

Evangeline Welch  
Professeure Kathryne Corbin  
FREN A264 : Cuisine et culture en France  
17 juillet 2023

## **Joie, juillet, jeunesse : La Soupe au pistou, un plat d'enfance**

### *Introduction*

Après avoir habité dans une famille d'accueil pendant cinq semaines, j'avais l'occasion de voir et de manger beaucoup de repas cuisinés traditionnellement en Provence. Mais, je me suis demandée dans quelle mesure ces plats avaient une association sentimentale avec ma famille, leur vie, et leur rapport à la cuisine provençale. En recherchant en ligne, dans des livres de cuisine, et en parlant avec ma mère d'accueil, Martine, on a décidé de cuisiner ensemble un plat provençal d'été auquel elle se sent une association forte grâce à l'importance du plat pendant son enfance : la soupe au pistou. Pendant le processus de cuisiner la soupe, j'ai appris non seulement l'information du plat mais aussi les histoires de l'enfance et des voyages de Martine, les parties importantes d'un repas français d'après elle, et la joie trouvée en cuisinant un plat de grande importance dans la vie d'un autre.

En déconstruisant le temps passés cuisinant la soupe, cette explication de mon projet traitera de l'histoire du plat à la fois par rapport à l'Histoire mais aussi dans l'enfance de Martine, des informations sur les produits utilisés, de la recette et du processus de cuisiner, de comment on a mangé le plat, et d'une réflexion qui mettra en relief la liaison entre ce processus et ce que j'ai appris dans ce cours de cuisine.

### *Partie I : L'Histoire du plat*

*La Cuisinière provençale* ne donne qu'une petite introduction à la soupe au pistou, en disant qu'elle a une « origine génoise » et qu'elle n'est cuisinée qu'en Provence. Martine, de l'autre côté, une ancienne guide touristique et connaisseuse de l'histoire provençale, m'a

expliquée qu'au début du XXe siècle, beaucoup d'Italiens ont déménagé en Provence, une région méditerranéenne comme leur patrie, emmenant avec eux les recettes italiennes. La soupe au pistou, en effet, avec ses origines à Gênes en Italie, est très similaire au minestrone, une soupe italienne, mais celle-ci utilise les produits provençaux d'été, souvent de juillet, pour qu'elle soit bien fraîche. La raison pour laquelle on utilise ces produits pour cuisiner une soupe au milieu d'été est qu'en chauffant l'intérieur du corps, on ressent aussi chaud à l'intérieur qu'à l'extérieur, ce qui crée l'effet de ressentir moins chaud. La mère de Martine cuisinait cette soupe chaque été, et ses amis avaient l'habitude de faire ce plat quand ils invitaient un grand groupe d'amis à dîner ensemble en été car la soupe au pistou est assez pour beaucoup de personnes.

## *Partie II : Les Produits*

Heureusement, on avait chez nous la plupart des produits requis pour la soupe ; pour les autres, on est allé aux Halles et à UTILE, le supermarché, pour les acheter. La plupart des produits viennent des marchés locaux.



Les cocos rouges de Provence, €10,80 le kilogramme



Les haricots verts de Provence, €10,80 le kilogramme

Les cocos blancs de Provence, €12,80 le kilogramme



Une plante de basilic biologique de Provence,  
€2,95



Les coquillettes biologiques 500 grammes,  
€1,20



500 grammes des coquillettes

3 tomates

5 pommes de terre

3 oignons

2 têtes d'ail

2 carottes

2 courgettes

Des haricots verts

Des cocos rouges

Des cocos blancs

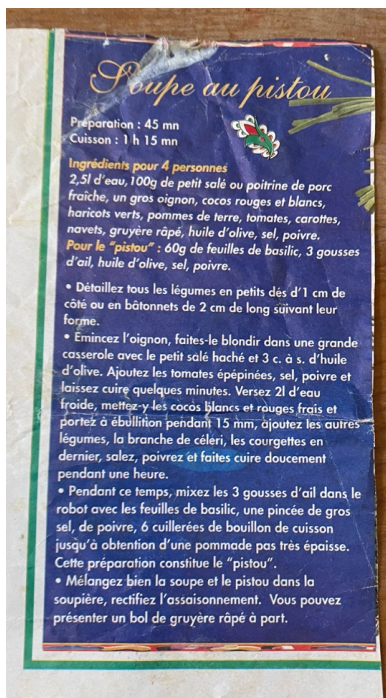
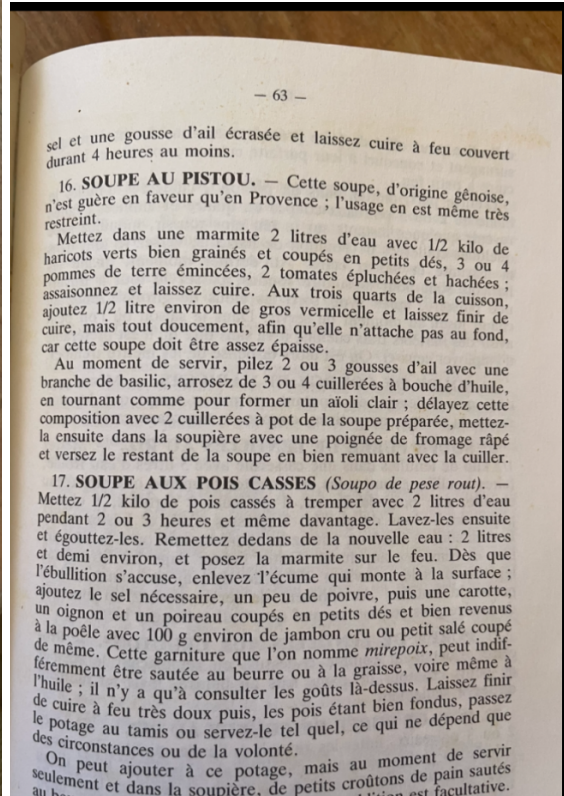
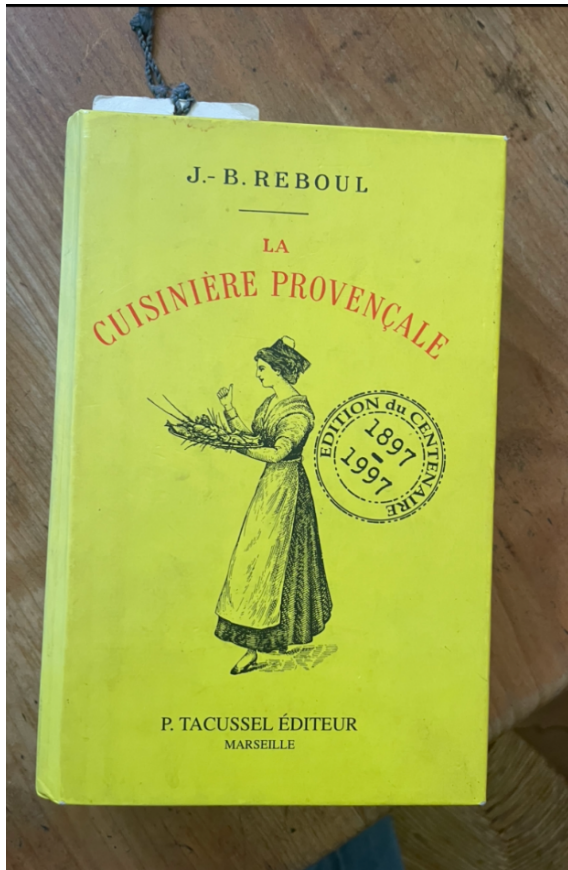
Une plante de basilic

De l'huile d'olive d'Italie (des oliviers du grand-père de la meilleure amie de ma sœur d'accueil)

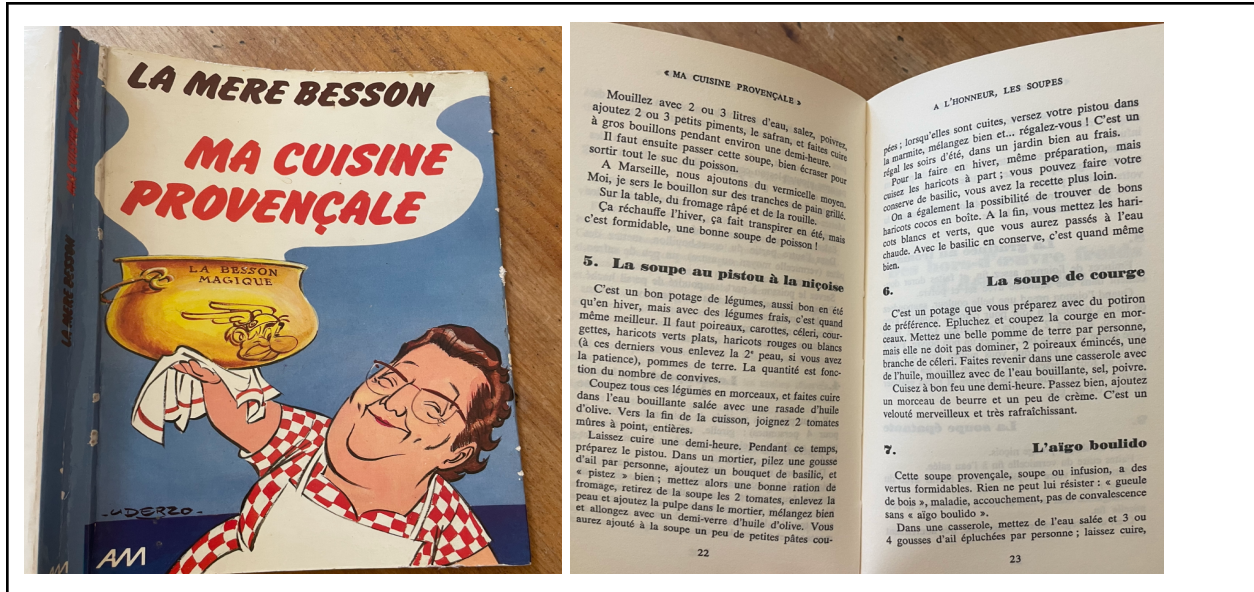
De l'eau

### *Partie III : Le Processus de cuisiner le plat*

On a mélangé trois recettes pour créer ce plat car Martine voulait créer la soupe la plus similaire à celle de sa mère. À cause du fait que sa nièce a le livre des recettes de sa mère, Martine n'a pas d'accès aux recettes et, à la place, elle utilise les souvenirs à la fois des recettes mais aussi du goût des plats avec les recettes trouvées dans d'autres livres des recettes. Malheureusement, elle m'a dite qu'elle ne réussit que rarement à faire un goût très similaire à celui de sa mère.



On ne sait plus de quel livre vient cette recette !



Voici les étapes de notre processus :

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavez les légumes</li> <li>2. Ouvrez les cocos rouges et les cocos blancs et mettez-les dans un bol</li> </ol>
--	--



3. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux







4. Coupez les carottes d'abord en petits morceaux et après en deux et mettez-les dans le bol



5. Coupez les courgettes d'abord en petits morceaux et après en deux

6. Coupez les bouts des haricots verts, coupez-les en petits morceaux, et mettez-les dans le bol



7. Pelez les oignons et coupez-les.  
N'oubliez-pas de mettre les déchets alimentaires sur la planche réunionnaise pour le compost !



8. Pelez l'ail en utilisant l'outil réunionnais, coupez l'ail, et mettez la moitié dans le bol



9. Mettez l'autre moitié de l'ail dans un mortier et utilisez un pilon pour l'écraser



10. Réchauffez l'huile d'olive et mettez les oignons dans la casserole

11. Ajoutez de l'eau bouillante



12. Ajoutez le bol des légumes



13. Ajoutez les pommes de terre



14. Ajoutez les coquillettes avec des herbes de Provence



15. Ajoutez les courgettes



16. Mettez les tomates sur le dessus de la casserole

17. Ajoutez du sel et du poivre à la casserole



18. Écrasez des feuilles de basilic, l'huile d'olive, du fromage, et du sel dans l'ail du mortier



19. Retirez les tomates de la casserole et enlevez la peau

20. Écrasez les tomates dans la pâte d'ail



21. Servez la soupe. Mettez la quantité de la pâte d'ail, de l'huile d'olive, du sel, et du poivre que vous voulez

D'après le dossier de candidature pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO à propos de la gastronomie française, il y a plusieurs critères concernant le repas gastronomique français. Il est, pour la plupart des Français, un moment à la maison « de plaisir partagé, un groupe de convives (familial, amical, associatif, voire villages entiers), » (UNESCO 4). Le repas lui-même et sa préparation doivent prendre plus de temps que le repas quotidien, être plus impressionnant (disant que celui-là ne doit pas être quelque chose qu'on peut manger le quotidien), utiliser les bons produits, et suivre une structure spécifique : l'apéritif, l'entrée, le plat central, les fromages/les desserts, et le digestif. La table doit être mise d'une manière spécifique et la conversation doit traiter du bon goût du repas (5). Mon repas a inclus plusieurs de ces critères, mais aussi a divergé par rapport aux aspects les plus traditionnels. On n'a pas suivi exactement la structure expliquée par l'UNESCO : chez ma famille d'accueil, on ne boit pas souvent l'alcool, et donc on n'a pas fait ni l'apéritif, ni le digestif ; à la place, on a profité de l'eau fraîche du frigo, ce qui était bien appréciée cette journée chaude ! De plus, à cause de la chaleur (et aussi de la fatigue d'avoir passé plusieurs heures en cuisinant dans cette chaleur) et de la grande quantité de soupe, on n'avait pas envie de manger la salade de légumes et on a décidé de la manger pour le déjeuner le lendemain. Malgré ces omissions, pourtant, le plat central a pris des heures de préparation, ce qui ne réserve ce plat que pour les occasions spéciales. Comme déjà discuté, on n'a utilisé que les produits de la meilleure qualité, la plupart qui viennent de la Provence elle-même. Au début du repas, il n'y avait que moi et Martine (ma sœur d'accueil était en vacances), mais après avoir senti la soupe, mes colocataires italiens, Paolo et Alberto, ont voulu nous rejoindre, créant ce moment convivial entre amis à la maison. En outre, on a mis la table d'une manière spécifique avec les bols et les cuillères pour la soupe devant nos chaises et le mortier, du sel, du poivre, de l'huile d'olive, et de l'eau au milieu de la table pour l'accès facile ;



étant l'invitée principale d'été, j'étais assise à la tête de la table comme d'habitude, avec Martine à mon droit (le côté droit est la place d'honneur d'une table) et les Italiens à mon gauche.

Pendant tout le repas, on a discuté du bon goût de la soupe, avec Paolo disant que celle-ci lui rappelait de celle de sa grand-mère en Italie (qui, bien sûr, faisait une soupe très similaire mais avec les produits italiens, créant un minestrone plutôt qu'une soupe au pistou) et même Martine déclarait que celle-ci est presque si bonne que celle de sa mère, un compliment très gentil.

### *Partie V : Conclusion*

En cuisinant ce repas, j'ai appris plus que j'aurais pu imaginer. Parfois, j'avais des difficultés essayant à la fois d'écrire des notes, de prendre des photos, de faire la conversation, et de cuisiner le plat ; malgré ces difficultés, ma connaissance de plusieurs outils, histoires, et idées liées à la cuisine française est beaucoup plus élevée. Le moment où Martine et moi sommes entrées dans la cuisine après avoir fait des courses, on a remarqué la chaleur intense du début de l'après-midi : on a ouvert les fenêtres et on a allumé le ventilateur tout de suite. Martine s'est mise à m'expliquer qu'avec l'augmentation de la température l'après-midi, il faut qu'on cuisine la moitié de la soupe à ce moment et la finisse le soir quand il fait moins chaud. La soupe au pistou, en fait, n'est un repas que pour le soir, car il fait trop chaud l'après-midi pour la manger. Les livres de cuisine locaux comme *La Cuisinière provençale* sont conscients de la chaleur d'été en Provence et ils proposent ce plat comme plat du dîner, pas du déjeuner.

Malgré le fait qu'on a utilisé des produits alimentaires provençaux pour cuisiner la soupe, les outils venaient de plusieurs régions du monde. Le mortier et le pilon étaient faits d'un olivier (je ne sais pas où se trouvait cet olivier), ce qui est le bois le plus durable pour construire des outils. De l'autre côté, pourtant, la planche et l'outil pour ouvrir l'ail viennent tous les deux de la

Réunion, l'île où ma famille d'accueil vivait pendant plusieurs années. Ces deux outils ne peuvent pas être trouvés en Provence aux magasins, mais ils sont très utiles à la fois en cuisinant des plats provençaux qui utilisent beaucoup d'ail mais aussi en protégeant l'environnement, car on met tous les déchets alimentaires sur la planche pour les mettre au compost ; avant d'avoir cet outil réunionnais (et pendant l'enfance de Martine), on mettait les déchets sur le journal de la veille mais en effet ce journal devenait aussi un déchet. Il est intéressant de voir les outils qui seraient, à mon avis, très utiles et très populaires pour aider avec la cuisine provençale mais qui ne sont trouvés que dans ce département français. En discutant de la planche réunionnaise, Martine et moi nous sommes mises à discuter du gaspillage alimentaire. Elle m'a dite d'une nouvelle loi qui oblige les personnes d'avoir un compost chez elles, et aussi d'une autre initiative où les résidents d'une ville reçoivent des poulets gratuits car ils aident en créant le compost.

Pendant tout ce processus, on a bien discuté des produits qu'on a utilisés et comment ils ont créé un goût très délicieux. En achetant les produits, on a vérifié que chacun était local et en cuisinant le plat, Martine m'a expliquée comment chaque étape produit le meilleur goût possible. Cette conversation m'a faite penser de la charte et du concept de terroir, ce qui renforcent que, à la fois, la production *et* l'origine d'un produit affectent sa catégorisation et sa qualité, suggérant une grande liaison entre la terre, la culture, les produits, et les êtres humains (Terroirs). Selon cette expérience, la qualité du repas est beaucoup plus importante aux Français que les stéréotypes ou les règles traditionnels concernant le type de nourriture qui doit être servi et l'ordre des étapes dans lesquelles on mange. Dans son œuvre célèbre *Mythologies*, Roland Barthes met en relief l'importance du vin et de la viande, particulièrement du bifteck, dans l'image mentale des Français par rapport à leur culture, à leur pouvoir, et à leur cuisine (Barthes). Mais, en cuisinant et mangeant la soupe au pistou, il n'y avait ni de viande ni de vin, pourtant on

s'est toujours senti une association forte avec l'héritage, la culture, et la cuisine française, mais plus particulièrement avec celles-là provençale, ce qui, d'après le concept du terroir, est peut-être plus importante d'une association avec la France dans l'ensemble.

Quand elle parlait de l'héritage culinaire provençale, Martine m'a expliquée qu'elle se sent triste que les plus jeunes générations ne font plus ces repas qui sont cuisinés pendant plusieurs heures. Malgré le chiffre dans l'article « Le repas, un art français » qui traite du fait que « Les Français sont aussi les champions d'Europe du temps passé à table : 2 h 22 par jour en 2010, soit 13 minutes de plus qu'en 1986, » (Chemin), Martine pense que la préparation très longue des plats ne se trouvent pas dans les emplois du temps des jeunes personnes, disant qu'avec l'obligation d'aller au marché tôt le matin pour acheter des produits bien frais et aussi les heures très longue passées en cuisinant une seule plat (qui peut être difficile à préserver si, comme la soupe au pistou, la recette crée une quantité énorme et impossible de manger rapidement), il y a de moins en moins de personnes qui ont envie de cuisiner de cette manière.

En outre, on n'a pas parlé seulement des jeunes générations, mais aussi de nos parents et leurs intérêts et leurs compétences par rapport à la cuisine et aussi aux voyages, plus particulièrement à la connaissance culturelle qu'on reçoit après avoir voyagé. Martine m'a racontée ses temps à la Réunion et aussi la tristesse initiale que ses parents ont exprimée quand elle y a déménagé, mais qu'éventuellement ils se sont mis à lui rendre visite et qu'elle avait l'occasion de leur enseigner de la culture et de la cuisine non seulement réunionnaise mais aussi américaine et d'autres pays auxquels elle voyageait pendant qu'elle habitait à la Réunion. J'ai appris aussi ce que sa mère lui a enseigné par rapport à la cuisine et les traditions féminines alimentaires. Pendant son enfance, les femmes s'occupaient de la cuisine de la maison et les grands chefs aux restaurants n'étaient que les hommes ; mais, malgré cette division sexiste par

rapport au genre et à la cuisine, il y avait des communautés des femmes qui étaient créées en ayant une association directe avec la cuisine à la maison. Pendant qu'on coupait les haricots verts, Martine m'a racontée l'histoire de comment les femmes de son enfance coupaient les légumes, particulièrement les haricots verts, ensemble pendant qu'elles bavardaient, donnant à ces femmes du temps à créer des amitiés. Même si cette histoire soutient d'une certaine mesure ce qui est décrit par Bourdieu dans son œuvre *Distinction* et par le chapitre « Cooking and Cheffing » de Priscilla Parkhurst Ferguson - les deux traitent des femmes dans la cuisine française (elles sont associées avec la tradition de simplicité de la cuisine faite à la maison) et du fait qu'elles sont attendues de s'occuper des repas pour la famille et de la maison mais aussi doivent manger d'une manière plus maigre et basée sur les légumes et pas sur la viande - elle met en relief une communauté pas décrite. L'association et l'amitié entre ces femmes créées par l'obligation de cuisiner pour la maison laissent ces femmes discuter non seulement leurs vies mais aussi la condition et le fait d'être une femme, aidant peut-être les prochaines générations des femmes d'avoir de plus en plus des droits et du respect non seulement dans le monde de cuisine mais aussi dans la vie en général.

Mangeant ce repas avec Martine, Paolo, et Alberto était un grand plaisir et un de mes meilleurs souvenirs de mon temps à Avignon. Toutes les choses que j'ai apprises de chaque personne m'ont fait me sentir plus proche de chacun et m'ont rappelé de la chance que j'ai en vivant avec eux. Même si la soupe n'était pas bonne, j'aurais bien apprécié le temps passé avec ces personnes. Pour moi, la joie et le plaisir de la cuisine ne se trouvent pas dans le goût du plat, mais dans les personnes avec lesquelles on partage le repas.

« *Le Créateur, en obligeant l'homme à manger pour vivre, l'y invite par l'appétit, et l'en récompense par le plaisir.* »

- Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*



## Bibliographie

Barthes, Roland. "Le Bifteck et les frites." *Mythologies*.

Barthes, Roland. "Le Vin et le lait." *Mythologies*.

Bourdieu, Pierre. *La Distinction*. pp. 211-214.

Brillat-Savarin, Jean-Anthelme. *Physiologie du goût, ou Méditations de gastronomie transcendante, ouvrage théorique, historique, et à l'ordre du jour*. 1826. Nouvelle édition, Charpentier, Paris, 1839.

Chemin, Anne. "Le repas, un art français." *Le Monde*, 13 février 2014.

Ferguson, Priscilla Parkhurst. "Cooking and Cheffing." *Accounting for Taste: The Triumph of French Cuisine*. University of Chicago Press, Chicago, 2004.

Terroirs & Cultures. *Charte des terroirs*.

UNESCO. *Dossier de candidature N° 00437 pour l'inscription sur la liste représentative du Patrimoine Culturel Immatériel en 2010*.