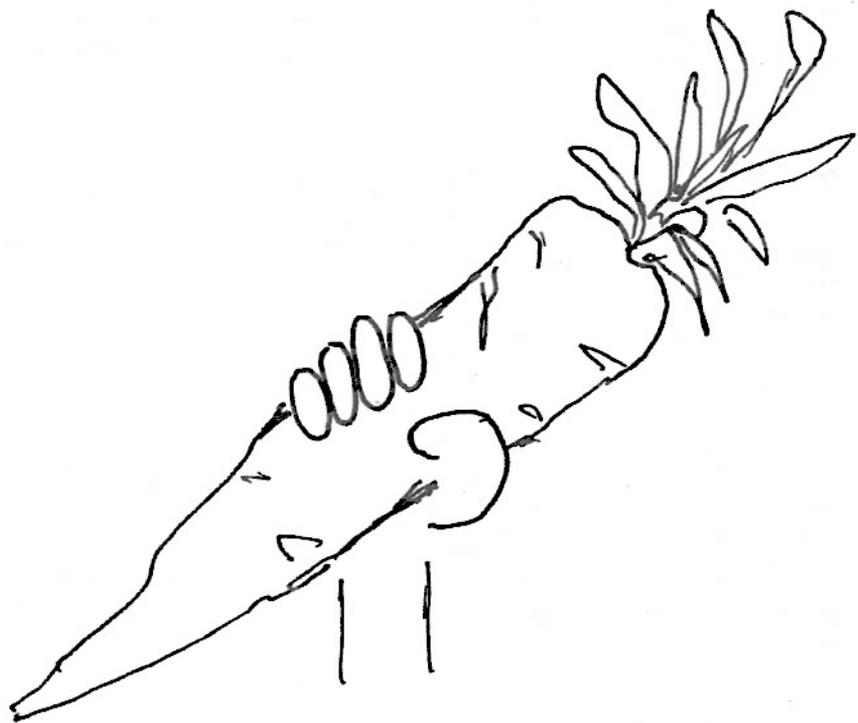


LE CUMIN

... ne remplace pas le sel!



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

Il existe une multitude de groupes d'action alimentaire, de collectifs de bouffe, de cuisines collective, de soupes populaires et de repas communautaires différents, qui oeuvrent 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 de 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 en formule Food not bombs se démarquent parfois du lot (mes félicitations, d'ailleurs, à FnB Halifax), le schmu vegan commun semble être régi par la maxime: «pas besoin de mettre du sel: j'ai mis des épices!» Grave erreur.

Bien que je n'aie pas goûté à l'entière de tentatives culinaires militantes à travers le monde, j'ai pu observer certaines constantes dans les divers repas collectifs que j'ai mangés au Québec et aux États-Unis, ainsi que dans les témoignages de survivants-goûteurs 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 militants 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 de toutes façons 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. Cette catégorie inclut les légumineuses, les féculents, les épices et les «extras», puisqu'il est très rare de les recevoir gratuitement.

Les légumineuses

Cette catégorie d'aliments se classe elle aussi en deux sous-catégories: les légumineuses cuisables, qu'on peut espérer cuire sans trempage en quelques temps, et les légumineuses non-cuisables, qu'il aurait fallu tremper hier (mais il est trop tard, non?) et qui prennent une à deux heures à cuire, même trempées (désolé!).

Cuisables	Non-cuisables
Lentilles vertes Lentilles rouges Lentilles brunes Pois cassés	Pois chiches Haricots noirs Haricots rouges Fèves de Lima Gourganes Fèves de soja Etc.

Les légumineuses cuisables sont en variété limitée et c'est pourquoi on retrouve immanquablement des lentilles dans les schmus vegan, et qu'on est tous tannés 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) 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 (attention au dangereux gluten..).

Le riz: vous pouvez partir la cuisson du riz dans de l'eau froide, avec de l'huile (pour qu'il se sépare mieux), du sel et du poivre, évidemment. En général, en calculant 1.5x plus d'eau de que riz, vous ne devriez pas avoir à en rajouter par la suite. 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 une fois cuites (ou légèrement al-dente), refroidissez-les complètement. Complètement pour vrai, sinon, vous allez transformer vos spags en linguinis plus 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 par rapport à 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.

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 plus d'eau, avec un couvercle, avec de l'huile, du sel et du poivre, à feu moyen. Ne le rincez pas après, 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 cuisibles au four, avec un couvercle, 1.5x plus d'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. Pour éviter qu'il se forme des mottions, mettez de l'huile, du sel et du poivre avant de verser l'eau. Brassez pour bien mélanger et briser les mottions qui se forment de toutes façons.

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 classifiables 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 mélangées, fines herbes et «à dessert» ou «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 mouder), ce qui s'applique bien aux baies (poivre, coriandre) et aux graines (cumin, fenouil, celeri, etc), ou en les emprisonnant dans un coton fromage (un item que vous n'avez peut-être pas), ce qui permet de les retirer avant le service (idéal pour l'anis étoilé, la cannelle ou le poivre en grain). L'exception à la règle, c'est le laurier. Bien qu'ayant un goût indiscernable ou inexistant, 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 dont je fais partie...



Les «extras»

Il y a certains aliments qui complètent bien le garde-manger d'un groupe de Food not bombs. 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 tomate que du schmu au cumin.

La levure alimentaire: à ne pas confondre avec la levure à pain (fait vécu) ou la levure chimique (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 certains végétaliens convaincus qui n'en ont pas mangé depuis longtemps, mais ne le remplace que très peu efficacement. Et contrairement à la croyance, 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 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 militants d'extrême-facteur: 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! Évidemment, personne ne se rendrait compte si vous en utilisiez une "carnivore", mais pensez quand même à choisir une marque vegan, puisqu'il en existe.

Les quatre groupes alimentaires selon Food not bombs

LÉGUMES DE POUBELLES

LENTILLES

RIZ

CUMIN



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 pis 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 tous ceux 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 pas grillée (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 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 (pour pas activer le côté liant de la fécule avant de l'incorporer) avec une fourchette, puis la faire couler dans le schmu qui bout en brassant activement. La nécessité de l'ébullition, c'est comme pour la farine, mais c'est encore plus vrai et l'épaississement est encore plus instantané (genre 5-10 secondes d'ébullition et c'est fait!).

Adoucir un schmu trop piquant ou trop acide (tomaté)

Pour rééquilibrer les goûts, mettez un peu de sucre (moins piquant, moins acide) ou encore du cacao en petite quantité (plus amer, moins acide). 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.

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 (fait vécu).

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 mangeurs, pas le contraire...

Al dente... pls pas!

Il existe un principe comme quoi un chaudron de 60L rempli de schmu bouillant, ça peut faire continuer la cuisson du riz ou des lentilles. Oui, et

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.

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 25 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 de Food not bombs à laquelle j'ai participé cet été au CESA. Assis autour d'une boulette de lentilles que j'avais amoureusement assaisonnée "à la militant" (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 militants.
- 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, tomate et cuminé, brûlé et aux patates mal cuites est ce qui, malheureusement, caractérise le *comfort food* militant.

Trouvant le sujet somme toute humoristique, 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!

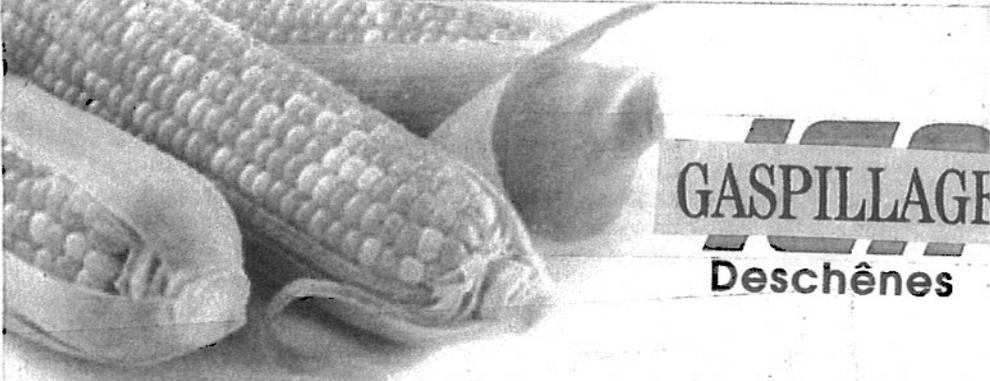


Achévé d'écrire en 2014, vers la fin novembre, à Québec.

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

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

Disponible à la Page Noire, librairie sociale autogérée.
255 rue Dorchester (coin Prince-Édouard), au deuxième étage de l'AgitéE



GASPILLAGE

Deschênes

Le tiers des denrées alimentaires produites chaque année sur Terre le sont en pure perte, révèle un nouveau rapport de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Ce gaspillage massif coûte des centaines de milliards de dollars, mais il représente aussi une véritable catastrophe environnementale. Pendant ce temps, plus de 870 millions d'êtres humains souffrent de la faim dans le monde.



On
BOUFFE
les poubelles

Plusieurs façons
d'économiser
chaque semaine