# AMÉRIQUE CENTRALE

**• MEXIQUE •**
**• SALVADOR •**

La cuisine de l'Amérique centrale peut avoir des points en commun avec celle de l'Amérique du Sud. Toutefois, elle possède ses caractéristiques propres. Tout d'abord, la gastronomie de cette région résulte d'influences de l'Espagne, de l'Asie et de l'Afrique. Initialement, l'alimentation des Autochtones incluait des denrées de base telles que le maïs, les haricots ainsi que les fruits et légumes locaux. Les Espagnols leur ont apporté le riz, le blé, le sucre et les produits laitiers. Les influences asiatiques et africaines, surtout issues de l'esclavage et de l'immigration, ont ajouté quelques particularités aux habitudes alimentaires et culinaires de l'Amérique centrale, malgré qu'elles ne soient pas beaucoup documentées. La cuisine mexicaine se distingue légèrement du reste de l'Amérique centrale par son utilisation plus fréquente du piment de chili qui rend la cuisine plus épicée. La gastronomie mexicaine est une influence en soi qui a eu un impact sur l'Amérique latine et sur d'autres pays à travers le monde.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Amérique centrale, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, la tortilla et le riz sont souvent présents lors des repas et ils sont accompagnés de haricots, de viande et de légumes. L'Amérique centrale est également reconnue pour ses diverses sauces (salsa) qui peuvent accompagner les mets.

**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. Les pays présentés sont le Mexique et le Salvador.**

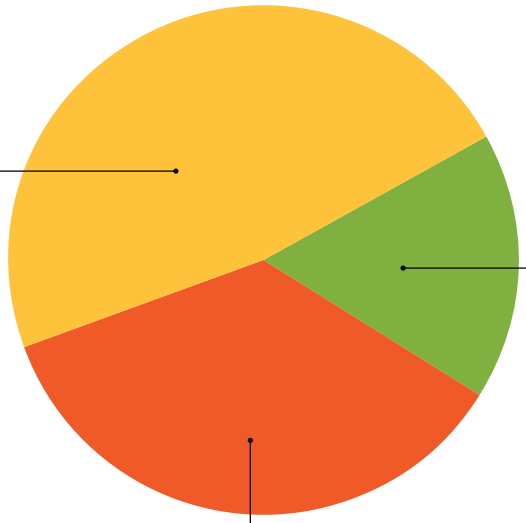
**Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.**

# REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas centraméricain. 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.**

## AMÉRIQUE CENTRALE



### PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Amarante
Avoine
**Banane plantain**
Blé
Couscous
**Farine (blé, maïs)**
**Semoule (blé, maïs)**
Manioc
Orge
**Pain (baguette, tranché, type mexicain : bolillo, telera)**
Patate douce
Pâtes alimentaires
**Pomme de terre**
Riz
**Tortilla (farine de blé, farine de maïs)**

### FRUITS

Abricot
Agrumes
Ananas
**Banane**
Figue
**Fruit du nopal** (Mexique)
**Goyave** (Mexique)
**Papaye** (Mexique)
**Mangue**
Melon
Pêche
Petits fruits
Prune
Poire
Zapote (zapote noir, mamey) (Mexique)

### LÉGUMES

**Avocat**
Cœur d'artichaut
Cœur de palmier
Champignon
Chayotte
Concombre
Courge
Épinard
Fleur de courgette
Haricot vert
Jicama
Laitue
**Maïs en épis (jaune, bleu)**
**Nopal (frais ou en conserve)** (Mexique)
**Oignon**
Olive
**Piment doux et fort**
Pois vert
**Tomate**

### VIANDES ET SUBSTITUTS

**SOURCES VÉGÉTALES**

Arachides
**Légumineuses** (gourganes, pois chiches, lentilles, **haricots**)
Noix et graines (amandes, noix de cajou, graines de citrouille, graines de chia, graines de lin)

**SOURCES ANIMALES**

Bœuf
Chorizo
Abats (foie, cœur, intestin, langue, patte de porc)
Fruits de mer (crevette, poulpe, calmar)
Lapin et gibier
Œuf (poule, caille)
Poissons (aiglefin, truite, saumon, sole)
**Poulet**
**Porc**

### LAIT ET SUBSTITUTS

Lait (pasteurisé, en poudre *Nido*®)
**Fromage** (panela, caxaca, manchego) (Mexique)
Yogourt

# HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

### FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles cuisinent une à deux fois par semaine. Les haricots font régulièrement partie de la préparation quotidienne des aliments.

### ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Au Mexique, le souper est un moment important où la famille se réunit autour de la table. La tortilla est fréquemment présente à la table.

### MÉTHODES DE CUISSON

Friture, mijoté, bouilli

### ASSAISONNEMENTS

Achiote*, anis étoilé, cannelle, cari, citron, chili, chipotle, clou de girofle, coriandre, cumin, épazote*, gingembre, menthe, muscade, origan, paprika, persil, piments, poivre, sel, tabasco, thym, vanille

### BOISSONS

Jus maison ou commercial, boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, café, tisane (camomille très populaire au Mexique), eau d'hibiscus, eau citronnée, bière

### AUTRES ALIMENTS

Cacao, moutarde, mayonnaise, ketchup

* voir Lexique

## COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

### À VALORISER

- La présence de mets à base de légumineuses.
- La consommation de produits laitiers et substituts.

### À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punchs, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Privilégier la consommation d'eau.
- Diminuer la consommation de gâteaux et de biscuits au déjeuner et en collation.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson ainsi que la consommation de sauces à base de crème et d'aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.

MEXIQUE

# PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

| | |
|---|---|
| **DÉJEUNER** | Tortilla/pain mexicain + œuf + fromage + fruit<br>Café au lait ou lait |
| **DÎNER** | Tortilla + riz + viande + haricots + fromage + crème sure + légumes |
| **SOUPER**<br>Repas principal | Idem que le dîner<br>OU<br>Céréales à déjeuner ou flocons d'avoine + lait |

**Boissons pouvant accompagner le dîner et le souper :** Boisson gazeuse, jus ou boisson de fruits, eau d'hibiscus ou citronnée
**Collation PM :** Biscuit ou petit gâteau commercial ou quesadillas
**Collation en soirée :** Boisson sucrée, sucreries
**Yogourt :** Peut être consommé au déjeuner ou au souper et remplace généralement le lait

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

SALVADOR

# PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

| | |
|---|---|
| **DÉJEUNER** | Tortilla/pain tranché + haricots rouges + fromage<br>OU<br>Tamales (voir Mets commun) + maïs<br>OU<br>Banane plantain frite + purée de haricots<br>OU<br>Céréales avec lait<br>Café ou lait ou lait au chocolat |
| **DÎNER** | Tortilla + riz + soupe de haricots + légumes/salade variée/ haricots verts avec ou sans viande/volaille/œuf |
| **SOUPER**<br>Repas principal | Tortilla et/ou banane plantain frite + œuf + haricots<br>OU<br>Tamales (voir Mets commun) + fromage + crème fraîche<br>OU<br>Tortilla + haricots + viande + légumes |

**Collations AM et PM :** Yogourt ou fruit ou gâteaux/biscuits et café (PM)

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

# METS COMMUNS

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

## MEXIQUE, SALVADOR

| | |
|---|---|
| **Atole** | Boisson à base de lait chaud épaissi avec de la fécule ou de la farine de maïs. Peut être consommée avec du pain ou certains plats (ex. : tamales). Différentes saveurs peuvent se retrouver au Mexique et au Salvador. |
| **Burrito** | Sandwich roulé fait avec une grande tortilla de blé ou de maïs garnie de viande, de haricots, d'avocat, de fromage et de crème sure. |
| **Chicharrón** | Morceaux de couenne de porc frits similaires aux « oreilles de crisse », mais plus croustillants et moins salés. Au Salvador, ils peuvent être utilisés pour farcir les pupusas (voir Mets communs du Salvador). |
| **Chile relleno** | Piment vert farci avec du fromage ou de la viande, trempé dans une pâte à base d'œufs et frit par la suite. |
| **Conchas** | Surnommée « petite brioche » ou « petit pain mexicain », cette pâtisserie ressemble à un coquillage. Peut être à la vanille, au cacao ou à l'orange et est décorée avec du sucre coloré. |
| **Enchilada** | Tortilla garnie, roulée et recouverte de sauce épicée, de fromage et de crème sure. Diverses sauces peuvent être utilisées : salsa verte, salsa rouge ou mole (voir Lexique). Plusieurs garnitures sont possibles (ex. : poulet, bœuf ou œuf broyé avec chorizo ou jambon). Les enchiladas peuvent être accompagnées de riz, de haricots entiers ou en purée et d'avocats. |
| **Empanadas** | Feuilletés frits ou cuits au four. Ils contiennent une farce qui peut varier (à base de viande, de poisson ou d'œufs). D'autres ingrédients peuvent s'y retrouver (ex. : pomme de terre, oignon, maïs, carotte, poivron, fromage). *Empanada de plátano* (Salvador) : Chausson sucré et frit, farci de banane plantain. Il est consommé comme dessert. |
| **Fajitas** | Mélange de viande (poulet ou bœuf) et de légumes sautés, souvent accompagné de tortilla, de fromage, d'avocat, de salsa et de crème sure. |
| **Frijoles refritos/ haricots refrits** | Haricots secs cuits, écrasés et assaisonnés par un corps gras, du sel, des oignons et de l'ail. Du fromage et de la coriandre peuvent être ajoutés sur le dessus des haricots cuits. |
| **Guacamole** | Purée à base d'avocats, de piment frais, de coriandre fraîche, d'oignons, de tomates, de jus de citron et de sel. |
| **Horchata** | Boisson sucrée à base de lait, de riz, d'amandes ou d'arachides, de cannelle et de vanille. Différentes variantes sont possibles : cacao, cannelle et sésame. |
| **Picadillo** | Ragoût de viande et de légumes dans une sauce aux tomates et olives. L'assaisonnement varie d'une région à l'autre du pays. Souvent servi avec du riz. |

# METS COMMUNS

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

## MEXIQUE, SALVADOR (suite)

| | |
|---|---|
| **Quesadilla** | Tortillas chaudes contenant du fromage fondu et différentes garnitures de légumes. Certaines préparations peuvent inclure de la viande (poulet, bœuf ou chorizo). |
| **Sopa de frijoles** | Soupe de haricots noirs, accompagnée de tortilla. |
| **Taco** | Tortilla repliée ou enroulée sur elle-même qui contient souvent une garniture à base de viande et une sauce (ex. : fajitas, chicharron, picadillo). |
| **Tamales** | Papillotes faites à base d'une pâte de maïs. Farcies avec différentes garnitures (poulet, porc, haricots, etc.). Enrobées dans des feuilles de bananier ou de maïs et cuites à la vapeur. |
| **Tortilla** | Pâte très mince préparée avec de la farine de maïs ou de blé. Elle peut être grillée ou frite et garnie. Aliment de base en Amérique centrale. Servie en accompagnement de la majorité des repas. |
| **Tostadas** | Tortillas de maïs frites jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Peuvent avoir différentes garnitures : viande (bœuf, poulet), salade de thon, purée de haricots, laitue, fromage et crème sure. Souvent accompagnées d'une sauce piquante.<br>Salvador : surtout garnies de purée de haricots |

## SALVADOR

| | |
|---|---|
| **Chimichanga** | Burrito frit, peut être servi avec du guacamole, de la crème fraîche ou du fromage frais et une sauce pimentée. Certains l'accompagnent avec des légumes (ex. : chou, carotte, concombre). |
| **Pan con pavo** | Sandwich à la dinde garni de concombres, tomates, laitue et sauce tomate. |
| **Pupusas** | Plat national. Tortilla de maïs épaisse farcie de différentes garnitures selon les goûts de chaque personne (ex. : viande, haricots, fromage frais, chicharron, etc.) puis grillée. Elle peut être accompagnée de sauce tomate ou de chou. Plusieurs combinaisons sont possibles. |
| **Riguas** | Gâteau fait à base de maïs mélangé avec du sucre. Forme une pâte qui est grillée et servie chaude. Peut être consommée nature ou être agrémentée de fromage et de crème. |
| **Totopostes** | Boulettes de maïs cuites au four. |
| **Yuca con chicarrón** | Manioc sauté ou frit accompagné de morceaux de couenne de porc. |

# METS COMMUNS

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

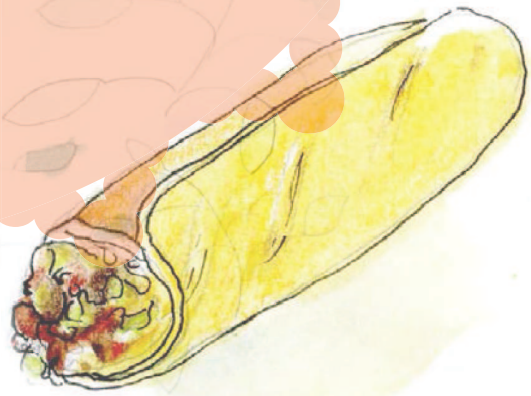
## MEXIQUE

| | |
|---|---|
| **Arroz con leche** | Dessert à base de riz blanc préparé avec du lait de vache, du sucre et de la cannelle. |
| **Ceviche** | Poisson cru et variété de fruits de mer marinés dans du jus de citron ou de lime. Des légumes peuvent être présents (ex. : oignon, tomate, piment). Plat davantage consommé durant l'été. |
| **Garnachas** | Tortillas de maïs garnies de haricots, de fromage, de laitue et accompagnées de purée de pommes de terre. |
| **Flautas** | Tortillas enroulées, frites et souvent farcies d'une préparation à base de bœuf ou de poulet. Peuvent être accompagnées d'une salade, de fromage, d'avocat, de salsa verte ou rouge et de crème fraîche. |
| **Molletes** | Petit pain (type telera) coupé en deux et recouvert de purée de haricots noirs et de fromage, ensuite grillé au four. Souvent servi au déjeuner. |
| **Pambazos** | Type de pain, servi en sandwich. Il est grillé au four avec un peu de sauce de piments guajillo, une garniture de saucisses chorizo et des pommes de terre. On ajoute aussi du fromage et de la laitue. La sauce guajillo et/ou crème sure peuvent aussi être ajoutées. |
| **Pico de gallo** | Tomates fraîches coupées en dés, mélangées avec des oignons, des piments jalapeño, du jus de citron et de la coriandre. Accompagne plusieurs plats. |
| **Pozole** | Soupe ou ragoût (selon la consistance) fait à partir d'un bouillon de maïs avec des piments, des légumes et de la viande (selon les régions). La version la plus populaire est à base de maïs blanc. |
| **Sopa Hongos** | Soupe de champignons et d'épazote (voir Lexique) à base de bouillon de poulet. Elle peut être accompagnée d'avocat. |
| **Sopa de fideo** | Soupe de vermicelles avec des piments, servie avec des morceaux d'avocat et du fromage frais émietté. |
| **Sopa de tortilla/ sopa de Azteca** | Soupe aux tomates qui contient des croustilles de tortillas de maïs, des morceaux d'avocat, du poulet effiloché, du fromage râpé, de la crème sure et de la coriandre. |
| **Sopes** | Petites tortillas de maïs sous forme de « pizza ». Souvent garnies de haricots, de fromage, d'avocat, de crème sure et de sauce épicée. |
| **Tinga** | Effiloché de poulet dans une sauce à base de tomates, d'oignons et de chipotle. Servi sur une tortilla avec crème sure, laitue et avocat. |

# 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. |
| **Dulce** | Sucreries, friandises. Désigne tout ce qui est sucré. |
| **Épazote** | Herbe indigène du Mexique |
| **Frijoles** | Haricots |
| **Jicama** | Légume racine similaire au navet |
| **Masa** | Pâte faite à partir de grains de maïs réhydratés dans un mélange d'eau bouillante, puis écrasés. Utilisée pour la fabrication des tortillas et des tamales (voir Mets communs). |
| **Manteca** | Graisse de porc |
| **Mantequilla** | Beurre |
| **Masa harina** | Fécule de maïs |
| **Mole** | Sauce à base de différents piments (chili) et de cacao qui accompagne généralement le poulet. Cette sauce peut contenir jusqu'à 30 ou 40 ingrédients, dont des arachides, des amandes ou des graines de sésame. Elle varie selon les régions du Mexique. |
| **Nopal** | Type de cactus |
| **Pan dulce** | Pain sucré, brioche |
| **Panela** (Mexique) | Fromage frais qui ressemble au fromage en grain, mais moins salé |
| **Rocou** | Achiote |
| **Salsa** | Sauce |
| **Salsa rouge/salsa roja/salsa taquera** | Sauce à base de tomates rouges, oignons et ail. Peut aussi contenir du piment fort. |
| **Salsa verde/ salsa verte** | Sauce à base de tomatillos, oignons et ail. Peut contenir de la coriandre. |
| **Tomatillos** | Tomates vertes |
| **Tuna** | Fruit du nopal |
| **Valentina** (Mexique) | Tabasco |
| **Yuca** | Manioc |



# CROYANCES ET COUTUMES

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

## ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Le rassemblement familial est très important.
- Les hommes ont tendance à être les « chefs de famille » et avoir le rôle de pourvoyeur de la famille. Les femmes tendent à s'occuper des enfants et des tâches ménagères. Dans certaines familles, les hommes peuvent s'impliquer davantage dans les tâches domestiques si la femme travaille. Traditionnellement, l'éducation des enfants relève davantage de la femme que de l'homme.
- La famille peut être assez nombreuse et les membres de la famille se soutiennent mutuellement.
- Les gens sont très chaleureux entre eux.

## RELIGION

- Christianisme*: catholicisme est majoritairement pratiquée. Protestantisme, évangélisme, mormonisme, Témoins de Jéhovah et l'Église orthodoxe sont aussi présents.
- Judaïsme* et islam* présents en plus petite proportion.
- Religions précolombiennes (ex. : Mayas, Aztèques) : civilisations autochtones de l'Amérique centrale qui incluent de nombreux rites et croyances traditionnels qui peuvent être combinés aux grandes religions. 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

- *Reyes magos* : 6 janvier – Épiphanie (visite des trois rois mages à la naissance de Jésus). Préparation de rosca de reyes, l'équivalent de la couronne du roi, servie avec des boissons chaudes (chocolat chaud). Trois cadeaux sont offerts à chaque enfant (un jouet, un vêtement, une sucrerie).
- *Dia de la candelaria* : 2 février – Fête pour Jésus. Buffet festif de tamales.
- *Dia de muertos* : célébration traditionnelle des morts. 1er novembre – jour des enfants décédés, 2 novembre – jour des adultes décédés. Préparation du pain des morts, une brioche saupoudrée de sucre et de graines de sésame. Des plats appréciés du défunt sont préparés et lui sont offerts durant la nuit dans un coin de la maison.
- *Carême* : 40 jours avant Pâques. Tous les vendredis sont végétariens. Le Jeudi saint et le Vendredi saint ne permettent qu'une alimentation végétarienne.
- *Posadas* : fête qui s'étale du 16 au 24 décembre, donc neuf jours de célébrations représentant les neuf mois de grossesse de Marie, la mère de Jésus. La piñata fait partie intégrante de cette fête. Traditionnellement, la piñata de Noël est un récipient en terre cuite ou fait de papier journal en forme d'étoile, remplie d'oranges, d'arachides, de jicama et de morceaux de canne à sucre. Les adultes et les enfants essaient de la faire éclater à l'aide d'un bâton pour en faire sortir les surprises.
- Lors des anniversaires, la piñata peut prendre la forme d'une figurine et elle peut contenir des sucreries et des jouets.

## MÉDECINE TRADITIONNELLE

- L'autotraitement des maladies peut être une pratique employée par certaines personnes.
- Au Mexique, la médecine traditionnelle comprend les chamans (personnes avec pouvoirs magiques naturels), les curandero (connaisseurs des plantes) et les huesero (similaires aux ostéopathes).
- La médecine traditionnelle est alors un mélange de connaissances locales, de religion, de croyances culturelles et de concepts médicaux européens. Elle inclut un équilibre entre l'individu, la communauté et l'environnement.
- Les personnes qui ont plus souvent recours à la médecine traditionnelle seront les gens provenant des villages plutôt que les gens de la ville.
- Au Mexique, l'épazote* peut être utilisée 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 parce qu'il serait abortif.

## GROSSESSE

- Les brûlures et les reflux gastriques signifieraient que le bébé a beaucoup de cheveux.
- Pour certaines femmes, il est important de manger ce dont elles ont envie, par souci de répondre aux besoins du bébé qui se développe. L'alimentation permet de développer une bonne santé émotionnelle du bébé à naître.
- Si une mère vit un stress important ou un choc émotionnel durant sa grossesse, elle peut craindre d'augmenter les risques de perdre son bébé à naître.
- Il existe un concept flou mettant de l'avant un équilibre entre le chaud et le froid dans le corps qui doit être respecté pendant la grossesse.
- Les graines de citrouille et les amandes aideraient au développement du cerveau du bébé.
- Les aliments piquants ne doivent pas être consommés durant la grossesse pour éviter le visage rouge chez le bébé à sa naissance.
- Chez certaines femmes, la consommation du zapote, souvent en jus, aide à réduire la constipation.

## ACCOUCHEMENT

- Le médecin est une personne respectée et une référence à suivre.

## PÉRIODE POSTNATALE

- Traditionnellement, la femme reçoit fréquemment l'aide de sa famille. Au Québec, la réalité peut être différente étant donné que la famille immédiate est souvent absente.
- La femme demeure à la maison pour éviter le froid et pour ne pas être malade. Elle mange des aliments chauds.
- La femme peut porter une gaine autour de la taille, appelée faja, afin de retrouver sa taille d'origine après l'accouchement.

## ALLAITEMENT

- Traditionnellement, l'allaitement prolongé est moins courant, car le congé de maternité dure entre 1 et 3 mois. Le manque de connaissances sur les autres possibilités pour donner le lait maternel au bébé (ex. : tirer le lait, durée de conservation, etc.) peut diminuer le taux d'allaitement. Au Québec, par contre, les femmes allaitent généralement plus longtemps.
- Certaines femmes n'allaiteront pas par crainte de déformer leurs seins.
- Certaines femmes croient qu'il n'existe qu'un type de mamelon adéquat pour l'allaitement.
- Traditionnellement, l'allaitement en public est peu accepté, même s'il est pratiqué discrètement (ex. : le port d'un foulard pour couvrir le sein).
- Un bébé rond et joufflu représente un bébé en bonne santé.
- Pour certaines, les préparations pour nourrissons permettent au bébé de grandir et de grossir plus rapidement.
- Les aliments qui favoriseraient la montée laiteuse sont : atole, houblon de la bière, boissons à base de céréales (ex. : orge, avoine).

## INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des aliments mous et des purées peut débuter vers l'âge de 3-4 mois.
- La tortilla cuite est parmi les premiers aliments introduits chez le bébé. Parmi ceux-ci, il peut y avoir les purées de céréales, de fruits et de légumes (ex. : banane, pomme, poire, carotte).
- Vers 1 an, l'enfant mange sensiblement les mêmes aliments que le reste des membres de sa famille.
- Les pattes de poulet peuvent être offertes au bébé afin de soulager la douleur associée à la poussée des dents.
- Les parents suivent généralement les recommandations des professionnels de la santé.