

# SAVEUR DU MONDE: L'ANGLETERRE

## de la cuisine traditionnelle à la nouvelle cuisine

La cuisine anglaise est conditionnée par son climat, sa situation géographique et son histoire. Et ici, de l'autre côté de la Manche, on ne plaisante pas avec la cuisine et les traditions qui l'accompagnent. Car, oui, l'anglais est gastronome. Du lever du jour, moment où il boit son jus de pamplemousse à la façon de ses ancêtres, à la tombée de la nuit où il refait le monde devant une bière dans son pub préféré. Mais l'anglais est conservateur. Pas question de lui proposer un yaourt aux fruits à l'heure du thé, ni de lui proposer de remplacer une pièce de bœuf par des pâtes aux coquillages. Vous risqueriez de vous heurter à du mépris, avec une touche d'incompréhension.

*Noélie Dominicy, diététicienne-nutritionniste*

La diversité est le mot qui résume le mieux la gastronomie anglaise contemporaine. Bien que très attachée à ses traditions, elle s'est dernièrement enrichie des habitudes alimentaires africaines, asiatiques et américaines. La cuisine anglaise s'est élaborée au fil des conquêtes de l'Empire britannique, en y intégrant notamment le thé et le curry. L'alimentation britannique a changé remarquablement depuis 1960. Le Commonwealth et l'immigration d'après-guerre lui ont donné un nouveau visage. Il s'est développé dans le pays un intérêt pour les saveurs du monde. Selon les estimations de bureau national pour le Recensement, en 2007, environ 11,6% de la population provient de minorités ethniques non européennes. La religion a peu d'influence sur l'alimentation, excepté pour certaines minorités, comme l'hindouisme et l'islam.

Dans le pays, le climat est tempéré, bien que l'ouest et le nord soient plus humides. Environ 25% des terres agricoles sont cultivées, principalement dans le sud et l'est. Le bétail est, quant à lui, élevé plutôt dans le nord et l'ouest.

La production alimentaire est généralement industrialisée et est dépendante des imports. Le régime traditionnel est basé sur le pain, les pommes de terre, les produits laitiers et la viande. Ces aliments y sont toujours importants, mais leur proportion dans les régimes a diminué. À l'opposé, la consommation de volaille, riz et pâtes a augmenté. La farine, principalement blanche, ainsi que les pommes de terre, représentent les sources les plus importantes de glucides suite à l'ingestion de frites, de pains, de gâteaux, de pâtisseries et de sauces (par l'épaississement). D'autres aliments importants, riches en hydrates de carbone, sont également consommés: les *crumpets* (ndlr: une pâtisserie faite de farine et de levure, cuite sur une plaque de cuisson), les *scones* et les muffins.

Les légumes, bien que reconnus comme pourvoyeur de vitamines et minéraux, n'ont pas une place très importante dans l'assiette de l'anglais. Les carottes, navets et panais sont souvent mixés en potage, ou consommés comme accompagnement. L'assaisonnement se fait avec l'aide de

l'oignon, du céleri et de l'ail. Les tomates et les légumes comme les poivrons, les aubergines et les courgettes, sont désormais disponibles grâce aux supermarchés, qui ont aidé au développement des végétaux exotiques. Les légumineuses font aussi partie intégrante de leur alimentation. Quant aux fruits, ils sont consommés crus, cuits, en jus ou en confitures. La marmelade est une confiture d'agrumes. Celle à l'orange se décline de multiples façons: parfumée au whisky ou au gingembre, parfois laissée mûrir pour obtenir un goût plus fort. La pomme, fruit anglais typique, est utilisée pour la consommation ou la cuisine, comme la tarte ou le crumble. La variété la plus connue est la Cox's Orange Pippin, une pomme reinette. Les poires se cuisinent de la même façon. Les pêches, nectarines et abricots viennent d'Europe continentale, via l'importation. Fraises et framboises sont également populaires. Les agrumes, essentiels et produits sur place ou importés, sont consommés crus, comme fruit ou jus, mais encore utilisés dans des desserts. Le citron est spécialement important comme arôme, notamment dans la tarte au citron meringuée, le *lemon curd* ou le sabayon.



Pendant des siècles, les protéines étaient mangées en grande quantité par les plus fortunés. Bien qu'habitant sur une île entourée d'eau poissonneuse, l'anglais est amateur de viande, principalement la viande de bœuf. La race angus, produite chez ses voisins écossais à Aberdeen, est une viande typique, tendre et juteuse. Le roastbeef est le Sunday lunch le plus classique. Rôti au four, il est accompagné de pudding, pâte épaisse constituée de farine, de lait et d'œufs et frite dans du saindoux.

Le poisson, une autre source de protéines, est désormais moins populaire. Le *fish and chips*, repas des dockers et des ouvriers du XVIII<sup>e</sup> siècle, est aujourd'hui le plat national de l'homme de la rue. Autrefois servi dans un papier journal, il se consomme désormais autour d'une table. Dans les restaurants, il est souvent accompagné par des petits pois. La morue ou l'églefin sont les poissons les plus utilisés pour être baignés dans la friteuse, après avoir été

plongés dans la pâte à beignets. Quant aux poissons fumés, tel que le hareng, leur consommation a fortement diminué, mais le saumon reste apprécié dans les foyers les plus aisés.

“ Une autre tradition britannique est l'utilisation de sauces. Parmi ces sauces, la **Worcestershire** est probablement la plus célèbre. ”

L'ingestion de produits laitiers, principalement issus de la vache, est importante, tant sous forme de laitage que de fromage. Ce sont les moines cisterciens, arrivés dans le Yorkshire après l'invasion normande, qui furent les inventeurs de l'industrie fromagère anglaise. Le fromage le plus fréquent est le cheddar. Originaire des gorges du *Cheddar*, dans le comté de Somerset, ce fromage à pâte dure au goût typé obtient son arôme au bout de deux ans de maturité. Sa fabrication, le cheddaring, est un processus au cours duquel le caillé est empilé en gâteaux pour permettre une coagulation acide. Le *blue stilton*, le seul en appellation d'origine protégée (AOP), est un fromage à moisissure bleue obtenue par le *penicillium roquefortii*. Selon la tradition, il se consomme accompagné d'un verre de porto.

Une autre tradition britannique est l'utilisation de sauces. Parmi ces sauces, la *Worcestershire* est probablement la plus célèbre, car exportée partout dans le monde. Elle résulte d'un mélange de vin, de malt, de vinaigre, d'échalote et d'ail. À l'heure actuelle, seuls les ingrédients sont connus, car la recette n'a pas encore été révélée par les héritiers. D'autres sauces sont également consommées, bien que leur succès soit resté dans les frontières britanniques, comme la *cheese sauce* du Pays de Galles, la *mint sauce* qui accompagne souvent l'agneau ou la *Cumberland sauce* à base de gingembre, de porto et d'écorces d'agrumes. Quant aux *pickles*, leur création remonte au temps des longs hivers froids où il fallut trouver un système de conservation des légumes. Le condiment picaililli, le plus connu, accompagne la viande froide depuis qu'un officier inventa la recette en revenant des Indes, la valise remplie de curry et d'épices, en 1690. Les *chutneys* font également partie des sauces concoctées dans la période coloniale. Elles associent la conservation par le vinaigre avec les épices orientales et les fruits.

## Le petit-déjeuner

Le *breakfast* est le moment le plus important de la journée. Il est célèbre dans le monde entier et souvent mis à l'honneur dans les buffets de petit-déjeuner des hôtels. Par l'énergie déployée pour la préparation du petit-déjeuner parfait, on remarque qu'il tient une place importante dans le cœur des Anglais. Ce premier repas de la journée peut se diviser en 5 parties. Tout d'abord, le jus d'orange ou le demi-pamplemousse saupoudré de sucre comme mise en bouche. Ensuite, viennent les céréales ou le *porridge*: cet élément, indispensable, est cher au cœur des Anglais. Après, vient le plat principal du petit-déjeuner: les œufs, souvent sur le plat et accompagnés de bacon, de haricots à la sauce tomate, de champignons ou encore de saucisses. La quatrième partie, moins populaire à l'heure actuelle, se compose de *kipper*, hareng fumé passé à la poêle, ou encore de *devilled kidneys*, rognons d'agneau accompagné d'une sauce piquante. Pour terminer en douceur sur une note sucrée, l'anglais finit avec de la marmelade sur du pain grillé, le tout accompagné d'une tasse de thé.

“ Malgré un climat plutôt humide et une culture tournée vers le **thé et la bière**, il existe une production de vin en Angleterre. ”

## L'heure du thé

*Five o'clock*. Où qu'il soit, l'anglais ne peut s'empêcher de respecter l'heure du thé et tout ce qui l'accompagne: cuillère en argent, tasse en porcelaine, biscuits appelés *shortbreads*, marmelades, etc. À côté de ce rituel, le thé est bu tout au long de la journée, pendant ou lors du repas. Ce n'est pas l'Angleterre qui fut le créateur de l'engouement du thé. C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle que le culte de la théière fut introduit à la cour par Catherine de Bragance, épouse de Roi Charles II, originaire du Portugal, où il y était déjà pratique courante. Le thé le plus fréquent est le thé noir d'origine indienne. Aujourd'hui, la consommation de café est toute aussi importante que celle du thé.

## Boissons

Les pubs riment avec la culture du pays. Pas de système métrique, il vous faudra commander des pints, soit environ un demi-litre, ou des quarts, soit une demi-pinte. La bière

la plus typique est l'*ale*. Il s'agit d'une bière à faible degré. À l'origine, elle se buvait pour éviter de boire de l'eau ou pour faire passer le goût du whisky. Plus on va vers le nord du pays, plus les bières sont puissantes. Comme, par exemple, le *stout*, une bière brune à base de malt, qui est la plus puissante du pays.

Malgré un climat plutôt humide et une culture tournée vers le thé et la bière, il existe une production de vin en Angleterre. Les bases du vignoble se situent dans le Surrey et dans le Hampshire. Pour consommer un vin anglais, il faudra venir sur l'île, l'importation n'étant pas encore le fort des producteurs. Une autre boisson alcoolisée et fermentée à base de jus de fruit est le cidre. Certaines variétés de pommes ne sont cultivées que pour sa production.

## Occasions spéciales

Les Londoniens ont une culture intéressante concernant les repas pris à l'extérieur. Les endroits pour manger sont de plusieurs sortes: pubs, restaurants, hôtels, *kebabs*, pizzerias, snacks bars, fast food, bars à thé ou café, etc. Manger à l'extérieur est vu comme un moment de plaisir et une activité sociale. Les restaurants ethniques, chinois et italiens, suivis par les indiens, grecs et turcs, ont commencé à se développer dans les années 50. Le succès de ces endroits tient, en partie, au fait qu'ils ont la capacité de s'adapter au palais des Anglais, avec le service de larges plats de viande en sauce.

Noël est la fête la plus célébrée. Généralement, le repas inclut une dinde farcie et rôtie, accompagnée de pommes de terre sautées ou bouillies, de choux de Bruxelles et d'autres légumes. Le dessert, appelé *Christmas plum pudding*, est un gâteau aux fruits confits et aux fruits secs. On le sert également à d'autres fêtes comme Pâques, les mariages ou les anniversaires.

## Régime et santé

Un manque de nourriture est rare et les maladies liées aux déficiences nutritionnelles aussi. Au contraire, les problèmes sont liés à la consommation excessive de graisses, de féculents raffinés et de sel. Ils sont associés à l'obésité, aux problèmes cardiovasculaires, au diabète et à l'hypertension. Le surpoids et l'obésité ont augmenté considérablement ces dernières décennies en Angleterre.

Références:

Verheyden C, Boschman E., Le monde à table: Europe, Paper-view 2004, 107p.

Albala K, Food cultures of the world encyclopedia, Volume 4, Greenwood 2011, 399p.

Angleterre – Pays, Peuple, Administration.  
<http://angleterre.org.uk> (consulté le 29 avril 2016).

# CÔTES D'AGNEAU AU STILTON ET AUX CHAMPIGNONS

Voici une recette riche en parfum qui met à l'honneur l'agneau, accompagné d'une sauce gourmande crémée au fromage anglais: le stilton, un fromage corsé couleur ivoire et veiné d'une couleur bleu-vert, seul fromage qui a pu se répandre à travers le monde. Enjoy your meal!

## INGRÉDIENTS

- 12 côtes d'agneau
- 600g de champignons bruns
- 10cl de sherry
- 20cl de crème fraîche
- 100g de stilton
- Beurre
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- Lavez les champignons, puis coupez-les en quatre.
- Coupez grossièrement le stilton et déposez-le dans un poêlon avec la crème fraîche. Laissez fondre à feu doux en mélangeant régulièrement. Poivrez la préparation.
- Faites sauter les champignons dans une poêle avec une petite noix de beurre. Versez le sherry, salez et poivrez.
- Saisissez de chaque côté les côtes d'agneau à feu vif dans une poêle avec une petite noix de beurre. Salez et poivrez.
- Servez les côtes d'agneau avec la sauce au stilton, accompagnez-les des champignons sautés au sherry.

Kcal	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
<b>524</b>	<b>44,9g</b>	<b>1,4g</b>	<b>37,7g</b>	<b>3,1g</b>
26%	90%	1%	53%	12%

Sur un Repère Nutritionnel Journalier de 2.000kcal



### Conseil du chef

Si vous ne pouvez pas vous procurer du stilton, vous pouvez le substituer par du roquefort.

Cuisson 25 minutes / Préparation 45 minutes / Repos 2h00

# FOCACCIA AU PESTO D'AIL DES OURS

Le pesto traditionnel est réalisé à base de basilic, de pignons de pin, d'huile d'olive, d'ail et de fromage (en général pecorino romano et/ou parmigiano reggiano). Mais il existe des variantes, notamment à base d'ail des ours. Ce pesto se marie très bien avec des pâtes, en remplacement du pesto traditionnel, avec une préparation à base de poulet ou en assaisonnement de légumes printaniers

## INGRÉDIENTS

### Pour le Pesto

- 40g de feuilles d'ail des ours,
- 20g de poudre d'amandes,
- 20g de parmesan râpé,
- 1 pincée de fleur de sel,
- 1 pincée de poivre du moulin,
- 40g d'huile d'olive.

### Pour la focaccia

- 250g de farine,
- 7,5g de levure de boulanger,
- 15cl d'eau,
- 10cl d'huile d'olive,
- 1 cuillère à café de sel.

## PRÉPARATION

### Pour le pesto

Mixez grossièrement les feuilles d'ail des ours avec la poudre d'amandes, le parmesan râpé, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite l'huile d'olive petit à petit pour obtenir la consistance idéale.

### Pour la focaccia

- Délayez la levure avec de l'eau tiède dans un bol.
- Dans un grand saladier, disposez la farine tamisée et faites-y un trou au centre. Versez-y la moitié de la levure délayée dans l'eau, une cuillère à soupe d'huile d'olive et le sel.
- Doucement, ramenez la farine vers le centre de la fontaine et continuez l'opération jusqu'à l'obtention d'une pâte assez solide et grumeleuse. Ajoutez le reste de la levure délayée et mélangez pour obtenir une pâte de consistance solide.
- Pétrissez-la pâte pendant encore 10 minutes. La pâte doit devenir soyeuse et élastique.
- Façonnez une boule, posez-la dans un saladier, couvrez d'un torchon et laissez-la lever pendant 1 heure 30 dans un endroit plutôt chaud et humide. La boule doit doubler de volume.
- Posez la boule sur un plan de travail fariné. Écrasez-la avec le poing pour éliminer l'air, puis étalez la moitié de la pâte en un rectangle d'un centimètre d'épaisseur sur la plaque du four.
- Étalez-y le pesto d'ail des ours.
- Recouvrez avec l'autre moitié de pâte, puis appuyez fortement sur les pourtours de la focaccia pour la rendre hermétique.
- Badigeonnez-la avec le reste de l'huile d'olive. Couvrez d'un torchon et laissez lever encore 30 minutes.
- Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Enfournez pour environ 25 minutes. La focaccia doit sortir bien cuite et colorée.
- Laissez-la reposer 20 minutes avant de la déguster.

Kcal	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
<b>369</b>	<b>24,8g</b>	<b>119,6g</b>	<b>220,7g</b>	<b>3,8g</b>
18%	7%	32%	60%	15%