

## ✓ Argentine

# L'Argentine et ses traditions culinaires

Marie-Lou Lambert Sanchez

L'Argentine est l'un des pays les plus vastes du nord de l'Amérique Latine et s'étend du Nord du continent jusqu'à la cordillère des Andes. C'est un pays aux multiples facettes culturelles de par son histoire bien particulière, marquée par une lutte acharnée pour son indépendance (c'est une ancienne colonie espagnole), mais également par une soif de liberté après des années de dictature dans les années 80. Malgré cette histoire complexe et une instabilité politique et économique qui perdure encore et affaiblit le pays, la culture argentine s'est doucement tissée au fil des siècles pour former aujourd'hui un tissu multiculturel parfois surprenant. Je vais donc essayer d'esquisser ici le portrait de certains des aspects de cette culture passionnante qui m'ont le plus marquée, notamment la cuisine et l'importance de celle-ci dans le quotidien des argentins.

### Les empanadas argentines:

Je vais donc commencer par vous parler bien sûr des fameuses empanadas argentines, qui sont une des spécialités les plus répandues en Amérique Latine, chaque pays ayant sa propre empanada ( en Colombie par exemple ) et les argentins sont particulièrement fiers de la leur. Il s'agit d'un petit chausson en pâte feuilletée que l'on peut farcir avec diverses ingrédients tels que la viande (carne), de poulet (pollo) ou de maïs ( choclo ) mais également d'épinards et de fromage ( verduras y queso ) avant de les cuire et les faire dorer au four. Chaque région du pays dispose de sa recette traditionnelle.



### La sauce chimichurri :

Elles sont généralement servies en guise d'entrée et parfois même de plat et servies avec diverses sauces telles que la sauce piquante chimichurri typique d'Argentine à base de persil de piment et d'oignons. En outre, leurs empanadas sont réputées pour leur pâte claire à base de farine et non de maïs comme la plupart des empanadas en Amérique Latine et leur donne une texture plus moelleuse, similaire à celle du pain que nous connaissons.



### L'asado argentin :

Le deuxième plat traditionnel le plus associé à ce pays est bien sûr la viande ou l'asado ( asar signifie griller en espagnol ) qui désigne une technique de cuisson de la viande bien précise. L'Argentine est un pays immense qui s'étend sur plus de 2 millions de kilomètres carrés et dispose donc de nombreux champs propices à l'élevage de bétail et notamment de vaches qui produisent de la viande en grande quantité. La viande fait donc entièrement partie de l'alimentation argentine et il est très difficile voire impossible d'être végétarien dans ces circonstances. Je me souviens avoir été surprise par la quantité de viande et notamment de viande rouge dans les plats que les argentins consomment parfois plusieurs fois par jour.

L'asado argentin se caractérise par une grande variété de morceaux de viande cuits lentement sur des braises de bois sans marinade avec du sel comme unique assaisonnement par l'asador, le maître du feu qui orchestre le tout avec une autorité incontestée. L'asado désigne non seulement la cuisson lente et méticuleuse de la viande mais également le rassemblement social autour d'un seul plat et qui réunit les différentes générations des grands parents aux petits cousins ce qui en fait une tradition conviviale et familiale. Cette spécialité trouve son origine dans les vastes plaines de la Pampa dans lesquelles les gauchos, des gardiens de troupeau ont développé cette technique de cuisson qui rend la viande particulièrement tendre.



### Le dulce de leche :

Les plats argentins sont nombreux mais certaines de leurs spécialités sont sucrées et servies à la fin d'un repas ou pour la merienda ( le goûter ) comme c'est le cas du dulce de leche, présent dans d'autres pays sud-américains mais sous des noms différents. En Colombie cette confiture de lait porte le nom d'arequipe et de manjar au Chili. Cette pâte à base de lait et de sucre vanillé et parfois de cannelle qui ressemble à une sorte de caramel avec un goût de lait assez prononcé est l'une de mes spécialités préférées. Bien qu'elle puisse être rapidement écoeurante elle est utilisée dans de nombreuses boissons, gâteaux ou glaces mais aussi plus simplement sous la forme de pâte à tartiner.



### Les alfajores argentins :

En parlant de desserts et de plats sucrés il me fallait vous présenter les incontournables alfajores. Ce sont un ensemble de pâtisseries sous la forme de plusieurs petits biscuits sablés empilés réunis par un fourrage sucré et recouverts d'un nappage de chocolat, de dulce de leche ou de sucre. Ce biscuit trouve d'ailleurs son origine dans la cuisine andalouse et a ensuite émigré en Argentine à travers la colonisation espagnole à partir du XIXe siècle et porte le même nom bien qu'ayant des caractéristiques assez différentes. Ce gâteau était d'ores et déjà consommé en Arabie il y a environ 700 ans et était appelé hal-hasu ( le farci ) d'où son nom actuel. Aujourd'hui il existe une industrie très importante autour de l'alfajor qui est dérivé dans diverses marques et peut se déguster rapidement à chaque heure de la journée. Personnellement je n'ai pas beaucoup apprécié ce dessert trop sucré à mon goût mais il en existe de tellement de sortes différentes que je ne saurais que vous conseiller d'en goûter au moins un dans votre vie !



### Les medias lunas argentines :

J'ai aussi eu l'occasion de découvrir une spécialité assez étonnante et qui ressemble d'ailleurs étrangement à nos croissants français : le dénommé media luna de manteca ou demi-lune nappé de beurre en français. Inspirées des croissants français et des cornettis italiens les medias lunas argentines se démarquent par leur texture moelleuse et briochée et peuvent être sucrées et couvertes de sucre leur donnant un aspect brillant ou salé et servies sous forme de sandwich avec une tranche de jambon et

de fromage, elles sont généralement servies chaudes et grillées. Elles sont également apparues via l'immigration et le mélange des cultures européennes et font partie des facturas, un terme espagnol dérivé du latin « facere » et qui désigne tous les types de pâtisseries sucrées. Bien qu'ayant de nombreux points communs avec les croissants français les médias lunas ont un goût très différent et sont de taille plus réduite ; elles sont souvent recouvertes d'un épais sirop sucré et ont une forme bien plus allongée que celle de nos croissants. Bien qu'elles puissent sembler assez grasses à première vue ce sont en réalité des petites viennoiseries délicieuses et fondantes dont tous les argentins raffolent, adultes comme enfants.



Le maté argentin :

Finalement, il me fallait vous parler du fameux thé argentin ou le maté, une boisson très largement répandue en Argentine. Il s'agit donc d'une sorte de thé issue de la culture des autochtones Guaranis et Tupis, préparée en infusant des herbes de yerba maté, des feuilles séchées et torrifiées, tirées d'une plante proche du houx. Riche en caféine et souvent bien plus amère qu'un simple thé, elle est consommée à tout heure par les argentins qui en ont souvent un à portée de main. Cette boisson n'est pas servie dans un simple verre ou une tasse mais bien dans une sorte dealebasse dotée d'une fine paille en argent qu'il ne faut surtout pas remuer au risque de gâcher toute la boisson en mélangeant les herbes et le liquide et de vexer son propriétaire qui l'a préparée pour vous.



Souvent considérée comme étant bien trop forte et amère pour les plus jeunes, il existe une version dérivée de cette boisson pour les enfants, également à base de feuilles de maté et d'eau mais surtout de jus de fruits pour adoucir le goût des herbes, elle est très populaire parmi les enfants.



En conclusion, la cuisine argentine est aussi diverse que les spécialités étrangères dont elle s'inspire et n'hésite pas à se réinventer au fil des migrations et courants culturels qui la traversent en les transformant en emblèmes nationaux qui font la fierté de ses habitants. Chaque plat et boisson reflète profondément l'identité de ce pays immense qu'est l'Argentine et pourtant uni, fier de sa diversité culturelle, fruit de son histoire bien particulière et qui place au centre de ses symboles nationaux des spécialités sucrées, salées mais toujours aussi savoureuses.

Je ne peux cependant pas vous laisser sans une petite recette typique et simple à réaliser pour vous donner un avant-goût de la cuisine argentine : la chocotorta un dessert très simple à réaliser et très commun que l'on peut trouver aussi bien dans des cafés que dans les anniversaires.

### **RECETTE DE LA CHOCOTORTA :**

#### Ingrédients :

- ✓ 100g de cream cheese/ crème épaisse
- ✓ 160g de dulce de leche
- ✓ 0.20g de lait
- ✓ 2 cuillères à sucre de cacao en poudre
- ✓ 130 g de biscuits rectangulaires au chocolat (ou petits beures)

#### Etapas de préparation :

- 1) Battre le crème cheese (ou la crème épaisse) avec le dulce de leche jusqu'à obtenir une consistance bien lisse et onctueuse.
- 2) Tremper ensuite les biscuits dans le lait (5 secondes pour les humidifier) et les répartir au fond d'un plat à gratin.
- 3) Recouvrir ensuite les biscuits avec le mélange de dulce de leche et de cream cheese, puis ajouter une autre couche de biscuits, puis une autre couche du mélange de crème cheese et de dulce de leche.  
Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus biscuits
- 4) Réserver ensuite au réfrigérateur la chocotorta durant au minimum 3 heures



Vous m'en direz des nouvelles !

**Marie-Lou Lambert Sanchez**

**2nde 5**

Photo 1: [empanadas-argentines-faciles](#)

Photo 2: [Recettes de chefs | Sauce Chimichurri | METRO](#)

Photo 3: [L'asado | Argentine](#)

Photo 4: [cuillere-dulce-leche-bonbon-traditionnel-argentine\\_35611968.htm](#)

Photo 5 et 6 : [Journal des Femmes Cuisiner](#) et [Wines of Argentina Blog](#)

Photo 7 et 8 : [imgres](#) et [imgres](#)

Photo 9 : [imgres](#)

Photo 10 : Droits réservés

Photo 11: [imgres](#)