

Bumbu

Avez-vous déjà mangé?



AOÛT 2020 | VOL I ISSUE 2 | ÉDITION FRANÇAISE

**Equipe éditoriale Indonésie-France
(artistique/photographie/rédaction/traduction):**

Rizkie Nurindiani

Nurlina Maharani

Winnalia Lim

Eka Moncarré

CONTRIBUTEURS:

Rizkie Nurindiani (@eatymologist)

Nurlina Maharani (@myfoodventurist)

Mira Asriningtyas (@nilamlamulam)

Rachma Safitri (@rachmasafitri)

Chef Uda Dian Anugrah (@udadiananugrah)

Eka Moncarré (@ekavitofr)

Responsable de la distribution en France : Eka MONCARRE

**BUMBU est une publication gratuite de l'OT d'Indonésie en France en
collaboration avec le magazine BUMBU en Indonésie**

**Tous les numéros de notre revue sont consultables sur :
www.indonesie-tourisme.fr**

Food Notes

Les thèmes de la durabilité et de l'autonomie alimentaire sont très souvent abordés en Indonésie. Les discussions sont très vastes et couvrent de nombreux domaines, depuis la manière dont un foyer peut atteindre l'autonomie alimentaire jusqu'à la réflexion pour mettre en place une plantation durable dans un village.

Les débats sur l'alimentation durable et l'autonomie alimentaire sont faciles à trouver en ligne. Mais ce qui est intéressant pour nous, c'est de mettre en pratique ces concepts qui semblent loin de la vie urbaine. Ainsi nous allons évoquer dans ce numéro les gestes simples que nous pouvons appliquer dans la vie quotidienne pour une alimentation plus durable et autonome. Au lieu de plats riches et lourds, nous allons favoriser de petits snacks qui s'avèrent très nourrissants.

L'alimentation durable et l'autonomie alimentaire ne sont pas forcément faciles à mettre en place tout de suite. La transformation se fait progressivement par des petits changements dans nos habitudes de consommation, et il ne faut pas oublier que nous avons le privilège de pouvoir choisir.

**@EATYMOLOGIST
@MYFOODVENTURIST**



sommaire

- 1** **Food Notes**
- 3** **Ferme à Table**
@eatymologist
- 5** **Geblek et Besengek Tempe Benguk**
@myfoodventurist
- 7** **Cueillir des Baies et des Fleurs des Champs un Dimanche Matin**
@nilamlamulam
- 11** **Tempe: Innovation ou Retour Vers le Passé ?**
@eatymologist
- 13** **Pawon**
@myfoodventurist
- 16** **Citation**
- 17** **Lodeh: Entre Suggestions et Stratégies**
@rachmasafitri
- 19** **Se Suffire en Alimentation**
@eatymologist
- 22** **Sans le Riz, Ce n'est pas Bien Manger ?**
@myfoodventurist
- 25** **La Philosophie de Vie du Rendang**
@udadiananugrah



ferme à table

« From Farm to Table », « La Ferme à Table », est un concept simple mais dont l'exécution peut être complexe. Récemment, ce mouvement a trouvé une nouvelle impulsion avec une popularité grandissante parmi les acteurs de la restauration et les amoureux de la cuisine, en s'appuyant sur un style de vie sain de plus en plus à la mode. La ferme à table est une évolution du « jardin à table ». Mais, avant d'aller plus loin, précisons ce qu'est la ferme à table.

Textes et photos: @eatymologist

A la base, la ferme à table est un concept simple consistant à servir des plats dont les ingrédients viennent directement des fermiers. On doit ainsi savoir de quel fermier viennent les ingrédients, les méthodes de culture, mais aussi acheter directement sans intermédiaire et cuisiner les ingrédients rapidement lorsqu'ils sont encore bien frais. Cette pratique est plus facile pour ceux qui ont leur propre ferme ou ceux qui achètent directement auprès des fermiers locaux. On lie souvent la ferme organique et la ferme à table car elles ont toutes les deux des principes similaires, la dernière étant toutefois plus complexe.

Le concept de ferme à table rappelle la scène des campagnes françaises où l'on sert ce qui vient de la propriété. La ferme à table est intéressante pour les amateurs culinaires grâce à son aspect écologique et à l'importance accordée à la bonne santé.

En Indonésie, les habitants des villages traditionnels pratiquent ce mode de vie depuis longtemps. Ils récoltent les produits de leur

ferme pour créer leur repas et on appelle cela « Ngeramban » en langue javanaise.

En fait, la ferme à table peut être pratiquée facilement chez soi dans un environnement urbain sans besoin de grands espaces. Pour les populations urbaines, on peut improviser en créant un petit potager vertical avec des sacs de plantation. On peut choisir les légumes qui poussent facilement comme l'épinard et l'aubergine. Ensuite, ce qui est également important, c'est la recette pour transformer ces ingrédients en un plat. Quand on sait quels légumes vont pouvoir être récoltés, on peut décider du menu à préparer. Et voilà, ce n'est pas si compliqué... alors, qu'est-ce qu'on va planter ? (*)

Rizkie Nurindiani (Indie)

Une professionnelle de Java Nira, un cabinet de consultation de tourisme et de développement durable. L'écriture et la photographie ne servent pas seulement pour son travail mais aussi pour se souvenir des expériences vécues.



GEBLEK & BESENGEK TEMPE BENGUK

Textes et photos: @myfoodventurist

Le « Geblek », spécialité traditionnelle de la région de Yogyakarta, est un plat fait à partir de farine de manioc qui ressemble au « Cireng » de Java Ouest obtenu à partir de tapioca. Les saveurs entre les deux se distinguent toutefois par leurs proportions en ail, en sel et ajouts de divers ingrédients. Les étapes pour créer le Geblek sont nombreuses avec la préparation de la farine de manioc, puis de la pâte avec un savant mélange de l'ail permettant de créer un goût appétissant et salé à point.

Prenant la forme du chiffre « 8 », le Geblek cru se conserve quelques jours. On le fait ensuite frire et il doit être dégusté quand il est encore chaud car le Geblek froid devient dur et difficile à manger. Généralement, le Geblek frit se mange avec le « Besengek Tempe Benguk » qui est un plat de tempe avec du lait du coco.

Pour le Besengek Tempe Benguk, on utilise un tempe particulier « benguk » fait de noix de Koro. Sa texture est plus rugueuse, sa taille plus grande et son goût diffère du tempe habituel fait à partir de soja.

Le Tempe Benguk est préparé avec des épices et du lait de coco pour couvrir l'odeur de la noix de Koro. Il est plus gluant que les tempes normaux et se marie ainsi parfaitement avec le Geblek. Cette combinaison est connue comme l'une des spécialités de Kulon Progo dans la région de Yogyakarta.

Geblek et Tempe Besengek sont comme le Yin et le Yang avec le blanc du Geblek et le noir du Tempe Besengek. Au niveau du goût, la saveur salée du Geblek complète parfaitement le goût sucré du Tempe Besengek.

Cette combinaison représente aussi la philosophie de la vie humaine et la recherche de l'équilibre. La couleur blanche du Geblek représente la bonté des humains. Tandis que la couleur noire et blanche du Tempe Besengek représente le mélange des caractères des humains créant ainsi l'harmonie de la vie.

La philosophie du plat est comme une sorte de prière pour ceux qui le mangent. On prie pour devenir un être en paix vivant dans l'harmonie. Un plat spirituel, pourquoi pas ?



Il est facile de trouver des vendeurs de Geblek Besengek à Kulon Progo. Dans l'après-midi, beaucoup de petits warungs (magasins de rue) les proposent. On peut aussi aller dans les marchés traditionnels de la ville de Wates.

Alors que diriez-vous de goûter ce plat du Yin et duYang ? (*)

Nurlina Maharani (Lina)

Une chroniqueuse freelance qui parle du tourisme, du lifestyle et de l'art culinaire qui est sa passion.

« Cueillir des baies et des fleurs des champs un dimanche matin »

Textes et photos: @nilamlamulam

La discussion autour des aliments sauvages et des fleurs comestibles est toujours intéressante, surtout entre les défenseurs des alimentations sauvages et les explorateurs qui connaissent très bien les stratégies pour survivre dans la nature.

Les images qui existent sont contradictoires : les aliments sauvages représentent soit une option urgente quand on est dans la nature soit une option de luxe loin de notre vie quotidienne.





dans les restaurants tandis que les fleurs, signe du printemps dans les pays aux quatre saisons, sont servies sur notre salade. La recherche des champignons, des herbes, des fleurs comestible ou des noix dans la forêt ne nous fait pas penser seulement au savoir-faire local mais aussi aux contes de fées : les magazines de vie pratique comme Kinfolk ou Cereal, le youtuber Li Ziqi vivant comme une fée dans la forêt, et René Redzepi, Chef propriétaire de Noma, l'un des meilleurs restaurants au monde, nous rappellent ce caractère féérique.

La pratique de « foraging » consistant à chercher la nourriture dans la nature s'est développée il y a longtemps pendant les phases de récession économique et de crise alimentaire. Dans ces périodes difficiles, cette pratique a permis aux villages de faire face à leurs besoins alimentaires.

Au cours du temps, la recherche de nourriture dans la nature a été délaissée car portant l'image que les nourritures sauvages sont pour les pauvres et les fleurs pour les oiseaux. Pour ceux qui le font toujours de temps en temps, c'est une façon de se rappeler les coutumes ancestrales avec nostalgie.

Les baies sauvages sont servies comme dessert

Prenons Kaliurang par exemple, situé à 7 km du volcan Merapi. Il n'est pas difficile de l'associer à un conte de fée avec la nature merveilleuse et les mythologies qui l'entourent. Il y a 20 ans, les habitants se promenaient souvent le dimanche matin et ramenaient des épilobes pour ajouter dans l'omelette. On pouvait aussi ramasser des feuilles de Camcao (*platostoma palustre*), servir une salade « lotis » faite de branches de Bégonia, cueillir des fruits de « pariortho » et bénéficier de nutriments divers et variés. Il y a encore plus longtemps, la recherche des baies sauvages était une activité de loisir après l'école pour les enfants. Parfois, on en faisait une monnaie d'échange contre par exemple du riz.



Tout cela nous ramène aux histoires du passé mais ce n'est plus une pratique courante aujourd'hui. Tout au plus, ce qui se rapproche du foraging c'est de chercher des cerises dans les arbres des voisins. On pourra trouver, mais rarement, des groupes de jeunes qui se baladent le matin dans un village en cherchant des fleurs comestibles, des baies sauvages et du nectar pour faire un petit-déjeuner organique. Pour eux, le foraging est une expérience de loisir qui leur permet de se balader à l'air frais, d'améliorer leurs sens et de se connecter avec la nature.

Foraging est plus une activité de loisir qu'une stratégie de survie. Même s'il paraît romantique et amusant, l'effort et le temps qu'il nécessite sont beaucoup plus importants que le gain.

La recherche de nourriture est aussi abandonnée pour d'autres raisons comme la facilité avec laquelle nous trouvons des légumes au marché, la disparition des plantes suite aux éruptions

volcaniques, la mauvaise image ou la manque de connaissance sur l'alimentation sauvage, la disparition de terrains naturels qui ont été recouverts de bâtiments.

A cause de l'épidémie, Kaliurang a fermé son territoire au tourisme et la sécurité alimentaire devient un souci pour les habitants. Kaliurang s'est développé en tant qu'un village touristique et il ne reste plus beaucoup d'espace pour l'agriculture alors qu'en même temps l'économie recule à cause de l'arrêt des activités touristiques. Si le confinement est mis en place, comment faire pour assurer la sécurité alimentaire ?

Le foraging pourrait être une solution mais le problème vient du manque de connaissance de cette pratique. Nous avons évoqué le dualisme du foraging : la source pour notre plat de luxe versus la nourriture en situation d'urgence. C'est comme si la pratique ne relevait que d'une science très sophistiquée ou d'un savoir-faire ancestral des

villageois. Si nous voulons considérer le foraging comme une alternative pour assurer la sécurité alimentaire, il faut donc maîtriser la bonne diffusion des connaissances de cette science. Pour démarrer, nous pourrions commencer par apprendre les termes locaux, les goûts, les caractéristiques générales et les avantages pour la santé. Ce ne sont pas seulement les sources exotiques comme les cerises, les fleurs de sureau ou les cynorhodons qui sont bons pour la santé et faciles à trouver mais aussi les herbes

sauvages comme les feuilles de poinsettia, les hémérocailles, les chardons et les moringas. La pratique se rapproche ainsi de la vie quotidienne au lieu de rester une pratique de quelques privilégiés. (*)

Mira Asriningtyas (Mira)

Une conservatrice d'art et écrivaine qui vit à Kaliurang - Yogyakarta. En même temps, elle aime écrire sur la nourriture sur son instagram @nilamlamulam



TEMPE

Innovation ou Retour Vers le Passé ?

Textes et photos: @eatymologist

Le Tempe est un aliment de base pour les Indonésiens. Possédant un haut niveau de protéines et bon marché, le tempe remplace souvent la viande comme un alternatif plus sain.

Les traces historiques de la naissance du tempe sont inexistantes. Il semble apparu de nulle part et n'a souvent pas été apprécié à sa juste valeur. Pourtant, le potentiel d'un morceau de tempe est immense.

Dans le village de Wintaos sur la montagne Gunung Kidul à Yogyakarta, les habitants commencent à créer des tempes à base de haricots et non plus de soja.

Le soja reste la matière principale mais pour eux, cela ne doit pas être la seule source. Cette innovation semble intéressante, avec un tempe pouvant être fabriqué à partir de haricots rouges, de haricots verts ou de « lamtoro ».

La communauté de Wintaos prépare du tempe de soja depuis longtemps, nécessitant souvent d'acheter du soja à d'autres régions car la production locale ne suffit pas. Partis d'une réflexion sur l'autonomie alimentaire et l'envie de cultiver eux-mêmes ce qu'ils mangent, les habitants de Wintaos créent maintenant des variétés de tempe avec les ingrédients dont ils disposent sur place. Cela leur



permet de répondre au besoin alimentaire de la communauté.

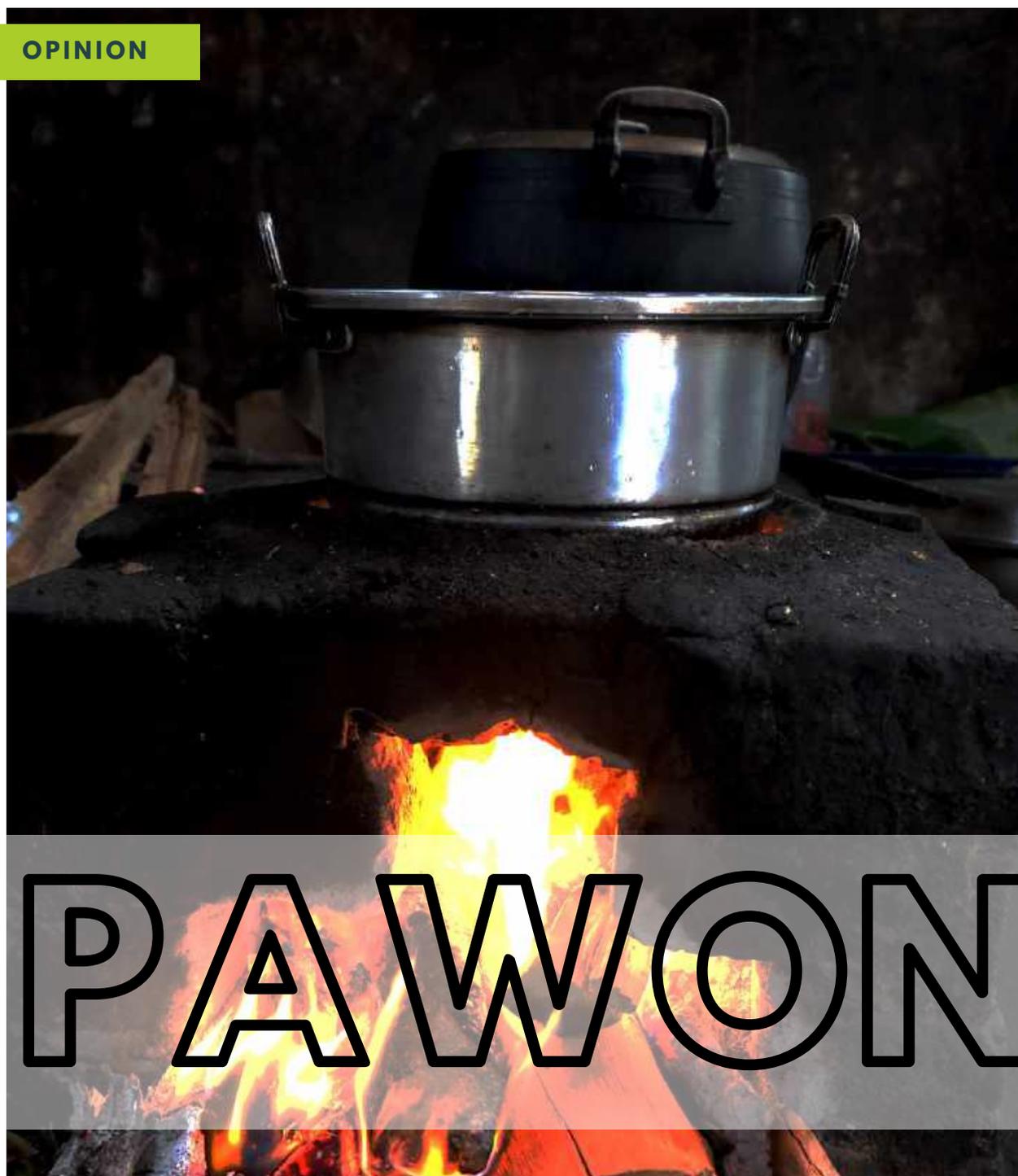
La méthode de production des tempes sans soja ne nécessite pas des techniques modernes. Au contraire, le savoir-faire existant depuis des générations est mis à profit. Dans les autres régions javanaises, le tempe « gudhe » et le tempe « koro » courants à Magelang, ainsi que tempe d'arachide qu'on trouve à Malang sont aussi des tempes sans soja.

Les variantes de tempes sans soja sont donc répandues, non seulement dans le village Wintaos à Yogyakarta mais aussi dans d'autres régions. Le tempe en Soja domine cependant les autres car sa fabrication est plus simple et plus rentable. Le savoir-faire ancien basé sur le principe de l'autonomie alimentaire qui a failli disparaître remonte cependant à la surface et nous permet finalement d'innover avec de nouvelles variantes d'ingrédients que nous avons aujourd'hui à proximité. (*)



Rizkie Nurindiani (Indie)

Une professionnelle de Java Nira, un cabinet de consultation de tourisme et de développement durable. L'écriture et la photographie ne servent pas seulement pour son travail mais aussi pour se souvenir des expériences vécues.



Textes: @myfoodventurist

Photos: @eatymologist

Le « Pawon » nous rappelle la cuisine de grand-mère : une grande pièce en bois avec sa cuisinière majestueuse et au-dessus de nombreux ingrédients comme des échalotes, des maïs, des maniocs et des cacahouètes accrochés à une planche. Le vapeur de la cuisinière aide à conserver ces ingrédients.



En javanais, le mot « pawon » signifie simplement la cuisine, le mot fait référence à un espace pour préparer le repas, une cuisine traditionnelle qui utilise toujours des outils et des techniques simples. Mais, si on regarde de près, le pawon n'est pas un endroit aussi simple. Par exemple, ce n'est pas donné à tout le monde de savoir allumer le feu dans un pawon, étape essentielle pour cuisiner.

Dans une cuisine de pawon, on trouve toujours une cuisinière traditionnelle qui s'allume en brûlant du bois. Son existence est très importante car elle constitue le cœur de la relation entre ustensiles et concept du pawon.

Traditionnellement, les ustensiles sont faits d'argile pour pouvoir résister à la chaleur de la cuisinière mais aujourd'hui on utilise aussi des équipements en aluminium plus pratiques.

L'espace d'un pawon est généralement vaste, et en plus de la cuisinière, on y trouve du bois, des ustensiles, une table pour manger et un canapé en bois. Sur ce canapé, on discute et grignote les petits snacks.

Souvent, la fumée des bois brûlés remplit toute la cuisine de pawon et donne un goût de fumé aux repas. Pour les Javanais, le pawon est un endroit très spécial de la maison, caractérisé par cet arôme fumé qui rappelle les aïeux.

Dans une famille javanaise traditionnelle, pawon est un endroit changé de le matin. C'est le lieu où on se réchauffe, prépare le tempe et où on discute. C'est là où les grand-mères préparent les repas pour toute la famille. Pour elles, Pawon n'est pas seulement une cuisine, c'est un lieu où elles reçoivent les voisins en leur offrant du thé

chaud ou un déjeuner. Les voisins viennent de temps en temps pour emprunter les ustensiles ou même échanger des ingrédients. Il y a aussi une coutume consistant à remplir la poêle avec les ingrédients qui ont été empruntés.

Normalement, beaucoup de plats sont préparés dans un pawon ; le temps consacré à cuisiner les repas est donc important. En effet, après tous les efforts nécessaires pour démarrer la cuisinière traditionnelle, il serait incompréhensible de se limiter à une simple omelette, n'est-ce pas ? C'est pendant le temps de préparation qu'on discute entre les membres de la famille et qu'on raconte ce qui s'est passé dans la journée. La grand-mère est peut-être la

reine du pawon mais le savoir-faire est transmis à la génération suivante, surtout aux filles.

On peut trouver un pawon rempli de gens quand il y a une fête ! Les voisins viennent pour aider, préparer les ingrédients, ou juste pour se voir. La bouilloire de thé est constamment rechargée, une action désignée par le mot « rewangan » chez les Javanais et l'ensemble est complété des indispensables « rengeng-rengeng » qui désignent les commérages du quartier ou du village. (*)

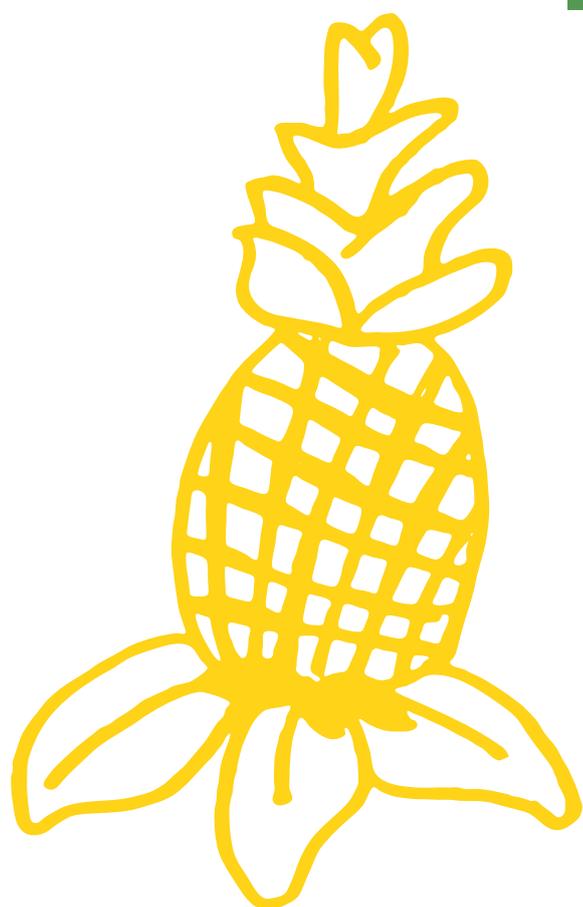
Nurlina Maharani (Lina)

Une chroniqueuse freelance qui parle du tourisme, du lifestyle et de l'art culinaire qui est sa passion.



“

**mangez plus de
plantes et avec
le sourire.**



TALIA POLLOCK

LODEH

- Entre Suggestions et Stratégies -

Textes: @rachmasafitri
Photos: @eatymologist



« Mbak, tu rentres à quelle heure à la maison ? Il ne reste que toi qui n'ait pas encore pris le *dîner* », peut-on lire sur le SMS de ma mère.

J'ai accéléré avec mon véhicule depuis l'hôpital Hidayatulah d'Umbulharjo. J'étais en train de faire un reportage sur la dernière évacuation des victimes de Jetis, cinq jours après le tremblement de terre. En bouclant ce dernier travail, je me suis demandé quand j'avais pris mon dernier repas aujourd'hui.

En arrivant à la maison, je suis allée tout de suite à la cuisine. Buk Ni, ma grand-mère maternelle avait préparé du riz avec des légumes de « lodeh oblok-oblok ». Elle m'a rappelé qu'il fallait en manger, ne serait-ce qu'une simple cuillère. Elle me surveillait en même temps pour s'assurer que je prenais bien mon diner.

C'est dommage que je n'aie pas pu documenter ce moment et les caractéristiques du « oblok-oblok ». Inconsciemment peut-être, cet oblok-oblok n'avait pas l'air appétissant. Imaginez, tous les types de légumes mélangés ! Mais pourquoi faut-il tout mélanger ?

Quelques jours plus tard, Buk Ni m'a fourni plus de détails sur oblok-oblok. Elle m'a expliqué pourquoi elle m'avait servi ce plat, pour ne pas être difficile avec la nourriture ; en effet, si un jour une crise survient, on doit s'adapter et manger ce qu'on a.

Récemment, avec la pandémie de Covid-19, ma mère et ma grand-mère préparent souvent de l'oblok-oblok. Je me souviens avoir mangé trois types de légumes lodeh, y compris le lodeh « kluwih » que ma mère avait préparé pendant l'éruption de la montagne Merapi. Mais ce changement de comportement est lié à une suggestion psychologique en période de crise. En même temps, le plat devient plus précieux car le lodeh « kluwih » est toujours épuisé parce que tout le monde le veut.

N'imaginez pas que c'est le chaos sur le marché, au contraire les gens s'entraident afin de ne pas trop acheter et en laisser pour les autres. C'est ce qui s'est passé lors de ma visite au marché Pakem mi-mars. Un

marchand m'a dit en javanais « sithik-sithik angger e keduman », qui veut dire qu'il vaut mieux acheter en petite quantité pour que tout le monde puisse en avoir.

En tout cas, le lodeh a une place spéciale dans mon cœur, ou au moins dans ma maison. Ce plat de légumes se mange avec presque tout, salé comme sucré. C'est aussi délicieux de manger le lodeh juste avec des Krupuks !

D'autres raisons rendent aussi le lodeh intéressant : les ingrédients pour faire le lodeh sont bon marché, il peut se servir comme plat principal et il se conserve assez longtemps. Comme il y a du lait de coco dedans, il est simple à réchauffer et il suffit alors de se régaler. (*)

Rachma Safitri Yogasari (Fitri)

Directrice du "Yayasan Kampung Halaman", elle s'occupe des sujets sur les jeunes. En dehors du travail, Fitri adore déambuler dans les marchés en quête de saveurs traditionnelles... Elle dirige aussi un warung qui sert des plats faits maison traditionnels à Yogyakarta.



Alors, avez-vous décidé quel lodeh préparer aujourd'hui ?

Se suffire en alimentation

Textes et photos: @eatymologist



La sécurité alimentaire se définit par la disponibilité de l'alimentation et la possibilité d'une personne à y accéder tandis que la souveraineté alimentaire évoque la capacité à répondre aux demandes d'alimentation par les productions locales.

Les autorités indonésiennes ont réaffirmé le besoin de renforcer la souveraineté alimentaire au travers de la démocratisation de l'alimentation locale. Il y a notamment eu une campagne encourageant les habitants à remplacer le riz (qu'on ne cultive pas assez en Indonésie) par d'autres nourritures de base comme le maïs et les tubercules. Le but était de réduire la dépendance au riz alors que nous disposons de beaucoup d'autres sources de glucides. Ils peuvent se substituer au riz et être cultivés sur différents types de terre.

On peut trouver des exemples de pratiques pour établir la souveraineté alimentaire dans les villages. Au-delà de la disponibilité de la nourriture, le concept de « satisfaction » qui se dégage des habitudes et agit comme un principe fondateur est également important.

La souveraineté alimentaire ne sera pas atteinte sans ce sentiment de satisfaction.

Prenons le cas de Gunung Kidul où la patate douce était l'une des nourritures de base depuis longtemps. Avec les conditions de sol et de météorologie, la patate douce est plus facile à cultiver que le riz. Mais

les mêmes car cela dépend du temps. Si le temps est favorable pour la patate douce, on va la valoriser au lieu du riz (même si finalement on peut l'acheter).

C'est la même chose avec les légumes et les haricots. On les cultive dans son jardin et on mange les œufs de poule de notre



suite à la révolution verte, le riz a remplacé la patate douce, ce qui a entraîné une dépendance au riz qu'on n'arrive même pas à cultiver à Gunung Kidul.

Les fermes et les rizières servent avant tout pour alimenter les habitants et on ne vend la moisson que s'il y a du surplus. Les nourritures produites ne sont pas toujours

ferme. On se contente de tout ce qui est disponible dans notre jardin pour faire un bon repas. En plus, la culture de « pawon hangat » ou cuisine chaude valorise la convivialité et le partage, passant ainsi d'une génération à l'autre.

Pour ceux qui habitent dans une ville, il n'y a souvent pas de jardin et ce n'est pas

facile de suivre l'exemple des habitants de Gunung Kidul. Mais on peut quand même improviser pour atteindre la sécurité alimentaire dans la maison avec des gestes simples, comme par exemple acheter auprès des marchands locaux au lieu d'aller dans un grand supermarché. Il y aura peut-être moins de choix et donc le menu s'adaptera selon ce qui est disponible chez les marchands.

Cela semble une pratique facile pour ceux qui sont déjà habitués à simplifier leur repas. Cependant, simplifier les ingrédients des cuisines traditionnelles indonésiennes n'est pas évident car les épices sont très

nombreuses. Des expérimentations sont nécessaires pour trouver les épices et les herbes de substitution. Par exemple l'assaisonnement « jangkep » d'un plat de légumes au lait de coco peut être remplacé par de l'ail, de l'échalote et du tempe. Ici, la créativité est la clé... pour que les plats ne finissent pas tout le temps en soupe. (*)

Rizkie Nurindiani (Indie)

Une professionnelle de Java Nira, un cabinet de consultation de tourisme et de développement durable. L'écriture et la photographie ne servent pas seulement pour son travail mais aussi pour se souvenir des expériences vécues.



Sans Le Riz, Ce N'est Pas Bien Manger ?



La soupe de Kaledo est très connue à Donggala dans la région des Célèbes centrale. Ici, la soupe se mange non seulement avec du riz mais aussi du manioc chaud. Pour les visiteurs, cette combinaison est peut-être spéciale mais pour les locaux c'est tout à fait normal.

Textes: @myfoodventurist
Photos: @eatymologist

Pour la plupart des Indonésiens, l'habitude est de manger du riz avec les plats principaux. Et si on remplaçait le riz par du manioc, est-ce que ce serait toujours bon ?

En fait, c'est assez surprenant de trouver que les deux éléments s'harmonisent bien et créent un goût délicieux ! Surtout avec la texture douce du manioc, mais c'est toujours un peu mieux avec du piment.

Sur Java, il est rare de voir le manioc remplacer le riz de maïs aujourd'hui sa popularité revient. Historiquement, le manioc était une nourriture de base parce que facile à cultiver. A Gunung Kidul, le manioc est la base de plusieurs snacks comme les « gapek », « gatot » et « tiwul », snacks traditionnels sucrés qui se mangent avec du piment de sauterelle. Ainsi, à Wonogiri, on sert du riz de « tiwul » avec des légumes, des plats principaux et du piment.

A part le manioc, on consomme aussi du riz de maïs sur Java. Le riz de maïs de Java Central est différent de celui de Java Est. A Magelang (Java Central) par exemple, le riz de maïs est blanc et se mange avec les légumes « lodeh » mais celui de Banyuwangi (Java Est) est jaune et se mange avec les légumes « kelor ». La différence des couleurs vient des différentes variétés de maïs. Le riz de maïs peut accompagner aussi des anchois.

A la différence de Java, certaines régions des Célèbes consomment beaucoup de manioc. Le manioc est préparé à la vapeur et se



mange avec du poisson grillé, des légumes et du piment « roa ». Le maïs est aussi une nourriture de base aux Célèbes mais il est plus souvent préparé avec du riz qui sert à gluer le maïs.

Sur la côte est de l'Indonésie, le sagou est la nourriture de base pour les locaux surtout en Papouasie et aux Moluques. On crée le « papeda » en sagou qui est servi avec les plats principaux, tandis que la pulpe est utilisée comme ingrédient pour faire des snacks. Cependant, cette diversité entre le manioc, le maïs et le sagou a failli disparaître avec la prédominance du riz. C'est pourtant une solution pour lutter contre le déficit de riz dans le pays.

Aujourd'hui, ces nourritures de base régionales sont reconnues comme des alternatives de source de glucide en complément du riz. Beaucoup d'activistes dans le domaine de l'alimentation saine préconisent de remplacer le riz par d'autres

sources de glucides qui deviennent à la mode.

La substitution du riz a aussi pour but de réduire la consommation de glucides. Les nouvelles recettes émergent, ces alternatives d'alimentation de base ont de plus en plus de fans ! De surcroît, elles sont moins chères que le riz dans certaines régions.

Néanmoins, il y a encore beaucoup à faire pour la promotion de ces alimentations locales. En Indonésie on dit souvent que sans riz ce n'est pas manger. Il n'est pas facile de remplacer le riz car par exemple même après avoir mangé un steak, on ne se sent rassasié que lorsque qu'on a mangé du riz. (*)

Nurlina Maharani (Lina)

Une chroniqueuse freelance qui parle du tourisme, du lifestyle et de l'art culinaire qui est sa passion.



La philosophie de vie du Rendang

(met originaire de Minang, Sumatra Ouest)

Textes et photos: Chef Uda Dian Anugrah (Chef spécialisé dans la cuisine de Minangkabau)
Rédigé: @ekavitofr

En tant que fils Minangkabau né à Padang, béni par l'harmonie corporelle Chaniago, tribu descendue de la région de Talu Pasaman il y a des centaines d'années, je voudrais aujourd'hui partager avec vous l'histoire du Rendang, dans un aperçu de la vie et de ce que nous pouvons en tirer comme leçons.

Rendang, une technique de cuisson qui vise à réduire l'eau dans le lait de coco puis à combiner tous les ingrédients, pour que le ramollissement et le parfum de la viande se terminent par une couleur brun noirâtre grasse qui est un parfait signe de maturité.

Je veux essayer de prendre ce long processus de cuisson du rendang comme une leçon universelle de la vie.

Saviez-vous que Rendang Minang exige que tous les ingrédients soient de la plus haute qualité ? De la viande fraîche, du lait de coco pressé parfaitement sans eau, des piments frais parfumés et épicés, un oignon, un galanga frais, du gingembre frais, des feuilles de curcuma, des feuilles de lime, des feuilles de laurier ainsi que



d'autres ingrédients secs qui se trouvent également couramment sur la terre de Minangkabau tels que la cannelle, la muscade, le cardamome et autres.

En cuisine, nous devons lisser les herbes fraîches, même le piment moulu doit être broyé spécifiquement pour le rendre vraiment lisse. Impossible d'utiliser un mélangeur pour le moulin, il ne serait pas parfaitement lisse. Les autres ingrédients sont pelés, nettoyés et écrasés, puis fusionnés dans la grande poêle en fer noir jusqu'à ce que les couleurs n'en deviennent qu'une : finies la couleur blanche parfaite du lait de coco, la couleur rouge du piment, le vert des feuilles et les autres motifs des multiples ingrédients.

Unis et se renforçant mutuellement, le lait de coco perd son blanc en embrassant toujours la rougeur du piment et les feuilles vertes, la viande et les autres ingrédients.

Le feu est chaud et le temps est long, les pièces se fondent et se transforment en un bien unique bon pour les êtres.

Le blanc devient jaune orangé, devient doré, puis brun puis brun noirâtre.

Le bouillonnement dans la poêle où tout est remué lentement et patiemment afin de produire un rendu parfait, parfumant lors de la cuisson l'espace aérien environnant. Tout cela sent vraiment très bon.

Que peut-on apprendre du processus de cuisson du Rendang Minang?

Ce qui peut déjà être compris, c'est qu'il faut rassembler les bienfaits de la vie, admirer ce mélange menant à l'universalité, affronter les braises qui permettent de nous faire mûrir tous.

Au cours de la vie, lentement, nous continuons à apprendre à chaque étape, à réduire l'ego comme le rendang enlève l'eau des ingrédients pour que le résultat soit abouti, homogène. Comme pour les êtres humains, de nombreux défis de la vie doivent être vaincus pour une étape finale solide, belle et délicieuse : le rendang devient un plat délicieux après avoir traversé un long processus de fusion, un long processus de cuisson jusqu'à ce que la couleur devienne finalement brune noirâtre, signe de maturité complète.



Et si une personne veut avancer, elle mûrira à chaque étape et à chaque épreuve de la vie.

Rendang enseigne à tout le monde qu'avec les meilleurs ingrédients et des étapes de cuisson longues et complètes, les couleurs deviennent finalement parfumées. Un marqueur de couleur apprécie la perfection du goût. Qui que ce soit, avec toutes les connaissances, la bonne attitude et le bon comportement, continue à être testé et à franchir des étapes pour donner naissance à son meilleur potentiel en tant qu'être humain, à mûrir dans l'attitude, et malgré les difficultés arriver à maturité dans la vie.

Rendang est une source d'inspiration pour ce qui que ce soit, car le processus est générateur de nombreuses leçons qui peuvent être suivies une par une.

Rappelez-vous que dans le processus de l'amélioration, il y a un parfum qui sortira de toutes les actions que nous exerçons ; comme le rendang, le parfum le plus fort est présent à la fin de la cuisson ; et le plaisir de chaque lutte dans la vie est ressenti lorsque nous arrivons au point final.

En résumé, préparer du rendang nécessite patience et passion. Quand on élabore le rendang avec un cœur humble, le goût sera excellent car il représente la sincérité, le partage avec les autres, loin de tout égoïsme.

Rendang est plus qu'un plat, c'est le symbole de la vie et l'apprentissage de la communion avec les autres. Vive le Rendang ! (*)

Le Rendang est fait de bœuf (ou occasionnellement foie de bœuf, poulet, mouton, buffle d'eau, de canard, ou de légumes comme le jacquier ou le manioc). Le rendang de poulet ou de canard contient également du tamarin et n'est généralement pas cuit aussi longtemps que le rendang de bœuf.

L'original rendang Minangkabau a deux catégories, rendang Darek et rendang Pesisir. Rendang Darek (rendang de terroir) est un terme générique pour les plats des vieilles régions montagneuses de Minangkabau telles que Batusangkar, Agam, Lima Puluh Kota, Payakumbuh, Padang Panjang et Bukittinggi. Il est composé principalement de bœuf, d'abats, produits avicoles, jacquier, et beaucoup d'autres légumes et de produits animaux qui se trouvent dans ces lieux. Rendang Pesisir (rendang côtier) est originaire des régions côtières de minangkabau telles que Pariaman, Padang, Painan et Pasaman. Rendang Pesisir, il est composé principalement de fruits de mer, bien qu'il ne soit pas rare d'incorporer de la viande de bœuf ou de buffle d'eau dans ce rendang. (*)



Prochain numéro: Festivals et Célébrations

**Contactez-nous sur Instagram:
@tourismeindonesieenfrance
@bumbu.magz**