

FICHE Ressource - la culture du petit-déjeuner (1)

On entend souvent dire que le petit-déjeuner est l'un des trois repas important de la journée. Il est aussi le repas qui nous en dit long sur les codes et coutumes de chaque pays dans le monde, un moyen extraordinaire de partager des moments extraordinaires avec ceux qui vivent à côté de nous et ceux qui habitent plus loin. Il est aussi l'occasion de regarder de plus s'il est équilibré ou non, en quoi il diffère du nôtre, s'il est là pour anticiper l'absence d'un déjeuner, s'il compense un climat trop chaud, trop froid... Une bonne journée commence toujours par un bon petit-déjeuner.

• Royaume-Uni

Les anglais vous diront qu'il doit comprendre les fameux baked beans (haricots blancs cuisinés à la tomate), des saucisses, du bacon, des œufs, des champignons, des hash browns (rosties ou galettes de pommes de terre) et des toasts. Avec du thé ou du café...

• Égypte

Le Foul Madamas est un petit-déjeuner composé de haricots, de pois chiches, d'ail et de citron auxquels on peut ajouter de l'huile d'olive, du piment de Cayenne, un œuf dur et des légumes verts. Avec du thé.

• Pologne

En Pologne, le petit-déjeuner traditionnel de 7 h comprend des œufs brouillés couverts de rondelles de saucisses et accompagnés de rosties de pommes de terre. Il est suivi d'un second vers 11 h.

• Espagne

Les espagnols ont un petit-déjeuner simple et rapide composé d'une boisson : le café au lait, le chocolat chaud très épais. Pendant le week-end, on consomme la tortilla, le pan con tomate ou les churros.

• Maroc

Le petit-déjeuner marocain consiste le plus souvent en différents pains chauds de beurre, de miel, d'huile d'olive ou de amlou (pâte à tartiner amande/miel/huile d'argan). Les plus connus sont les baghrir (crêpes aux mille trous) et les harcha (galettes poêlées). Ils peuvent être accompagnés d'œufs frits ou de riz au lait à la fleur d'oranger ou à la cannelle. En boisson : thé à la menthe, de café au lait ou de jus d'orange frais pressé.

• Hawaï

Le petit-déjeuner fait la fête aux fruits. Ils s'accompagnent parfois d'un bagel ou d'un toast. Mais les plus addicts consomment un loco moco (riz surmonté de corned beef, d'un œuf sur le plat, et de gravy (sauce) accompagné d'un café.

• Suède

Pour le frukost, une crêpe appelée Pannkakor est souvent consommée avec de la confiture ou de la marmelade. D'autres préféreront le salé : tartine de pâté de foie accompagnée de fromage, de poisson mariné, de rondelles de concombre et de tomate.

• Islande

L'Hafragrautur (porridge aux flocons d'avoine) est préparée avec quelques pincées de sucre brun, de raisins et autres fruits secs. On déguste également la truite saumonée fumée sur une tranche de pain noir et du beurre. En boisson : un café.

FICHE Ressource - la culture du petit-déjeuner (2)

• Mexique

Le petit-déjeuner est copieux et le huevo a la mexicana une des recettes les plus célèbres : des œufs brouillés avec des tomates, des oignons et un peu de jalapenô (piment). Il y a également des chilaquiles (chips de tortillas, sauce et fromage).

• République Dominicaine

Typique, il est salé : œufs brouillés et du mangù (banane plantain mûre en purée) accompagnés de fromage ou de salami frit. En boisson : une bonne tasse de cacao, du café ou du lait.

• Portugal

Une bonne dose d'un excellent café accompagne le croissant farci salé ou sucré ou un des nombreux pains du pays (Bolo Rei, Rabanadas).

• Australie

La Vegemite est une pâte à tartiner brun foncé, relativement salée et à base d'extrait de levure que l'on étale sur du pain ou des crackers. En boisson : un café.

• Argentine

Les argentins mangent généralement un petit-déjeuner sucré où la dulce (confiture de lait) est à l'honneur et à tartiner sur diverses pâtisseries, baguettes ou toasts. En boisson : un café.

• Alaska

On consomme de la saucisse de caribou avec un œuf sur le plat, le tout sur une crêpe ou encore d'une omelette à la ciboulette et dés de renne. En boisson : café, thé, chai latte ou jus de fruits

• Etats-Unis

Un mélange sucré-salé au petit-déjeuner des américains accompagné de café : des pancakes au sirop d'érable ou de myrtille et du bacon, des pancakes à la banane/chocolat, des grits (porridges à base de maïs avec du lard, des crevettes ou du fromages), des crackers (biscuits salés)

• Inde

Uniquement salé, le petit-déjeuner se compose de plats très travaillés et relevés : masala puri (pommes de terre/curcuma/poudre piment rouge), upuma (semoule, lentilles, piment vert, graines de moutarde et gingembre), Il y a aussi les idli et les dosas (pains ou crêpes de farine de lentilles) à déguster avec des chutneys.

• Chine

Les chinois préfèrent le thé tiède à toute autre breuvage qu'ils accompagnent de congee ou zhou (bouillie de riz), de nouilles aux légumes/viandes/poissons, de brioches salées et farcies, de crêpes à l'œuf.

• Israël

Le petit-déjeuner est le principal repas de la journée et se constitue de produits frais. Il est très cuisiné : chakchouka (plats d'œufs mijotés/tomates/piments/oignons), tehina (crème au sésame/eau/épices), labané (fromage à base de yaourt au lait de brebis crémeux)...