

CHAPITRE QUATRE



Gastronomie moderne



Objectifs

- # Exigences

-



Contenu

Gastronomie moderne

<u>Bulgarie</u>	60
<u>France</u>	65
<u>Grèce</u>	67
<u>Italie</u>	69
<u>Espagne</u>	73
<u>Bibliographie</u>	76



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

Aperçu de la cuisine bulgare actuelle

La cuisine bulgare est à l'image de l'âme du peuple bulgare : généreuse, vaste, chaleureuse et pleine d'espoir. Comme notre nation, elle a une histoire séculaire marquée par la situation géographique de notre pays. Alors que d'autres cuisines peuvent être dominées par certains produits ou techniques culinaires, la cuisine bulgare englobe un peu de tout. Cette diversité est particulièrement évidente dans les différentes régions de notre petit pays infiniment coloré. Chaque région conserve sa singularité, avec des saveurs qui rappellent la montagne, la mer, la rivière et les champs.

La cuisine bulgare peut être incroyablement saine et nourrissante, mais aussi lourde et épuisante pour le système digestif. De plus, elle est extrêmement ouverte, ce qui lui permet de se développer et de s'améliorer constamment. Elle associe toutes les tendances décrites par la science nutritionnelle moderne, ce qui la rend très adaptable. On peut manger exclusivement des plats à base de viande ou entièrement végétaliens avec des plats bulgares traditionnels.

Aujourd'hui, les influences de diverses traditions culinaires se font fortement sentir. D'une part, des plats étrangers tels que la pizza, les spaghettis, le goulasch, la paella et les plats de viande de la cuisine d'Europe occidentale, ainsi que la « restauration rapide » moderne, font leur entrée dans la vie quotidienne des Bulgares. D'autre part, des épices et des produits atypiques commencent à être utilisés, s'intégrant progressivement dans la cuisine bulgare.



Photo - lien



CHAPITRE 4

Plats modernes et restaurants branchés

La Bulgarie est connue depuis longtemps pour sa cuisine traditionnelle et réconfortante. Mais autour de sa cuisine classique, une nouvelle vague d'innovation culinaire se développe : de nouveaux chefs passionnants, des restaurants éclectiques et des producteurs indépendants branchés qui servent des produits locaux biologiques avec une touche contemporaine.

« Ces cinq ou six dernières années, la cuisine bulgare a évolué vers un autre niveau », explique Milen Zlatev, chef exécutif du restaurant Biorest. « J'aime prendre des éléments du passé, mais les présenter avec des techniques modernes pour les rendre différents, pour y ajouter quelque chose de moi-même. » Sa cuisine se concentre sur la cuisine bulgare classique avec une touche de modernité. Le menu peut inclure une soupe à la crème de chou-fleur avec piperade et chorizo fumé, du bar avec des légumes de printemps et de l'espuma d'ortie, ou du magret de canard sous vide avec du confit de céleri-rave et de la crème de céleri.

Kosmos (aussi appelé Kocmoc) est un restaurant bulgare contemporain et l'un des meilleurs de Sofia, selon Zlatev. Le menu propose des plats traditionnels, présentés de manière innovante. Pensez à la langue de bœuf épicée avec mousse de foie gras, pousses marinées, harissa et moutarde aux herbes, ou un pudding « gin tonic » avec citronnelle, concombre, sorbet tonique et gelée de gin.

Made in Home, un restaurant moderne qui fait également fureur à Sofia, rend hommage au mouvement slow food. Ce restaurant met l'accent sur les produits locaux, mais avec des influences internationales et met l'accent sur les plats végétariens et végétaliens. Au menu : ignames rôties au piment, raisin et oignon de printemps ; pilaf de quinoa aux canneberges ; moules de la mer Noire ; et tarte au thé vert.



Photo - [lien](#)



CHAPITRE 4

Plats modernes et restaurants branchés

Made in Home, un restaurant moderne qui fait également fureur à Sofia, rend hommage au mouvement slow food. Ce restaurant met l'accent sur les produits locaux, mais avec des influences internationales et met l'accent sur les plats végétariens et végétaliens. Au menu : ignames rôties au piment, raisin et oignon de printemps ; pilaf de quinoa aux canneberges ; moules de la mer Noire ; et tarte au thé vert.

Andre Tokev est considéré comme l'un des meilleurs chefs bulgares (il est un MasterChef au sens littéral du terme et est également juge du concours de cuisine de la télé-réalité bulgare). Dans son restaurant Moments, Andre Tokev a créé un menu gastronomique éclectique qui comprend des ingrédients tels que du poisson mariné d'origine locale, des champignons forestiers, une mousse au chocolat blanc et à l'amarula, ainsi qu'un gâteau au chocolat avec de la glace à la citrouille et du tofu au yuzu.

Le MoMa, quant à lui, reste fidèle à la tradition et propose des salades bulgares typiques, des viandes grillées au barbecue et des ragoûts. C'est ici que vous trouverez les plats typiques de Bulgarie : cuisse de lapin cuite lentement, jarret d'agneau mijoté. Mais le MoMa le fait de manière créative (vous pouvez commander un plat local servi dans un bol en pain) et dans un intérieur moderne et cool.

N'oublions pas non plus les tendances modernes de la cuisine de rue bulgare. Comme en Bulgarie, il est essentiel de goûter aux variantes modernes de la cuisine de rue traditionnelle. Vous pouvez essayer la citrouille cuite au four avec du miel et des noix. Le « kebabche », un kebab classique à base de viande hachée et d'herbes. La banitsa, une pâtisserie salée pour le petit-déjeuner remplie de yaourt, d'œufs et de fromage blanc. Ou encore le skara, une version bulgare de viandes grillées, de boulettes de viande et de saucisses (demandez le meshana skara pour une grillade mixte). Arrosez le tout d'ayran, une boisson au yaourt fraîche et savoureuse.





CHAPITRE 4

La gastronomie moderne dans les médias bulgares

Ces dernières années, l'intérêt pour les arts culinaires a considérablement augmenté, tant au niveau national qu'international. Presque toutes les chaînes de télévision ont leur propre émission de cuisine, des chaînes spécialisées dans la cuisine ont vu le jour et des chefs professionnels et amateurs se disputent sans cesse de grands prix dans divers formats télévisés. De nombreux longs métrages avec des intrigues culinaires sont produits. Des livres de cuisine, des livres culinaires thématiques, des magazines, des recueils de recettes et des livres sur le vin, le chocolat, etc. sont publiés. Des blogs culinaires sont créés et des cahiers vierges spéciaux sont publiés pour recueillir et conserver les recettes préférées de la « cuisine de grand-mère » ou de la « cuisine de maman ».



Photo – [lien](#)



CHAPITRE 4

Invention de nouveaux aliments et de nouvelles recettes dans les décennies qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale

La salade de Shopska est peut-être le plat le plus emblématique de la cuisine nationale bulgare, qui nous représente dans le monde. Cette salade bien connue a une recette établie. Chaque Bulgare sait que les légumes traditionnels comme les tomates, les concombres, les oignons rouges et les poivrons grillés ou crus coupés en dés en sont les principaux ingrédients. Elle est généreusement saupoudrée de fromage blanc salé râpé et de persil. La vinaigrette se compose de sel, de vinaigre et d'huile.

La salade Shopska est unique en son genre, tant par son goût que par son apparence. Les saveurs contrastées des légumes, des oignons et du fromage en font un hors-d'œuvre remarquable. Son aspect intéressant est obtenu grâce au drapeau tricolore national des ingrédients. La popularité de cet apéritif est si grande que dans une enquête menée auprès des Européens sur les plats traditionnels européens préférés, la plupart des participants ont mentionné la salade Shopska bulgare.

La question de l'origine de la salade Shopska est intrigante. Les premières tentatives de préparation de cette recette bulgare bien-aimée ne datent pas de l'Antiquité, nichées dans les brumes de l'histoire, mais presque de la modernité.

Les auteurs de la recette de la salade Shopska sont des chefs professionnels des établissements Balkan Tourist, qui préparaient des plats pour les invités étrangers. Au milieu du XXe siècle, ils ont créé cette salade pour représenter l'art culinaire bulgare. À la fin des années 1960 et au début des années 1970, elle a gagné en popularité dans les restaurants Balkan Tourist, devenant connue sous le nom de « salade bulgare typique ». Au début des années 1970, elle est devenue une attraction pour les touristes étrangers, commercialisée comme « la nourriture saine de nos ancêtres ». Les couleurs de la salade – blanc, vert et rouge – reflètent le drapeau tricolore bulgare, renforçant son statut de symbole national.

Les variantes de la salade comprennent des poivrons rôtis ou crus et du fromage râpé ou émietté. Certaines versions ajoutent également de l'ail ou du piment pour plus de piquant.



Photo – lien



France : Evolution technique et alimentation

L'évolution technique de la gastronomie française est une histoire riche et complexe, façonnée par une série d'avancées significatives au fil des siècles. Au XIXe siècle, d'éminents chefs comme Auguste Escoffier ont joué un rôle crucial dans la codification des techniques culinaires françaises, posant les bases de la cuisine moderne. Parmi les évolutions clés, citons l'introduction de sauces classiques (béarnaise, velouté, béchamel, etc.) qui ont fourni une structure essentielle à une large gamme de préparations culinaires. Les chefs contemporains ont revisité les sauces classiques avec des variations et des variantes uniques. Par exemple, la sauce béarnaise traditionnelle à base de beurre clarifié, d'échalotes, d'estragon et de vinaigre est souvent réinterprétée en y ajoutant des ingrédients tels que le poivre de Sichuan ou le miso pour créer des saveurs nouvelles et surprenantes.

Parallèlement, les progrès des techniques de cuisson, comme la cuisson sous vide et la cuisson à basse température, ont permis d'obtenir des résultats précis et constants tout en préservant la qualité des aliments. L'évolution technique de la gastronomie française a également été marquée par l'émergence de la cuisine moléculaire, une approche innovante qui utilise les principes de la science pour transformer la texture et la présentation des aliments. Des pionniers comme le chef Thierry Marx ont exploré de nouvelles frontières culinaires en expérimentant des techniques telles que la sphérification, la gélification et la mousseification. En pâtisserie, des innovations telles que l'utilisation du sucre et la création de pâte feuilletée ont enrichi le répertoire des desserts français. Des bonbons à base de miel et de noix, les pâtisseries ont pris de l'importance, avec leur propre spécialité, en incorporant de nouvelles textures et de nouveaux aliments.

Par exemple, l'introduction d'ingrédients exotiques comme le fruit de la passion, le yuzu et la fleur de sel ainsi que les techniques ont enrichi le répertoire de la gastronomie française.

Le repas gastronomique français a été inscrit sur la liste du patrimoine immatériel de l'UNESCO en 2010. Cette inscription a pour objectif de protéger le repas comme un fait culturel en France et constitue une démonstration claire de l'importance que la gastronomie a encore aujourd'hui.



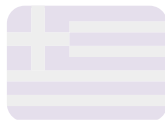
CHAPITRE 4

Évolution de la consommation

La mondialisation a eu un impact majeur sur la gastronomie. Elle a entraîné la diffusion de certains produits et aliments. En France, l'influence est principalement asiatique avec l'apparition des épices, de la sauce soja, du tofu et de certaines techniques de cuisson comme la cuisson au wok. Elle a également eu un fort impact sur la street food mais moins sur la restauration à domicile. En effet, la mondialisation contemporaine se caractérise avant tout par la diffusion de produits destinés à être consommés tels quels, avec peu ou pas de réinterprétation locale. Cela reste vrai, même après la période Covid, qui a vu une augmentation de la tendance au snacking et à la vente à emporter/livraison en France. De 1986 à 2010, le temps passé à manger a légèrement augmenté, de 13 minutes. En revanche, le temps passé à cuisiner a diminué de 18 minutes. Les Français ont changé leurs habitudes alimentaires : ils mangent moins de produits frais, plus de plats préparés, et se font plus souvent livrer leurs repas. Parallèlement, le nombre de fast-foods a fortement augmenté, facilitant la prise de repas sur le pouce : c'est dans ce secteur que le nombre de points de vente a le plus augmenté au cours de la dernière décennie. Même s'il est de plus en plus facile de manger à toute heure de la journée, le quotidien des Français reste rythmé par trois repas traditionnels, consommés en grande majorité aux mêmes heures de la journée.

Dans le paysage alimentaire actuel, deux tendances se démarquent : la quête de transparence et l'émergence de nouveaux régimes alimentaires. Les consommateurs réclament des informations détaillées sur l'origine et la composition des produits, tout en adoptant des régimes comme le véganisme et le flexitarisme pour donner un nouveau sens à leur alimentation. Cette tendance est à nuancer. Après plusieurs années de baisse en France, la consommation de viande a repris en 2021. En 2017, 86 % des repas français (hors petit-déjeuner) contenaient de la viande et seulement 2 % de la population se déclare végétarienne ou végétalienne.

CHAPITRE 4



Grèce : suivre le régime méditerranéen

Plongeons dans le monde de la gastronomie grecque moderne ! Du XIXe siècle à la scène culinaire moderne, la cuisine grecque a connu une transformation remarquable, mais elle a conservé ses saveurs et ses techniques authentiques. Alors que des plats emblématiques comme la moussaka et la salade grecque restent des classiques appréciés et que des ingrédients traditionnels comme l'huile d'olive, la feta et les herbes fraîches continuent de jouer un rôle central dans les plats grecs modernes, les chefs modernes ont adopté l'innovation en incorporant des ingrédients d'origine locale et en expérimentant des saveurs mondiales. Les techniques de cuisson ont été préservées. Prenez par exemple l'art de griller, comme en témoigne le plat grec bien-aimé Souvlaki, ou l'utilisation de la pâte filo, une pâte fine et friable utilisée dans des plats comme la Spanakopita et le Baklava.

La cuisine grecque moderne a adapté son héritage culinaire pour répondre aux préférences alimentaires et aux modes de vie modernes. Elle met l'accent sur la santé avec l'utilisation de produits frais et de saison, en mettant l'accent sur les principes du régime méditerranéen, reconnu par l'UNESCO depuis 2013 comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Le régime méditerranéen grec se compose principalement d'huile d'olive, de céréales, de fruits et légumes frais ou secs, d'une quantité modérée de poisson, de produits laitiers et de viande. Ce modèle nutritionnel a été associé à la longévité et à une réduction des taux de maladies cardiaques et digestives.

La cuisine grecque d'aujourd'hui peut répondre aux exigences modernes d'une cuisine à base de produits locaux, frais et de saison, et capable d'offrir une cuisine pour les personnes ayant des régimes alimentaires particuliers (hypocaloriques, végétariens, sans gluten, etc.).



Photo : Pexels par Dana Tentis



CHAPITRE 4

La gastronomie grecque ? Un art de vivre !

La gastronomie grecque est synonyme de savoir et de savoir-faire, mais aussi d'interactions sociales et de coutumes. Ce n'est pas un hasard si le mot « régime » vient du grec δῖαιτᾶ (diaeta) qui signifie mode de vie !

Les traditions culinaires grecques jouent un rôle important dans l'expérience gastronomique. Les repas sont souvent des événements communautaires, les familles et les amis se réunissant pour partager une variété de petits plats appelés Mezedes. Cette tradition favorise le sens de l'hospitalité et encourage l'interaction sociale autour de la table.

En outre, la durée des repas et de la préparation des repas en Grèce reflète un rythme de vie plus lent, où les repas sont dégustés tranquillement. Cette approche décontractée des repas contraste avec le rythme effréné de la société moderne, offrant un répit par rapport à l'agitation de la vie quotidienne.

Quand vous pensez à la gastronomie grecque moderne, pensez qualité et simplicité ! Des plats tels que le poulpe à l'ouzo, la feta au miel et le tzatziki mettent en valeur les saveurs riches et la simplicité de la cuisine grecque contemporaine.

Et n'oublions pas Thessalonique, première ville gastronomique de Grèce classée par l'UNESCO ! Elle illustre le patrimoine culinaire et l'innovation du pays. Avec ses marchés alimentaires animés, ses tavernes traditionnelles et ses restaurants innovants. (Voir plus : Réseau des villes créatives de la gastronomie – Thessalonique | Municipalité de Thessalonique)



Italie : l'accent sur la qualité et la fraîcheur

La gastronomie italienne moderne est un mélange dynamique de tradition et d'innovation, caractérisé par un profond respect des ingrédients régionaux et du patrimoine culinaire tout en adoptant des techniques contemporaines et des influences mondiales. Voici un aperçu des aspects clés de la cuisine italienne moderne :

Accent sur la qualité et la fraîcheur

1. Ingrédients de saison :

- Les chefs italiens privilégient l'utilisation d'ingrédients frais et de saison pour garantir les meilleures saveurs et la meilleure valeur nutritionnelle. Les marchés et les producteurs locaux sont souvent les sources de fruits, de légumes, de viandes et de fruits de mer.

2. Approvisionnement local et durable :

- L'accent est mis sur l'approvisionnement local et durable. Les chefs et les consommateurs sont de plus en plus conscients de l'impact environnemental de leurs choix alimentaires, ce qui les incite à privilégier les aliments biologiques et produits localement.

Innovation dans les techniques culinaires

1. Fusion et expérimentation :

La cuisine italienne moderne intègre souvent des éléments d'autres traditions culinaires, ce qui donne lieu à des plats innovants qui associent les saveurs italiennes aux techniques internationales. Par exemple, des sushis préparés avec des ingrédients italiens ou des pâtes aux épices exotiques.

2. Gastronomie moléculaire :

Certains chefs italiens ont adopté la gastronomie moléculaire, en utilisant des techniques scientifiques pour transformer des plats traditionnels. Des chefs comme Massimo Bottura ont acquis une renommée internationale pour leurs approches créatives et avant-gardistes des classiques italiens.



CHAPITRE 4

Réinventer les plats traditionnels

1. Interprétations modernes :

- Les plats traditionnels italiens sont réinventés avec une touche de modernité. Par exemple, les plats de pâtes classiques peuvent être déconstruits ou présentés sous de nouvelles formes tout en conservant leurs saveurs essentielles.

2. Adaptations soucieuses de la santé :

- On observe une tendance croissante vers des versions plus saines des recettes traditionnelles. Cela implique l'utilisation de céréales complètes, la réduction des matières grasses et du sucre et l'incorporation de davantage d'ingrédients d'origine végétale sans compromettre le goût.

Le mouvement Slow Food

1. Préservation du patrimoine culinaire :

- Originaire d'Italie, le mouvement Slow Food prône la préservation des cuisines traditionnelles et régionales, le soutien aux agriculteurs locaux et la promotion de la biodiversité. Ce mouvement a un impact significatif sur la gastronomie italienne moderne en mettant l'accent sur l'importance des aliments artisanaux et traditionnels.

2. Initiatives éducatives :

- Le mouvement vise également à sensibiliser le public à l'importance culturelle de l'alimentation, aux pratiques agricoles durables et aux avantages de la consommation d'aliments produits localement.



CHAPITRE 4

Diversité régionale

1. Italie du Nord :

- Connue pour ses plats riches et copieux, souvent à base de beurre, de crème et de fromage. Le risotto, la polenta et le bœuf sont des incontournables. Des régions comme l'Émilie-Romagne sont célèbres pour des produits comme le Parmigiano-Reggiano et le Prosciutto di Parma.

2. Italie centrale :

- La cuisine de Rome est composée d'un mélange équilibré de viandes, de céréales et de légumes. La Toscane est réputée pour ses steaks (bistecca alla fiorentina), ses légumineuses et son huile d'olive. La cuisine de Rome comprend des plats emblématiques comme la carbonara et le cacio e pepe.

3. Italie du Sud :

- Les saveurs méditerranéennes dominent, avec une utilisation abondante d'huile d'olive, de tomates, d'ail et d'herbes fraîches. Les fruits de mer sont un élément clé et la région est le berceau de la pizza et de nombreux types de pâtes.

Influence des grands chefs et des restaurants

1. Chefs renommés :

- Des chefs comme Massimo Bottura (Osteria Francescana), Carlo Cracco et Nadia Santini ont élevé la cuisine italienne à de nouveaux sommets, obtenant des étoiles Michelin et une reconnaissance mondiale. Leur travail combine souvent des ingrédients italiens traditionnels avec des méthodes de cuisson innovantes.

2. Restaurants gastronomiques :

- L'Italie compte de nombreux restaurants de renommée mondiale qui définissent les tendances de la gastronomie moderne. Ces établissements proposent souvent des menus dégustation qui mettent en valeur la créativité et le savoir-faire de leurs chefs.



CHAPITRE 4

Influence mondiale

1. Cuisine italienne à l'étranger :

- La cuisine italienne continue d'être très populaire dans le monde entier, influençant les tendances culinaires mondiales. On trouve des restaurants et des pizzerias italiens dans presque tous les coins du monde, s'adaptant souvent aux goûts locaux tout en conservant les principes fondamentaux de la cuisine italienne.

2. Collaboration internationale :

- Les chefs italiens modernes collaborent souvent avec des chefs internationaux, participent à des festivals culinaires mondiaux et contribuent à un dialogue mondial sur l'innovation alimentaire et la durabilité.

En résumé, la gastronomie italienne moderne est une célébration du riche héritage culinaire du pays, actualisée avec des techniques contemporaines, des adaptations soucieuses de la santé et un engagement en faveur de la durabilité. Elle reste profondément régionale tout en étant ouverte aux influences mondiales, ce qui en fait l'une des cuisines les plus dynamiques et les plus appréciées au monde.



CHAPITRE 4



Espagne/Pays Basque Nouvelle cuisine

Le paysage culinaire espagnol a connu une transformation remarquable au cours des dernières décennies, passant de ses racines traditionnelles à un centre mondial d'innovation gastronomique. Cette transformation remonte aux années 1960, lorsqu'une nouvelle vague de chefs a commencé à remettre en question la cuisine dominante d'influence française et à forger une identité culinaire typiquement espagnole.

Le Pays basque a joué un rôle essentiel dans cette renaissance culinaire, avec des chefs comme Juan Mari Arzak, Pedro Subijana et Martín Berasategui, pionniers de la Nouvelle Cuisine Basque. Ce mouvement mettait l'accent sur les ingrédients frais et locaux, les techniques innovantes et un profond respect de la cuisine basque traditionnelle. Ces chefs ont repoussé les limites de ce qui était considéré comme possible en cuisine, posant les bases de la révolution culinaire moderne de l'Espagne.





CHAPITRE 4

La gastronomie moléculaire et l'influence de Ferran Adrià

Ferrán Adrià, le chef visionnaire à l'origine du restaurant El Bulli, de renommée mondiale, a porté la cuisine espagnole à des sommets encore plus élevés grâce à son approche révolutionnaire de la gastronomie moléculaire. Adrià et son équipe ont exploré les principes scientifiques qui sous-tendent la nourriture, en expérimentant des techniques innovantes comme la sphérification, la déconstruction et la gélification pour créer des plats qui remettaient en question les notions conventionnelles de goût et de texture. L'influence d'El Bulli s'est étendue bien au-delà de l'Espagne, inspirant des chefs du monde entier et transformant le paysage culinaire mondial.





CHAPITRE 4

L'émergence d'une nouvelle génération

Aujourd'hui, une nouvelle génération de jeunes chefs remodèle le paysage de la gastronomie espagnole. Bien qu'ils soient toujours inspirés par les innovations d'Adrià et de ses contemporains, ces chefs tracent leur propre voie, privilégiant la saveur et l'expérience plutôt que la magie technique. Leur cuisine est ancrée dans la tradition mais imprégnée d'un sens de la créativité et de l'espièglerie qui reflète la diversité de la culture espagnole contemporaine. Des restaurants urbains animés aux bistrotts de campagne intimistes, ces chefs mènent la charge vers un avenir culinaire plus inclusif et plus accessible.

La culture gastronomique espagnole est plus développée et dynamique que jamais. Elle puise ses racines dans le riche patrimoine culinaire du pays, tout en faisant preuve d'innovation et de créativité. Ce mélange unique de tradition et de modernité est ce qui rend la cuisine espagnole si spéciale. L'Espagne abrite de nombreux restaurants de renommée mondiale, dont beaucoup sont étoilés au guide Michelin. Nous pouvons souligner :

- El Celler de Can Roca à Gérone, dirigé par les frères Roca.
- DiverXO à Madrid, dirigé par le chef Dabiz Muñoz.
- Arzak à Saint-Sébastien, dirigé par Juan Mari Arzak et sa fille Elena.



Bibliographie

-
- A stylized illustration of a person from the back, wearing a large brown fedora-style hat, a pink jacket, and a yellow backpack. They are holding a large map in their left hand and a smartphone in their right hand. The map shows a world map with blue oceans and pink landmasses. The person has long brown hair and is wearing green and white striped wristbands. A black camera is attached to the side of the yellow backpack.

CHAPITRE 4

Bibliographie

Alexandra Rajj, Eder Montero et Rebecca Flint Marx (2016) Le livre basque : une lettre d'amour dans les recettes de la cuisine de Txikito. Ed. Ten Speed Press

García-Segovia, P., Dolores, M., Vercet, A., Arbolea, J.C. (2014). La gastronomie moléculaire en Espagne. Journal of Culinary Science & Technology 12(4):279.
https://www.researchgate.net/publication/263273892_Molecular_Gastronomy_in_Spain

Hart, S., Hart, E. (2006). Cuisine espagnole moderne. Éditions Quadrille.

José Andrés (2008) Made in Spain : Plats espagnols pour la cuisine américaine". Ed. Clarkson Potter.

Sam et Eddie Hart (2008) Cuisine espagnole moderne. Éd. Alhambra House Pizarro, J. (2013). Des plats époustouffants inspirés des ingrédients régionaux de l'Espagne. Kyle Books.

LIENS VERS DES SECTIONS DE JOURNAUX SPÉCIALISÉS :

EL PAIS

<https://elpais.com/gastronomia/>

La Vanguardia

<https://www.lavanguardia.com/comer>

Magazine de gastronomie « Gastro Actitud »

<https://www.gastroactitud.com/>

