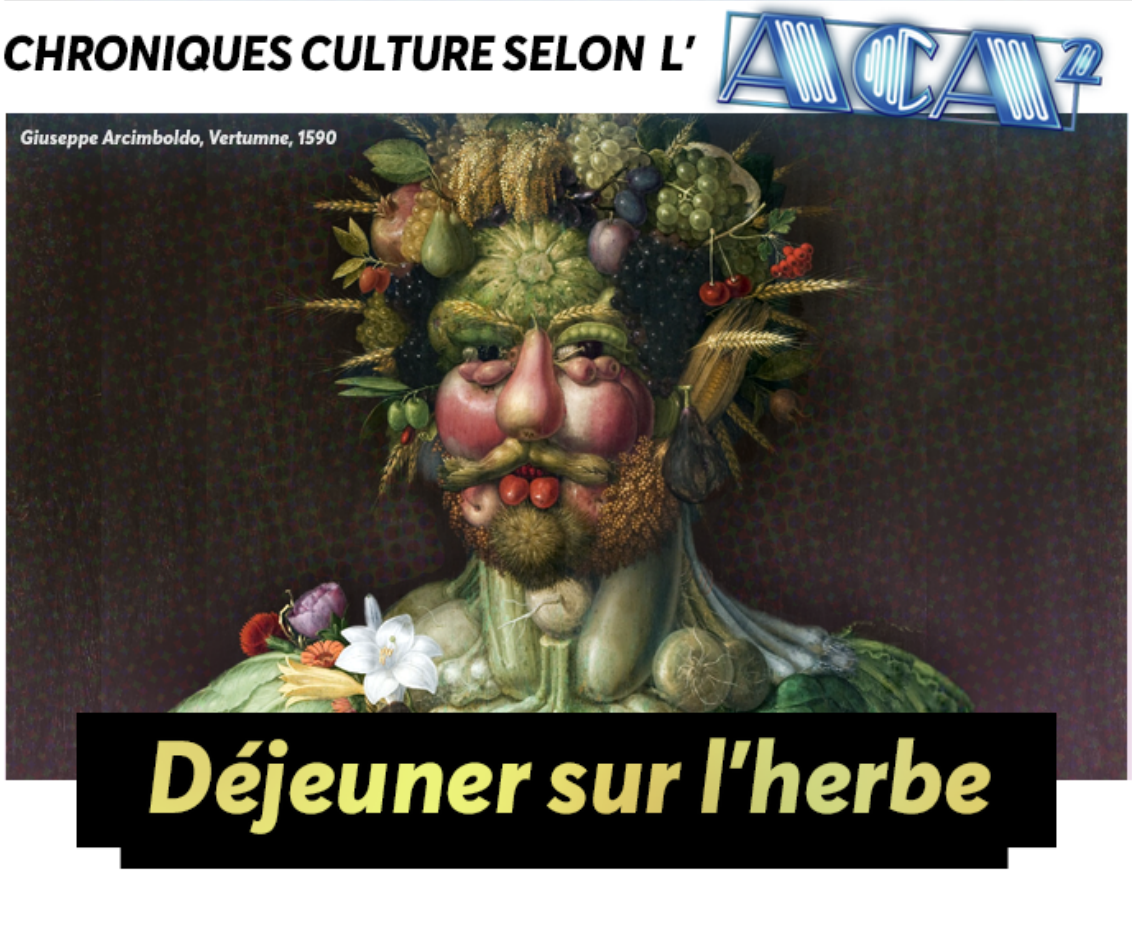
Newsletter № 4 – 27 avr. 2021

LUMIERES

CHRONIQUES CULTURE SELON L'ACA²


Giuseppe Arcimboldo, Vertumne, 1590

Déjeuner sur l'herbe

> *Ce que je veux, c'est une goutte*
> *de vin couleur de rubis et un livre de vers,*
> *Et la moitié d'un pain, assez pour soutenir ma vie.*
>
> *(Omar Khayyam)*

ÉDITO

Printemps, belle saison. Appel du large et du soleil.
Mais comment partir par ces temps sournois et confinés ?

Lumières vous invite à prendre la clé des champs en partageant son déjeuner sur l'herbe.
La culture s'y fait voyageuse, comestible, pimentée d'humour et d'insolite, rehaussée de sens critique et riche de dons libérateurs. Elle embarque l'imagination, sollicite tout le corps, franchit les frontières de l'art et de la vie. Sensible par nature et par vocation, elle invite à cueillir l'instant, grappiller des trouvailles,
s'ouvrir aux désirs d'ailleurs et de partage.

Laurence Campa
VICE-PRÉSIDENTE CULTURE ET VIE ASSOCIATIVE ÉTUDIANTE
DIRECTRICE DE L'ACA²

FLASHES

LECTURES

Bulbul Sharma, *La Colère des aubergines*

Attention aux lecteurs avertis ! S'il y a des lectures à faire le ventre vide, *La Colère des aubergines* n'en fait pas partie : particulièrement savoureuses dans le ton humoristique comme dans la manière de croquer ses personnages haut en couleurs, chaque nouvelle comporte de délicieuses recettes traditionnelles indiennes qui nous mettent en appétit.

Autour des vapeurs qui s'échappent de la cuisine et du fumet gorgé d'épices du plat servi dans l'assiette, on ne peut soupçonner les enjeux qui se trament au-dessus des casseroles… Orgueil, amour, prestige, superstition et querelle sont les ingrédients qui assaisonnent les dahls, tandooris, apportent le croustillant aux beignets de légumes ou la saveur aigre douce des pickels de fruits et légumes.

Comment un délicieux et craquant samosa et celle qui le confectionne peuvent-ils être l'objet de toutes les querelles familiales et prendre *Un Goût pour l'abnégation* ?

Comment un mari et fils par amour se laisse-t-il gaver de mets plus détestables les uns que les autres ? Ne serait-ce pas, comme qui dirait, être pris *En Sandwich* ?

Dans *L'Épreuve du train*, vous découvrirez quels sont les us et coutumes culinaires en Inde lorsque l'on voyage en train.

Vous en apprendrez autant sur la place des femmes, la société et les traditions indiennes que sur sa gastronomie.

Bulbul Sharma, La Colère des aubergines, traduit de l'anglais par Dominique Vitalyos, édition Philippe Picquier, 2014

Marlène Diot-Spitz
RESPONSABLE ADMINISTRATIVE DE L'ACA²

MUSIQUES

© Marc Ginot

La Tentation des pieuvres

Dans son émission *Les Bonnes Choses* (podcast sur France Culture), Caroline Broué fait de la cuisine, de la table, un fait culturel majeur. Dans l'épisode *Quand cuisine rime avec musique*, elle accueille - parmi d'autres invités - Margelone Vidal qui nous parle de son spectacle *La Tentation des pieuvres*, création pour un cuisinier, quatre musiciens et cent convives.

L'ensemble du dispositif tentaculaire, à l'image d'une pieuvre dont on ne peut se défaire, tout comme du désir de manger, propose aux convives (spectateurs et spectatrices) d'assister à la réalisation d'une recette, la bourride de petites seiches.

Grandie dans les cuisines et le restaurant familial, musicienne depuis son plus jeune âge, la créatrice de ce spectacle est fascinée par la temporalité des cuisiniers et le métronome interne des musiciens. Elle s'interroge sur l'articulation du temps incarné par le musicien et par le cuisinier. La question de l'hybridation du son et de la musicalité du monde sonore est également moteur. Ici, le cuisinier est chef de cuisine et d'orchestre.

On imagine aisément - et les extraits diffusés en sont la preuve - la construction de motifs sonores à partir des bruits d'ustensiles, de découpe, d'émincé, de rissolage, magnifiés et augmentés par des systèmes de captation sonore et de sons trafiqués avec lesquels les instruments fusionnent.

En attendant la réouverture des restaurants et celle des salles de concerts et de spectacle, les extraits proposés dans ce podcast donnent un aperçu des sensations fortes que cette création a su engendrer. Le spectacle vivant prend tout son sens… Même si nous, pauvres auditeurs, ne pouvons pas encore, hélas, profiter de la dimension olfactive et gustative…

La Tentation des pieuvres, création pour un cuisinier, quatre musiciens et cent convives, de Magelone Vidal, musicienne et conceptrice de spectacles vivants.

https://www.franceculture.fr/emissions/les-bonnes-choses/quand-cuisine-rime-avec-musique

Christelle Tran
RESPONSABLE ADJOINTE DE DE L'ACA²

JEUNE PUBLIC

Tomi Ungerer, *Le Géant de Zeralda*.

Qu'elles sont nombreuses les histoires d'ogres dans notre littérature ! L'ogre, ce géant avide de chair humaine.

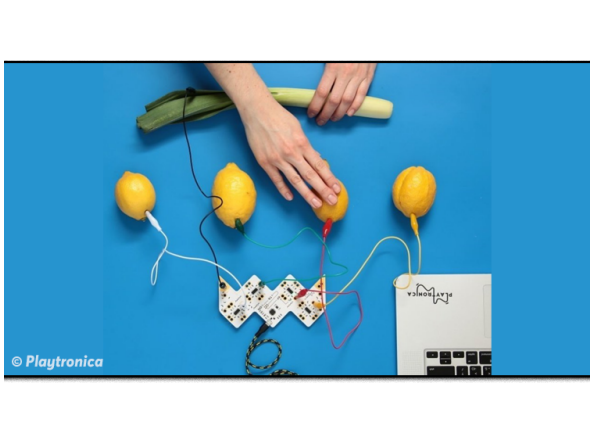
Tomi Ungerer propose sa version du personnage - d'ailleurs intitulé « géant » - et qui a simplement besoin d'être bien nourri. Au début de l'histoire, sa gourmandise cannibale contraint l'ensemble de la population à cacher les enfants. Mais elle sera finalement assouvie par les talents culinaires de la jeune Zéralda.

À chaque page, on aperçoit couteaux, enfants, cochons, assiettes pleines. Jusqu' au premier « déjeuner sur l'herbe » proposé par Zéralda au géant. Un repas digne d'une grande table : potage de cresson à la crème, truites fumées aux câpres et aux escargots au beurre et à l'ail.

Le géant devient donc celui de Zéralda qui, finalement, réussit l'exploit de le captiver grâce à sa cuisine gargantuesque. Et si le pouvoir des papilles gustatives régnait en maître ?

Tomi Ungerer, Le Géant de Zeralda, L'École des loisirs, 1971.

Christelle Tran
RESPONSABLE ADJOINTE DE DE L'ACA²


© Playtronica

Playtronica - Musique gourmande

Imaginez-vous faire de la musique avec des ananas, des mangues et des plantes ? Saha Pas, le créateur de la société Playtronica, a rendu cela possible. Ce projet a pour objectif principal de ramener la musique aux sens premiers, notamment celui du toucher, avec la réelle volonté d'enseigner la musique autrement, cherchant à casser l'accès difficile à l'apprentissage d'un instrument ou du solfège, sans distinction d'âge. Le son des fruits et légumes est rendu audible grâce à des sondes et des câbles. Il est possible de connecter au contrôleur un maximum de 16 fruits, légumes et autres objets conducteurs, qui deviennent alors des outils pour créer de nouveaux sons de manière intuitive et ludique (à l'aide des synthétiseurs en ligne ou de son propre logiciel de composition). Playtronica offre une expérience de création musicale sensorielle à une époque où l'on a tendance à tout virtualiser.

Les performances de Playtronica en live sont colorées, touchantes et gourmandes. Un peu de douceur pour nos oreilles. En ces temps difficiles, cela me rappelle les printemps d'avant que j'ai hâte de retrouver.

Vidéo 1 / Vidéo 2 / Vidéo 3

Ranna Leão
CHARGÉE DE PROJET CVEC,
BUDGET PARTICIPATIF ET ANIMATION DU CAMPUS

Le saviez-vous ?

Que signifie l'expression « déjeuner de soleil » ?

Utilisée initialement au XIXe siècle pour qualifier la perte d'éclat des pigments des étoffes trop longtemps exposées à la morsure du soleil, l'expression évolue pour caractériser l'aspect éphémère d'une chose. On peut en saisir le sens premier dans l'extrait suivant :

« Je voudrais voir ce châle vert, dit Anselme.
- Oh! celui-là, dit le commis, ne le prenez pas, monsieur. C'est un déjeuner de soleil. »

Ernest Feydeau, Sylvie (1861).

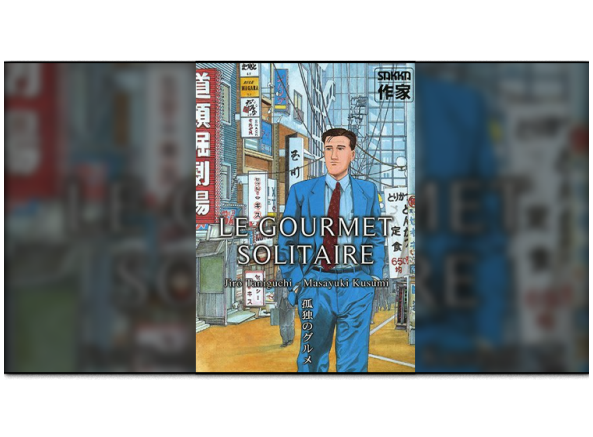
SÉRIES

Midnight Diner : Tokyo Stories

Le « gourmet drama » est une invention typiquement japonaise. Dans le paysage saturé des émissions de cuisine (concours, télé-réalité, portraits de chefs), ce genre singulier, qui mêle fiction, documentaire et manga, rompt avec le show, l'exotisme, l'exception, pour développer un climat, une saveur, une ligne de vie.

Dans son izakaya (bistrot) du quartier de Shinjuku, le propriétaire incarné par Koaru Kobayashi accueille chaque nuit à son comptoir les gens les plus divers, acteurs en déprime, hommes d'affaires épuisés, chauffeuse de taxi mélancolique… Il sert des mets simples, souvent préparés grâce aux ingrédients qu'apportent eux-mêmes les clients. En 24 minutes, chaque épisode raconte l'histoire d'un personnage, déclenchée par un plat, la rencontre d'un autre convive, la résurgence d'un ancien souvenir. 24 minutes à peine dans un petit espace banal, microcosme de saveurs et de drôlerie.

24 minutes, c'est le temps qu'il faut pour avaler un *tan-men* (soupe de nouilles aux légumes) ou un *tonketi* (escalope de porc), accompagné de saké ou de bière, pour s'immerger dans Tokyo la fascinante, pour savourer la vie dans ce qu'elle a de plus simple et de plus subtil. Adapté du manga de Yaro Abe, *Midnight Diner* rappelle cet autre excellent manga, *Le Gourmet solitaire*, de Taniguchi et Kusumi.


Midnight Diner : Tokyo Stories, 2 saisons sur Netflix.

Laurence Campa
VICE-PRÉSIDENTE CULTURE ET VIE ASSOCIATIVE ÉTUDIANTE
DIRECTRICE DE L'ACA²

CINÉMAS

The Lunchbox de Ritesh Batra.

Le film *The Lunchbox* est une invitation au voyage à travers la ville de Bombay à la découverte d'une nourriture épicée et d'une rencontre épistolaire entre Ila, femme au foyer délaissée par son mari, et Saajan, comptable proche de prendre sa retraite. Ila prépare avec passion à son mari des plats exotiques dans le but de ranimer son désir pour elle. Ils doivent être transportés par une société de livraison, comme le veut la coutume, les Dabbawallahs, qui vont commettre une erreur de livraison et l'expédier à un destinataire inconnu. C'est ainsi que, jour après jour, au plaisir de cuisiner et savourer les mets, Ila et Saajan échangent des mots sur leur amour naissant.

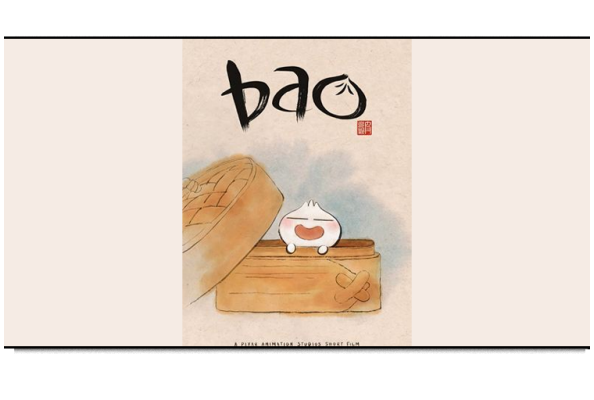
Un film subtil sur les conditions sociales et sentimentales qui a le mérite de mettre l'eau à la bouche…

https://www.universcine.com/films/the-lunchbox

Distinctions et nominations : Filmfare Critic's Award du meilleur film. *The Lunchbox* est sélectionné au Festival de Cannes 2013 dans le cadre de la Semaine de la critique et concourt pour la Caméra d'or. Il est également présenté au Festival international du film de Toronto 2013.

The Lunchbox (titre original : द लंच बॉक्स), écrit et réalisé par Ritesh Batra, 2013.

Magali Mourot
CHARGÉE D'ACCUEIL ET DE BILLETTERIE DE L'ACA²



Bao, réalisé par Domee Shi, studios Pixar, 2018.

Bao est un court-métrage d'animation de Domee Shi, réalisatrice sino-canadienne. Le titre du film vient du nom de ce petit ravioli chinois brioché nommé « bao ». Les images montrent une femme confectionner avec amour et gourmandise des raviolis. Elles révèlent toute la finesse de manipulation à l'œuvre dans la gastronomie chinoise.

Au départ, cette femme semble « vide », la faim au ventre. C'est avec joie et tendresse qu'elle assiste avec nous à la naissance de l'un de ces baos qui devient son enfant. La relation mère / fils se construit alors tout au long du film sur le rapport à la nourriture : du partage généreux dans l'enfance, couvée, surprotégée, à l'excès boulimique quand l'ado rejette sa mère. Jusqu'à la gloutonnerie en proie à la détresse du nid vide : seriez-vous prêt·e à manger votre enfant plutôt que de le laisser partir, devenu adulte ?

L'art culinaire, la tradition, la transmission, autant de messages qui rendent hommage à la culture chinoise à travers ce joli film qui risque d'éveiller vos papilles.

Court-métrage animation, 7'43", disponible sur :
https://creapills.com/pixar-bao-court-metrage-ravioli-chinois-20181211

Christelle Tran
RESPONSABLE ADJOINTE DE DE L'ACA²

Le saviez-vous ?

François Rabelais et la faluche, symbole des étudiant.e.s de France

La faluche est un symbole d'appartenance. Ce béret a été adopté par les étudiants de France lors d'un congrès international étudiant à Bologne le 12 juin 1888. Son port s'est généralisé lors du VIe centenaire de l'Université de Montpellier, du 22 au 25 mai 1890. À l'origine, elle était portée vierge puis sont apparus les rubans, les insignes et les écussons… Elle est régi par un code, transmis par oral au départ ; aujourd'hui, elle présente des spécificités selon les universités, les facultés et les disciplines. Sur la faluche figurent bon nombre de symboles qui permettent à tout étudiant d'en savoir plus sur le faluchard qu'il rencontre. En quelques minutes, on connaît tout simplement quel est son cursus scolaire et universitaire, d'où il vient et quels sont ses principaux goûts.

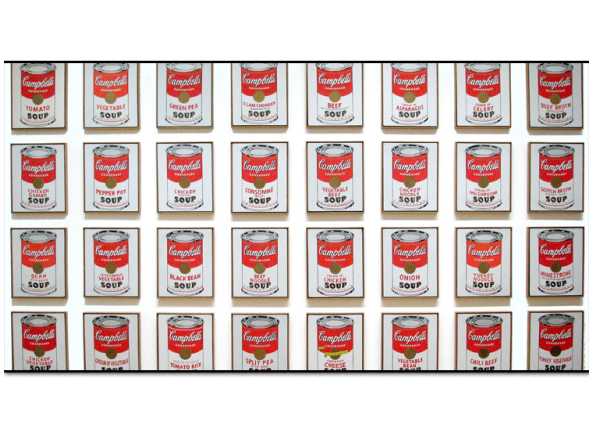
Le couvre-chef représente l'engagement d'une personne dans les études dites supérieures mais aussi l'amitié, le respect de chacun et de ses idées et elle possède un lien fort avec les valeurs rabelaisiennes. Eh oui ! François Rabelais était faluchard et a beaucoup influencé cette tradition étudiante fondée sur des valeurs de convivialité, autour des plaisirs de la table (bien boire, bien manger) et des chants (paillards, on s'en doute).
Évidemment, quand on parle de « bien boire et bien manger », on ne souhaite pas vous pousser aux excès pantagruéliques. Justement, Rabelais le dit dans son célèbre *Gargantua* : « Le savoir hydrate et nourrit ». Ainsi les valeurs rabelaisiennes qui construisent la faluche font référence à la connaissance : l'étudiant a soif et faim de savoir, ses études lui permettent de satisfaire ces besoins-là, de nourrir et faire évoluer son esprit.

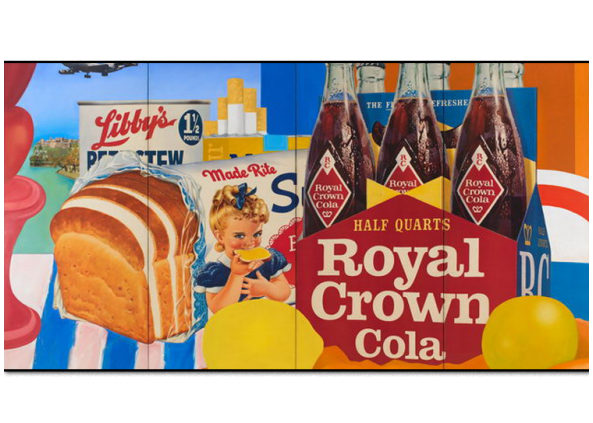
Ranna Leão
CHARGÉE DE PROJET CVEC,
BUDGET PARTICIPATIF ET ANIMATION DU CAMPUS

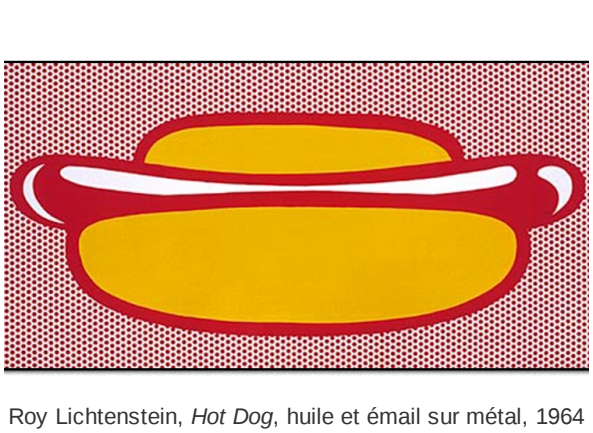
Rabelais illustré par Henry Lemarié, Éditions du Rameau d'or, 1950.

> **« Le grand Dieu fit les planètes et nous faisons les plats nets. »**
>
> **Rabelais, Gargantua**

ARTS PLASTIQUES ET GRAPHIQUES


Andy Warhol, *Campbell Soup Cans*, acrylique et émail sur toile, 1962 (New York, MoMA)


Tom Wesselman, *Still Life #35*, huile et collage, 1963 (Philadelphia Museum of Art)


Roy Lichtenstein, *Hot Dog*, huile et émail sur métal, 1964 (coll. part.)

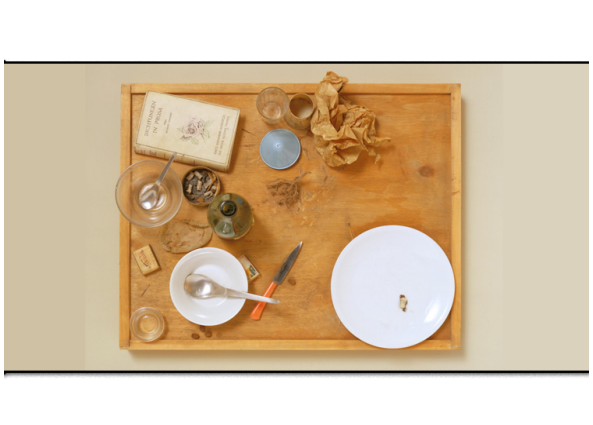
Ces morceaux choisis de pop art vous ont mis l'eau à la bouche ? Même si vous faites attention à votre ligne, pas de panique ! Vous pouvez savourer ces œuvres sans culpabiliser, car ici, la nourriture se déguste avec les yeux. Le thème de la gastronomie traverse toute l'Histoire de l'art, depuis les portraits végétaux d'Arcimboldo, en passant par les fameuses pommes de Cézanne, jusqu'à la vraie banane scotchée sur un mur par l'artiste français Emmanuel Perrotin en 2019 (l'installation s'est vendue à pas moins de 120 000 dollars !). La représentation des aliments, loin d'être triviale, a un fort pouvoir symbolique. À travers la nourriture, les artistes délivrent un message sur nos sociétés et leurs évolutions. Pour en savoir plus, vous pouvez dévorer le succulent article de Jean-Jacques Boutaud, qui vous éclairera sur ce qu'on appelle le « Eat Art » :

https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01139522/document

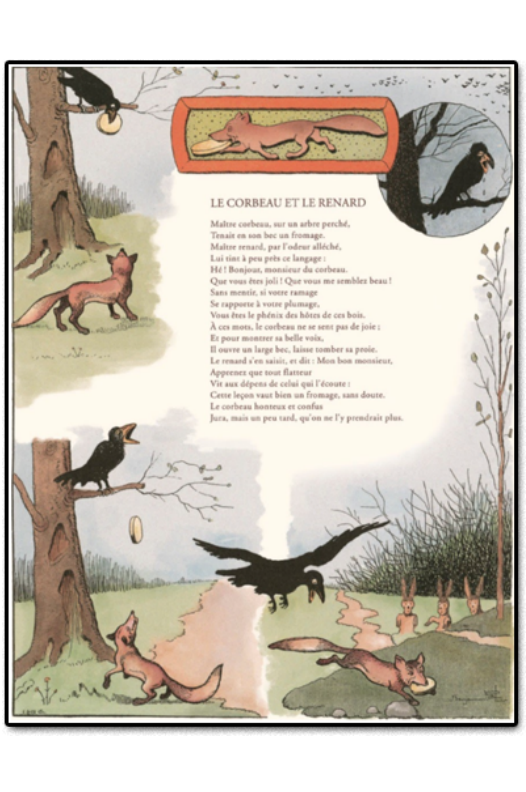
Envie de découvrir des « food » artistes contemporains ? Rendez-vous sur le site BeauxArts qui y a consacré un article l'année dernière :

https://www.beauxarts.com/grand-format/la-nourriture-cet-art-total-qui-nous-obsede/

Isabeau Saint-Paul
MASTERANTE EN HISTOIRE DE L'ART


Daniel Spoerri, *Poème en prose*, tableau-piège, verre, papier, céramique, métal, plastique, bois, 1959-1960 (Londres, Tate Modern)

> **« Maître Corbeau, sur un arbre perché, Tenait en son bec un fromage. »**
>
> **La Fontaine, Fables**


« Le Corbeau et le renard » par Benjamin Rabier, l'illustrateur de La Vache qui rit.

SPECTACLES VIVANTS

Déméter, Mise en scène Marine Giraudet, spectacle soutenu par la CAPE.

Midi, un dimanche au Bois de Vincennes. Un jeune homme debout au bord d'une clairière sort une pomme de sa poche, la porte à sa bouche, croque, et en arrache lentement un morceau dans un bruit croustillant. Quelques mètres plus loin, une enfant dévore une pomme en plein pique-nique familial. Autour, familles, bandes d'ami·es, couples ou simples promeneur·euses ne regardent pas cette jeune fille, mais le jeune homme. Celui qui, debout, accessible aux yeux de tous·tes, se laisse voir dans l'acte qui relie le vital à l'intérieur de son corps, au familier, à l'intime. L'acteur qui donne à voir la consommation d'un aliment, et se laisse regarder.

La consommation d'aliments charrie une symbolique politique et sociale. Au cœur de notre spectacle de plein-air Déméter, debout au bord d'une clairière, Matthieu sort une pomme de sa poche, la porte à sa bouche, croque, et en arrache lentement un morceau dans un bruit croustillant. La pomme apparaît ici non pas comme un accessoire, un objet inerte, mais dans toute son organicité, fruit du végétal, vivant et nourricier. Elle est un véritable outil dramaturgique mis en scène dans un geste du quotidien et de l'intime, répété par Matthieu, et dont la référence est commune à tous·tes.

Nous sommes ici au cœur de notre démarche, qui consiste à interagir avec la matière végétale et ses fruits pour interroger et repenser notre rapport au vivant. Pour mettre en œuvre notre projet, nous nous appuyons sur l'imaginaire mythologique, à travers la figure de Déméter, déesse grecque de l'agriculture.

Marine Giraudet
ÉTUDIANTE, METTEUSE EN SCÈNE, COMÉDIENNE,
COMPAGNIE ARBORESCENT.E.S

> **Sous les fleurs d'un monde flottant**
> **avec mon riz brun**
> **et mon saké blanc**
>
> **(Bashô)**

Le saviez-vous ?

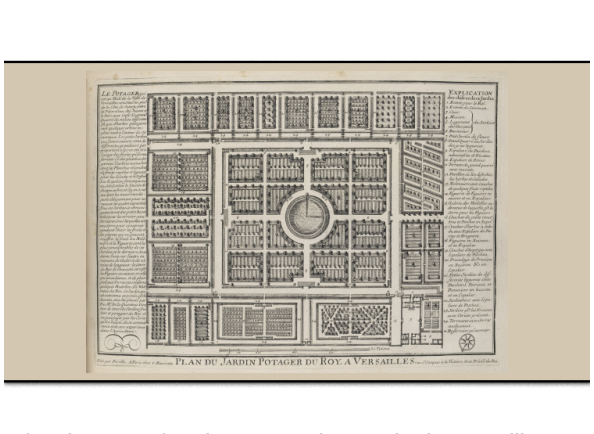


Planche 133: plan du potager du Royale de Versailles par Perelle

Un potager 4 étoiles

Le retour à la nature et aux bons produits que nous offre la terre semble être d'une simplicité élémentaire mais c'est un véritable art dans le patrimoine des jardins ! Et s'il faut citer un exemple, c'est bien celui du potager du Roi à Versailles. Louis XIV, féru de botanique et soucieux de fournir sa table en mets de prédilection tout au long de l'année, nomme responsable de son potager Jean-Baptiste de La Quintinie, ancien chef des jardins de son rival Fouquet. L'art du jardin à la française est déjà reconnu mais l'art de bien cultiver et de bien manger a tout autant ses lettres de noblesse à la cour des rois.
Spécialement créé pour ce super jardinier, le titre de *Directeur des jardins fruitiers et potagers de toutes les maisons royales* sera inventé pour service rendu au royaume. C'est dire à quel point tout cela est pris très au sérieux : on salue les prouesses techniques qu'il mettra en œuvre pour produire et acclimater certains fruits et légumes dont raffole le roi, telles les figues fraîches qui surgissent dès juin six mois durant. De même, des produits frais garnissent la table royale hors saison, la laitue en janvier et la fraise en mars, le concombre en avril et la cerise en mai.

À cette époque, il n'est pas encore question de réchauffement climatique ! Mais La Quintinie développe des techniques pour protéger les cultures en les plaçant sous cloche de verre, à l'abri des vents ou selon l'exposition au soleil. Et ce qui fait la renommée de la terre fertile du potager est obtenu grâce au réemploi des fumiers des écuries toutes proches ou encore ceux de vache ou de bœuf, utilisés selon la nature de la terre. Le Roi est tellement attaché à ne manger que des fruits et légumes de son potager que de grands paniers lui sont expédiés lorsqu'il est en déplacement hors de la cour. Les cours européennes admirent le talent du jardinier et les poires dites « bon-chrétien » sont envoyées comme cadeau diplomatique.

La Quintinie laisse en héritage à titre posthume en 1690 son traité *Instruction pour les jardins fruitiers et potagers*. Il l'écrit, soucieux de transmettre son savoir à ses contemporains qui cherchent à l'imiter mais commettent des erreurs. Il y dévoile les secrets du système racinaire des arbres, de la fructification des fruitiers et du rôle de la sève dans la croissance.

Jean de La Fontaine n'immortaliserait-il pas cet engouement dans la fable « *Le Jardinier et son seigneur* » (Fables, livre IV) ?

Marlène Diot-Spitz
RESPONSABLE ADMINISTRATIVE DE L'ACA²

PODCASTS

L'ESPRIT D'INITIATIVE

Balades gourmandes

Une belle journée commence, vous décidez de partir en randonnée avec votre sac à dos. Georgina Gensollen McDermott vous propose de vous délester de votre repas grâce à un pique-nique local, réalisé par des artisans à partir de produits frais, de saison et de la région. Le fonctionnement est simple : il vous suffit de commander la veille sur la plateforme votre pique-nique pour le lendemain. Certains paniers peuvent même être dédiés aux lieux. C'est ainsi qu'à Illiers-Combray, ville où Marcel Proust, enfant, passait ses vacances, il est possible de déguster dans le jardin de la maison de vacances, le panier Proust composé de petites madeleines… Cette initiative permet de faire découvrir des produits régionaux et de valoriser le travail des métiers de bouche tout en profitant agréablement de balades gourmandes dans notre beau patrimoine.

Retrouvez toutes les informations substantielles en écoutant le PODCAST de l'émission d'Emmanuel Moreau, *L'Esprit d'initiative* pour France Inter,
« Pique-nique local sur les chemins
de randonnées » :

https://www.franceinter.fr/emissions/l-esprit-d-initiative/l-esprit-d-initiative-29-mars-2019

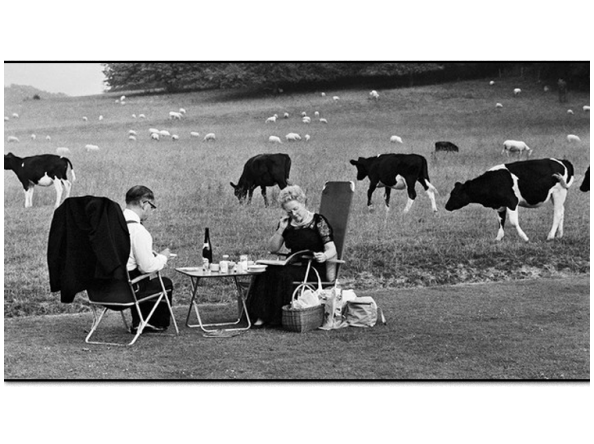
Prêt pour partir à l'aventure ? Alors découvrez le site LEBONPICNIC afin de géolocaliser les artisans et réserver les paniers, en suivant ce lien :

https://lebonpicnic.com/fr/

Magali Mourot
CHARGÉE D'ACCUEIL ET DE BILLETTERIE DE L'ACA²

> **« Et tout d'un coup le souvenir m'est apparu. Ce goût c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (parce que ce jour-là je ne sortais pas avant l'heure de la messe), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. »**
>
> **Proust, Du côté de chez Swann**

Le saviez-vous ?



Picnic or not picnic ?

La photo est de Tony Ray-Jones (1941-72), grand artiste, carrière météorique. Si piqueniquer, c'est occuper un espace, se donner en spectacle dans l'accomplissement d'un de nos actes les plus vitaux, il s'agit indiscutablement d'une scène de *picnic*. Mais pas tout à fait d'un déjeuner sur l'herbe. La femme lit le programme de l'opéra de Glyndebourne. La chaise tient lieu de portant pour le smoking. Pas plus que la femme, l'homme ne se laissera photographier la bouche pleine. Ici la bouteille de vin rouge est un signe de non-consommation ostentatoire. Piqueniquer est une affaire de temps et de lieu : printemps et été, sud d'Angleterre. *Royal Ascot* (juin), *Glorious Goodwood* (août) pour les courses hippiques ; régate de Henley (aviron). Festivités se déroulant dans ou proche de la vallée de la Tamise, où on forme à l'exercice du pouvoir, *playing fields of Eton*, Oxford et Cambridge. Cérémonie dont l'efficace politique requiert d'être exclusive, mais point trop. On lira Arno Meyer [1] à propos de la souplesse relative, l'entrisme qu'agence l'élite anglaise d'avant 1914. Plus qu'ailleurs.

Ce régime s'épuisera avec les mutations des années 1980 : fin de l'industrie lourde et des énergies charbonnées extractives ; fin concomitante d'un régime social extractif de la force de travail d'une classe ouvrière. Culte thatchérien d'une dynamique sans cérémonie. Et aujourd'hui ? Boris Johnson, qui connaît les codes, ne va pas se laisser prendre en photo dans la posture captée par Tony Ray-Jones. Mais la mise en scène de l'acte de manger reste une affaire de gouvernance, de soi et des autres. Un spectre ou un gargouillis hante l'Europe. La campagne électorale de Johnson, décembre 2019, s'est faite à coup de métaphores culinaires : *get brexit done, chuck it in the oven*, comme une dinde en promotion pour Noël. Campagne peu cérémonieuse, mais dans le ton de la rhétorique culinaire de notre monde contemporain.

---

[1] La Persistance de l'Ancien Régime : L'Europe de 1848 à la Grande Guerre, trad. Jonathan Mandelbaum, [« The Persistence of the Old Regime: Europe to the Great War », 1981], Flammarion, 1983.

Cornelius Crowley
PROFESSEUR ÉMÉRITE DE CIVILISATION BRITANNIQUE,
DÉPARTEMENT D'ÉTUDES ANGLO-AMÉRICAINES

TROUVAILLES

Wrap au quinoa et épinards

Ingrédients :
- 4 galettes à tortillas
- 1 bol de quinoa
- Pousses d'épinards frais
- 1 à 2 tomates cœur de bœuf
- Huile d'olive
- Pistou
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Étapes :
1) Chauffez les galettes à tortillas dans votre four.

2) Versez dans un saladier un filet d'huile d'olive, 1 c. à soupe de pistou, puis mélangez.

3) Badigeonnez vos galettes avec le mélange.

4) Coupez les tomates en fines lamelles.

5) Mettez dans les galettes une poignée de pousses d'épinards frais, les tomates et le quinoa.

6) Recouvrez d'un filet de vinaigre balsamique.

7) Assaisonnez en sel et poivre puis, enroulez vos wraps.
Servez bien frais.

Poke bowl saumon avocat

Ingrédients :
- 1 pavé de saumon
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Graines de sésame
- Riz à sushi cuit et refroidi
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- Tranches de concombre
- Radis émincés
- Tranches d'avocat
- Coriandre émincée

Étapes :
1) Mélangez le pavé de saumon coupé en dés avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz, 1 cuil. à soupe de sauce soja et des graines de sésame. Réservez.

2) Mélangez du riz à sushi cuit et refroidi avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz, 1 cuil. à soupe de sauce soja, des graines de sésame, et 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée. Réservez.

3) Placez le riz au fond d'un bol, ajoutez des graines de sésame, des tranches de concombre, des radis émincés, des tranches d'avocat, le saumon assaisonné, 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée et de la coriandre émincée. Servez.

Club sandwich œuf, courgette, emmental

Ingrédients :
- 3 tranches de pain de mie complet
- 40 g d'emmental de Savoie
- 1 petite courgette
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Thym séché
- Sel, poivre

Pour la sauce aux radis :
- 6 radis
- 50 g de fromage blanc à 20 % MG
- 1 cuillère à café d'échalote hachée
- 1 cuillère à café de cerfeuil ciselé

Étapes :
1) Coupez l'emmental en lamelles. Faites durcir l'œuf dans une casserole d'eau bouillante, 9 min.

2) Lavez la courgette, ôtez les extrémités et coupez-la en rondelles (avec la peau). Chauffez l'huile dans une petite poêle, sur feu moyen et faites revenir les rondelles de courgette avec 1 pincée de thym. Salez.

3) Préparez la sauce. Coupez les queues des radis et grattez-les. Mixez-les au robot avec l'échalote, le cerfeuil, le fromage blanc, sel et poivre.

4) Égouttez l'œuf puis écalez-le et écrasez-le grossièrement à la fourchette. Tartinez 2 tranches de pain avec la sauce aux radis. Sur la première, disposez la moitié des lamelles de fromage, la moitié des rondelles de courgette et de l'œuf dur. Couvrez avec la 2e tranche non tartinée puis disposez le reste de courgette, de fromage et d'œuf. Recouvrez avec la 3e tranche tartinée de sauce.

Magali Mourot
CHARGÉE D'ACCUEIL ET DE BILLETTERIE DE L'ACA²

> **« Noémi lisait dans sa chambre. On venait d'apporter son petit déjeuner : une tarte aux noix et une langoustine à la mayonnaise. Elle ménageait son foie qu'elle avait sensible. »**
>
> **Boris Vian, Les Fourmis.**

APPEL À PARTICIPATION

Parce que les chroniques de l'ACA² sont pour vous mais également composées grâce à vos contributions, si vous souhaitez connaître les prochains thèmes et participer à leur rédaction, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse actionculturelle@liste.parisnanterre.fr

Contactez-nous :

Université Paris Nanterre

Service commun de l'ACA²
Action **C**ulturelle et **A**rtistique / **A**nimation du **C**ampus et **A**ssociations

Rez-de-chaussée du bâtiment Ricœur, bureau R28
200 avenue de la République
92001 Nanterre Cedex
01 40 97 56 56 / actionculturelle@liste.parisnanterre.fr

Suivez-nous sur Facebook !

Suivez-nous sur Twitter !

Suivez-nous sur Instagram !