
I.E.P.
Kenn Opperman
L'art
d'assaisonner
révèle les saveurs
du cœur

I.E.P Kenn Opperman

Atelier Niveau Débutants 2 ***(4ème – secondaire)***

Au Concours Culturel-Educatif Institution Louisette-Marie Arnaud

Francia 2026 – 2027 Sixième édition au Pérou.

Rédaction en langue française

¨L'art assaissoner révele les saveurs du coeur¨

Professeure : Thais Alvarado Patrocinio

Élèves :

Motta Yurivilca, Camila

Rojas Canchari, Thiago

Vargas Rubina, Esteban

Lima -Pérou le 28 Octobre 2026

Introduction

Lorsque nous avons découvert le thème central de ce projet, il a tout de suite attiré notre attention ; nous avons en effet souvent entendu dire que la France se distingue également par sa cuisine raffinée. De nombreux plats nous viennent à l'esprit des mets que nous aimerions goûter à l'avenir et, par ce biais, peut être même voyager dans le temps.

Nous nous sommes également souvenus de la fois où notre professeure nous a raconté son premier séjour en France : elle s'était installée dans un café français pour prendre le petit déjeuner, composé des incontournables croissants et d'un chocolat chaud. Nous nous sommes alors interrogés : le goût est il le même qu'ici, au Pérou ? Le croissant a t il la même taille ? Notre imagination a commencé à s'envoler. Elle a poursuivi son récit en évoquant la dégustation d'escargots ; en l'écoutant décrire les textures, le beurre, les herbes... nous avons tout imaginé. Si, rien que cela, nous paraissait si fascinant et spectaculaire, qu'en était il alors des plats traditionnels, des recettes ancestrales, des légumes, des viandes, et de toute l'histoire qui se cache derrière chacun d'eux ?

Nous nous exprimons de différentes manières : en parlant, nous pouvons utiliser nos mains ; en chantant, nous nous servons de la musique et du rythme ; et en cuisinant, nous employons les arômes et les saveurs un langage peut être différent pour beaucoup, mais d'une importance égale. On pourrait même qualifier d'« amour » ce qui a donné naissance, au fil de l'histoire depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours à des plats créés dans des circonstances variées.

Si l'on aborde la question de l'innovation, on peut découvrir tout ce qui a été réalisé et apporté aujourd'hui, sans jamais pour autant délaisser l'héritage des saveurs et, surtout, l'amour qui habite chaque plat.

Imaginez si nous pouvions inventer une machine à voyager dans le temps : nous pourrions alors découvrir la création de chaque plat emblématique ! Nous pourrions aller voir ce que mangeait le roi Louis XIV lors de ses grands banquets, ou encore découvrir comment un plat aussi simple que la ratatouille a vu le jour et est devenu si célèbre un plat composé uniquement de légumes, et pourtant si délicieux.

Pour vous surprendre davantage, je souhaite maintenant vous parler des styles de la gastronomie française : le classique, qui se caractérise par des repas copieux ; la haute cuisine, qui propose des plats d'une élégance et d'une sophistication extrêmes ; la nouvelle cuisine, qui privilégie des préparations légères ; et la cuisine du terroir, un style culinaire rustique.

Ce projet explore le langage de la cuisine, métamorphosé au fil du temps en arômes, en saveurs et en amour. Des saveurs qui ont transformé la cuisine française, portées par la passion de ceux qui ont cuisiné avec leur âme ; des créations qui, depuis bien longtemps et jusqu’à aujourd’hui, ont empli chaque foyer.

Grâce à la patience et à la sensibilité, un plat devient un poème que l’on déguste. Cuisiner est une manière de s’exprimer, un langage à part entière pour traduire ce que l’on ressent.

À la première bouchée, on perçoit les émotions du chef qui a préparé le mets : la simple technique s’efface pour laisser place à un souvenir. Ce n’est plus seulement de la nourriture, c’est devenu de l’art.

Reconnaître les saveurs de l'histoire

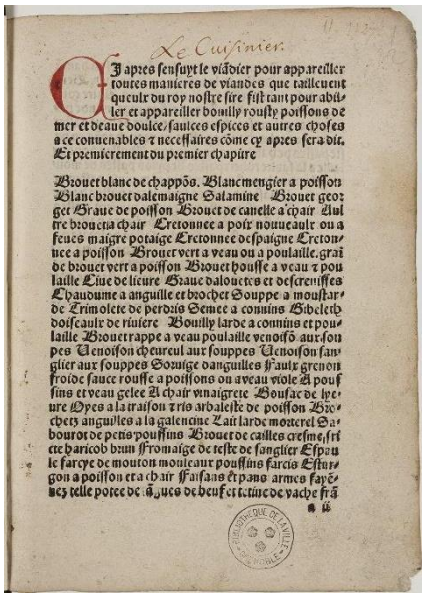
Chaque saveur a son histoire ; lorsque nous goûtons un plat, nous dégustons aussi le fruit d'un perfectionnement au fil du temps recette après recette, erreur après erreur jusqu'à atteindre ce goût incomparable. C'est pourquoi nous aimons imaginer l'histoire de cette cuisine comme le cahier de recettes de l'une de nos grands-mères : un carnet marqué par des taches, des annotations et des corrections... c'est un peu comme ouvrir une page de l'histoire de France.

Tout a commencé il y a bien longtemps. La gastronomie française est, comme on dit, un véritable culte du bien-manger. Ses racines remontent au Moyen Âge, une époque où la noblesse, lors de grands banquets, cherchait à exposer ce qu'il y avait de meilleur, affichant ainsi sa richesse et son prestige ; la cuisine est alors devenue partie intégrante des célébrations.

Curieusement, nombre de ces plats se mangeaient uniquement avec les mains et les doigts. Pouvez-vous imaginer la scène ?

Dans la France médiévale, seule la noblesse mangeait bien ; on y utilisait des épices comme le poivre et la cannelle, et les tables regorgeaient de ragoûts de viande, de pâtés et de soupes.

À l'inverse, le peuple se contentait de pain, de soupe ou de chou, avec un peu de viande seulement lors des jours de fête. Imaginez un peu : deux tables, au sein d'un même pays, mais séparées par un fossé immense.


Le Cuysinier.

Cy apres ensuyt le viandier pour appareiller toutes manieres de viandes que taillent et queulent du roy nostre sire fist tant pour abiller et appareiller bouilly rousty poissons de mer et deaue doulce/ saulces espices et autres choses a ce conuenables et necessaires come cy apres sera dit. Et premierement ou premier chapitre

Brouet blanc de chappõ. Blanc mengier a poisson. Blanc brouet dalemaigne Galamine Brouet geoz get Braue de poisson Brouet de canelle a chair Cuistre brouet a chair Cretonnee a poix nouueault ou a feues maigre potaige Cretonnee despaigne Cretonnee a poisson Brouet vert a veau ou a poullaille. grai de brouet vert a poisson Brouet housse a veau t poullaille Liue de lieure Braue dalouettes et desrenuffes Chaudume a anguille et brochet Souppe a mousstarde Trimolete de perdais Semee a connins Bideleth doiseault de riuiere Bouilly larde a connins et poullaille Brouet trappe a veau poullaille venoisõ aux soupes Venoison cheureul aux souppes Venoison sanglier aux souppes Sozuige danguilles Fault grenon froide sauce rouffe a poissons ou a veau viole A poussins et veau gelee A chair vmaigrete Boufac de lieure Oyes a la traison trio ardaleste de poisson Brochetz anguilles a la galentine Tait larde morerel Sarbourot de petis pouffins Brouet de cailles cresme, sriete haricob brun ffromaige de reste de sanglier Espaule farcye de mouton moulcaut pouffins farcis Esturgon a poisson era chair ffaisans et paons armes fayẽnez telle potee de ã„ues de beuf et tainne de vache frã

Au cœur de ce monde surgit un homme dont il faut retenir le nom : Guillaume Tirel, que tout le monde connaissait sous le nom de Taillevent. Il fut le cuisinier du roi Charles V et rédigea le premier livre de cuisine française. D'après nos recherches, il était capable de nourrir 800 convives lors d'un banquet imaginez un peu : 800 personnes attendant d'être nourries par une seule et unique personne ! C'est si difficile à concevoir ! Et que pouvait bien ressentir Guillaume ?

Avec la Renaissance, l'art de la table a évolué. De nombreux historiens soulignent l'influence de Catherine de Médicis qui, en arrivant en France pour épouser Henri II, y a apporté des influences italiennes. Plus tard, François Pierre de La Varenne a publié *Le Cuisinier françois* (1651) ; cet ouvrage est considéré comme le fondement de la cuisine moderne. Il met notamment l'accent sur les techniques de cuisson consistant à réduire les préparations jusqu'à obtenir une sauce bien épaisse ainsi que sur l'utilisation des herbes, qui y jouent un rôle primordial. Il s'est écoulé près de 300 ans depuis *Le Viandier* sans qu'aucun autre livre de cuisine d'une telle importance ne voie le jour.

Ensuite le Roi Louis XIV (1643-1715), la cuisine gagna en rigueur : on délaissa les épices au profit des bouillons, des réductions et du roux ce mélange de matière grasse et de farine servant à lier les sauces. C’est grâce à ces techniques que virent le jour les célèbres sauces françaises (Spencer, 2026). La grande cuisine française acquit alors ses lettres de noblesse, et chaque repas devint une sorte de pièce de théâtre mise en scène.

En 1789 tout est tombé. La Révolution française fit tomber la monarchie, ainsi que les cuisines de l’aristocratie. Les cuisiniers, se retrouvant sans maître, se mirent à ouvrir des restaurants

destinés au public une pratique inédite jusqu'alors (Spencer, 2026). Ce qui, autrefois, était servi à huis clos, dans un palais, s'ouvrit désormais sur la rue. Les chiffres sont éloquents : on comptait environ une centaine de restaurants sous la Révolution, six cents sous l'Empire et trois mille sous la Restauration (France.fr, 2024b). Une manière bien savoureuse de partager un privilège.

Avec l'apparition des restaurants, d'autres ouvrages ont vu le jour, consacrés à la critique gastronomique et faisant découvrir la bonne chère au grand public. En 1825, Brillat Savarin a écrit *La Physiologie du goût*, élevant la cuisine au rang de sujet digne des plus grands esprits. On lui attribue une célèbre maxime : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es. » C'est une phrase brève, mais riche en enseignements et empreinte d'une grande vérité une vérité, pourrait on dire, tantôt douce, tantôt amère.

Dès lors, une question se pose : ce que nous mangeons révèle t il nos origines ?

C'est à cette époque qu'apparaît également Marie-Antoine Carême, dont l'histoire semble tout droit sortie d'un roman. Abandonné par ses parents en pleine Révolution, il travaille dès l'âge de huit ans comme aide de cuisine. Il a la chance de devenir l'apprenti d'un excellent pâtissier ; il y apprend les techniques en usage à la cour et finit par cuisiner pour Napoléon, Talleyrand et la royauté européenne. Avec lui, les cuisiniers cessent d'être de simples serviteurs des rois pour devenir de véritables professionnels, se spécialisant dans les soupes, les sauces et d'autres tâches, chacun dans son espace dédié au sein de la cuisine. Carême consigne tout, avec un souci du détail presque obsessionnel. Il réalise des pièces montées — de véritables sculptures comestibles qui suggèrent que la cuisine peut aussi être un art. On se souvient surtout de lui pour avoir codifié les grandes sauces françaises : la béchamel, le velouté, la sauce espagnole, la hollandaise et la sauce tomate. Il n'est donc pas étonnant que l'Encyclopædia Universalis le présente comme le pâtissier qui a élevé la gastronomie au rang d'art à part entière. C'est lui, en quelque sorte, qui a donné un nom à ce métier...



Mais l'histoire ne s'est pas écrite uniquement dans les palais ou les grands restaurants. Au milieu du XIXe siècle, dans des quartiers comme celui des Halles, sont apparus les bistrots, conçus pour permettre aux travailleurs de manger un repas chaud et savoureux, rapidement et à petit prix. Au menu figuraient des steaks et des plats mijotés, dans une ambiance qui rappelait celle de la maison. Il s'agissait souvent de commerces de quartier, tenus parfois par un couple originaire d'une région de France, dont les racines influençaient les plats servis (Spencer, 2026). Là aussi se trouve une histoire, peut-être celle qui est la plus proche de nos tables quotidiennes.

Une génération après Carême, Escoffier est apparu. Comme nous l'avons vu dans l'introduction, sa vie mériterait à elle seule un livre entier ; il suffira donc ici d'évoquer les changements qu'il a apportés. Dans les années 1890, il a réorganisé le système complexe du XIXe siècle pour l'adapter à la cuisine professionnelle. Peut-être est-ce son expérience durant la guerre franco-prussienne, où il cuisinait pour des officiers, qui lui a appris à alléger les menus et à veiller à l'hygiène ; il y a en effet pu constater les défis que représentent l'alimentation d'un grand nombre de personnes simultanément et la conservation des denrées. Son ouvrage *Le Guide culinaire*, publié en 1903, est devenu une référence mondiale. Au début du XXe siècle, il a par ailleurs prôné une présentation des plats plus simple et plus naturelle. La légende raconte que l'empereur d'Allemagne lui aurait confié : « Je suis l'empereur de mon pays, mais vous, Escoffier, vous êtes l'empereur des cuisiniers. »

Par ailleurs, la France s'étend au delà de Paris. La diversité des climats et des paysages confère à chaque région une saveur qui lui est propre qu'il s'agisse de cuisine ou de vin , tandis que les fromages et les cépages s'accordent pour façonner une identité gustative régionale. Les saisons dictent le rythme : autrefois, on dépendait des produits du potager ou, en hiver, des réserves conservées ; à la campagne, les voisins échangeaient entre eux viandes, légumes et produits laitiers. L'écrivain Curnonsky, sacré « Prince des Gastronomes » en 1927, a encouragé le public à s'aventurer hors de Paris pour se restaurer, privilégiant les auberges de province aux grands hôtels. Nous aborderons plus loin, dans le cadre de cette étude, la question des étoiles et des guides gastronomiques.

Les années ont ainsi passé et les traditions ont évolué. Au début des années 1970, la nouvelle cuisine a fait son apparition : une cuisine plus légère et plus saine. L'un de ses représentants les plus célèbres fut Paul Bocuse, que certains considèrent comme le père de ce nouveau courant, car il a su faire le pont entre la cuisine classique et la nouvelle cuisine. Élu « cuisinier du siècle », Bocuse a marqué son époque. Des plats plus légers permettaient de goûter à une plus grande variété de mets sans pour autant se sentir trop rassasié ; c'est ainsi que sont nés les menus dégustation. Alors que les sauces d'autrefois avaient tendance à masquer les saveurs, la cuisine est devenue plus fraîche et plus naturelle, tout en conservant l'héritage du passé. La qualité des ingrédients a été améliorée et, à la fin du XXe siècle, des chefs tels qu'Alain Ducasse, Guy Savoy, Joël Robuchon et Michel Troisgros ont su affiner cet héritage en valorisant les produits du terroir.

Tout cela demeure bien vivant grâce à ces excellents chefs qui en prennent soin ; ces remarquables gastronomes maîtrisent parfaitement la tradition, en préservent la mémoire et veillent à ce que la pratique perdure. C’est ainsi que la cuisine se transmet de génération en génération, en soignant les détails des plats qui nous transportent à travers les époques — et ce, même sous l’effet de nouvelles influences. Chaque bouchée, riche des saveurs proposées par ces cuisiniers, témoigne d’un héritage : aucun d’entre eux n’est parti de zéro ; ils ont puisé dans les saveurs de l’histoire. Il convient de rendre hommage à chacun pour avoir transmis ces recettes, et de les remercier pour toutes les saveurs et tous les arômes que nous avons eu le plaisir de déguster.



Un voyage à travers les siècles du goût

Dans les années 70, la dernière grande révolution a eu lieu : on a commencé à élaborer des plats plus légers et à privilégier de petites portions accompagnées de légumes, tout en préservant leurs nutriments naturels. L'accent était mis sur la santé du convive, grâce à des ingrédients adaptés

à tous ; une manière de démontrer, à travers la cuisine, que les chefs étaient également porteurs de belles valeurs.

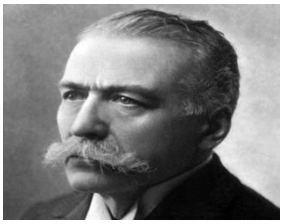
Aujourd'hui, la cuisine française nous enseigne que cuisiner ne relève pas du simple devoir, mais qu'il s'agit d'un acte qui vient du cœur. En utilisant des produits frais et des techniques traditionnelles, elle témoigne d'un profond respect, d'une solidarité et d'une empathie envers celui qui déguste le plat.

Les maîtres de l'art culinaire du cœur

We encountered many representatives and excellent chefs throughout this time, but we will highlight a few so that you can learn a little more about them.



Il était une fois un jeune Parisien qui n'eut pas besoin de grand chose pour bâtir un immense héritage ; il le construisit avec du sucre, de la farine, des légumes et son imagination. Il se nommait Marie Antoine Carême. C'était un homme qui inventa un langage nouveau, une forme d'expression inédite là où d'autres ne voyaient que de simples ingrédients, lui concevait, à travers ses plats, de véritables œuvres d'art capables de susciter l'émerveillement de tous. Il fit ses débuts aux tables des cours royales européennes, où il démontra son talent et acquit une grande renommée. Ce jeune homme, qui voyait grand, perçut dans la cuisine dans les ingrédients et les arômes un héritage qui allait transformer à jamais la vie de ceux qui goûtaient à ses créations ; il a permis au monde entier de savourer ses rêves.



Auguste Escoffier, quant à lui, a montré que la musique pouvait elle aussi être dégustée. Selon nos recherches, une nuit, alors qu'il était subjugué par une cantatrice d'opéra, il décida de transposer cette expérience musicale dans une création culinaire. Il associa des pêches, de la glace à la vanille et une sculpture de glace pour donner naissance à un dessert magnifique : la Pêche Melba. Il prouva ainsi qu'une simple mélodie pouvait éveiller des saveurs à travers les générations, car les plus grandes créations ne naissent pas seulement parmi les légumes ou au sein d'une cuisine, mais aussi dans des lieux que l'on n'aurait jamais imaginés.

Escoffier n'a pas composé d'œuvre musicale, mais il a su écouter la musique pour la transformer en un dessert.



Paul Bocuse (1926-2018)

Un fait intéressant concernant Paul Bocuse est qu'il fut surnommé « le pape de la gastronomie ». Son héritage s'est avéré si profond et significatif que les chefs du XXe siècle ont mis en avant son mouvement, la « Nouvelle Cuisine » ; il prônait une cuisine plus fraîche, plus légère et plus élégante.

Il ne s'est pas contenté de cultiver l'élégance ; il y a également insufflé de la bonne humeur une forme de langage supplémentaire au sein de la cuisine. À tel point qu'une fois, il surprit le président Valéry Giscard d'Estaing en lui présentant des truffes dissimulées. Déconcerté, le chef de l'État ne savait pas comment les déguster ; le chef lui indiqua

alors qu'il fallait briser la croûte. Cette anecdote est restée dans les mémoires, illustrant parfaitement comment la cuisine peut susciter des émotions et créer des souvenirs inoubliables. En somme, avec une pointe d'humour et un sourire, on peut aussi sublimer le service à table.

Premières recettes à l'héritage éternel

Dans les premiers documents consacrés à la cuisine française, on trouve des centaines de recettes d'origine romaine. Les méthodes de cuisson sont rudimentaires et destinées à la subsistance. Les présentations, quant à elles, sont ostentatoires, privilégiant la quantité.

Lorsqu'on parle de recettes à l'essence éternelle, je commence par mentionner la structure de base des plats les plus célèbres : les sauces mères. Parmi elles, on trouve la sauce béchamel, préparée à partir de farine revenue dans de la margarine, de lait et de noix de muscade. Elle est considérée comme unes sauces de base, car elle peut être déclinée en d'autres sauces grâce a l'ajout de différents ingrédients.



On mentionne également la sauce veloute, préparée en faisant revenir de la farine dans du beurre, puis en ajoutant du sal, du poivre blanc, de la noix de muscade ainsi que du bouillon de poulet, de veau ou de poisson. Elle constitue, elle aussi, une base pour d'autres sauces.

Une autre sauce de base est la sauce tomate, préparée en faisant revenir des tomates, de l'ail et de l'oignon dans de l'huile d'olive, puis en ajoutant du sel, du poivre et des feuilles de laurier pour apporter la touche finale. Elle est également très polyvalente : on peut y ajouter de la viande hachée, des olives ou des capres, donnant ainsi naissance a d'autres variantes de sauce.

Enfin, une autre de base est la sauce espagnole. Elle est préparée en faisant dorer des os accompagnes de viande de bœuf, de carottes, d'oignons et de céleri, puis en laissant mijoter le tout à feu doux. On y ajoute également du beurre fondu mélange a de la farine torréfiée, puis du concentre de tomates et du vin rouge.

On trouve également la sauce hollandaise. Parmi les nombreuses créations culinaires, notamment les plats principaux, on peut citer un ragout de bœuf appelé *bœuf bourguignon*, ou encore un ragout de légumes connu sous le nom de *ratatouille*. Lorsque les cuisiniers découvrirent les légumineuses venues d'Amérique, le *cassoulet* fit son apparition dans leur répertoire culinaire. Le poulet occupait également une place importante dans leurs préparations, comme dan le *coq au vin*, un ragout mijote au vin rouge avec du lard et des champignons.

Ils surent également tirer parti des saveurs que le four donne aux ingrédients lorsque, sous l'effet de la chaleur, ceux-ci se mélangent et libèrent des aromes agréables. C'est notamment le cas lors de la préparation de tartes salées telles que la quiche lorraine, la flamiche picarde, la

pissaladière et bien d'autres encore. Il existe aussi un grand nombre de tartes sucrées qui, avec les plats principaux, suscitent l'impatience des convives.

Des années d'expérience et de savoir-faire ont été transmises au fil du temps et consignées dans un grand nombre de recettes, dont beaucoup ont été créées en l'honneur de personnages célèbres. Ces préparations son confiées a la chaleur intense du four, ou le beurre, les œufs, le sucre et le lait commencent, sous l'effet de la cuisson, a diffuser de délicats aromes dans l'air. On y ajout parfois des notes de zeste de citron, de vanille ou de cannelle, dont les saveurs, les couleurs et les textures se marient harmonieusement.

La liste de ces pâtisseries est longue. On peut citer, la tarte Tatin, la tarte tropézienne, le flan pâtissier, le clafoutis, le fraisier, la tarte au citron, la tarte bretonne aux fraises, les macarons, la crème brûlée, l'éclair, la mille-feuille, le baba, les crêpes, les beignets, les cannelés et la ganache, entre autres.

L'évolution de la cuisine au fil des années jusqu'à nos jours

L'évolution de la cuisine française coïncide avec le développement de nombreuses manifestations artistiques qui ont vu le jour en France au cours de mouvements culturels tels que le classicisme, les Lumières, le néoclassicisme, le romantisme et bien d'autres encore. C'est a cette époque que la cuisine française trouve un environnement fertile pour s'épanouir. Les matières premières ainsi que les ingrédients ont toujours été présents, transmis de génération en génération, témoins silencieux attendant d'être découverts par des personnes capables de trouver l'inspiration nécessaire pour les interpréter a travers une grande variété de nuances, de saveurs, de couleurs et de textures.

La cuisine française peut être divisée en trois périodes, depuis ses origines jusqu'à nos jours :

- La cuisine classique
- La cuisine moderne
- La cuisine postmoderne

Au cours de la première période, la cuisine passe de préparations rudimentaires à des créations plus raffinées. Guillaume Tirel en devient l'un des représentants, donnant forme aux premières manifestations de la cuisine français.

Vient ensuite la cuisine moderne. Au cours de cette période, trois grandes figures vont se distinguer : François Pierre de La Varenne, Marie-Antoine Carême et Auguste Escoffier. Durante cette époque, de nombreuses manifestations culturelles vont se développer et se perfectionner, peut-être sous l'influence de l'esprit anthropocentriste qui caractérisait cette période. C'est ainsi que de nombreuses idées culinaires sans précèdent vont voir le jour.

La gastronomie française va continuer à évoluer malgré les bouleversements sociaux et politiques. Elle se va se démocratiser après la Révolution française, qui met fin a l'Ancien Régime, tandis qu'une bourgeoisie grandissante fait naitre une demande croissante dans le secteur de la restauration. Cette époque voit ainsi apparaitre de nombreuses entreprises culinaires.

Enfin, nous avons Auguste Escoffier, considère comme l'un des créateurs de la cuisine moderne. Il va assimiler et développer les apports de La Varenne et de Carême. La profession de cuisinier va acquérir une plus grande importance sociale. C'est durant cette période que les méthodes et les techniques du métier culinaire vont se structurer. De nombreuses recettes vont être réécrites, certaines étant réinventées, tandis que d'autres, peu connues, vont être remises en valeur. On va privilégier des ingrédients frais et de qualité, tout en accordant une importance croissante a une alimentation saine.

Enfin, nous arrivons a la gastronomie postmoderne, également appelée gastronomie techno-émotionnelle, qui semble vouloir rompre avec les principes absolus et les traditions établies.

L'influence des saveurs françaises dans la cuisine péruvienne

A l'origine, il n'existait pas de références ni de données précises sur la manière de réaliser les cuissons. Les cuisiniers français ont donne forme a la cuisine en consignant, a travers leurs créations et leurs recettes, des connaissances qui seraient prises en compte par d'autres cuisiniers du monde entier. Cependant, pour exercer une influence remarquable, les professionnels de cet art en France ont pu compter sur certaines personnalités, notamment les rois, qui sont devenus leurs muses inspiratrices. Au service de palais aussi exigeants, ils se lançaient avec audace dans la création d'œuvres culinaires diverses et inédites.

Je considèrerais cette cuisine comme une cuisine inspirée par les rois et destinée aux rois. Cette influence est présente chaque jour dans notre vie, dans la boulangerie, la pâtisserie et les menus quotidiens. Elle se retrouve dans toutes nos préparations gastronomiques, des plus modestes aux plus raffinées.



Nous pouvons observer cette influence, par exemple, dans une préparation a base de tomates, d'oignons, d'ail été de sel, utilisée comme base pour réaliser une grande variété de plats.

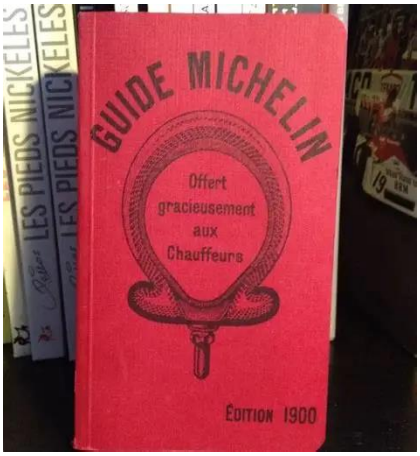
Avec l'arrivée des premiers migrants gaulois, dont beaucoup étaient cuisiniers, sont également venus leur expérience, leurs connaissances, leurs techniques et leur terminologie gastronomique. Au Pérou, ils ont découvert un vaste garde-manger naturel, caractérise par une grande biodiversité, notamment en matière de produits agricoles, dont beaucoup sont originaires du pays et impossibles à reproduire ailleurs.

Le territoire péruvien bénéficie de conditions privilégiées, telles que son climat, ses terres et ses différents étages altitudinaux, qui confèrent a chaque produit une saveur et une qualité

incomparables. Leurs connaissances se sont entremêlées avec celles de la cuisine péruvienne déjà existante, apportant des termes et des techniques a toutes sortes de préparations, comme le gratin, le bain-marie, le flambage, le glaçage et les émulsions.

Dans le domaine de la boulangerie, nous avons découvert grâce a eux la baguette, le croissant et le pain français. Nous utilisons également des termes culinaires tels que chef, buffet, menu et chantilly, qui font désormais partie du vocabulaire courant de notre gastronomie. En parlant de notre gastronomie, celle-ci va réinterpréter les recettes françaises en les adaptant aux qualités et aux caractéristiques de nos ingrédients, qui sont nombreux et très polyvalents en cuisine. La maitrise des références de la cuisine française sera reconnue et recommandée par de nombreux experts.

Des étoiles, voire plus : les étoiles Michelin dans la cuisine française



Il existe une phrase, issue du Guide Michelin lui-même, que je trouve à la fois singulière et belle. Elle affirme qu'un chef qui ne cuisine pas en pensant à ses clients s'est égaré, et que personne ne devrait cuisiner pour le guide (MICHELIN Guide, 2025). Réfléchissez-y un instant : un ouvrage qui distribue des étoiles tout en demandant, dans le même temps, à ce que personne ne cuisine pour lui. Cette contradiction constitue le point de départ de tout ce qui suit. Une étoile n'est guère plus qu'un petit dessin sur une page rouge, mais elle peut transformer un restaurant à jamais. Le Guide lui-même reconnaît qu'en la recevant, les chefs peuvent se retrouver davantage sollicités (MICHELIN Guide, 2025). Je souhaite ici retracer l'origine de cette étoile, expliquer ce qu'elle mesure réellement et pourquoi, malgré tout, je considère que la cuisine française est quelque chose qui la dépasse.

Pour commencer, l'histoire n'a rien d'élégant. En 1889, les frères André et Édouard Michelin fondent une fabrique de pneumatiques. À l'époque, conduire est une nouveauté pour presque tout le monde, et l'on compte moins de trois mille voitures dans toute la France. Les deux frères, eux, comprennent que cela va durer. Pour inciter les gens à voyager davantage et donc à user plus de pneus , ils décident de créer un guide destiné aux automobilistes, répertoriant hôtels, restaurants, garagistes et stations service. La première édition paraît en 1900, et 35 000 exemplaires sont distribués gratuitement (Park, 2019). En 1904, des éditions par pays voient le jour, à commencer par la Belgique. Je le répète, car cela me fait encore sourire : le livre de cuisine le plus célèbre au monde est né dans le but de vendre des pneus.

Il y a une anecdote de cette époque qui est tout particulièrement appréciable. En 1920, André Michelin entre dans un atelier et découvre qu'il utilise le guide pour chauffer une table. Il aors comprend que les gens ne respectent vraiment que ce qu'ils paient; Quand j'ai commencé à venir, le sept prix français l'exemplaire (Park, 2019). A cette époque, la section consacrée aux restaurants était devenue plus populaire que l'entreprise recrutée par des inspecteurs anonymes pour les visiteurs et les évaluateurs. Le système des étoiles a vu le jour en 1926, suivi, en 1931, par la hiérarchie à trois niveaux. Remarquez la manière dont elles ont été définies : une étoile désigne un très bon restaurant dans sa catégorie ; deux étoiles correspondant à une excellente cuisine qui justifie un détour ; Et trois étoiles qualifient une cuisine exceptionnelle qui mérite, à

elle seule, le voyage. L'idée qu'un repas puisse justifier un voyage est, à mes yeux, l'une des plus belles phrases jamais écrites sur la gastronomie.

Ce voyage, par ailleurs, s'effectuait en voiture, sur les routes de France. Avec l'avènement de l'automobile et du système des étoiles, la cuisine de chaque région gagna encore en notoriété. Des écrivains tels que Curnonsky incitaient le public à quitter Paris pour aller se restaurer dans les auberges de province ; les guides Michelin, quant à eux, ont largement favorisé cette idée de sillonner la France de table en table (Spencer, 2026). En un sens, le guide a pris la relève de ces critiques dont la lignée remontait à Grimod de La Reynière, un siècle plus tôt. Ceux qui, autrefois, écrivaient sur les restaurants à l'intention des connaisseurs disposaient désormais d'un « livre rouge » dans la boîte à gants de chaque véhicule.

Mais que regarde un inspecteur lorsqu'il s'installe à table ? Le Guide résume cela en cinq points : la qualité des ingrédients, l'harmonie des saveurs, la maîtrise des techniques, la manière dont la personnalité du cuisinier s'exprime dans sa cuisine et, surtout, la régularité tant sur l'ensemble du menu qu'au fil du temps (Guide MICHELIN, 2025). Je m'attarde sur ces deux derniers aspects, car ce sont, à mes yeux, les plus humains. Percevoir la personnalité de celui qui cuisine, c'est lui demander d'y mettre tout son cœur. Et la régularité, c'est lui demander d'y mettre ce cœur chaque jour, et pas seulement... Une excellente soirée. N'importe qui peut préparer un repas incroyable une fois. L'étoile est décernée à celui qui réitère l'exploit ; et renouveler une telle performance avec soin est bien plus difficile qu'il n'y paraît.

Ce qui ne figure pas dans le récit a également attiré mon attention. Selon le Guide lui-même, le décor et le style du restaurant n'entrent pas en ligne de compte, pas plus que le service ; les étoiles récompensent uniquement ce qui se trouve dans l'assiette, et rien d'autre (Guide MICHELIN, 2025). C'est le restaurant qui est distingué, et non le chef : si le chef de cuisine change, les inspecteurs retournent y dîner autant de fois que nécessaire pour déterminer s'il convient de maintenir, d'améliorer ou de dégrader la note. Par ailleurs, nul besoin d'un établissement fastueux. Le Guide souligne qu'il est erroné de croire qu'il privilégie le cadre formel, rappelant qu'une étoile peut être attribuée aussi bien dans un grand hôtel parisien que dans un pub ou un stand de cuisine de rue. En somme, seule compte l'assiette.



Les décisions sont prises par des inspecteurs à temps plein, anciens professionnels de la restauration et de l'hôtellerie. Ils visitent un établissement autant de fois que nécessaire à différentes saisons, au déjeuner comme au dîner, en semaine comme le week end et la décision finale est prise de manière collégiale. Par ailleurs, les étoiles sont réévaluées chaque année (Guide MICHELIN, 2025). Personne ne conserve une étoile indéfiniment ; il faut la mériter à nouveau, plat après plat. Le Guide précise qu'il n'existe pas de quota d'étoiles par an et que certains candidats ne sont pas retenus faute de régularité : ils proposent un ou deux plats extraordinaires, mais d'autres qui marquent moins les esprits. Il souligne également un point qui m'a touché : certaines cuisines manquent tout simplement de temps pour que leur style arrive à pleine maturité. Il y a quelque chose de très tendre dans cette patience.

Et voici ce qui résonne le plus avec notre travail. Le Guide explique qu'une étoile récompense des ingrédients de premier choix et des saveurs bien définies, d'un niveau élevé et constant. Deux étoiles distinguent une équipe dont la personnalité et le talent sont manifestes, à travers des plats raffinés et inspirés. Quant à la troisième la plus haute distinction , elle est généralement

décernée à des chefs au sommet de leur art, où la cuisine s'élève au rang de forme d'art et où certains plats sont appelés à devenir des classiques. Lisez bien ceci : le guide lui-même, en ses propres termes, emploie le mot « art ». Lorsque les saveurs se métamorphosent en une œuvre d'art ce qui est précisément le cœur de notre travail , il semble que, dans les bureaux de Michelin, quelqu'un ait eu exactement la même réflexion.

Tournons-nous maintenant vers la France d'aujourd'hui. En mars 2026, lors d'une cérémonie au Grimaldi Forum de Monaco, a été dévoilée la sélection du Guide Michelin France & Monaco 2026, qui recommande 668 tables étoilées : 31 trois étoiles, 84 deux étoiles et 553 une étoile (Michelin, 2026). La nouvelle troisième étoile a été décernée à l'établissement Les Morainières, situé à Jongieux, en Savoie. Une histoire émouvante se cache derrière cette distinction. Michaël Arnoult et son épouse Ingrid ont fondé la maison en 2005. Formé à l'école hôtelière de Montargis, Michaël Arnoult a notamment été le second d'Emmanuel Renaut au restaurant Flocons de Sel, à Megève. Aujourd'hui, il cuisine en mettant à l'honneur les produits de son terroir et les personnes qui les cultivent au quotidien, tandis qu'Ingrid veille à l'harmonie de la maison (Michelin, 2026). Plus de vingt ans se sont écoulés entre l'ouverture et l'obtention de cette troisième étoile. Vingt années à se lever pour travailler, à faire les bons choix et à remettre l'ouvrage sur le métier.

Gwendal Poullennec, directeur international du Guide, exprime une idée similaire au sujet de cette nouvelle sélection. Il raconte que ses inspecteurs ont été frappés par l'audace d'une nouvelle génération de chefs hommes et femmes qui ouvrent, aux quatre coins de la France, des établissements empreints d'une forte personnalité. Souvent, ces lieux sont tenus par des couples complémentaires : l'un se consacrant au salé et l'autre au sucré, ou bien l'un officiant en cuisine tandis que l'autre assure le service en salle. Pour lui, il s'agit de véritables « projets de vie », les restaurants demeurant des espaces d'ouverture, de rencontre et de partage. Je retiens cette expression : « projets de vie ». Derrière chaque étoile se trouve une vie entière ; et, bien souvent, il y en a deux.

Le Guide sait, par ailleurs, que tout ne se résume pas aux étoiles. Dès 1957, il a commencé à distinguer les bonnes tables proposées à des prix modérés ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de « Bib Gourmand » , dont le symbole, le bonhomme Bibendum se léchant les lèvres, a fait son apparition en 1997. Actuellement, cette distinction récompense une cuisine simple mais maîtrisée, à un tarif accessible. Dans la sélection France 2026, on dénombre 430 restaurants distingués par un Bib Gourmand, dont 75 nouveaux venus (Michelin, 2026). Et ce ne sont pas les seules distinctions : cette année, des prix ont également été décernés au service, à la sommellerie, au jeune chef et au chef mentor. Par ailleurs, dix nouvelles adresses ont rejoint la sélection « Passion Dessert », qui met en avant les établissements où le dessert constitue une composante essentielle du repas. J'ai souri en apprenant que le Prix du Service avait été attribué à Camille Gouyer, directrice du restaurant Virtus à Paris, alors même que le service n'est pas pris en compte pour l'attribution des étoiles. Il semble que le Guide, à sa manière, tienne à ce que personne ne reparte sans sa part d'applaudissements.

Le prix du « chef mentor » a été décerné à Pierre Gagnaire, qui a obtenu ses trois premières étoiles en 1993 et dont le Guide souligne la cuisine poétique et empreinte d'émotion. Ce qui m'a le plus plu, c'est qu'il est également récompensé pour son rôle de pédagogue : on raconte qu'il apprend à ses disciples à transformer un échec en une création qui leur ressemble. Je me suis dit que c'est précisément ce que fait une grand-mère avec une recette qui a raté.

Bien entendu, en France, les étoiles s'inscrivent dans une histoire plus ancienne, marquée par de grands noms. Fernand Point que nous avons déjà évoqué en abordant la « nouvelle cuisine » a consigné ses notes et ses souvenirs dans l'ouvrage *Ma gastronomie*, alors qu'il était chef et propriétaire de *La Pyramide*, un restaurant triplement étoilé. Paul Bocuse, élu « cuisinier du siècle », a créé le concours international du Bocuse d'Or et a contribué à sortir le métier de

cuisinier de l'ombre (France.fr, 2024b). Il a conservé ses trois étoiles pendant des décennies, allant jusqu'à affirmer que le guide Michelin était le seul qui comptait vraiment (Park, 2019). Quant à Alain Ducasse, il fut le premier chef à détenir trois étoiles dans trois villes différentes simultanément. Autant de noms qui appartiennent désormais à l'histoire et qui témoignent du poids considérable qu'a eu cette petite distinction dans leurs vies.

Mais ce label a aussi son poids, et il est juste de le souligner. En septembre 2017, Sébastien Bras a demandé que son restaurant, Le Suquet, situé dans l'Aveyron, soit retiré de l'édition 2018 du guide, alors même qu'il détenait trois étoiles. Il a évoqué l'immense pression qu'il ressentait, car chacun des cinq cents plats sortant quotidiennement de sa cuisine était susceptible d'être évalué. Son père, Michel, détenait ces trois étoiles depuis 1999. Pourtant, dans l'édition 2019, le guide a réintégré l'établissement, en lui attribuant deux étoiles ; Sébastien Bras a confié sa surprise de se retrouver à nouveau sur la liste (The Local France, 2019). Je ne saurais dire qui a raison. Peut-être les deux. L'étoile procure une immense fierté, mais impose aussi un poids considérable ; rares sont ceux qui parviennent à porter les deux sans s'épuiser. Qu'un chef triplement étoilé demande à être retiré du guide en raison de la pression me semble être l'une des histoires les plus humaines de toute la gastronomie française.

C'est pourquoi je considère que l'intitulé de cette section constitue une question qui porte en elle sa propre réponse. Une étoile, c'est beaucoup : c'est une reconnaissance, une histoire, la consécration d'années de travail. Mais le Guide lui-même admet qu'il ne juge que ce qui se trouve dans l'assiette. Il ne prend pas en compte les mains de celui qui sert, ni la maison où le chef a grandi, ni la table autour de laquelle quelqu'un a appris à aimer la cuisine. Tout cela échappe aux critères d'évaluation, et pourtant, c'est précisément ce qui fait qu'une cuisine parvient à nous toucher.

Une étoile s'affiche à la porte d'un restaurant. Mais il en existe une autre, qui ne figure dans aucun guide : celle qui s'allume chez celui qui, en goûtant une bouchée, sent que quelqu'un a pensé à lui en la préparant. Celle là, aucun inspecteur ne la décerne. Et je crois que c'est celle que, au fond, les bons cuisiniers de France recherchent le plus.

Conclusion

Au fil de ce parcours et de cette formidable exploration, nous avons découvert des histoires de vie incroyables, des anecdotes amusantes et des faits surprenants que nous ignorions ! Nous avons notamment rencontré une lignée de chefs de l'Antiquité à nos jours qui ont fait de la cuisine un véritable langage, capable d'exprimer des sentiments bien plus profonds qu'une simple saveur.

Puissent les arômes et les saveurs ne pas se limiter à notre palais, mais s'inscrire aussi durablement dans nos cœurs.



Sitographie:

Encyclopædia Universalis. (s. f.). Escoffier, Auguste (1846-1935). https://www.universalis.fr/encyclopedie/auguste-escoffier/

France.fr. (2024, 19 de marzo). The gastronomic meal of the French. https://www.france.fr/en/article/gastronomic-meal-french/

UNESCO. (2010). Gastronomic meal of the French. Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. https://ich.unesco.org/en/rl/gastronomic-meal-of-the-french-00437

Encyclopædia Universalis. (s. f.). Escoffier, Auguste (1846-1935). https://www.universalis.fr/encyclopedie/auguste-escoffier/

France.fr. (2024a, 19 de marzo). The gastronomic meal of the French. https://www.france.fr/en/article/gastronomic-meal-french/

France.fr. (2024b, 10 de enero). La gastronomie française, un héritage séculaire. https://www.france.fr/fr/article/gastronomie-francaise-heritage-seculaire/

Spencer, E. H. (2026). The origins of French cuisine. En French cuisine & café culture in Paris [Guía de investigación]. Library of Congress. https://guides.loc.gov/food-wine-cafe-culture-paris-france/origins-french-cuisine

UNESCO. (2010). Gastronomic meal of the French. Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. https://ich.unesco.org/en/rl/gastronomic-meal-of-the-french-00437

MICHELIN

France.fr. (2024b, 10 de enero). *La gastronomie française, un héritage séculaire*. https://www.france.fr/fr/article/gastronomie-francaise-heritage-seculaire/

Michelin. (2026, 17 de marzo). *Les Morainières à Jongieux (Savoie) décroche trois Étoiles dans la nouvelle sélection du Guide MICHELIN France & Monaco 2026* [Comunicado de prensa]. https://www.michelin.com/publications/produits-et-services/nouvelle-selection-guide-michelin-france-monaco-2026

MICHELIN Guide. (2025, 12 de noviembre). *What is a MICHELIN Star?* https://guide.michelin.com/ee/en/article/features/what-is-a-michelin-star

Park, Y. (2019, 14 de junio). *The history of the Michelin Guide*. MICHELIN Guide. https://guide.michelin.com/kr/en/article/features/history-michelin-guide

Spencer, E. H. (2026). The origins of French cuisine. En *French cuisine & café culture in Paris* [Guía de investigación]. Library of Congress. https://guides.loc.gov/food-wine-cafe-culture-paris-france/origins-french-cuisine

The Local France. (2019, 21 de enero). *Michelin Guide gives stars back to France's reluctant top chef*. https://www.thelocal.fr/20190121/michelin-guide-gives-stars-back-to-reluctant-french-chef