à une table, le pain, lui, a vu le jour pour que personne n'en soit privé.

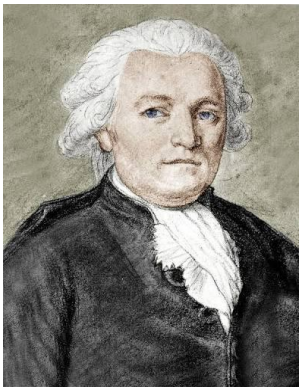
Fromage avant le dessert



Une chose curieuse que Dayana a lue à voix haute alors que nous faisions des recherches sur les pains, c'est qu'en France, le fromage ne se consomme ni au petit-déjeuner ni à l'apéritif ; il est servi presque à la fin du repas, juste avant le dessert. On y apprend aussi qu'en 2010, l'UNESCO a inscrit le « repas gastronomique des Français » au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, et qu'il suit un ordre précis. Apparemment, les repas commencent par un apéritif une boisson prise avant de manger. Viennent ensuite une entrée, un plat (poisson ou viande accompagné de légumes), le fromage, puis le dessert. Le tout se conclut par une liqueur. C'est agréable de savoir que l'essentiel n'est pas la nourriture en soi, mais le fait qu'elle permette de se réunir et de passer plus de temps ensemble.

Chez nous, le déjeuner comprend parfois une entrée, un plat et un dessert, mais personne ne s'attend à un morceau de fromage avant la "mazamorra"; pour nous, le fromage accompagne plutôt le maïs ou le pain du matin. C'est sans doute pour cela que cela nous a semblé étrange. Là-bas, le fromage a son propre moment, comme s'il s'agissait d'un personnage dont l'entrée en scène est toute prête.

Et il le mérite bien ! Notre professeure de français nous a raconté qu'un écrivain français, Jean Anthelme Brillat-Savarin, a écrit en 1825 un livre entier sur le plaisir de manger, dans lequel figure cette phrase : “Un dessert sans fromage est une beauté à qui il manque un œil”. Nous avons ri, mais nous avons compris le message: pour les Français, une table sans fromage semble incomplète. Ils aiment tellement le fromage qu'il en existerait selon les sources de quelques centaines à plus d'un millier de variétés. S'il y en avait 1 200, Camila a calculé que nous pourrions en goûter un par jour, et qu'il nous faudrait plus de trois ans pour tous les découvrir.





Nous avons fait des recherches et découvert que les Français les classent en huit grandes familles. Certains fromages célèbres, comme le Brie de Meaux ou le Camembert de Normandie, portent un label appelé AOP, qui garantit leur origine géographique. C'est un peu comme si chaque fromage possédait sa propre carte d'identité, indiquant sa terre d'origine. Nous avons alors fait un constat: dans le déroulement du repas, le fromage arrive après le plat principal, qui en est la véritable vedette. Et nous imaginons que, derrière chaque plat célèbre, se cache sans doute une histoire intéressante.

Trois plats et leurs secrets



En cherchant les plats les plus célèbres de France, trois ont retenu mon attention; ils avaient un point commun: aucun n'était, à l'origine, un plat digne des rois. Il semblerait qu'à la fin du XIXe siècle, dans un petit village nommé Lamotte-Beuvron, deux sœurs travaillant dans un hôtel aient, lors d'une journée particulièrement chargée, enfourné une tarte aux pommes... à l'envers. À la sortie du four, les pommes se retrouvèrent sur le dessus, caramélisées et dorées ; les clients furent conquis. C'est ainsi qu'est née la “Tarte Tatin”. Les historiens doutent toutefois qu'il s'agisse réellement d'une erreur, car il semble que des tartes aux fruits « renversées » existaient déjà dans cette région; la plus ancienne recette connue a d'ailleurs été consignée par une institutrice du village, Marie Souchon. On raconte aussi que le propriétaire du célèbre restaurant parisien Maxim’s, ayant découvert cette tarte, y aurait envoyé un pâtissier déguisé en jardinier pour en percer le secret. Quoi qu'il en soit, nous aimons imaginer qu'une simple maladresse a donné naissance à un véritable délice. C'est un peu comme cette couche de riz qui attache au fond de la marmite : une petite négligence, certes, mais que certains d'entre nous adorent gratter pour la déguster.



Le deuxième plat est le bœuf bourguignon, composé de viande de bœuf mijotée très lentement dans du vin rouge de Bourgogne, avec des oignons et des champignons. Nous avons lu qu'il s'agissait à l'origine d'un plat paysan, conçu pour attendrir une viande coriace grâce à la patience et à une cuisson à feu doux. Par ailleurs, selon le National Geographic, la première mention écrite remonte à 1867, dans un dictionnaire de Pierre Larousse ; quant au premier ouvrage proposant une recette, en 1885, il conseillait d'utiliser des restes de viande. Le plat était si réussi qu'en 1903, le célèbre chef Auguste Escoffier l'a intégré à son “Guide culinaire”, lui ouvrant ainsi les portes des tables élégantes de Paris. Près de soixante ans plus tard, en 1962, Julia Child l'a choisi comme toute première recette pour son émission télévisée. Cela a rappelé à Ian le ragoût que sa grand-mère avait préparé l'autre jour. Nous trouvons qu'il se passe quelque chose de beau avec la cuisine : ce qui naît par nécessité finit, avec le temps, par acquérir de l'élégance.



Le troisième plat qui a suscité notre curiosité mais que nous étions aussi les moins enclins à goûter est à base d'escargots. Les escargots sont consommés en Europe depuis fort longtemps ; au Moyen Âge, ils constituaient la nourriture des paysans. Selon une légende, vers 1814, le cuisinier Antonin Carême, originaire de Bourgogne, aurait servi au tsar de Russie des escargots au beurre, à l'ail et au persil, préparés selon la recette de sa région. On raconte que le tsar fut conquis et que, depuis lors, les escargots devinrent célèbres. Bien que les versions de cette histoire puissent varier, elles s'accordent toutes sur un point : un mets modeste s'est transformé en un plat de choix.

Dayana a affirmé qu'elle n'y goûterait jamais, mais Camila a dit que si quoique uniquement pour le beurre et qu'il n'y avait rien de tel que de saucer son assiette avec un petit morceau de pain. Nous avons ri, car c'est précisément là que resurgissait l'élément qui nous avait mis sur la voie : le pain.

Trois plats, trois histoires: une erreur, une nécessité et une astuce de cuisinier. Nous avons alors réalisé que cette idée ne nous était pas étrangère. Au Pérou aussi, il existe des plats nés de ce qui était disponible, des restes et de l'imagination d'une personne qui avait faim. Cela nous a amenés à penser à quelque chose de plus familier.

De Paris à Lima

Alors que nous suivions ces histoires françaises, quelque chose a commencé à nous sembler familier: les plats nés de ce qui est disponible, la table comme lieu de rencontre, le pain quotidien. Ian a posé la question que nous avions tous en tête: La France a t elle laissé une trace dans notre cuisine?



Nous avons fait des recherches, et la réponse nous a surpris. D'après un entretien publié dans “El Comercio”, le Pérou a commencé à connaître une plus grande stabilité économique vers 1840; des restaurants tenus par des étrangers principalement des Français et des Italiens ont alors vu le jour et ont rencontré un franc succès. Entre 1840 et 1880, la cuisine française était à la mode à Lima. Durant une bonne partie du XIXe siècle, on la privilégiait pour les rencontres mondaines et les événements publics, tandis que la cuisine traditionnelle était réservée aux repas pris à la maison. Un ouvrage édité par la municipalité de Lima raconte qu'au début du XXe siècle, les habitants de Lima se promenaient sur le Paseo Colón ou dans le Parque de la Exposición, avec l'illusion de se trouver à Paris. Camila a ri et a déclaré que Lima voulait être Paris.



L'Eau Vive - Restaurante

Mais le plus intéressant est venu ensuite : certains spécialistes expliquent en effet que l'influence française s'est exercée du haut vers le bas. Elle a marqué les réceptions élégantes, l'art de dresser les tables et le style de certains restaurants, mais elle a très peu pénétré la cuisine du peuple. Si l'on cherche des plats français qui se seraient ancrés dans la cuisine populaire, on n'en trouve pratiquement pas, hormis quelques veloutés qui figurent aujourd'hui sur les cartes des restaurants modernes. Au début, cela nous a un peu attristés. Puis, nous avons réalisé que, loin d'être un problème, c'est en réalité le reflet de notre propre identité. La cuisine péruvienne est comme une grande marmite où chaque culture a apporté son ingrédient: ce que l'on consommait avant les Incas, l'héritage des Espagnols, les apports venus d'Afrique, de Chine, du Japon et d'Italie, ainsi qu'une petite touche de France. Aucune saveur n'a pris le pas sur les autres ; c'est précisément pour cette raison que notre cuisine est si riche.

Et nous avons découvert une autre similitude qui nous a remplis de fierté. La France compte sa gastronomie et sa baguette parmi les éléments inscrits au patrimoine de l’UNESCO ; nous aussi : en

2023, l’UNESCO a inscrit le ceviche au patrimoine culturel immatériel de l’humanité. Chaque pays chérit sa cuisine comme un trésor.

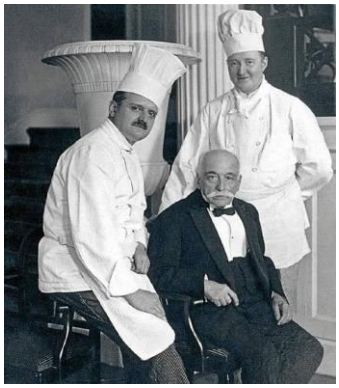
Le bonnet qui ressemble à une couronne

Nous nous souvenons également de cette haute toque blanche qui ressemble à une couronne; il s'avère qu'il ne s'agit pas d'un simple ornement, mais d'un élément qui possède sa propre histoire, et celle-ci est pour le moins curieuse. On l'appelle “toque blanche”, ce qui signifie littéralement “bonnet blanc”.



C'est ici que réapparaît le nom d'Antoine Carême, le même cuisinier que celui des escargots. On raconte que, alors qu'il travaillait pour l'ambassadeur d'Angleterre à Vienne, il fut frappé par les uniformes des militaires ; leur allure lui plut beaucoup, tout comme l'autorité qu'ils dégageaient. Il conçut alors, pour la cuisine, une veste blanche croisée ainsi qu'une toque haute et plissée. Il choisit le blanc car, disait-il, cette couleur symbolisait la propreté. Quant à la hauteur de la toque, elle indiquait le rang : plus elle était haute, plus le cuisinier était important. On raconte que la sienne mesurait environ quarante cinq centimètres et qu'elle était maintenue par du carton à l'intérieur. Même si, pour nous, cela revient un peu à porter une tour sur la tête.

Daira a posé des questions , ces petites lignes que présente la toque. Nous avons alors découvert la plus belle des légendes : le nombre cent correspondait aux cent manières dont un bon chef sait cuisiner un œuf. Toutefois, plusieurs sources précisent qu'il ne s'agit que d'une anecdote culinaire ; mais l'histoire nous a tellement plu que nous avons tout de même tenu à la raconter. Ce qui est certain, en revanche, c'est que la toque remplit deux fonctions très pratiques : elle maintient les cheveux à l'écart des plats et permet à chacun de repérer, d'un simple coup d'œil vers le haut, où se trouve le chef de cuisine.



Des années plus tard, un autre nom important est apparu : Auguste Escoffier. Avant de devenir célèbre, il fut cuisinier dans l'armée française durant la guerre de 1870. Il y a appris qu'une cuisine sans ordre n'était que chaos, et qu'avec des règles claires et chacun à son poste, tout fonctionnait bien mieux. Lorsqu'il s'est associé à l'hôtelier César Ritz et a commencé à diriger les cuisines d'hôtels très élégants, tels que le Savoy à Londres et le Ritz à Paris, il a créé la “brigade de cuisine”. Il s'agit d'un système qui s'apparente à une petite armée : au sommet se trouve le chef de cuisine, suivi de son adjoint, puis des responsables de

chaque poste, et enfin, l'apprenti qui fait ses débuts. La quasi totalité des restaurants utilise encore aujourd'hui une version de ce système.

Pour Valeria, cela semblait très familier. À la maison, quand il y a une fête, il y a aussi une véritable brigade. La grand-mère donne les ordres, la maman s'occupe des tâches les plus délicates, les oncles prennent en charge le barbecue ou le ceviche, et nous, les enfants, nous sommes chargés d'éplucher les pommes de terre ce qui reviendrait au rôle de l'apprenti. Chacun a son poste, et le repas est délicieux parce que chacun veille sur sa partie.

Et c'est là que nous avons compris le véritable secret de la toque. Ce n'était pas une couronne destinée à commander, mais un signe signifiant: "Ici, quelqu'un veille sur ce que vous allez manger". Une couronne faite d'attention, d'ordre et d'un profond amour pour la cuisine.

Quant à notre "pain français" ? Nous aimons imaginer que son nom remonte à l'époque où, à Lima, tout ce qui était français était à la mode. Nous n'en avons pas la preuve; nous laissons donc la question ouverte, telle une interrogation qui flotte dans l'air, tout comme l'odeur du pain tout juste sorti du four.



Avec le pain sous le bras



Nous sommes allés dans une boulangerie au coin de la rue, où le monsieur nous a salués comme à son habitude et nous a remis le pain chaud dans un sac. Après avoir réfléchi et fait des recherches sur tout cela, nous avons réalisé que ce n'était plus le même pain. Nous savons désormais que, derrière ce pain quotidien, se cachait une vaste histoire: une histoire peuplée de rois gros mangeurs, de cuisiniers qui, se retrouvant sans patron, ont ouvert leurs propres établissements ; une histoire où un fromage attend son tour avant le dessert, où une tarte est peut être née d'une étourderie, et où des escargots ont conquis un tsar.



La question de Camila reste sans réponse. Nous n'avons pas trouvé pourquoi, au Pérou, on l'appelle « pain français », et nous préférons l'admettre plutôt que d'inventer quelque chose. Mais nous avons trouvé mieux: une multitude de nouvelles questions. Et nous avons compris que c'est peut-être là le véritable point de départ de tout bon plat.

Nous avons appris trois choses auxquelles nous ne nous attendions pas. La première, c'est que les recettes les plus célèbres ne sont presque jamais parfaites. Elles naissent d'une erreur, d'une nécessité ou de l'imagination de quelqu'un qui a faim. La deuxième, c'est que la nourriture est, avant tout, une façon d'être ensemble ; c'est pourquoi, en France, le simple fait d'aller acheter du pain est considéré comme un acte culturel, tout comme chez nous. Et la troisième, c'est que le mélange n'enlève rien à une cuisine. Au contraire, il l'enrichit, à l'image de la cuisine péruvienne, qui porte en elle un peu de tous ceux qui sont arrivés et qui sont restés.

C'est peut être pour cela qu'en tournant notre regard vers la France, nous avons fini par nous tourner aussi vers nous-mêmes. Nous avons redécouvert, sous un jour nouveau, l'ají de grand-mère, le ceviche du dimanche et la croûte de riz qui reste au fond de la marmite autant de petites histoires qui se cuisinent au quotidien, sans que personne ne les couche sur le papier.

Forts de cette découverte, nous avons pris plaisir à rentrer à la maison, avec du pain tout juste acheté et de l'eau déjà bouillante pour le café. Nous avons rompu le pain encore croustillant à l'extérieur et moelleux à cœur et, cette fois, nous l'avons savouré lentement, comme on lit un livre. Nous avons compris, nous cinq, que la question posée pendant la récréation au sujet du « pain français » avait constitué le premier ingrédient de toute cette aventure: la curiosité.

Références:

- Andina. (s. f.). Lambayeque: el mejor pan francés de Perú se elabora en el distrito de Monsefú. https://andina.pe/agencia/noticia-lambayeque-mejor-pan-frances-peru-se-elabora-el-distrito-monsefu-917266.aspx
- Food52. (s. f.). Artículo sobre el desayuno limeño y la butifarra. https://food52.com/blog/23635
- Ministère de la Culture (Francia). (2022). Inscription of artisanal know-how and the culture of the bread stick on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. https://www.culture.gouv.fr/en/press/press-releases/Inscription-of-artisanal-know-how-and-the-culture-of-the-bread-stick-on-the-Representative-List-of-the-intangible-cultural-heritage-of-humanity
- Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française. (2022). The artisanal expertise and the culture of the baguette registered at UNESCO! https://boulangerie.org/wp-content/uploads/Short-press-release.pdf
- Fox News. (2022). Baguette gets added to UN list of intangible world cultural heritage. https://www.foxnews.com/world/baguette-gets-added-un-list-intangible-world-cultural-heritage
- Complete France. (s. f.). All about the French baguette: a cultural icon. https://www.completefrance.com/living-in-france/french-baguette-history-of-an-icon-6305582/
- Business Today. (2023). Baguette: a symbol of French culture going global. https://businesstoday.in/magazine/back-of-the-book/story/baguette-a-symbol-of-french-culture-going-global-367868-2023-01-27
- Britannica. (s. f.). Restaurant. https://www.britannica.com/topic/restaurant
- Bednarz, C. (2015). Who invented the first modern restaurant? National Geographic. https://www.nationalgeographic.com/culture/article/who-invented-the-first-modern-restaurant
- Selin, S. (s. f.). Watching French royals eat: the grand couvert. https://shannonselin.com/?p=5017
- Marsh, J. (s. f.). A feast for a king: Le Grand Couvert. The Good Life France. https://thegoodlifefrance.com/a-feast-for-a-king-le-grand-couvert/
- UNESCO. (2010). Gastronomic meal of the French. https://ich.unesco.org/en/RL/the-gastronomic-meal-of-the-french-00437
- UNESCO. (2010). Decision of the Intergovernmental Committee: 5.COM 6.14. https://ich.unesco.org/en/decisions/5.COM/6.14
- Brillat-Savarin, J. A. (1825). Physiologie du goût. (Aforismo citado a través de varias ediciones y reseñas.)
- Connexion France. (s. f.). Mythbuster: France has 258 varieties of cheese. https://www.connexionfrance.com/magazine/mythbuster-france-has-258-varieties-of-cheese/515075
- The Local France. (2022). Reader question: exactly how many different types of cheese are there in France? https://www.thelocal.fr/20220603/reader-question-exactly-how-many-different-types-of-cheese-are-there-in-france
- Food52. (s. f.). Artículo sobre mitos del queso francés. https://food52.com/blog/27782

- Tartetatin.org. (s. f.). History of the Tarte Tatin. https://www.tartetatin.org/home/history-of-the-tarte-tatin
- Food & Dine. (s. f.). Tart Tatin. https://foodanddine.com/tart-tatin/
- Stories You Feel. (s. f.). Tarte Tatin. https://storiesyoufeel.substack.com/p/tarte-tatin
- Lobel's. (s. f.). Culinary classic: boeuf bourguignon. https://lobels.com/culinary-classic-boeuf-bourguignon
- The Conversation. (2025). From peasant fodder to posh fare: how snails and oysters became luxury foods. https://theconversation.com/from-peasant-fodder-to-posh-fare-how-snails-and-oysters-became-luxury-foods-254299
- Off Beat France. (s. f.). Snails in France (escargots). https://www.offbeatfrance.com/snails-in-france-escargots.html
- El Comercio. (s. f.). Comida en los primeros años de la Independencia del Perú. https://elcomercio.pe/mundo/actualidad/comida-primeros-anos-independencia-peru-noticia-445191-noticia/
- Municipalidad Metropolitana de Lima. (2018). Munilibro 13. https://publicacioneslima.pe/wp-content/uploads/2018/11/munilibro-13.pdf
- Culinary Institute of America. (s. f.). The fascinating history of the chef's uniform. https://www.ciachef.edu/blog/the-fascinating-history-of-the-chefs-uniform
- Sortiraparis. (s. f.). Why do chefs wear toques? The history of the headwear that became a French symbol. https://www.sortiraparis.com/en/where-to-eat-in-paris/food-events/articles/337677-history-origin-chef-s-hat
- Mental Floss. (s. f.). The fascinating reason there are 100 folds in a chef's hat. https://www.mentalfloss.com/culture/design/fascinating-reason-there-are-100-folds-chefs-hat
- Claremont Review of Books. (s. f.). Work the line. https://claremontreviewofbooks.com/digital/work-the-line/