

Gastronomie

Language

French

LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE ET LE PORTUGAL

La cuisine méditerranéenne a été historiquement élaborée par les femmes qui ont développé des techniques et des "secrets" dans leur ménage partagés depuis des siècles entre grands-mères, mères et filles, notamment quant aux façons de retirer le plus grand rendement des produits en évitant le gaspillage.

Les graisses animales servent pour assaisonnement complémentaire. Les viandes consommées sont surtout les volailles, l'agneau, le chevreuil et le porc domestique.

Le pain est une présence habituelle dans la cuisine, utilisé dans les panades, les migas et les soupes. Les herbes aromatiques sont beaucoup utilisées pour assaisonner, parfumer et donner du goût aux mets.

L'agriculture de subsistance familiale était normalement pratiquée dans les potagers ou dans les terrains proches de l'habitation, les produits maraîchers et d'élevage assuraient une partie substantielle de l'alimentation, présents dans les soupes, les bouillons de poule et bouillons pour toute la famille.

La nourriture est confectionnée et partagée dans des récipients larges, dans lesquels sont combinés plusieurs aliments, normalement des légumes, du pain, des herbes aromatiques, poissons de la mer, des lacs et des fleuves, mollusques et bivalves, volailles ou un peu de viande de porc. Cette alimentation était complétée par la capture d'animaux sauvages et la collecte de fruits sauvages.

La cuisine de fête était une exception de l'abondance et aujourd'hui confondue avec l'alimentation de tous les jours, simples et frugale, bien que variée et savoureuse.

RECETTES MÉDITERRANÉENNE ^[1]

Source URL (modified on 11/12/2015 - 14:00): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=fr/node/297>

Links

[1] <http://www.dietamediterranea.pt/receitas>