

LE CUMIN NE REMPLACE PAS LE SEL

Un zine culinaire à l'attention des groupes *Food not bombs*

Introduction

Il existe une multitude de groupes d'action alimentaire, de collectifs de bouffe, de cuisines collectives, de soupes populaires et de repas communautaires différents, qui œuvrent selon différents principes, dans divers buts et à l'aide de différentes ressources. Le mouvement *Food not bombs* englobe une partie d'entre eux et se définit selon trois principes généraux.

- 1- **Bouffe.** Toute la nourriture se doit d'être végétalienne et gratuite pour tout le monde.
- 2- **Processus décisionnel.** Les groupes doivent fonctionner en démocratie directe et par consensus.
- 3- **Volonté politique.** Les groupes *Food not bombs* sont non-violents et pratiquent l'action directe afin de tendre vers un monde sans domination et sans violence.

Culinairement parlant, j'utilise la formulation générale «*Food not bombs*» pour désigner les divers collectifs d'action alimentaire, peu importe qu'ils fassent officiellement partie du mouvement ou pas, en ce sens qu'ils ont tous un point en commun: la fadeur relative des aliments. Bien que certains repas servis par ces groupes se démarquent parfois du lot, le schmu vegan commun semble être régi par la maxime: «pas besoin de mettre du sel si j'ai mis des épices!» Grave erreur.

Bien que je n'aie pas goûté à l'entièreté des tentatives culinaires militantes à travers le monde, j'ai pu observer certaines constantes dans les divers repas collectifs que j'ai mangés au Canada et aux États-Unis, ainsi que dans les témoignages de survivant.e.s aux multiples bouffes des congrès de l'ASSÉ, du Ras-le-bol, pour les bénévoles dans les festivals, du Collectif de minuit, d'Occupy, etc. Vous reconnaîtrez sûrement les caractéristiques inhérentes à ces repas: chaudrons brûlés, lentilles mal cuites, riz croquant, patates dures, sauce ou vinaigrette fade, absence de goût, texture horrible, goût très prononcé de cumin, présence impromptue de morceaux durs et non-identifiés, etc.

Ce zine s'adresse aux militant.e.s des groupes *Food not bombs* et est une tentative pour sauver la réputation des bouffes collectives, en proposant quelques trucs de base pour éviter la catastrophe culinaire lorsqu'on cuisine en grosses quantités. Vous n'y trouverez pas de recettes, parce que je sais que de toute façon on met toujours tout ce qu'on a sous la main dans le chaudron. Le choix des légumes me semble accessoire, en fait. L'important est ailleurs, dans les secrets trop souvent gardés qui peuvent facilement transformer un schmu fade en un schmu délicieux. À vous de les découvrir dans les prochaines pages!

Les ingrédients

Il y a deux catégories d'aliments, en *Food not bombs*: ceux qu'on choisit et ceux qu'on subit. Parmi ces derniers comptent les légumes de poubelle, les dons d'épicerie, de fermes, de marchés et d'organismes de charité ainsi que les fonds de garde-manger laissés par les cohortes précédentes du collectif. Bien qu'il soit important de savoir maîtriser ceux-ci, il est plus simple de se concentrer sur la qualité des aliments qu'on choisit puisqu'on les cuisinera inmanquablement à chaque occasion. Cette catégorie englobe les aliments qu'il est rare de recevoir gratuitement et qu'on aime avoir sous la main : les légumineuses, les féculents, les épices et les petits extras.

Les légumineuses

Je les classerais en deux sous-catégories: les légumineuses cuisables, qu'on peut espérer cuire sans trempage en quelques temps, et les non-cuisables, qu'il aurait fallu tremper *hier* (mais il est trop tard, non?) et qui prennent au moins une à deux heures à cuire, même trempées (désolé!).

Cuisables

Lentilles vertes
Lentilles rouges
Lentilles brunes
Pois cassés

Non-cuisables

Pois chiches
Haricots noirs
Haricots rouges
Fèves de Lima
Fèves de soja
Etc.

Les légumineuses cuisables sont en variété limitée et c'est pourquoi on retrouve inmanquablement des lentilles dans les schmus vegan, et qu'on est toustes tanné.e.s d'en manger. Les rouges ont tendance à disparaître et se fondre dans la sauce, tandis que les brunes et les vertes gardent plus longtemps une texture. À vous de voir vos préférences. Pour une cuisson plus sécuritaire, il est recommandé de cuire les lentilles à part et des les incorporer au schmu chaud peu avant le service pour ne pas les surcuire (à moins d'utiliser les lentilles rouges pour épaissir la sauce).

Les non-cuisables, quant à elles, sont innombrables. Afin de varier les protéines dans vos repas, vous pouvez -il s'agit d'un effort d'organisation incroyable, je sais- faire tremper vos légumineuses la veille et les cuire dans une grande quantité d'eau dès votre entrée en cuisine. Égouttez-les quand elles sont bien cuites -pas croquantes- et incorporez-les dans le schmu avant le service. Non, «al dente» n'est pas une cuisson enviable. Cette technique permet de cuisiner le chili anarcho-communiste aux beans «noires et rouges».

Les féculents

Ces aliments sont ceux qui remplissent le bedon du monde qui a faim. Communément, en *Food not bombs*, on retrouve le riz, les pâtes, les patates et le quinoa. Ces ingrédients ont tous un point en commun: la capacité à passer de pas cuit pantoute à turbo-cuit en quelques instants. Il est recommandé, si on a les installations et le matériel nécessaires, de les cuire séparément pour éviter d'en faire de la bouette. On utilise aussi fréquemment la semoule et le bulgur, deux produits du blé (qui contiennent donc du gluten).

Le riz: vous pouvez partir la cuisson du riz dans de l'eau froide, avec un peu d'huile (pour qu'il se sépare mieux), du sel et du poivre, évidemment. En général, il faut mettre 1,5 portion d'eau pour 1 portion de riz. Mettez toujours un couvercle et ne soyez pas pressé: le feu à MED, pas plus! Brassez avec parcimonie, car le mouvement libère l'amidon du riz, ce qui le rend collant et mou. Non, «al dente» n'est pas une cuisson enviable.

Les pâtes: cuisez-les dans une grande quantité d'eau bouillante salée et refroidissez-les complètement une fois qu'elles sont cuites . Complètement pour vrai, sinon, vous allez transformer vos spags en linguinis et vos pennes en cannellonis. Incorporez-les dans votre schmu juste avant de servir ou versez seulement de la sauce très chaude dessus, ça devrait suffire. Si vous avez peur de servir de la bouffe froide (c'est légitime), essayez d'atteindre le juste milieu entre trop froid et trop cuit: c'est tout un art à pratiquer! Si vous les utilisez comme base pour une salade, ne posez pas de questions et refroidissez plus qu'il ne le faut! Égouttez bien.

Les patates: si vous jaugez bien le temps de cuisson en fonction de la taille de votre découpe (que je devine uniforme, bien sûr), vous pouvez simplement les balancer dans le schmu +/-45 minutes avant la fin de la cuisson. Assurez-vous qu'elles sont cuites avant de retirer le chaudron du feu. Utilisez-les comme référence pour savoir si votre repas est prêt.

Le quinoa: probablement le féculent qui passe le plus vite de pas cuit à trop cuit. En plus, il est très cher. Cuisez-le toujours dans un chaudron à part, dans 1.5x son volume en eau, avec un couvercle, avec de l'huile, du sel et du poivre, à feu moyen. Ne le rincez pas après cuisson, mais changez-le idéalement de contenant pour qu'il refroidisse plus vite. Comme c'est une céréale assez fancy, tentez de ne pas le noyer dans un schmu grossier. Servez-le à part ou en salade si possible.

La cuisson au four: si vous en avez les moyens, le riz et le quinoa sont cuisables au four, avec un couvercle, 1.5x leur volume en eau, du sel et du poivre. Le temps de cuisson est sensiblement plus long, mais ça brûle pas mal moins et ça nécessite moins de brasser, donc ça libère moins l'amidon. On a qu'à attendre, en fait. Ne pas oublier.

La semoule et le bulgur: ces deux produits du blé se cuisent facilement à l'aide d'eau bouillante qu'on verse simplement dessus, pour que ça recouvre et un peu plus. Le bulgur prend beaucoup plus de temps à cuire. Pour éviter que des mottes ne se forment dans votre semoule, mettez de l'huile, du sel et du poivre avant de verser l'eau. Brassez pour bien mélanger et briser les mottes qui se forment malgré tout.

Les épices

Les épices sont ce qui donnent un goût de base à un schmu. Bien qu'il en existe une quantité innombrable à travers le monde et qu'elles sont classables sous des catégories existantes (racines, herbes, baies, fleurs etc.), pour les collectifs *Food not bombs*, il incombe mieux de les regrouper comme suit: entières, en poudre et/ou mélangées, fines herbes et à dessert/à proscrire.

Épices entières: elles sont décidément les plus goûteuses. Dans un schmu, elles libèrent de la saveur, mais sachez qu'elles ne disparaissent pas et que personne n'est intéressé à croquer une baie de genièvre ou un anis étoilé surprise dans votre sauce à spaghetti. Il y a deux manières de les incorporer: soit en les moulant (du verbe moudre), ce qui s'applique bien aux baies (poivre, coriandre) et aux graines (cumin, fenouil, celeri, etc), ou en les emprisonnant dans un coton fromage ou un infuseur à thé (un item que vous n'avez peut-être pas), ce qui permet de les retirer avant le service (idéal pour l'anis étoilé, le laurier ou la cannelle). Cela dit, le laurier entier semble avoir acquis le droit de ponctuer la sauce tomate. Autrement, ne laissez aucune épice entière se rendre dans l'assiette!

Épices en poudre et mélanges: elles sont décidément plus simples à utiliser que les épices entières. Les plus «in» en cuisine collective sont visiblement le cumin, le paprika, le cumin, le curcuma, le cumin encore et les mélanges comme le cari jaune, le ras el-hanout, le "mélange à chili" ou "assaisonnement mexicain" et les "épices berbères". Sachez d'abord que tous ces mélanges contiennent du cumin et que votre schmu "berbère" n'est donc pas très différent de votre schmu au cumin de la semaine passée. L'avantage de ces épices classiques est qu'elles fitent toutes bien ensemble. Le désavantage, c'est que la communauté militante mondiale semble être tannée (avec raison) de manger des bouettes qui goûtent toujours la même chose, à savoir le cumin.

Fines herbes: l'important n'est pas de savoir si, exactement, l'épice que vous utilisez est une herbe ou pas, mais de la considérer comme telle si elle y ressemble. Le thym, le romarin, la sauge, les feuilles d'aneth, le basilic, l'origan et la menthe (attention!), entre autres, sont à utiliser comme des fines herbes, c'est-à-dire les laisser infuser au moins une couple de minutes dans votre ragoût pour qu'elles libèrent leur arôme. Une bonne dose d'herbes peut donner un goût "maison" ou rappeler la soupe aux légumes de votre grand-mère (principalement la sarriette et la marjolaine).

Épices «à dessert» ou «à proscrire»: ce qui est bon dans un biscuit au pain d'épices ne l'est pas nécessairement dans un schmu vegan. Si vous ne cuisinez jamais de desserts dans votre collectif, vous pouvez cacher loin, bien loin, le quatre-épices, le clou de girofle, la cannelle et le gingembre en poudre, à moins que vous ne sachiez doser avec finesse les épices dans un mélange à curry maison.

Je me demande encore qui a acheté un kilo de muscade en poudre pour le Collectif de minuit.

Les extras

Il y a certains aliments qui complètent bien le garde-manger d'un groupe d'action alimentaire. Bien qu'ils ne soient pas tout à fait nécessaires, on se saurait guère s'en passer plus d'une semaine.

Les cannes de tomates: en dés ou broyées, elles permettent de grossir un chili dans le temps de le dire. Sachez par contre que tout le monde est au moins autant tanné de manger du schmu tomaté que du schmu au cumin.

La levure alimentaire: à ne pas confondre avec la levure à pain (fait vécu) ou la poudre à pâte (sinon ça va faire des bulles et donner mal au ventre), ce super-aliment, à ajouter en fin de cuisson ou dans la vinaigrette, possède un goût très caractéristique et très amer. N'en abusez pas! Son goût peut rappeler le fromage à certain.e.s végétalien.ne.s convaincu.e.s qui n'en ont pas mangé depuis longtemps, mais ne le remplace en fait que très peu efficacement. Et contrairement à la croyance grano, la levure non plus ne remplace pas le sel!

Les protéines de soya texturées: en plus d'avoir la capacité d'épaissir un schmu en deux minutes, ces petits machins, qui ressemblent vaguement à du steak haché (avec pas de goût), gardent leur texture très longtemps et cuisent rapidement. Elles sont une bonne porte de sortie quand on n'a pas de légumineuses à incorporer ou que la sauce est trop liquide. Utilisez-les.

Le tofu: quoique légèrement onéreux lorsqu'on veut l'utiliser en grande quantité, le tofu a l'avantage de se couper très vite et d'avoir une texture intéressante, comparativement au reste des ingrédients d'un schmu.

Le lait de coco: disponible en version cheap comme en version haut de gamme (choisissez quelque part entre les deux), le lait de coco peut rehausser la qualité d'un repas en deux temps trois mouvements! En plus d'être goûteux, il contient un délicieux ingrédient secret qui fait peur aux militant.e.s d'extrême-fadeur: du gras!

La pâte de curry: il faut faire attention, car les boîtes de curry toutes faites n'ont pas que des avantages (coût très bas, goût intense et peu cuminé). Elles sont aussi généralement très piquantes (dosez) et certaines d'entre elles contiennent des crevettes et ne sont donc pas végétariennes ni sécuritaires pour les allergies! Personne n'a envie de causer un choc anaphylactique, alors pensez à choisir une marque vegan, puisqu'il en existe.

Quelques règles d'or

Dumpster

«C'est pas parce que c'est dans la poubelle que c'est nécessairement bon à manger!» Évitez de dumpster des trucs dégueux comme de la laitue ou des herbes fraîches en hiver. Yark. Essayez aussi de varier ce que vous ramassez en fonction de votre capacité à gérer deux boîtes de melons d'eau ou 75 livres de concombres mous (faits vécus).

Changement

Évitez d'appliquer la technique Bock-Côté en cuisine: réécrire hebdomadairement le même article en changeant seulement quelques mots.

Beau, bon, pas cher

Les groupes de *Food not bombs* semblent avoir capitalisé au fil du temps sur la troisième partie du slogan. Pourtant, les deux autres caractéristiques sont primordiales! Quand c'est beau, les gens mangent, quand c'est bon, les gens reviennent. C'est censé être le collectif qui rend service aux mangeur.euse.s, pas le contraire...

Al dente... pis pas!

Un chaudron de 60L rempli de schmu bouillant, ça peut faire continuer la cuisson du riz ou des lentilles. En effet, cette technique est très intéressante pour faire passer des aliments de «al dente» à «bien cuit», mais jamais de «pas cuit» à «al dente»...

Vinaigrette

«Quand y'en a assez, y'en manque!» Principalement, mais pas exclusivement, dans la salade de pâtes.

Quelques trucs en vrac

Épaissir un schmu et éviter que le fond brûle

Une amie à moi m'a fait remarquer récemment que les soupes sont gravement sous-représentées en *Food not bombs*. Je ne vois aucune contre-indication à cuisiner des soupes pour 100 personnes, mais assurez-vous d'avoir la vaisselle de service nécessaire (des bols et des cuillères). Si vous avez les ressources matérielles pour le servir, l'avantage certain du schmu liquide (soupe), c'est qu'il ne colle jamais au fond, contrairement à son cousin épais.

Pour éviter que votre ragoût ne brûle, la solution, c'est de l'épaissir en fin de cuisson, tout simplement! Retirez-le ensuite du feu et sauvez à tout le monde un goût atroce de chili aux toasts. Si jamais le fond de votre chaudron commence à coller sérieusement, ne le grattez pas!!! Le brûlé restera au fond si vous ne le dérangez pas.

Lentilles rouges

On les rajoute 20 à 30 minutes avant la fin de la cuisson du schmu. Elles se fondent dans la sauce et épaississent tranquillement le tout.

Protéines de soya texturées

On les rajoute même après la fin de la cuisson, si nécessaire. Elles ont seulement besoin d'être réhydratées. Elles "boivent" l'over de jus de votre schmu pour le plaisir des toutes les personnes qui mangent dans une assiette!

Farine grillée

Pour un goût d'antan remarquable (c'est ce qui donne traditionnellement le goût grillé au ragoût de pattes de cochon), faites dorer -pas noircir- de la farine au four ou à la poêle avant de l'incorporer à votre mixture. Attention: bien que cette technique crée moins de mottions qu'avec de la farine crue (ne pas essayer), il faut bien mélanger pour éviter de créer des boulettes de farine (yark!). Pour que ça épaississe, il faut nécessairement que le schmu bout au moins 10-15 secondes avec la farine dedans. Je suis sérieux. Je ne sais pas pourquoi c'est comme ça, mais c'est de même. Retirez ensuite du feu: c'est la fin de la cuisson! Sinon, le fond commencera à brûler!

Fécule de maïs

Bien qu'il s'agisse de la manière la plus honteuse d'épaissir un schmu, c'est probablement aussi la plus efficace. La fécule de maïs donne un petit côté lustré et gélatineux à la sauce (comme un général tao, mettons), mais personne -ou presque- ne devrait s'en rendre compte. Il ne faut jamais mettre de fécule de maïs sèche directement dans un schmu, sinon ça fait des boulettes de fécule impossibles à défaire et très dégueulasses. Pour l'utiliser, il faut la délayer dans un peu d'eau froide avec une fourchette, puis la faire couler dans le schmu qui bout en brassant activement. Comme pour la farine grillée, il faut absolument que la mixture atteigne le point d'ébullition à nouveau après l'incorporation de la fécule.

Adoucir un schmu tomaté trop piquant ou trop acide

Mettez un peu de sucre si c'est trop piquant ou trop acide ou encore du cacao en petite quantité pour donner une touche amère qui balancera l'acidité de la tomate. Évidemment, le cacao ne fite pas dans toutes les recettes, mais vous pouvez l'utiliser avec parcimonie sans trop de craintes dans les schmus aux tomates. Rappelez-vous toujours que vous n'êtes pas en train de cuisiner un dessert.

L'ingrédient secret

On me dit qu'il rehausse les risques de faire une crise cardiaque, je dis qu'il rehausse avant tout le goût! Peu importe combien vous mettez d'épices, rien ne remplace le **sel**!

Le sel multiplie le goût de tout. Si votre schmu goûte "déjà bon", vous serez exaltés par la saveur qu'il aura après l'ajout de sel. Si votre schmu semble plus goûteux avec un peu de sel, vous constaterez qu'il est meilleur avec plus.

Osez saler! S'il advenait que votre schmu finisse par être trop salé (ce n'est pas impossible, mais...), tant pis! Ça ne sera pas pire que toutes les bouffes fades servies par des groupes *Food not bombs* depuis 35 ans! Vous aurez au moins appris à quel point il faut mettre beaucoup de sel avant de trop saler un schmu pour 100 personnes!

Allez-y par poignées!

LE CUMIN NE REMPLACE PAS LE SEL!

L'idée d'écrire *Le cumin ne remplace pas le sel* est née d'une discussion sur la bouffe des *Food not bombs* à laquelle j'ai participé à l'été 2014 au CESA, en Gaspésie. Assis.e.s autour d'une boulette de lentilles que j'avais amoureusement assaisonnée "à la militante" (avec sel, quand même), nous constatons que certains barèmes culinaires régissent généralement la bouffe des collectifs alimentaires.

- 1- Le premier repas d'un collectif donné *se doit* d'être un chili.
- 2- Un repas de *Food not bombs* est incomplet sans lentilles.
- 3- Le cumin est l'épice la plus largement utilisée par les militant.e.s.
- 4- Suivi du cari jaune.
- 5- La levure alimentaire ne remplace ni le fromage, ni le sel (en contrepartie, elle les accompagne très bien).
- 6- Un schmu fade, tomaté et cuminé, brûlé et aux patates mal cuites est ce qui, malheureusement, caractérise le *comfort food* militant.

Détenant une certaine expérience (et un diplôme, accessoirement) en cuisine, tant en restauration qu'au sein de collectifs militants, je me suis mis à plancher sur un zine qui regrouperait certains faits vécus, quelques généralités sur la bouffe militante et plusieurs trucs culinaires. Enfin, de tous les conseils auxquels j'ai pu penser, le plus simple me semble aussi le plus pertinent: il faut mettre du sel!

Achevé d'écrire en 2014, vers la fin novembre, à Québec.
Révisé et corrigé au mois d'octobre 2023 au Saguenay.

Commentaires, fichier texte ou pdf, ajouts ou autres:
dentdemais@hotmail.com

Copiez et distribuez le zine à votre guise! Passez le mot!