ASIE DU SUD-EST

• PHILIPPINES •

La cuisine des Philippines est un mélange de saveurs acide, épicée, salée, sucrée et exotique qui découle d'influences étrangères et de la colonisation. Les principales influences gastronomiques sont celles de l'Espagne, du Mexique, de la Chine et de la Malaisie. Le premier peuple à s'installer aux Philippines était les Austronésiens, provenant de la Chine, de la Malaisie et de l'Indonésie. Cette influence asiatique a apporté le riz, la sauce soya, la sauce poisson, les nouilles, les sautés et les soupes. L'influence espagnole a eu le plus grand impact puisque l'Espagne a occupé les Philippines pendant plus de 300 ans. Elle a notamment introduit le bétail, différents types de grains, les tomates et les pommes de terre.

Malgré plusieurs différences et particularités des îles composant les Philippines, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, les plats sont souvent servis en mijoté (de viande ou de poisson) accompagnés de riz ou de nouilles frites. L'utilisation de la friture est assez fréquente pour la préparation des mets. Une grande variété de vinaigres est présente dans cette cuisine et cet ingrédient est couramment ajouté dans les plats.

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.

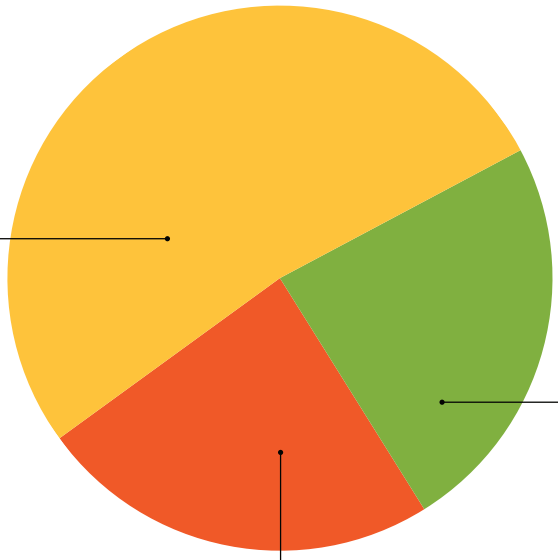
Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

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

PHILIPPINES



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Banane plantain
Farine de riz
Gruau de riz
Pain
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Semoule (maïs, avoine, blé)
Taro

FRUITS

Ananas
Banane
Carambole
Goyave
Lime
Litchi
Mangoustan
Mangue
Melon amer
Noix de coco
Orange
Papaye
Pomelo
Pomme
Prune

LÉGUMES

Aubergine
Avocat
Bok choy
Brocoli
Carotte
Céleri
Chayotte
Chou
Cœur de palmier
Concombre
Courge
Courgette
Épinard
Fève germée
Gombo (okra)
Haricot vert long (dolique asperge)
Laitue
Maïs frais
Oignon
Piment
Pois mange-tout
Poivron
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Légumineuses (pois chiches, plusieurs variétés de haricots : mungo, rouges, noirs, etc.)
Noix (noix de cajou)
Tofu

SOURCES ANIMALES

Abats
Agneau
Bœuf
Dinde
Fruits de mer (**crevettes**, crabe)
Jambon
Oeuf
Poissons (morue, thon, pangasius, perche, tilapia)
Porc
Poulet
Saucisse

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage (cheddar, edam, à tartiner, à la crème, fondu [ex. : *La vache qui rit®*], en tranches)
Lait (pasteurisé, évaporé)
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRATIQUES À LA TABLE

Les ustensiles occidentaux (ex. : fourchette) sont utilisés à la table.

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Les plats sont cuisinés au quotidien.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, friture (principalement)

ASSAISONNEMENTS

Ail, anis étoilé, citronnelle, curcuma, feuilles de laurier, fruits verts, gingembre, jus de petite lime, miso, pâte de noix de coco, pâte de poisson fermentée et salée (bagoong et patis), poivre, sel, vinaigre

BOISSONS

Jus de fruits, café

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, gâteau, biscuit, flan ou pouding

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits.
- La consommation de légumes feuillus riches en fer (ex. : épinards).
- La consommation de poissons.
- La consommation de tofu et de légumineuses.
- Les méthodes de cuisson faibles en gras (ex. : mijoté).

À MODIFIER

- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Augmenter la consommation d'aliments riches en calcium (ex. : tofu fait avec du sulfate de calcium, brocoli, bok choy, produits laitiers si consommés).
- Augmenter la proportion de légumes.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices, les herbes, les sauces fermentées ou acidulées pour diminuer la quantité de sel ajouté.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain/riz + œuf OU Porc/jambon + gâteau de riz sucré OU Gruau de riz salé + fruit Café
DÎNER	Riz + mijoté de poulet/poisson/porc + légumes Fruit/jus de fruits Pouding/flan
COLLATION	Fruit ou gâteau ou biscuit
SOUPER	Nouilles frites + viande + légumes Fruit

Desserts : Ils sont consommés fréquemment à la suite des repas (fruits, flan ou pouding).

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.

Adobo	Ragoût (mijoté) de viande, de crustacés et de légumes cuits dans le vinaigre avec des épices.
Bagoong	Sauce ou pâte de poissons/crevettes salée et fermentée.
Bibingka	Gâteau de riz sucré, humide, garni d'œufs ou de fromage et de noix de coco.
Cocido	Ragoût de viande, de saucisses et de légumes.
Halo-halo similaire au « bubble tea »	Dessert de fruits et haricots sucrés servi dans un grand verre, couvert de glace broyée ou de crème glacée.
Kari-kari	Ragoût de tripes/pattes/queue de porc et légumes dans une sauce épaissie aux arachides et peut être accompagné de riz.
Lumpia	Pâté frit style « egg roll » : viande et/ou légumes roulés dans une crêpe mince. Il existe des versions sucrées.
Menudo	Ragoût de cubes de porc, foie de porc, pommes de terre, carottes, pois verts et sauce tomate.
Pansit	Plat mijoté de nouilles, légumes, viande et crevettes.
Sinigang	Ragoût de viande/poisson/crustacés et de légumes cuits dans un bouillon acidulé.
Tinowa	Plat de poisson et de légumes cuits dans un bouillon acidulé.
Turon ou banana lumpia	Garniture de banane (souvent plantain) et lanières de jacquier enveloppées dans une pâte frite dans l'huile, puis saupoudrée de cassonade.
Ukoy	Galette frite, faite principalement de patates douces, de légumes et de crevettes. Il peut y avoir différentes variantes.

LEXIQUE

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

Balimbing	Carambole
Camote	Patate douce
Chorizo	Saucisse
Dayap	Lime
Gabi	Taro
Gata	Lait de noix de coco
Itlog	Oeuf
Jamon	Jambon
Kundol	Courge
Lugaw	Gruau de riz
Pandesal	Pain
Patis	Sauce de poisson
Petsay	Pakchoi / bok choy
Tocino	Porc salé
Ulam	Plat principal qui accompagne le riz

CROYANCES ET COUTUMES

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

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Sociétés matriarcales, les femmes des Philippines contribuent activement au revenu familial. Au Canada, 10 000 à 20 000 nouveaux immigrants arrivent des Philippines chaque année. Le programme fédéral *Live-In Caregiver* (aides familiaux) a favorisé une arrivée de femmes philippines. Elles vont parfois laisser leurs époux et enfants aux Philippines en espérant pouvoir éventuellement les parrainer. Ces femmes cumulent de nombreuses heures de travail.
- La famille est un pilier important dans leur vie. Il y a une grande entraide familiale : elles peuvent soutenir financièrement leur famille résidant toujours aux Philippines. De plus, il est fréquent que différents membres et générations de la famille cohabitent.

RELIGION

- Christianisme* : catholicisme majoritairement pratiqué au sein de la communauté philippine et peu de protestantisme.
- Islam* : un faible pourcentage de Philippins pratique cette religion.

---

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

TRADITIONS POPULAIRES

- Les fêtes religieuses occupent une place importante dans les activités sociales. Des mets partagés font toujours partie de ces rencontres. La religion se centre sur la famille plutôt que sur l'Église. Le dimanche est un temps de repos pour la famille où un repas spécial est cuisiné et partagé (puchero : type de ragoût à base de viande, banane plantain et légumes).

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Pour traiter une maladie, le médecin est une personne de référence. Les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont considérées comme étant importantes. Certains peuvent craindre la prise de médicaments. La prise d'un supplément de vitamines et minéraux peut toutefois être courante, surtout chez les enfants. Les aînés ont une grande influence et on suivra leurs conseils.
- Certains peuvent avoir recours à des pratiques traditionnelles empruntées à la médecine chinoise, indienne ou africaine. Les aînés peuvent attribuer une maladie à des causes naturelles ou surnaturelles.
- La médecine traditionnelle se distingue par des pratiques de massages avec des huiles aux propriétés curatives, des bains de vapeur et l'équilibre alimentaire. L'élément central est la recherche de l'équilibre : des aliments (favoriser la présence de protéines, féculents, fruits et légumes aux repas), du chaud et du froid, de l'air, des états d'esprits et des comportements sociaux.

GROSSESSE

- Une femme enceinte est encouragée à manger les aliments dont elle a envie, sinon elle pourrait perdre le fœtus.
- Le raifort est déconseillé, car il est considéré comme un aliment de nature chaude et sa consommation pourrait être néfaste lors de la grossesse.
- Certaines croyances encouragent d'éviter certains aliments. On dit que la consommation de pieds de porc pourrait produire des malformations chez le fœtus, que les poissons séchés ou la pâte de crevettes, ainsi que les charcuteries ne seraient pas bons pour la peau du bébé et que manger des aubergines donnerait un bébé bleu à la naissance.

- Les problèmes gastriques sont craints et certains aliments comme les légumes feuillus peuvent être évités pour cette raison en fin de grossesse.
- Les soupes-repas à base de bouillon de poulet sont valorisées en périodes pré et postnatales.
- La consommation de lait durant la grossesse et l'allaitement n'est pas très populaire auprès de cette communauté. Par contre, les mères demeurent réceptives aux recommandations afin d'obtenir suffisamment de calcium via d'autres aliments.
- On associe aussi parfois le fait d'avoir « un bon appétit » au risque d'avoir un bébé « trop gros ». On croit que cela nuira à l'accouchement. Dans cet esprit, certaines femmes mangent moins de viande et de poisson à la fin de leur grossesse. De plus, il est dit que ces aliments « chauds » influencent négativement la qualité du sang de la mère.
- Pour certaines, en cas de diabète gestationnel, l'administration d'insuline est crainte, l'associant à un danger pour le bébé.

ACCOUCHEMENT

- Certaines mamans peuvent avoir peur d'accoucher d'un gros bébé. Ces dernières craignent d'avoir un accouchement difficile et douloureux et d'avoir recours à une césarienne.

PÉRIODE POSTNATALE

- Les sociétés philippines distinguent deux périodes postnatales: la période dalanga (11 à 30 jours) consacrée aux soins physiques de la mère. Ensuite, la phase tangad, destinée à l'adaptation avec le nourrisson, qui dure jusqu'à 5 mois. Malheureusement, il arrive fréquemment au Québec que les nouvelles mères philippines retournent rapidement au travail. Cela influence le mode d'alimentation du bébé, ainsi que la présence de la mère auprès de lui.
- Certains aliments sont déconseillés (pourraient nuire à la récupération de la femme): papaye verte, tamarin, ananas, raifort, riz frit à l'ail, aliments pouvant surir (ex. : produits laitiers, aubergine).

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La majorité suit les recommandations émises par les professionnels de la santé.
- La prise d'un supplément de vitamines et minéraux chez les enfants est populaire.