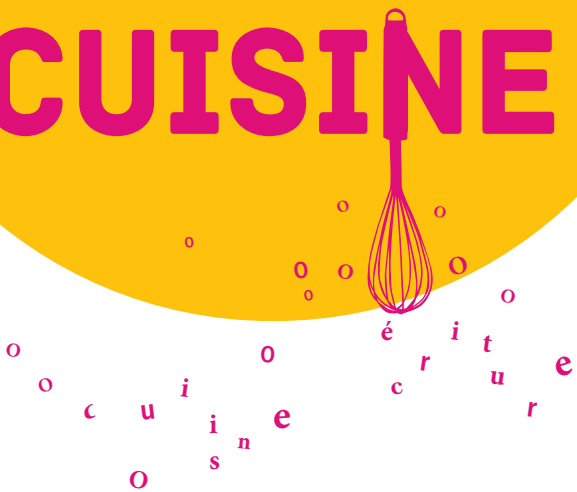
FAITES DES MOTS ...CÔTÉ CUISINE



Un atelier d'écriture
mené dans le quartier Jean Moulin à Montreuil
pour décrire les saveurs et retrouver les souvenirs
liés à la cuisine, de l'enfance à aujourd'hui.

RECUEIL

Je suis heureuse et fière, après ces 5 mois passés ensemble (de novembre 2015 à mars 2016), d'introduire la présentation de ce recueil composé des textes écrits par le petit groupe d'habitantes et habitants de notre quartier, le quartier Jean Moulin à Montreuil.

Je voudrais dire à Letizia, retraitée, connue pour ses atouts cœur dans le quartier comme à la Belotte, à Madame Lee, chef et grande harangueuse du restaurant coréen du carrefour où viennent s'encanailler jusqu'aux parisiens, à Taslimah, salariée jusqu'en mars du Lups en reconversion, à Bachir, retraité qui se partage entre Montreuil et son village dans les montagnes algériennes, et bien sûr Taïbaik, 15 ans qui nous a rejoints, combien je me suis régalée de nos échanges à la table de l'atelier, avec en plus le délice de vos spécialités apportées !

Merci

Souvenirs d'enfance, figures tutélaires, sensations issues de la confection des plats...

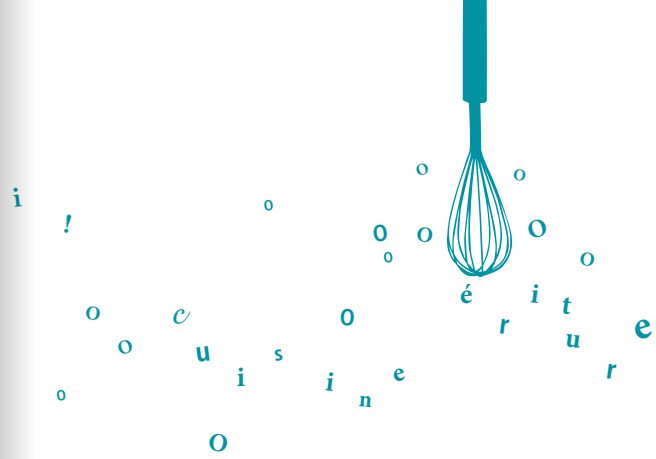
Ça a vraiment été formidable de partager votre passion pour les cuisines asiatique, mauricienne, italienne ou algérienne... et vos passions tout court.

Ensemble, au *Lups, Local à Usages partagés et solidaires*, je crois que nous avons réussi à confectionner ce « grand chaudron politique », cité par Madame Lee
(cf : recueil p.19)

Ce recueil restera la trace de notre belle aventure.

BRAVO À TOUTES ET TOUS.

Marianne Vermersch
Animatrice de l'atelier d'écriture *Faites des Mots Côté Cuisine*, association *Les Accents Têtus.*
www.lesaccentstetus.com



Cuisiner est
Un art à part entière qu'
Il faut entretenir avec amour
Sans oublier les ingrédients à
Intégrer au moment opportun
Ne pas être pressé
En bâclant le travail !

Letizia

SOUPE DE L'HIVER

Mettre de l'eau à bouillir. Quand elle est en ébullition, y plonger les crabes encore vivants.

Puis les décortiquer en cassant les pattes et les autres parties.

Mettre dans une casserole des oignons. Dès qu'ils ont sué, incorporer l'ail et le gingembre en gros morceaux, les feuilles de caripoulé, le thym, les tomates coupées en petits dés, les piments. Laisser mijoter.

Incorporer les crabes. Laisser cuire doucement.

Enfin mettre de l'eau, laisser bouillir.

Et déguster.
Il faut que ce soit très pimenté.

Pour le froid, cela vous réchauffera !

Taslimah

EXCUSES À LA NOIX

Monsieur,

Je m'excuse pour mon absence

à l'atelier d'écriture

mais j'ai très mal à mon pouce

et ne pourrai pas marcher.

Letizia

UNE RECETTE AU PARFUM

Ingrédients :

poisson salé,
bomli *1,
aubergines coupées avec pommes de terre,
thé chaud,
du riz,
des crevettes satini.

Couper les poissons en morceaux, les faire bouillir,

Cela ne sent pas très bon il faut que j'ouvre la fenêtre !

Les passer à la friture.

Prendre deux grosses tomates, les mettre dans le poisson.

Laisser mijoter à feu doux.

Couper un oignon grossièrement, mettre dans les tomates et mettre un ou deux piments carry, le thym, le caripoulé *2

Le parfum monte au nez, ça donne envie d'en manger !

Taslimah

* 1. poisson indien qu'on appelle aussi Bombay Duck.
* 2. Le caripoulé est une feuille aromatique à saveur épicée rappelant le parfum de la poudre de cari

Dans une grande pièce, le feu crépite dans la cheminée, assis de chaque côté dans des niches creusées à même le mur des enfants font griller des épis de maïs dans les braises rouges. Leurs joues sont aussi rouges que les braises et grand-mère leur raconte des histoires de loups et de sorcières.

“ Une mère s'occupait seule de ses deux enfants. Elle vivait dans la montagne.

Chaque matin elle devait grimper deux versants pour vendre ses gâteaux de riz.

Un jour elle rencontre un loup. Trop faim, il veut la manger mais elle propose un reste de ses gâteaux. Le loup mange tout mais il a encore faim. Il l'attend à la deuxième montagne.

Cette pauvre maman n'a rien à donner. Elle meurt. Le loup prend ses habits pour se déguiser tandis que les enfants attendent le retour de leur mère... Soudain ils aperçoivent un cordon de chanvre tombé du ciel et l'attrapent.

Le garçon devient le soleil.

La fille devient la lune.

Le soleil devient le jour et la lune la nuit ”

Tout est dans cette légende instruit.

Textes écrits à plusieurs mains

UN PLAT DE RÊVE...

Un bol de crème Chantilly
à l'intérieur, des pétales de rose,
Et de petits nuages en chocolat,
parfumés par l'odeur du musc viril.

A déguster avec douceur, une nuit
de fête, sous un ciel plein
d'étoiles et le cœur léger !

Letizia

GRAND-MÈRE

Elle n'a jamais coupé ses cheveux
Elle n'a jamais maquillé son visage
Elle n'a jamais été à l'école...

Mais elle était toujours parfumée de plantes
Elle était trop belle et douce comme la fleur
Elle était sage et intelligente.

Sa sensation était ouverte à tous les sons de Nature
ceux de l'eau, ceux des roches, ceux des forêts
Elle pouvait entendre le chant du vent
la mélodie de l'eau et le sourire de la pierre

4 heures du matin elle se lève
elle peigne ses longs cheveux et devant un bol d'eau pure
elle prie vers les Dieux des 4 directions et la vieille déesse pour la santé de la famille.
Et elle entre dans la forêt de bambous
juste derrière la maison encore au noir de bonne matinée.
Elle n'a peur ni des serpents ni des chuchotements des fantômes malins.

Au bout d'une heure...
Son panier est plein de pousses de bambou, champignons des sapins
navets, salsifis, patates douces, armoise et pomme de terre...
Elle commence à trier, nettoyer, blanchir et assaisonner
simple, tout simple les arroser avec sauce de soja, ail et huile de sésame.

Je ne sais pas le goût de sucre ou de chocolat
mais elle me donne des boules de riz et des bonbons de potimarron
des gâteaux de soja et de flocons d'avoine
pour passer le temps de long hiver.

D'elle j'ai hérité ce goût naturel
Elle, retournée chez ses amis
tout donner sans récompense
tout vider, aucun regret.
Elle remplit les souvenirs de mon enfance
Elle dort sous la terre de l'arbre de pomme et de raisin.

Mon enfance commence et termine chez elle
dans son temple de Nature !
dans son temple de paix.

Madame Lee

trier, nettoyer, blanchir et assaisonner

MES PREMIERS PAS DANS LA CUISINE

A l'âge de 17 ans, livré à moi-même à mon arrivée en France, j'étais employé comme jeune ouvrier où je gagnais 400 francs par mois pour au moins 50 heures de travail.

En plus j'étais inscrit aux cours du soir car je ne parlais pas un mot de français. Les 400 francs me permettaient de payer ma chambre d'hôtel qui était vraiment un taudis sans chauffage ni eau courante. Sur mon salaire, il fallait que j'économise 200 francs que j'envoyais au pays pour ma famille restée là-bas.

Faire la cuisine est l'une des premières choses qui m'est venue à l'idée, pour des raisons économiques, ce qui était loin d'être un choix que ferait un jeune de maintenant.

Quant à ma façon de faire la cuisine, j'ai procédé par étapes.

En faisant cuire des légumes au sec que je mettais à tremper pour faciliter la cuisson. Puis j'épluchais les oignons que je découpais, je les passais à l'huile dans une marmite avec un peu de viande parmi les moins chères puis je rajoutais de l'eau et je faisais cuire le tout car j'étais toujours pressé d'aller au cours.

Plusieurs fois j'ouvrais la marmite pour goûter et voir si c'était prêt, la cuisson était longue car le feu du réchaud n'était vraiment pas fort.

Quant à la dose de sel, dans mes débuts, soit j'en mettais trop ce qui m'obligeait à rajouter de l'eau, soit je n'en mettais pas assez. J'en rajoutais une dose. J'ai mis des années avant de diversifier mes plats et les réussir, toujours sans livre de cuisine.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

Bachir

LA PREMIÈRE CHOSE

à faire avant de se mettre aux fourneaux, c'est de mettre le riz dans l'eau d'un saladier.

Le rincer délicatement sans casser les grains. *Quand on passe la main dedans, il nous caresse les doigts, c'est vraiment très agréable.*

Puis on laisse le riz dans l'eau et on commence à faire les plats.

Quand les plats sont à mi-parcours, on jette l'eau du riz resté dans le saladier.

On fait bouillir l'eau et le sel, et là on verse le riz.

L'eau frémissante, *le riz chante dans la casserole* et voilà on l'égoutte :

c'est prêt !

Taslimah

LA GALETTE DE MA MÈRE

La galette que ma mère me préparait avec amour dans une époque où tout manquait.

Années cinquante.

Premièrement il fallait qu'elle aille à la fontaine du village puiser de l'eau dans une peau de chèvre. Puis préparer du bois en allant le chercher dans la forêt la plus proche du village.

Avant de mouiller la semoule ou la farine d'orge, il fallait mettre du sel et rarement de l'huile d'olive pour donner du goût à cette galette car cette matière était rare et considérée comme un luxe par les habitants de cette montagne.

Une fois cette semoule ou cette farine d'orge pétrie, aplatie et arrondie, ma mère allait au coin du feu la poser sur un plat fabriqué à partir de la terre séchée.

Ma mère soufflait sur le bois de la cuisson jusqu'à ce qu'il forme de la cendre pour ne pas que le feu s'éteigne.

Après avoir retourné la galette sur elle-même plusieurs fois, ma mère avec sa fourchette en bois faisait des dessins dessus.

Une fois bien cuite et dorée, cette galette dégageait une odeur qui nous invitait à la manger, toute chaude, accompagnée de trois ou quatre figues sèches.

Quant à cette fameuse galette au pétrole dont j'ai commencé à parler, c'était pendant la guerre suite à un accrochage entre les résistants et l'armée coloniale.

Les soldats sont venus brûler des maisons puis mélanger le pétrole à la farine de blé pour ne pas qu'on la mange.

Mais comme nous n'avions rien d'autre à nous mettre sous la dent...

Bachir

LE PEUPLE EST LE CIEL

Un Roi très généreux voulait vraiment bien faire vivre ses peuples. Un jour il sortit de son palais, décidé à apprendre à cultiver les rizières et des légumes.

Certains vassaux et peuples le suivirent. Mais au bout d'une après-midi ils eurent trop faim, or il n'y avait qu'une vache. Ce roi sage a une idée pour nourrir tous ces peuples.

Il fait bouillir la vache dans un grand chaudron avec beaucoup d'eau.

A la fin un peu de sel.

C'était tout simple mais c'était trop bon. On appelle cette soupe soupe céleste ou soupe du peuple.

La soupe du peuple est bien bien riche en vérité. Mais après, le roi a-t-il pensé à la suite ? Ce roi n'était pas sage mais sot. Pourquoi ne pas avoir utilisé la vache pour labourer les champs et les rizières ?

En buvant cette soupe, le peuple a eu de la force pour continuer à cultiver. A présent le peuple cultive le riz et les légumes en abondance.

Textes écrits à plusieurs mains

Si c'est possible
Je voudrais devenir
Une fille qui rêve
Beaucoup de choses
encore à apprendre.

Madame Lee

J'ai toujours regardé ma mère faire la cuisine,

surtout quand elle pétrissait la pâte à la main :

Faire une petite fontaine avec la farine,

Ouvrir les œufs,

Les mélanger avec une pincée de sel.

Moi j'attendais avec hâte pour en avoir un petit bout

et la pétrir de la même façon qu'elle.

Douce sensation entre les doigts, comme de la soie

Et l'inoubliable souvenir de partager

comme une complicité entre nous deux.

Letizia

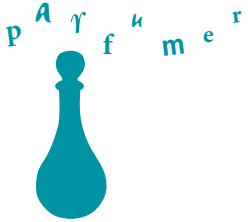
J'attends que la sauce bouille
Plouf, plouf...
Je passe à autre chose.

Je prépare un bon plat
Et pense déjà
Quand vais-je pouvoir le manger ?

En arrosant mes haricots
Une pensée me vient
Quand les aurais-je sous la dent ?

Letizia

PRÉPARATION QUI MET L'EAU À LA BOUCHE



Faire mijoter l'oignon et le céleri émincés dans de l'huile d'olive.

Sentir le parfum qui embaume la cuisine...

Quand l'oignon est doré, ajouter la viande hachée, laisser frémir. Puis les tomates pelées, mouillées avec un verre d'eau.

Laisser cuire à feu doux pendant au moins deux heures à petits bouillons.

Cuire le riz dans un bouillon.

Les dix dernières minutes, rajouter la sauce petit à petit et le parmesan râpé à la fin.

Le rizotto, je le mange avec les yeux avant de le mettre dans ma bouche !

Letizia

Ma grand-mère avait une cuisine à l'extérieur de la maison.

C'était un foyer en briques rouges et à l'intérieur elle mettait du bois.

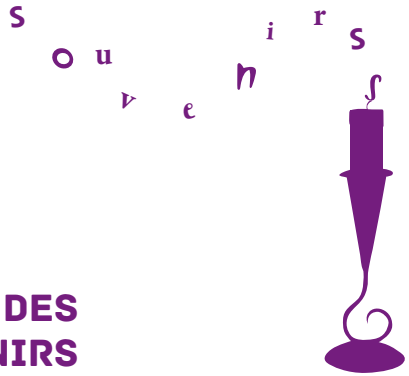
Quand elle y cuisinait, il y avait un parfum de bois brûlé qui embaumait notre nez.

Sur les braises quand le feu s'éteignait, on mettait des tomates ou des aubergines à griller, après on faisait un satini*
pour accompagner le repas, en guise de salade.

Quand le repas était prêt, on courait tous à table dans la grande cuisine rouge, nous mangions tous ensemble.

* chutney : sauce aigre-douce,

Taslimah



DES SOUVENIRS ENFOUIS DANS MA MÉMOIRE...

Ma grand-mère maternelle, doyenne de la maisonnée, était aux fourneaux du matin au soir avec une grande famille à nourrir.

Depuis la veille, à côté de l'âtre plein de braises, une marmite en terre cuite pleine d'eau avec des fèves, des haricots ou des lentilles pour le petit déjeuner des hommes de la maison.

10h : ma grand-mère, la grande marmite au sommet du la tête, part nourrir ses hommes.

Moi, petite fille de 5 ou 6 ans, je la suis sur le petit chemin bardé de pierres ou de haies qui monte, qui descend en tournant, les yeux rivés sur la marmite, imaginant de la voir tomber d'une minute à l'autre.

Mais non, elle reste bien en place jusqu'au pied du grand arbre où mon grand-père et mes oncles l'attendaient à l'ombre pour manger avant de retourner au travail dans les champs.

Letizia

TANTALE

condamné aux enfers sans manger ni boire...

Dans mon esprit c'est impossible !

Ne plus sentir les goûts de la nourriture, ni toucher un fruit, sentir la douceur d'une pêche veloutée entre mes mains...

J'imagine un enfant qui a faim, qui regarde une vitrine pleine de bonnes choses sans pouvoir y goûter.

Horrible tableau.

Tantale, sans manger ni boire ?!

Les goûts, les couleurs, les saveurs, la fraicheur de l'eau quand il fait chaud, comment pouvoir s'en passer ?

Les dieux étaient vraiment sans pitié.

Letizia

Taslimah

LE CHEMIN DE LA POLENTA

...

Quand j'étais petite ma mère nous préparait à mes trois frères, mon père et moi des plats bien nourrissants. La polenta était un de ces plats. De la farine cuite à l'eau étalée sur une grande planche en bois, comme un grand soleil. Assaisonnée avec une sauce tomate, et au centre bien rangées quatre demi-saucisses pour mes trois frères et moi, et une chacune pour mes parents. Ma mère nous traçait au couteau un chemin jusqu'au centre pour arriver aux saucisses. Mais arrivés à la moitié, on était tellement repus qu'on n'aurait pas pu avaler une demi-cuillère de plus. C'est au repas du soir que nous mangions, réchauffées à la poêle à l'huile d'olive avec le reste de la polenta, les saucisses tant désirées.

Letizia

Vous ne pouvez pas vous imaginer à quel point un bol de riz resté du repas de la veille peut faire ressurgir de notre mémoire les souvenirs d'enfance.

"On ne jette pas la nourriture disait ma mère", et ma belle-mère aussi. Alors j'ai ouvert mon placard et pris un saladier. J'ai cassé deux œufs sur le riz, ajouté du sucre, de la farine, de la vanille, de la cannelle, un zeste de citron.

Avec le tout bien mélangé j'ai préparé des beignets, les ai plongé dans l'huile chaude et en les savourant j'ai revu ma famille au temps de mon enfance et de jeune mariée.

Il y a comme on dit un bon bout de temps de ça !

Letizia

Cher monsieur,

J'ai l'ambition de devenir testeur culinaire.

Pourquoi donc ce métier ? On m'a toujours dit que j'avais un palais développé, surtout ma mère qui me l'a assez reproché aussi, étant cuisinière.

Depuis que je suis tout petit, donc, j'ai toujours fait attention à ce que je mangeais, comme mon père à qui je ressemble beaucoup paraît-il sur ce plan : tous deux sommes sensibles au niveau de la nourriture.

J'ai aussi choisi de faire ce métier car cette génération capitaliste vivant dans l'égoïsme de l'argent et pour la réussite commerciale (à l'exemple du pays nommé les Etats Unis) envahit toute la planète de Mac Donald's, Coca Cola et Quick (KFC).

Un nouveau marché est même apparu avec les pilules pour fondre à vue d'œil, ou les opérations chirurgicales à 10.000 dollars. Surtout, la plupart des adolescents comme moi ont perdu le goût de la nourriture des parents, comme celui des bons fruits et des bons légumes.

Ma motivation est de réintroduire la bonne nutrition :

- Changer pour la santé
- Manger pour la santé
- La santé pour la longévité

Cordialement

Taibaik

Pendant des années
j'ai toujours
cuisiné pendant des heures.

Mon époux, amateur de bons plats
(mais aussi pour garder sa femme
occupée pendant qu'il était au travail)
adorait ces petits plats bien mijotés.

Or un jour, après avoir promené
mes deux filles, en passant devant
le boucher (vu que j'avais fait des
économies) je leur ai dit :
"Ce soir nous allons manger un
bon bifteck-frites-salade".

Mon époux en rentrant à la maison
soulève le couvercle de la poêle et
me regarde d'un air ébahi :
Mais tu as fait un repas de cocu !

Bonjour la douche froide.

Letizia

Enfants qui pleurent
Devant la porte de l'école
Personne ne vient !

*

Le jour d'écriture
Temps de pause
On se repose au-delà

UN BOL DE SOUPE POLITIQUE

Notre vie quotidienne
est compliquée et
stressée parfois

Malgré tout il faut marcher

et démarrer comme la
voiture pour

aller à notre projet de vie.

Tout est lié à la vie et

tout va se résoudre par
le chaudron politique.

Je pense ce matin à un
bol de soupe politique

Dans le bouillon du
peuple on va mettre des
nouilles de chaque pays
du monde, spaghettis,
soba*, nouilles chinoises
et pâtes africaines.

Comme partis politiques
on va mélanger chaque
goût d'épices : coriandre,
menthes, piments,
piment d'oiseau,
et curry...

C'est le goût du monde.

Même si vous détestez
le goût de la menthe, ou
celui du poivre
Mettez tout ensemble,
négatif et positif.

C'est l'art **politique**
C'est l'art **d'intégration**
C'est l'art **d'harmonie**
C'est l'art de **paix**.

Madame Lee

* Soba : nouilles de sarrasin

LA CUISINE EST SYNONYME DE SANTÉ.

On trouve toutes les variétés d'aliments. Mais le problème : que peut-on voir de l'intérieur des aliments ? Les connaissances nutritionnistes ne sont pas encore acquises dans tous les domaines, culturels et économiques. C'est pour cela qu'il y a des troubles de santé pour certaines personnes.

Heureusement que nous arrivons petit à petit à faire passer par le biais de la télévision et des journaux des messages d'alerte sur l'obésité, le diabète…

Et comment manger et accompagner les fruits et les légumes.

Mais il y a trop de plats tout préparés, surgelés. Les mères sont trop pressées après le travail le soir pour penser à la santé, surtout celle des enfants. Il faudrait abolir les fast-foods, cause majeure de l'obésité des jeunes, et les boissons sucrées. L'eau est la meilleure boisson du monde.

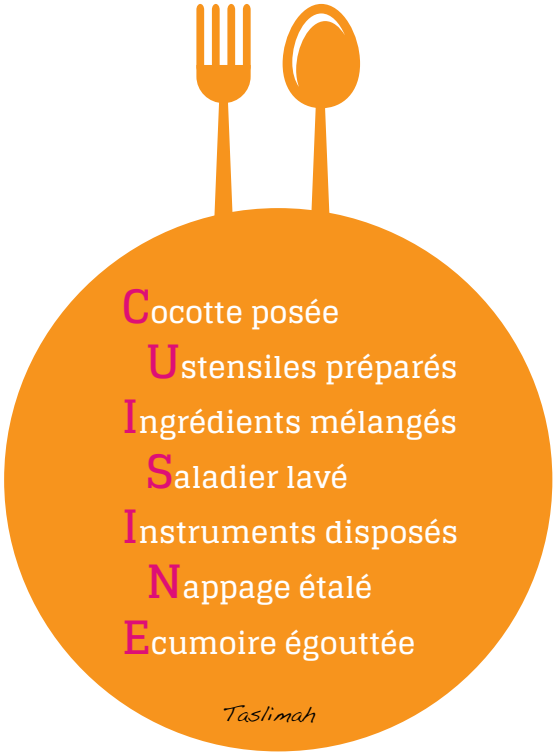
Avoir des connaissances est important

Mais le plus important c'est

d'éliminer la peur de goûter

Le monde est composé d'une énorme variété de goûts et de couleurs.

Textes écrits à plusieurs mains



24 janvier 1954, Jour de la fête du Saint Patron de Folignon. Saint Félicien.

Mes parents et moi sommes allés au cinéma, mon premier cinéma, la Ciociara avec Sophia Loren.

Dans toute la ville, des centaines et des centaines d'étalages avec oranges, clémentines, citrons.

Des fruits sont même accrochés aux rayons des vélos !

Ma mère achète des oranges et en rentrant à la maison, les coupe en tranches, les posant dans des assiettes, puis les assaisonnant avec de l'huile d'olive et du sucre en poudre.

On aurait dit des soleils que nous dégustions avec avidité.

Letizia

En arrosant mes haricots
Une pensée me vient
Quand les aurais-je sous la dent ?

Letizia

SOUPE DE BOUDDHA

Un bol de Soupe
Un bol de Sérénité
Un bol de Paix

Une goutte de soja
nettoie et
harmonise avec ses
amis de pousses
de navet et radis
recueillis au marché

Mme Soja mijotée,
fermentée et patientée
attend le mariage avec
Monsieur Poisson d'or
après le longs temps
des caresses
et des larmes...

Le parfum de la Forêt,
bise de la Mer
La chaleur de Nature et
la douceur de goût d'or
Et voilà le chant de
bonheur de mon corps.

*Bonjour, ce matin je
voudrais partager
un bol de soupe en
cherchant le bon
chemin de la paix et
de pureté pour notre
monde malade, pollué
et inondé par le Mal.*

Madame Lee

Mot d'excuse

Je ne suis pas venu à l'atelier d'écriture car j'ai renversé une marmite qui contenait de la soupe et j'ai mis une heure à trouver la serpillère car ma maison était en désordre

Taibaik

ATELIER D'ÉCRITURE

FAITES DES MOTS ...CÔTÉ CUISINE

L'atelier *Faites des Mots Côté Cuisine* est une action portée par l'association Les Accents Têtus, ateliers d'écriture à Montreuil, dans le cadre du contrat de ville pour l'accès à tous à la culture dans un esprit de cohésion urbaine et de solidarité.

Elle a été financée par la Communauté d'agglomération Est Ensemble et par l'Etat à travers l'Agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances.

L'association remercie le service Politique de la Ville de Montreuil et l'antenne de Coordination Vie de Quartier Gaston Lauriau pour le soutien apporté au projet.

Elle remercie aussi toute l'équipe du **Lups**, Local à usages partagés et solidaires, pour son accueil.

Recueil imprimé en avril 2016
> uiuianeroch.com