AMÉRIQUE DU SUD

• BRÉSIL • COLOMBIE • • ÉQUATEUR • PÉROU • • VENEZUELA •

La cuisine de l'Amérique du Sud tire ses origines des autochtones qui cultivaient une grande variété d'aliments (maïs, pommes de terre, patates douces, piments, avocats, arachides et chocolat) et qui faisaient l'élevage de lamas et de cochons d'Inde. Ensuite, les influences européennes (espagnole, italienne, portugaise et allemande) ont introduit d'autres aliments tels que le poulet, le porc, le boeuf, les agrumes, le blé et les amandes. Arrivés sur ce nouveau territoire, les Européens y ont reproduit leurs mets traditionnels avec des ingrédients locaux modifiant ainsi les habitudes culinaires de base. L'immigration des personnes originaires d'Asie et d'Afrique a aussi diversifié et créé la cuisine de l'Amérique du Sud telle qu'on la connaît aujourd'hui. L'influence africaine est surtout présente dans la cuisine brésilienne, notamment par la consommation de préparations à base de manioc.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Amérique du Sud, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, les préparations à base de maïs, les plats de riz accompagné de haricots, de viande et de légumes ainsi que les soupes-repas sont souvent servis. L'Amérique du Sud est reconnue pour assaisonner ses plats avec une grande variété de piments.

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Pour cette section, les pays sont divisés en deux parties : 1) le Brésil ; 2) la Colombie, l'Équateur, le Pérou et le Venezuela.

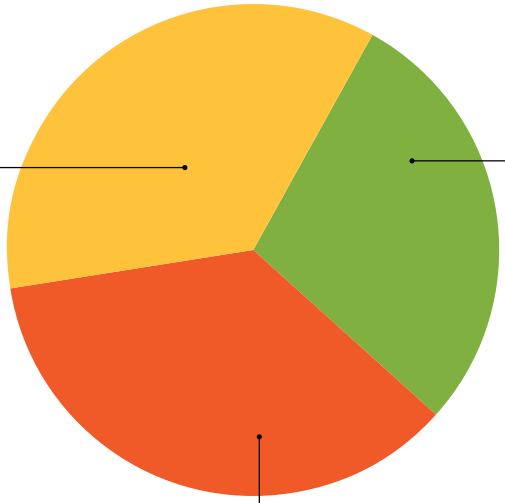
Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas brésilien. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

BRÉSIL



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Avoine
Banane plantain
Couscous (maïs)
Farine (blé, manioc)
Quinoa
Maïs
Manioc
Pain
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Semoule de maïs
Tapioca

FRUITS

Açaï (voir Lexique)
Agrumes
Ananas
Banane
Kaki
Kiwi
Melon miel
Melon d'eau
Mangue
Noix de coco
Papaye
Poire
Raisin

LÉGUMES

Brocoli
Chou
Chou frisé
Concombre
Courge
Légumes feuillus (roquette, épinard, laitue)
Piment
Pois vert

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Légumineuses (haricots)
Noix et graines

SOURCES ANIMALES

Abats (cœur, queue, pattes)
Bœuf
Fruits de mer (crevette, palourde)
Œuf
Poissons (saumon, truite, tilapia, sardine, thon)
Porc
Poulet
Saucisse

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage (ferme, requeijão)
Lait
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE PRÉPARATION DES REPAS

Les familles sans enfant ou dont la femme reste à domicile peuvent cuisiner une fois par jour ou à tous les deux jours. Celles qui ont des enfants ou dont les parents travaillent peuvent cuisiner d'une à deux fois par semaine. Les haricots font quotidiennement partie de la préparation des aliments.

ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Certaines familles peuvent avoir l'habitude de manger rapidement le contenu de leur assiette. Le souper est souvent le moment principal de la journée où la famille est réunie pour manger ensemble.

MÉTHODES DE CUISSON

Friture, grillé, mijoté, bouilli

ASSAISONNEMENTS

Basilic, coriandre, feuilles de laurier, menthe, origan, persil, sel, thym

BOISSONS

Jus maison (smoothie), jus commercial/boissons/cocktail/punch aux fruits, lait ou boisson au chocolat, boisson gazeuse, lait de coco, maté*, café, thé, tisane (plus consommée quand les Brésiliens sont malades)

AUTRES ALIMENTS

Le sucre peut être ajouté en grande quantité dans le café, le thé, la tisane ou le jus.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits et de légumes ainsi que la consommation de jus de fruits frais maison (smoothie).
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons gras (ex. : saumon, truite, sardine).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punchs, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson ainsi que la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.

*voir Lexique

BRÉSIL

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain + beurre + confiture OU Pain + œufs OU Couscous brésilien (cuscuz) Café ou lait au chocolat
DÎNER	Riz + haricots + viande ou poisson + légumes
SOUPER Repas principal	Soupe aux légumes avec ou sans pâtes avec ou sans pain OU Idem au dîner

Collations PM et en soirée : Jus de fruits ou lait au chocolat avec ou sans biscuits.
Jus : Présent à tous les repas. Au déjeuner, le jus d'orange est souvent présent.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

BRÉSIL

Acarajé	Beignet fait à partir de pâte de haricot, farci de vatapá et frit dans l'huile.
Biscoito de polvilho	Biscuits croquants à base de farine de manioc.
Canja de galinha	Soupe de poulet et de riz
Coxinha au poulet	Ressemblent à des croquettes. Pâte à base de farine ou de pommes de terre ou de manioc farcie de poulet, panée et frite. Certains ajoutent du fromage à la crème dans la farce.
Cuscuz brésilien	Couscous à base de semoule de maïs ou de manioc (tapioca). Différentes recettes peuvent inclure du poulet, du poisson, de la sardine, des crevettes ou des œufs cuits durs. Le tout est mélangé avec des légumes (ex. : tomates, cœurs de palmier, petits pois, olives).
Espetada	Brochette de viande (bœuf, poulet, porc ou poulpe) marinée avec de l'ail et du sel, puis grillée sur des braises parfumées au laurier.
Feijoada	Plat national. Repas qui contient des haricots noirs et plusieurs variétés de viandes (surtout le porc).
Moqueca	Ragoût de poisson et/ou crevettes.
Pastel	Pâte farcie avec des garnitures variées salées ou sucrées (ex. : poulet, fromage, jambon, crevettes, banane ou cannelle). Puis, les boulettes sont frites avec un peu de cachaça (whisky brésilien), utilisée pour rendre les boulettes plus croquantes.
Pão de queijo	Pain au fromage fait avec de la farine de manioc, des œufs et du fromage. Traditionnellement, il est fait avec le fromage mineiro, mais il peut être remplacé par le parmesan. Souvent consommé au déjeuner.
Pavé	Gâteau fait avec du lait condensé et des biscuits sablés de type *Maria* ou des doigts de dame. Il est souvent préparé avec des fruits et du chocolat, accompagné d'une garniture à base de crème.
Quindim	Gâteau fondant à base de noix, de lait de coco et de jaunes d'œufs.
Vatapá	Plat traditionnel brésilien. Cari aux crevettes composé de mie de pain, d'arachides broyées, de lait de coco, de crevettes, d'oignons et d'huile de palme. Il peut être mangé avec du riz ou utilisé pour farcir les acarajé.

LEXIQUE

L'usage des termes du lexique peut varier d'une famille à l'autre.

Açaï Type de baie

Beijus Crêpe au tapioca

Cocadas Gaufrettes à la noix de coco

Cuscuz/cuzcuz Couscous fait à partir de semoule de maïs ou manioc (tapioca).

Fèves ou haricots Les termes « fèves » et « haricots » signifient la même chose. Terme employé pour désigner « légumineuses » sans spécifier la catégorie précise à laquelle la légumineuse est associée.

Maté Boisson consommée chaude ou froide, préparée avec des feuilles de yerba maté. Bue habituellement avec un tube métallique qui sert aussi de filtre, la bombilla. Populaire dans le sud du Brésil.

Pouding de leche Caramel fait maison qui garnit un dessert de type pouding (ex. : pouding au tapioca).

Requeijão Type de fromage semblable au fromage à la crème.

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Bien que le père était vu comme le pourvoyeur de la famille et que la femme était celle qui s'occupait des enfants et du ménage, la définition des rôles tend à changer de nos jours. La mère travaille souvent et le père s'implique de plus en plus avec les enfants et dans les tâches ménagères.
- La classe sociale joue un rôle déterminant dans les relations sociales.
- Les membres de la famille immédiate et élargie sont des liens interpersonnels très importants.

RELIGION

- Christianisme*: le catholicisme est majoritairement présent. Le protestantisme, l'Église orthodoxe et le christianisme évangélique gagnent en popularité.
- Le mormonisme et les Témoins de Jéhovah sont aussi présents.
- D'autres religions sont pratiquées, telles que le judaïsme*, l'islam* et plusieurs cultes religieux afro-brésiliens.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Jour de Saint-Jean* : festivités associées au temps des récoltes. Plusieurs plats à base de maïs et d'arachides sont servis. La crème glacée et la crème pâtissière (curau) sont des exemples de plats partagés.
- *Noël et Nouvel An* : la soupe de lentilles et plusieurs plats à base de viande sont souvent servis. Certaines familles peuvent partager des plats de type nord-américain (ex. : dinde de Noël).
- *Pâques* : semaine sacrée, caractérisée par le rassemblement de la famille et des amis. Les traditions peuvent varier d'une région à l'autre.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- La médecine brésilienne est très similaire à celle de l'Occident. Il y a un système privé et public.
- La médecine traditionnelle est très peu pratiquée dans la population générale. Elle est davantage observée chez les populations autochtones.

GROSSESSE

- Au Brésil, la femme enceinte est très appréciée et les gens peuvent être très dévoués à l'aider.
- Traditionnellement, un suivi prénatal commence dès que la femme sait qu'elle est enceinte. Une visite mensuelle chez le gynécologue est obligatoire. Vers le troisième trimestre, une échographie est réalisée chaque semaine, même dans le système public.
- Les futures grands-mères sont très impliquées. Elles accompagnent très souvent leurs filles aux rendez-vous médicaux.
- Il y a un rituel avant la naissance du bébé qui consiste à organiser un « chá (un thé) de bébé ». Une invitation est lancée aux amies de la femme enceinte et celles-ci lui apportent des cadeaux (particulièrement des couches). Des bouchées salées, des desserts sucrés (souvent du gâteau au chocolat) ainsi que des boissons gazeuses ou des jus de fruits y sont offerts.
- Un jeu est organisé où la femme enceinte essaie de deviner le contenu des cadeaux emballés. Si elle n'y parvient pas, ses amies dessinent sur celle-ci avec un rouge à lèvres.
- On accorde beaucoup d'importance aux fringales pendant la grossesse. La plupart des Brésiliens croient que l'enfant aura une tache sur la peau si la mère ne satisfait pas sa fringale. De plus, si la femme touche ou gratte régulièrement un endroit de son corps lorsqu'elle a une fringale, une tache apparaitra à cet endroit sur le bébé.

ACCOUCHEMENT

- Certaines femmes pensent qu'elles doivent préparer leurs seins deux à trois mois avant l'accouchement en vue de l'allaitement (ex. : à l'aide d'un savon ou d'une éponge végétale).
- À la naissance, un porte-bonheur est offert à la mère, soit un vêtement de couleur rouge (souvent une paire de chaussons en laine), pour éloigner le mauvais œil. On achète aussi des vêtements neufs pour la mère à la suite de l'accouchement.
- Les césariennes sont très communes au Brésil, car de la pression, à but lucratif, est faite par les médecins. Ces derniers déconseillent fortement l'accouchement naturel et peuvent effectuer de la désinformation à cet effet auprès de la population. Ainsi, les femmes peuvent développer une crainte d'accoucher naturellement et tendent à faire confiance au médecin.

PÉRIODE POSTNATALE

- Après l'accouchement, pour souligner l'arrivée du bébé, le couple offre souvent aux invités des souvenirs (lembracinhas) qui peuvent être des aliments (ex. : le brigadeiro, une confiserie au chocolat), des aimants ou des cartes de remerciements.
- À la naissance du bébé, la famille et les amis proches du couple doivent visiter la mère, sinon ceci peut être mal accepté par le couple.
- Les 40 jours suivant l'accouchement, la mère consomme du canja (soupe de poulet avec du riz) ainsi que beaucoup de liquides.
- Certaines femmes ne se lavent pas les cheveux pendant les 40 jours suivant l'accouchement, car elles pourraient souffrir de maux de tête sporadiques pendant toute leur vie.
- Traditionnellement, la mère ne doit faire aucun effort physique pendant les 40 jours suivant l'accouchement. Durant cette période, elle réside chez sa grand-mère ou sa mère et celle-ci prend soin d'elle et du nourrisson.
- Dans le sud du Brésil, les bébés peuvent être habillés avec beaucoup de vêtements afin de les protéger du froid.
- Une préoccupation excessive reliée à l'image corporelle est très répandue chez plusieurs femmes brésiliennes. Le port d'une gaine entourant la taille de la femme qui vient d'accoucher peut être courant afin de retrouver sa taille d'origine.

ALLAITEMENT

- L'allaitement en public est encouragé.
- Certaines Brésiliennes peuvent allaiter leur bébé jusqu'à 6 mois.
- Au Brésil, des médecins et certains membres de l'entourage peuvent promouvoir l'idée que le lait maternel est insuffisant pour assurer la croissance et la santé du bébé. Ainsi, l'ajout de la préparation commerciale pour nourrisson peut être encouragé.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'un des premiers aliments introduits est le jus de fruits maison (souvent l'orange ou la papaye) qui est offert dans le biberon. Ensuite, certaines personnes peuvent introduire des céréales sucrées mélangées avec le lait dans le biberon.
- L'introduction des premiers aliments peut commencer vers l'âge de 4-5 mois.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

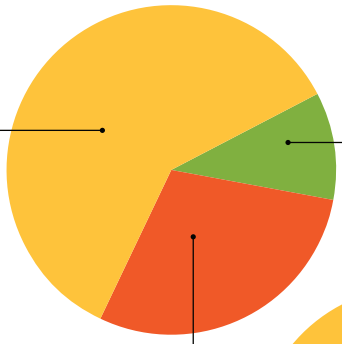
La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas sud-américain. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

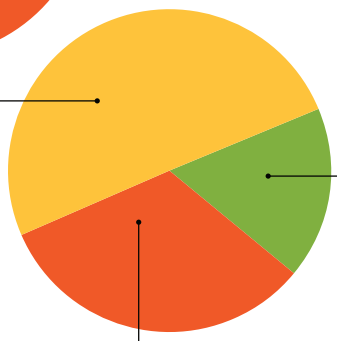
PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Amarante
Avoine
Banane plantain
Maïs (farine)
Manioc
Pain
Patate douce
Pomme de terre
Orge
Quinoa
Riz
Tortilla (blé, maïs)

COLOMBIE • ÉQUATEUR • VÉNÉZUELA



PÉROU



FRUITS

Ananas
Banane
Citron
Petits fruits (fraise, framboise, mûre)
Fruit de la passion
Goyave
Mangue
Melon
Papaye
Poire
Raisin

LÉGUMES

Avocat
Aubergine
Carotte
Céleri
Courge
Haricot (vert, jaune)
Maïs frais
Oignon
Piment fort
Pois
Poireau
Poivron
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

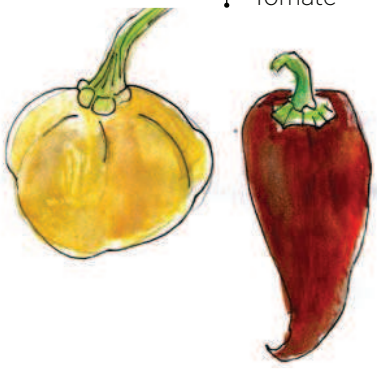
Arachides
Légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles)
Noix et graines (noix de cacao)

SOURCES ANIMALES

Abats (intestins, testicules, foie, cœur, langue)
Agneau
Bœuf
Canard
Fruits de mer (crevette, moule, calmar)
Lapin
Œufs
Poissons (thon, anchois, bonite, mérou)
Porc
Poulet
Saucisse/chorizo

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage
Lait
Yogourt



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRÉPARATION DES REPAS

Les haricots font régulièrement partie de la préparation habituelle et quotidienne des aliments.

MÉTHODES DE CUISSON

Friture, mijoté, bouilli

ASSAISONNEMENTS

Ail, achiote*, cacao, cannelle, citron, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, gingembre, oignon, origan, palillo*, paprika, persil, piments : aji dulce, amarillo, panca*, poivre, sel, tabasco

BOISSONS

Jus maison (smoothie), jus commercial/boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, café, tisane, eau citronnée, chocolat chaud, bière

AUTRES ALIMENTS

Moutarde, mayonnaise, huile végétale, ketchup

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits.
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons et de fruits de mer.
- La consommation de produits laitiers riches en protéines (fromage, yogourt).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punchs, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Augmenter la proportion de légumes.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence des aliments frits.
- Augmenter l'utilisation d'herbes, d'épices et de piments afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans les boissons chaudes telles que le thé, le café, la tisane et le chocolat chaud.

COLOMBIE

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Chausson frit à la viande ou au fromage (pastellitos ou empanadas) OU Pain à base de maïs ou de blé (arepas) + œufs Thé ou café
DÎNER	Soupe (haricots, légumes ou viande) ET/OU Riz + poisson/viande + haricots + salade OU Pâtes alimentaires + sauce tomate + poulet/bœuf
SOUPER Repas principal	Sandwich + fromage + viande OU Chausson frit à la viande ou au fromage (empanadas) OU Restes du dîner

Collations : Souvent des fruits
Déjeuner : Jus de fruits souvent consommé par les enfants
Souper : Boisson chaude, peut être faite avec du jus de canne à sucre (agua de panela)

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain/tortilla + confiture OU Céréales à déjeuner + lait OU Pain/tortilla + œufs OU Gallo Pinto (riz + haricots) + œufs (déjeuner traditionnel) Avec ou sans fruit Café
DÎNER	Soupe-repas OU Sandwich (charcuterie et fromage dans une tortilla) OU Restes du souper
SOUPER Repas principal	Féculent + viande + légumes ou salade

Collations : Fruits ou yogourt. Le maïs soufflé (salé et peu gras) peut souvent être présent sur les tables avant ou entre les repas.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

PÉROU

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Céréales à déjeuner + lait/yogourt OU Pain + œufs/omelette + saucisses OU Pain + confiture OU Gruau + fruit OU Semoule de maïs cuite à la vapeur (tamales) Café ou thé
DÎNER	Soupe-repas OU Riz + poisson/viande + haricots + salade
SOUPER	Idem au dîner Boisson chaude

Collations : Fruits, yogourt, fromage

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

VENEZUELA

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain à base de maïs/blé (arepas) + fromage + charcuteries (jambon et saucisse) OU Œufs brouillés Café au lait
DÎNER	Féculent + viande + légumes/salade
SOUPER	Restes du dîner

Collations : Souvent des fruits

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

Les pays mentionnés entre parenthèses sont ceux dont les mets communs ont été validés. Certains mets peuvent être consommés dans les autres pays non identifiés.

AMÉRIQUE DU SUD

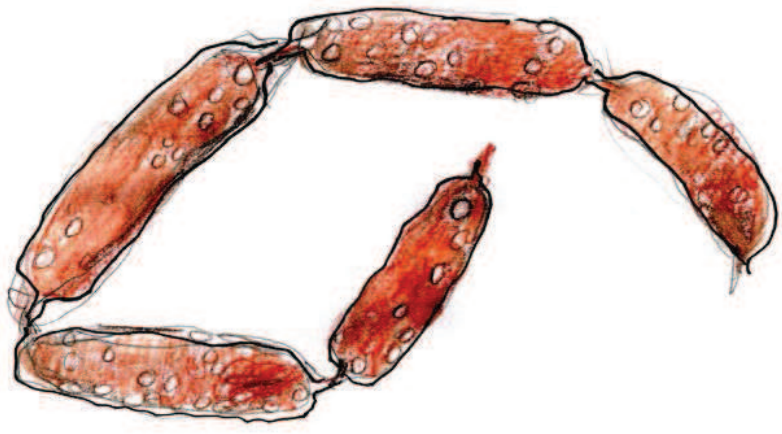
Agua de panela/ aguapanela (Colombie, Pérou, Équateur)	Infusion faite à partir de panela, un dérivé du jus de canne à sucre sous forme de cubes de mélasse (pain de canne à sucre). Cette boisson peut être servie chaude ou froide, avec ou sans citron. Lorsqu'elle est servie chaude, du lait ou des morceaux de fromage sont souvent ajoutés dans la boisson.
Arepas (Colombie, Pérou, Venezuela)	Pain classique à base de maïs ou blé. Il existe plusieurs variétés d'arepas. En Colombie, ils sont souvent consommés au déjeuner avec les œufs et le fromage. On les consomme aussi avec un mélange de légumes, viandes ou légumineuses.
Cassave (Équateur, Venezuela)	Galette à base de manioc
Ceviche (Pérou, Équateur)	Poisson cru et variété de fruits de mer marinés dans le jus de citron ou de lime. Des légumes peuvent être présents (ex. : oignon, tomate, chili, etc.).
Changua (Équateur, Colombie)	Soupe à base d'œufs pochés dans du lait, mélangés avec des oignons verts, de la coriandre et du pain.
Chicha (Venezuela, Pérou, Équateur, Colombie)	Boisson traditionnelle avec ou sans alcool. C'est une fermentation du maïs ou du manioc auquel on ajoute de la purée de fruits ou des morceaux de fruits frais.
Churro	Pâte de blé formée en longueur, frite et saupoudrée de sucre et de cannelle.
Empanadas (Venezuela, Colombie, Pérou)	Feuilletés frits ou cuits au four. Ils contiennent une farce qui peut varier (viande, poisson ou œufs). D'autres ingrédients peuvent composer la farce (ex. : pommes de terre, oignons, maïs, carotte, poivron, fromage).
Pastelillos	Chaussons frits, à base de blé, farcis typiquement de viande ou de fromage (semblable au empanada).
Pastelitos	Dessert traditionnel : chaussons feuilletés sucrés, farcis de différentes confitures.
Tamales	Papillotes faites à base d'une pâte de maïs, farcies de différentes garnitures (poulet, porc, haricots, etc.) et enrobées par des feuilles de bananier ou de maïs. Cuites à la vapeur.
Tortilla	Pâte très mince préparée avec de la farine de maïs ou de blé. Elle peut être grillée ou frite, puis garnie.

METS COMMUNS

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

COLOMBIE

Ajiaco	Soupe de pommes de terre, poulet, légumes, fines herbes, maïs et avocat. Servie avec de la crème fraîche.
Bocadillo	Petite bouchée de pâte de purée de goyave souvent consommé avec du fromage.
Buñuelos	Beignets faits à base de farine de blé, farcis de petits morceaux de fromage (cheddar frais ou feta).
Morcilla	Semblable au boudin, saucisse à base de sang de porc. Elle est cuite dans les boyaux d'intestins avec des épices et des oignons. Il existe plusieurs variétés, dont celles avec du riz.
Mute santandereano	Soupe qui contient des légumes, de la viande, des intestins, des légumineuses, des pâtes et des pommes de terre.
Patacones	Banane plantain écrasée et frite. Elle est servie comme un accompagnement ou comme des frites avec du sel.
Sancocho	Soupe à base de poulet ou de bœuf comprenant aussi de la banane plantain, du maïs ou du manioc.
Sobrebarriga Bogotá	Bavette (ou steak de bœuf) marinée dans la bière, puis mijotée ou grillée avec quelques légumes. Elle est servie en sauce et peut être accompagnée de pommes de terre et de maïs.
Queso blanco	Fromage frais de type cheddar préparé à la maison, souvent fait à partir de lait non pasteurisé.



METS COMMUNS

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

ÉQUATEUR

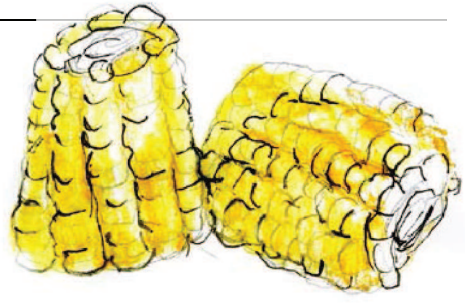
Arroz con menestra y carne	Plat de riz accompagné de haricots et d'une tranche de veau grillé, arrosé d'une sauce aux tomates. La banane plantain peut être servie en accompagnement.
Bolon de verde de queso y chicharron	Boules de banane plantain contenant du fromage et de la couenne de porc. Les boules sont préparées à partir de la banane plantain bouillie ou frite et ensuite réduite en purée.
Churrasco	Repas traditionnel équatorien. Viande grillée dans une sauce d'oignons et piments, avec ou sans haricots. On y ajoute un œuf cuit dur sur le dessus. Le tout est servi avec du riz, des bananes plantains frites et un peu de légumes.
Gallo Pinto	Déjeuner traditionnel composé de riz et de haricots, avec ou sans œuf cuit dur.
Llapingachos	Galette de pommes de terre et de fromage cuite sur une plaque chauffante. Peut être servie avec une sauce aux arachides (salsa di maní) ou avec des saucisses.
Seco de pollo	Poulet dans une sauce à base de tomates, oignons, ail et épices. Il est servi avec du riz et une petite salade. Les bananes plantains peuvent aussi être présentes.

METS COMMUNS

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

PÉROU

Aderezo	Sauce (ou assaisonnement) à base d'huile, d'ail et d'oignons (peut avoir des variantes). Souvent utilisée dans la préparation des plats.
Aji de gallina	Plat de riz accompagné de poulet et d'une sauce à base de lait et de fromage parmesan.
Alfajores	Pâtisserie sandwich faite de deux sablés séparés par un centre de caramel fondu.
Arroz con pollo	Plat de riz au poulet, pois verts et légumes variés (poivron, oignons, carotte et épinards). Il est parfumé avec de la coriandre et l'aji amarillo, puis mijoté dans la bière.
Causa Rellena de pollo	Pâté chinois version péruvien : deux étages ou plus de pommes de terre jaunes et différentes garnitures. Le plat contient généralement des légumes et des fruits de mer ou un mélange d'œufs ou de poulet avec de la de mayonnaise. Souvent servi comme entrée.
Chupe de quinoa	Chaudrée de quinoa : soupe de quinoa qui peut contenir du poulet, des pommes de terre, des légumes, du lait et parfois du fromage.
Estofado de pollo	Poulet, pommes de terre et carottes dans une sauce à base de tomates et assaisonnements. Généralement accompagné de riz.
Frejoles con seco	Haricots et pois chiches en sauce, mélangés avec de la viande (mouton, agneau, boeuf) et accompagnés de riz.
Mazamorra morada	Pouding à base de maïs violet, garni de fruits séchés (souvent pruneaux ou abricots) et fruits frais (souvent ananas et pommes).
Lomo saltado	Plat à base de bœuf sauté avec des légumes, souvent accompagné de riz et de frites.
Pastel de choclo	Gâteau au maïs

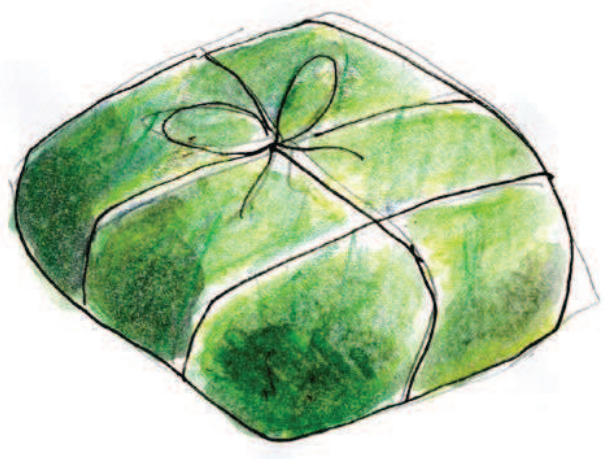


METS COMMUNS

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

VENEZUELA

Cau cau de pollo	Ragoût de poulet et de pommes de terre, parfumé à la coriandre, piment aji amarillo et curcuma. Souvent accompagné de riz. De manière traditionnelle, le cau cau est fait avec des tripes.
Golfeados	Pâtisserie à base de farine de blé et de fromage.
Hallaca	Crêpe carrée à base de semoule de maïs, généralement farcie avec du bœuf ou du porc, des olives, des poivrons et des raisins secs. Le tout est ensuite enrobé par une feuille de bananier et bouilli dans l'eau. La méthode de préparation peut varier d'une région à l'autre.
Pabellon criollo con caraotas negras	Bœuf effiloché servi avec du riz blanc et des haricots noirs. *Pabellón con baranda* : Plat qui contient des bananes plantains frites.
Paella	Plat à base de riz qui contient des fruits de mer (souvent crevettes), de la viande (poulet, chorizo) et quelques morceaux de légumes.
Pasticho	Lasagne au bœuf haché contenant de la sauce aux tomates et du fromage parmesan.
Quesillo	Flan au lait fait de lait concentré et cuit dans un bain-marie. Le tout est trempé dans du caramel. Peut contenir différents assaisonnements selon les familles (incluant du rhum).



LEXIQUE

L'usage des termes du lexique peut varier d'une famille à l'autre.

Achiote	Poudre rouge à saveur douce souvent utilisée dans les plats de viande
Ajo	Ail
Aji	Piment
Aji dulce, amarillo, panca	Variété de piments
Arroz con leche	Pouding au riz
Banane/banano	Banane jaune (fruit)
Caraotas negras	Haricots noirs
Cargamanto	Haricots romains
Choclo	Maïs typique de l'Amérique du Sud
Chuno	Poudre épaississante
Frijoles	Haricots
Garbanzo	Pois chiches
Maliscus	Fruits de mer
Rocoto	Piment fort écrasé
Rocou	Achiote
Palillo	Curcuma péruvien
Platano / platano manduro	Banane plantain / Banane plantain mûre
Yuca	Manioc

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La mère et les enfants sont au centre de la famille.
- Traditionnellement, le père tient le rôle de pourvoyeur et la mère s'occupe des enfants et des tâches ménagères.
- Les personnes âgées sont perçues comme étant pourvues de sagesse et elles obtiennent un grand respect.
- En Amérique du Sud, l'avortement n'est pas bien perçu par la société, mais il est tout de même pratiqué.

RELIGION

- Christianisme*: catholicisme est majoritairement pratiquée. Protestantisme, évangélisme et adventisme sont aussi pratiqués.
- Mormonisme et Témoins de Jéhovah sont également présents.
- Judaïsme* présent en plus petite proportion.
- Religions précolombiennes (ex. : Incas, Aztèques): civilisations autochtones de l'Amérique du Sud qui incluent de nombreux rites et croyances traditionnels qui peuvent être combinés aux religions occidentales. Encore présentes dans certaines communautés, mais peu présentes dans la communauté migratoire.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Noël* : les aliments traditionnellement consommés sont des tamales (voir Mets communs), pâtisseries et gâteaux.
- *Nouvel An* : les aliments consommés sont la dinde, le chocolat chaud et le paneton. Ceux-ci peuvent aussi être offerts à Noël.
- *Semana Santa (Pâques)* : Semaine sacrée, caractérisée par le rassemblement de la famille et des amis. Les traditions peuvent varier d'un pays à l'autre. Au Pérou, on consomme seulement du poisson pendant cette semaine.
- *Cancion criolla* : Halloween (31 octobre). La version péruvienne est caractérisée par la présence de musique et de danse.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Les herbes et les remèdes maison peuvent être utilisés pour traiter certaines maladies. Le milieu hospitalier demeure tout de même un milieu important pour recevoir des soins.
- Au Venezuela, l'herbe de grâce et l'épazote* peuvent être utilisées pour baisser la fièvre chez les enfants et combattre les parasites.

* À noter que la consommation d'épazote n'est pas recommandée pour les femmes enceintes, car elle aurait des effets abortifs.

GROSSESSE

- Le lait de coco et les noix de coco sont des aliments jugés bons pour la santé de la femme enceinte.
- Les femmes enceintes ont tendance à manger moins de sucreries et à privilégier les fruits, les légumes et le poisson.
- Les médecins colombiens et vénézuéliens seraient très stricts au niveau du gain de poids recommandé.

ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, les mères de la classe supérieure préfèrent donner naissance à l'hôpital, tandis que celles de la classe inférieure peuvent accoucher à la maison avec l'aide d'une sage-femme (matrona).
- En Équateur, il y a plus d'accouchements par césarienne que par voie vaginale.

PÉRIODE POSTNATALE (*La dieta*)

- Le bébé est baptisé durant la première année de sa vie.
- L'emmaillotage est une pratique populaire.
- La femme peut rester à la maison pendant 40 jours suite à l'accouchement. Elle ne cuisine pas et ne doit pas faire de grands efforts. Elle reçoit l'aide de sa belle-mère. (Colombie)
- Durant la première semaine à la suite de l'accouchement, la femme va consommer de la soupe ou du bouillon.
- Au Venezuela, certains aliments seront évités (tels que l'œuf, le porc, les légumes verts et les haricots) pendant 40 jours à la suite de l'accouchement.
- En Colombie, durant les 40 premières journées postnatales, certaines femmes évitent les aliments épicés et les fruits acides.
- Certaines femmes évitent de se laver les cheveux pendant 40 jours pour éviter les maux de tête ou un coup de froid. Elles auront tendance à porter un foulard. (Colombie)
- Traditionnellement, l'enfant doit rester avec la mère en tout temps. C'est seulement lorsque le bébé a un mois que la famille peut recevoir de la visite. (Colombie)
- Si la femme a eu une césarienne, elle peut éviter de manger du poisson par risque d'infections.

ALLAITEMENT

- L'allaitement mixte est souvent pratiqué.
- Le Malta Goya est une boisson maltée légèrement gazeuse mélangée avec du lait condensé (ou lait évaporé), aidant à augmenter la production de lait maternel.
- Hinojo : Infusion aux herbes (fenouil) consommée par la mère comme une boisson chaude ou froide. On prétend que cette infusion procure de l'œstrogène (Pérou) et qu'elle réduit les coliques (Équateur).
- Le lait chaud contenant du quinoa ou du cacao peut aider à stimuler la production de lait maternel.
- Certaines femmes du Venezuela vont boire du lait bouilli avec de la coriandre ou de l'avoine pour favoriser la production de lait.
- Les mères peuvent avoir tendance à éviter les aliments piquants ainsi que le brocoli pendant l'allaitement.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des fruits peut commencer à partir du deuxième mois chez certains nourrissons. Le poisson et les bananes sont introduits dès le troisième mois. Les produits céréaliers et les autres aliments peuvent être introduits jusqu'au cinquième mois.
- Parmi les premiers aliments : manioc et chapo.
- Les boissons, autres que le lait maternel, peuvent être introduites peu de temps après la naissance.
- En Colombie, l'introduction des aliments peut commencer vers 6 mois avec des céréales. Ensuite, la progression se fait rapidement en commençant par les fruits, puis par les légumes et la viande.
- En Colombie, le jus de grenadine peut être offert au bébé vers l'âge de 2-3 mois pour soulager les coliques.
- Au Pérou, l'introduction des aliments peut commencer vers 3 mois avec de la soupe aux légumes et au poulet, puis par des fruits.
- En Équateur, l'introduction des aliments peut commencer vers 6 mois. On commence par les céréales, puis par le jus de fruits, les légumes et la viande.
- Au Venezuela, l'introduction des aliments se fait après 6 mois. Les premiers aliments introduits peuvent être la crème de légumes ou de poulet.