

La cuisine populaire

Du 23 au 25 septembre s'est déroulée la **Fête de la gastronomie**. Trois jours de fête ouverts à tous, pour célébrer toute la Gastronomie et mettre en valeur ses acteurs !

Depuis 2011, ce grand rendez-vous populaire permet aux professionnels de partager leurs talents et leurs savoir-faire, de sensibiliser au choix des produits et à la diversité des terroirs français. Vous avez pu assister partout en France mais aussi à l'étranger, à des ateliers, des leçons de cuisine, des concours, des dégustations et plein d'autres animations.

Le thème de cette 6ème édition était "**La cuisine populaire**". Placée sous le signe de la convivialité, du partage et de la créativité, cette thématique met en avant le terroir et le patrimoine culinaire des Français.

Qu'est-ce que la cuisine populaire ?

La cuisine populaire c'est ce que mangent les gens au quotidien, du sandwich au repas du dimanche. C'est tout sauf une cuisine élitiste !

Dès qu'une recette est consommée par le plus grand nombre, elle devient un élément de la cuisine populaire. C'est une cuisine simple et goûteuse, avec des ingrédients bruts, peu transformés.

Nous avons tous des souvenirs nostalgiques de bons petits plats traditionnels qui embaument dans toute la maison et qui nous replongent directement en enfance.

Le petit salé aux lentilles, les harengs pommes à l'huile, le boeuf bourguignon, la blanquette de veau, les tomates farcies sont des plats populaires et sans "chichi" que nous apprécions tous !

Ces plats ne nécessitent pas forcément une parfaite maîtrise de la cuisine, donc même si vous n'êtes pas un cordon bleu, il est facile d'épater vos convives avec des ingrédients bien choisis. Il faudra juste un peu de patience car il est vrai qu'ils sont encore meilleurs lorsqu'ils ont longtemps mijoté ;).



Coq au vin



Pot-au-feu



Ratatouille



Choucroute



Moules marinières



Poulet basquaise

***Alain Fontaine, propriétaire du restaurant Le Mesturet, dans le 2ème arrondissement parisien donne son interprétation de ce qu'est pour lui la cuisine populaire.**

"[...] c'est la cuisine de maman, des auberges. C'est ça la cuisine populaire. C'est cet aubergiste qui recevait les gens avec un morceau de viande, un bon produit brut.

La cuisine populaire appartient à tout le monde, elle n'est pas segmentable. C'est la cuisine d'un pays. Et donc, nous, en tant que restaurateur aimons bien faire de la blanquette, du pot au feu, du bourguignon car nos clients aiment ça et en ont besoin. [...]"

Pour vous, quel plat représente le mieux les cuisines populaires ?

« Le plat de ma maman tout simplement ! C'est elle qui m'a donné le goût de la cuisine. Le pot au feu pour moi, avec l'os à moelle au milieu, c'est mon plat populaire ! Le plat qui fait du bien pendant tout l'hiver, un véritable remède. Comme le bouillon qu'elle

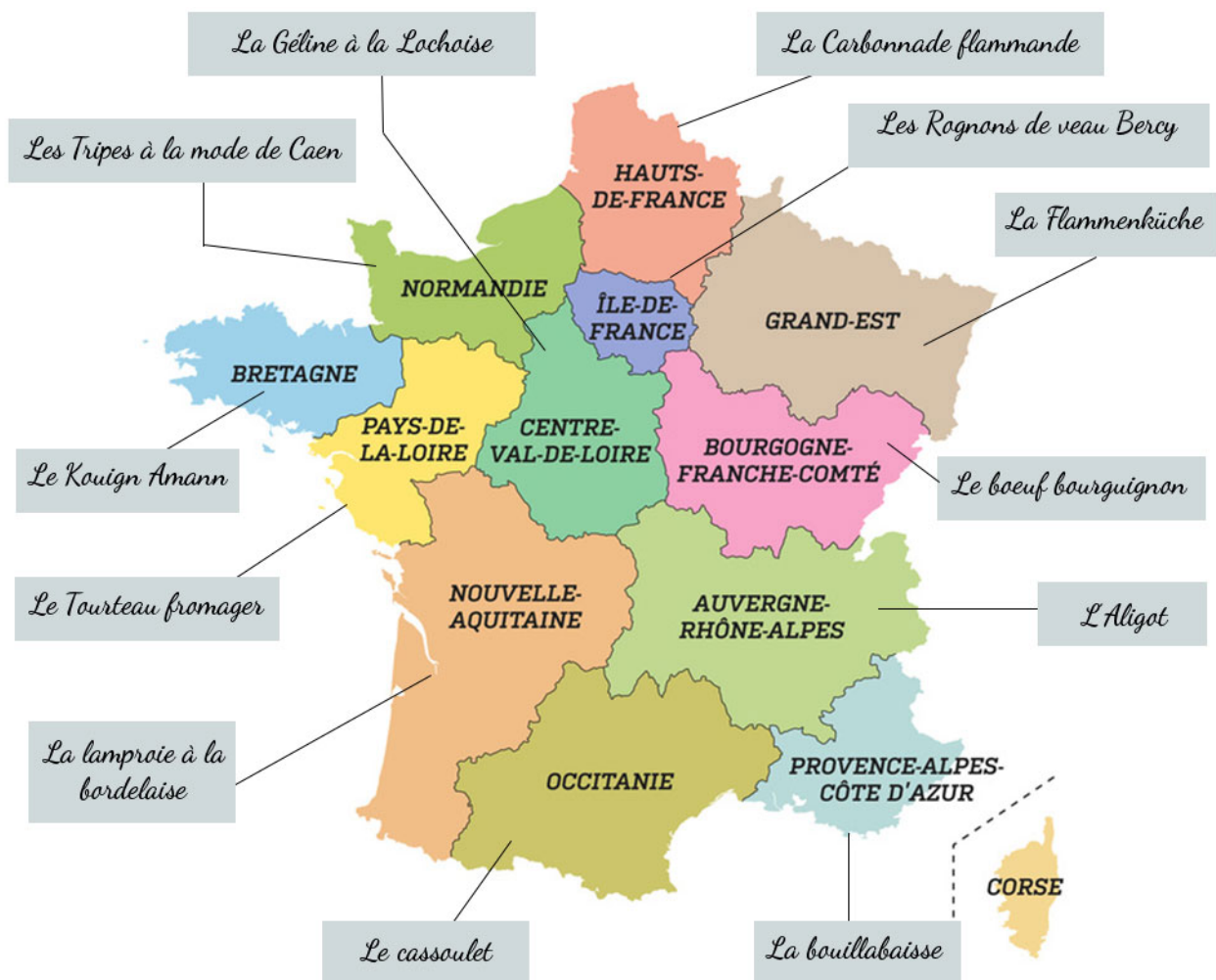
gardait, quand je rentrais chez moi, j'avais ce bouillon pour me soigner des dures journées.

Il faut savoir que tous les plats populaires, sont des madeleines de Proust, qui nous ramène à des souvenirs agréables et la madeleine de Proust c'est bon pour le moral ! »

*<https://www.economie.gouv.fr/fete-gastronomie/alain-fontaine-temoignage-dun-passionne>

Les plats traditionnels régionaux

En France, chaque région a sa spécialité culinaire. Cela fait partie de notre patrimoine culturel.



La cuisine populaire selon Tramier

Chez Tramier, nous avons à cœur de perpétuer les traditions et de mettre en avant cette cuisine populaire. Notre blogueuse Nadia vous propose d'ailleurs souvent des "classiques" de la cuisine française ou étrangère en y apportant sa petite touche personnelle et originale :



Ban Mi aux olives



Blanquette de veau à l'huile d'olive



Pompe à l'huile d'olive

Et vous ? Quel est votre plat traditionnel préféré ?

Quelques plats traditionnels revisités par Nadia :

La ratatouille

Le coq au vin

L'agneau de 7 sept heures

Le boeuf bourguignon

La blanquette de veau

Le poulet basquaise

Le tartare de boeuf

Le kebab au poulet