

Bienvenue au deuxième épisode de English corner, votre mensuelle sur la culture britannique dans l'Uzège. Aujourd'hui, on s'intéresse à la cuisine. Car la gastronomie anglaise fait l'objet de nombreuses critiques. Faisons le tri entre le vrai et le fake, et profitons-en pour essayer de comprendre d'où viennent ces idées reçues. Ensuite, je partage une bonne adresse, ici à Uzès, pour découvrir ou re-découvrir la gastronomie britannique. Pour terminer, nous passons en cuisine. Je partagerai une recette phare de la pâtisserie anglaise.

Mais d'abord, commençons par l'idée reçue numéro 1 :

Les anglais ne savent pas cuisiner

Faux !

Prenez quelques grands chefs connus, tels Nigel Slater, Mary Berry, ou encore Jamie Oliver. Ce dernier est d'ailleurs apparu à la télévision française en 2022. Il y a présenté des plats simples avec des ingrédients accessibles. Les 24 épisodes de son émission "Repas simples pour tous les jours" sont à regarder en replay sur Paris Première.

D'où nous vient alors cette idée que les anglais ne savent pas cuisiner? La plupart des personnes se font cette idée sur la base d'une expérience personnelle. Un voyage scolaire par exemple, où elles sont accueillies dans une famille qui ne prend pas le temps de cuisiner. Résultat, le jugement de la gastronomie anglaise se base sur les cottage pie ou les saucisses-purée achetés dans le rayon menus instantanés du Marks and Spencer le plus proche, d'ailleurs souvent ouvert jusqu'à 23h, y compris dans les petites communes.

C'est là où je veux en venir : les offres en termes de repas sont omniprésentes dans ce pays. On peut acheter à manger dans presque tous les magasins, y compris les enseignes de mode

ou d'électronique, et s'offrir un plat chaud à toute heure de la journée, à chaque coin de rue dans les grandes villes.

Car le mode de vie britannique ne s'apprête pas vraiment à la cuisine. De nombreux anglais ne prennent pas le temps de prendre un vrai repas le midi, et s'il y en a un, c'est souvent un sandwich. D'ailleurs, les pauses repas pour la majorité des travailleurs est de 30 minutes, montre en main.

Les raisons pour ne pas cuisiner restent nombreuses. Mais ne confondez pas le manque de temps, ou, avouons le, la flemme, avec l'absence de savoir-faire !

Commenté [1]: bien ou banal?

Une autre explication est liée à la culture anglo-saxonne. Si dans de nombreux pays, la passion pour les saveurs est ancrée dans les mœurs, elle est beaucoup moins présente chez les Anglais, qui ont une approche plutôt pragmatique et utilitaire de la nourriture. Il y a un gros manque de culture gastronomique, en tout cas en comparaison avec d'autres pays. Mais cela ne veut pas dire que les produits britanniques ne sont pas bons !

Les choses évoluent, il y a une tendance actuelle vers le fait maison, et l'intérêt pour l'art culinaire commence à se développer Outre-Manche, on le voit à travers de nombreux programmes télévisés autour de ce thème.

Idée n°2 : la cuisine anglaise manque de variété

Vrai et faux : Pour être fair play, côté diversité interrégionale, les champions sont les Français. En France on va parler de pommes de terre de Noirmoutier, de saucisses de Toulouse, ou de pommes de Normandie. Au Royaume-Uni, on vantera les British potatoes, les British sausages, ou British apples.

Il y a quand même des spécialités et des différences, quoi que plus subtiles, entre les territoires de ce petit pays.

Mais parler d'une alimentation réduite à deux ou trois produits est en soi...réducteur. Sachez que le comité de fromage britannique dénombre près de 700 variétés. Même si la France en compte plus de 1000, il faut préciser que dans les rayons, le nombre de fromages effectivement à disposition du consommateur est souvent supérieur.

On ajoutera que la cuisine britannique est en train de se diversifier, notamment avec les influences de l'immigration. Les offres internationales sont beaucoup plus étendues dans les magasins, où on trouve un large choix de produits indiens, asiatiques ou encore orientaux. De même, la récurrence de régimes spéciaux, tels le végétarisme ou le sans gluten s'invitent dans l'alimentation de tous les jours. Les menus dans les restaurants traditionnels le témoignent, de même que les recettes diffusées dans The Guardian ou sur le site de la BBC : mes options végétariennes, véganes et adaptées aux intolérances font pleinement partie de l'offre culinaire.

La coronation quiche, le plat signature du couronnement du roi Charles, illustre parfaitement cette tendance à innover. Garnie d'épinards, de cheddar et de fèves, elle a été choisie pour son accessibilité aux régimes non carnés mais aussi aux budgets moyens. La présence de nombreux légumes est très probablement une référence à l'attachement du roi Charles à l'agriculture locale.

Idée n°3 la cuisine anglaise est très grasse et sucrée

Vrai, mais à nuancer et surtout à temporiser. Il est vrai que la matière grasse, dont le lard dans les recettes traditionnelles, est souvent le principal ingrédient, notamment dans tout ce qui est tourtes et panures. Dans les ouvrages culinaires des années 90, rien qu'en lisant la recette, on sent ses artères se boucher.

Côté sucré, les gâteaux à multiples étages dans la vitrine du teashop ou les desserts décadents témoignent d'un goût assumé pour le XXL. Après tout, pourquoi choisir entre le chocolat et le caramel, alors qu'on pourrait prendre les deux ?

Il est vrai que les recettes traditionnelles anciennes sont assez chargées en sucre et matières grasses. Mais, ces dernières décennies, la réalité nous a rattrapés et les enjeux de santé nous obligent à modifier notre façon de faire. Les recettes d'aujourd'hui ne sont plus celles d'hier, les quantités de sucre et de beurre sont revues à la baisse, parfois remplacées par des substituts moins lourds. Dans les gâteaux classiques, s'invitent alors le yaourt, le miel, des épices et même des légumes (pensez au courgette chocolat cake par exemple). Ces types de gâteaux, vus comme anormaux ou atypiques ici, sont devenus presque des offres de base dans les cafés anglais.

Pour conclure, sans vouloir prétendre voler la vedette à la France, la cuisine au Royaume-Uni est pleine de richesses et de surprises. Elle est certes moins raffinée, mais tellement généreuse, sans chichis, et en constante évolution. Faites un tour du côté des recettes, vous verrez que les mariages audacieux ne se limitent pas aux petits pois à la menthe ou à la dinde aux cranberries.

Comment alors découvrir ou redécouvrir la cuisine anglaise dans toute sa splendeur ? Pour ceux qui ont la chance de pouvoir voyager au Royaume-Uni, voici quelques conseils de base : évitez les repas instantanés vendus en nombre dans les supermarchés, et côté restaurant, préférez les pubs indépendants aux chaînes.

Toutefois, sans voyager, il est possible de goûter à des plats britanniques, ici en Uzège. Le restaurant Le Ten à Uzès, reproduit des grands classiques de la cuisine française et internationale, dont certains mets originaires du Royaume-Uni.

Ainsi, aux côtés du médaillon de lapin fermier, on trouve sur la carte le fameux fish and chips, mais aussi le Wellington de chèvre, une spécialité végétarienne anglaise, moins connue. Il s'agit d'une sorte de pâte feuilletée garnie de légumes et de fromage.

Kate, l'une des responsables du restaurant Le Ten est originaire de Devon, mais c'est surtout au chef Damien à qui on doit les inspirations britanniques. Ce dernier a longtemps travaillé en Ecosse et a importé quelques idées délicieuses. Parmi ses suggestions quotidiennes, on retrouve parfois des mets comme le sheperds pie, ou encore le Cullen skink, un plat écossais à base de hareng et de pommes de terre. Ou encore, ce premier weekend de mars, le chef a proposé des fishcakes accompagnés de coleslaw, cette délicieuse salade de chou et carottes garnie d'une mayonnaise crémeuse.

Côté sucré, le Ten a fait découvrir le Sticky toffee pudding à ses clients français, une suggestion qui a connu un énorme succès. Ce dessert, sorte de biscuit de Savoie imprégné de caramel, devrait d'ailleurs intégrer la carte.

Si de nombreux restaurants à Uzès proposent désormais le fish and chips, Le Ten est le seul, ou du moins le premier, à faire des mets britanniques plus variés et moins connus. Une particularité qui séduit à la fois sa clientèle française et britannique.

Si le Ten apporte sa touche personnelle à ces grands classiques, il reste fidèle à la philosophie de bas de la cuisine britannique, à savoir le côté réconfortant et chaleureux. On parle là de "comfort food", un terme souvent retrouvé dans les offres de restauration anglaises ainsi que dans les livres de cuisine du pays.

En parlant de cuisine, passons au fourneau.

Je vous partage la recette d'un gâteau classique anglais, la star de nombreux salons de thé. Il s'agit du carrot cake, une recette à la méthode traditionnelle des gros gâteaux anglais, mais dont les ingrédients sont adaptés aux préoccupations en termes de santé.

Un petit point sur les ingrédients. La carotte donne un côté sucré et moelleux. De même, on utilise du yaourt grec, ce qui permet de réduire la quantité de beurre. Un autre ingrédient phare, très souvent utilisé en pâtisserie britannique, est le babeurre, qu'on peut remplacer par du lait qui commence à devenir aigre. C'est là où, encore une fois, le côté pragmatique anglo-saxon rentre en jeu, dans une optique antigaspi ! Si vous n'avez pas de babeurre, du lait fermenté, ou tout simplement le lait que vous avez oublié au fond de votre frigo qui commence à avoir un goût acide. Autre option, prendre du lait normal, et y ajouter une cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron, et le

laisser reposer 15 minutes. Sachez que cette touche d'acidité apporte une douce texture au dessert.

Passons à la méthode. Dans un grand bol, battre deux gros œufs. Ajouter 200g de yaourt grec (au moins 2% de matières grasses), 73g d'huile ou de beurre fondu, 120g de miel ou de sucre roux, 122g de lait ou de babeurre et une cuillerée à café d'extrait de vanille. Bien fouetter et mettre de côté. Dans un autre bol, tamiser 250g de farine, une cuillerée à soupe de cannelle, un sachet de levure, et une pincée de sel. Mélanger. Préchauffer le four à 180°. Pendant que le four chauffe, y placer 100g de noix pour les faire toaster. Pendant ce temps, râper 260g de carottes.

Combiner les ingrédients secs et humides, en faisant attention à ne pas trop mélanger. Ajouter les carottes râpées et les noix, et pourquoi pas 100g de raisins secs (optionnel). Mélanger juste assez pour que le contenu soit combiné. Faire cuire 30 à 40 minutes dans un grand moule beurré. Astuce : pour que le gâteau gonfle encore plus, vous pouvez y insérer quelques fines lamelles de beurre. Laisser refroidir une fois cuit.

Passons maintenant au glaçage, élément phare de nombreuses pâtisseries britanniques. Pour cela, battre 100g de beurre légèrement ramolli avec 200g de sucre glace tamisé. Ajouter petit à petit 100g de fromage frais (type Philadelphia®) sans cesser de battre.

Couper le gâteau en deux dans le sens de la longueur. Étaler le glaçage entre les deux parties, et sur le dessus. Laisser durcir au frigo.

Le carrot cake se garde deux jours à température ambiante. Il est possible de le congeler sans le glaçage.

Vous retrouverez la recette entière sur la page de l'émission. J'ai également déposé un plat salé, à savoir une tourte saucisse pommes avec une pâte au cidre et au lard. Un mariage audacieux et traditionnel à la fois, ou le côté gras et réconfortant est équilibré par le côté acidité et fruité.

N'hésitez pas à tester ces recettes authentiques, mêlant tradition, praticité et une pointe de fantaisie, à l'image de la cuisine britannique !

Annexe : recette à mettre sur le site, mais pas développée à l'antenne.

Tourte saucisse pommes : recette adaptée de celle de BBC good food, où l'épaule de porc est remplacée par des saucisses (ou de la chair à saucisse) et où l'huile est remplacée par de la graisse animale (graisse de canard ou de porc récupérée dans les boîtes de confit par exemple...) Ingrédients : Pour la pâte : 1 oeuf, 350 à 400 g de farine, 125 ml de cidre, 125g de saindoux/ graisse animale ramollie, sel. Pour la garniture : 500g saucisses tranchées / chair à saucisse 30 à 60 g de beurre 1 onion hâché 2 branches de céleri tranché 100 ml de cidre 100 ml de bouillon de viande (poulet, boeuf...) 3 pommes (500g), coupées en morceaux 6 feuilles de sauge tranchées sel et poivre Pour la pâte : battre les ingrédients humides jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter progressivement farine et sel. Mélanger, filmer et laisser reposer au frais (le mieux, c'est plusieurs heures !) Cuire les pommes, le céleri et l'oignon dans un peu de beurre. A mi cuisson (5 minutes), ajouter le cidre, puis la viande. Laisser épaissir quelques minutes, puis ajouter le bouillon. Si c'est trop liquide, ajouter de la farine. Transvaser dans un plat à tourte. Préchauffer le four à 200 °. Étaler la pâte. Badigeonner les 2 côtés d'œuf battu. D' un côté, saupoudrer un peu de Maïzena (opt), ça aide à la garder croustillante! Mettre la pâte par-dessus la garniture, le côté Maïzena en bas, en contact avec le mélange viande-fruit. Faire 2-3 incisions. Cuire 30 à 40 minutes