



Conférence  
donnée à  
Agropolis Museum  
le 25 avril 2004

# Tortillas, haricots et sauce piquante l'alimentation au Mexique

par Esther Katz  
*Anthropologue (IRD)*

---

## Sommaire

---

[Tortillas, haricots et sauce piquante](#)

[Bibliographie](#)

[Recettes](#)

[Contacts](#)

---

## Tortillas, haricots et sauce piquantes

Les galettes de maïs (ou *tortillas*), les haricots et la sauce pimentée constituent la base de l'alimentation mexicaine, en sont le dénominateur commun. L'origine de ces mets remonte à des époques bien antérieures à la conquête espagnole. Cependant ils sont toujours consommés aujourd'hui, aussi bien dans les milieux ruraux qu'urbains, pauvres ou riches, et s'exportent depuis quelques années dans d'autres pays. Bien que le maïs, les haricots et le piment soient cultivés traditionnellement dans une grande partie du continent américain, leur combinaison caractérise néanmoins la cuisine mexicaine. C'est donc à partir de ce noyau dur que nous la décrivons.

Le Mexique n'est pas seulement le berceau de grandes civilisations, dont les restes monumentaux, en particulier les pyramides, sont connus du monde entier. Le Mexique est aussi un centre d'origine de l'agriculture, au même titre que le Moyen-Orient ou la Chine. Le maïs, les haricots et le piment figurent en tête de liste des plantes qui y ont été domestiquées et qui, après la "découverte" de l'Amérique, ont été diffusées à travers le monde. La liste des plantes domestiquées au Mexique est d'ailleurs très longue, mais certaines d'entre elles n'ont jamais quitté le pays, n'ayant pas attiré l'attention des conquistadors. De celles qui ont voyagé, outre le maïs, le haricot et le piment, les plus connues sont les courges, l'avocat, la tomate, la goyave, la papaye, la vanille, la patate douce, le figuier de barbarie. Le Mexique a aussi accueilli des plantes originaires d'autres continents. Les plantes introduites depuis l'Europe par les Espagnols (blé, pois, fève, pomme, pêche,...) ont trouvé leur place dans les hautes terres tempérées et celles d'Afrique, d'Asie et d'Océanie (cane à sucre, mangue, tamarin,...) dans les basses terres tropicales. Dans l'agriculture traditionnelle, le maïs est toujours cultivé en association avec les haricots et les courges.

Les haricots s'enroulent autour de la tige des plants de maïs et les courges s'étalent sur le sol. Elles contribuent ainsi à en conserver l'humidité et à limiter la pousse des adventices. Mais celles qui sont comestibles (elles sont appelées *quelites*) sont favorisées par le désherbage sélectif. Il existe une seule espèce botanique de maïs cultivé (*Zea mays*), mais plusieurs espèces de haricots et de courges. Le haricot commun (*Phaseolus vulgaris*) est de loin le plus fréquemment cultivé. C'est aussi l'espèce qui a été diffusée à travers le monde. Le haricot d'Espagne (*Phaseolus coccineus*) pousse dans toutes les hautes terres, au-dessus de 2000 m. En Europe, il est plutôt cultivé pour ses fleurs rouges, comme plante ornementale. Le haricot tepary (*Phaseolus acutifolius*) est propre aux zones arides, surtout au nord du Mexique. Le haricot de lima (*Phaseolus lunatus*) est encore moins courant. Des courges, le *chilacayote* (ou courge de Siam) à la chair blanche (*Cucurbita ficifolia*) pousse dans toutes les hautes terres, la courge dont on consomme en Europe les jeunes courgettes

(*Cucurbita pepo*) est aussi propre aux hautes terres, tandis que les grosses citrouilles à chair orange (*Cucurbita mixta* et *C. moschata*) poussent dans les basses terres.

Le piment est cultivé dans les jardins près des maisons ou, à grande échelle, dans des plantations. L'espèce indigène du Mexique (*Capsicum annum*) ne pousse que dans les basses terres et fait l'objet d'un important commerce depuis des temps anciens. Il en existe une centaine de variétés. Depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, une espèce originaire des Andes (*Capsicum pubescens*), très charnue, a été introduite dans les hautes terres. Ne pouvant être séché, sa consommation est plus limitée que l'autre espèce. Il en est de même pour le *chile habanero* ("piment de la Havane") (*Capsicum chinense*), une espèce très piquante d'origine amazonienne, commune aux Antilles, surtout restreinte à la Péninsule du Yucatan. Elle est aussi cultivée en Louisiane pour la fabrication de la sauce Tabasco. La *tortilla* est la plus complexe et la plus élaborée des préparations du maïs et celle qui, d'après les sources archéologiques, est apparue le plus tardivement.

La *tortilla* n'est pas préparée à partir de farine, si non à partir de *nixtamal*, des grains de maïs secs bouillis pendant une demi-heure avec de la chaux puis soigneusement rincés. Ce processus fait gonfler, les grains, les ramollit et les pèle. De plus, il libère de la niacine, acide aminé normalement déficient dans le maïs. L'invention de la *nixtamalisation* est très ancienne et bien antérieure à l'apparition des *tortillas*. A partir du *nixtamal*, on peut simplement faire bouillir les grains entiers pour obtenir une sorte de soupe, le *pozole*, plat typique du Mexique central, ou bien concasser grossièrement les grains en une sorte de gruau actuellement appelé *masa* (pâte) dans l'état d'Oaxaca (qu'on fait cuire au feu ou en four de terre), ou encore moudre les grains avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte (*masa*), plus ou moins fine selon les préparations, dont les plus communes sont l'*atole*, les *tamales* et la *tortilla*. L'*atole* est une boisson réalisée en faisant bouillir de la pâte diluée dans de l'eau, éventuellement aromatisée avec des fruits moulus ou du chocolat. Dans l'aire maya, les paysans emmènent aux champs le *pozole*, des boules de pâte qu'ils mangent diluées dans de l'eau froide. Les *tamales* sont des petits paquets de pâte enveloppée dans des spathes de maïs ou des feuilles (notamment de bananier), éventuellement fourrés de haricots, de viande, de sauce piquante, de fruits, etc., et cuits à la vapeur. Il existe aussi des sortes de grands *tamales* cuits en four de terre dans la Huasteca (au nord-est du pays) et au Yucatan. Les *tamales* constituaient probablement la base de l'alimentation avant l'invention des *tortillas*, du moins dans certaines régions. Quant à la *tortilla*, elle est élaborée à partir de la pâte façonnée en galette et grillée sur une plaque de terre cuite. Elle subit donc plusieurs phases de préparation : la cuisson à la chaux, le rinçage, la mouture, le façonnage et la cuisson sur la plaque. S'il est totalement réalisé à la main, ce travail occupe une mère de famille pendant environ quatre heures chaque jour. Actuellement, dans de nombreux villages, la mouture est effectuée dans des moulins à moteur.

Selon la consistance de la pâte obtenue, soit les femmes confectionnent directement les *tortillas*, soit elles soumettent la pâte à une dernière mouture sur la traditionnelle meule à grains, le *metate*. Dans les villes, les bourgs et les gros villages, tout le processus est mécanisé, les *tortillas* sortent sur un petit tapis roulant. On peut aussi acheter de la farine *nixtamalisée* pour faire chez soi des *tortillas* ou des *tamales*. Peu après leur arrivée au Mexique, les Espagnols y ont introduit le blé afin de subvenir à leur pain quotidien. Or ils ont rapidement pris goût aux *tortillas* rondes et sensuelles que les femmes confectionnent au fur et à mesure afin de les servir chaudes. La *tortilla* a donc maintenu sa présence sur la majorité des tables mexicaines et n'a jamais vraiment été supplantée par le pain. Celui-ci est plus commun en ville. Dans les campagnes, c'est surtout le pain sucré qui a été adopté. Pour les paysans et les classes populaires urbaines, la *tortilla* constitue véritablement la base du repas. Pour les classes plus riches, elle n'en est qu'un accompagnement. On la consomme telle quelle, mais aussi en *tacos*, *tostadas*, *quesadillas*, *enchiladas*, *empanadas*, *chalupas*, *sopes*, *tlacoyos*, *chilaquiles*. De la même façon, pour les classes populaires, les haricots sont le plat de résistance quotidien. Dans les zones rurales de montagne, la majorité des paysans ne mange en effet de la viande qu'une fois tous les quinze jours, néanmoins maïs et haricot sont complémentaires du point de vue protéique.

Les paysans consomment souvent les haricots bouillis avec du sel et un peu de piment, d'ail ou d'oignon, comme une sorte de soupe. En ville, les haricots "re-frits" (*frijoles refritos*), bouillis, écrasés puis frits, sont plus appréciés, et comme les *tortillas*, les haricots ne sont qu'un accompagnement d'un plat de résistance généralement carné ou bien, sous forme "re-frite", sont tartinés dans les sandwichs et les *tostadas*. Le piment donne la saveur dominante de la cuisine mexicaine et marque l'identité nationale. Si le piment n'est pas inclus dans un mets, on y ajoute de la sauce piquante (*salsa*) ou on croque du piment frais,

qu'on sert sur la table à côté du sel. Il est en effet impensable de manger sans piment. Il existe une grande diversité de sauces, à base de piment vert ou rouge, frais, sec ou fumé, cru ou cuit, coupé en petits morceaux ou écrasé dans un mortier.

Parmi les plats cuisinés où le piment est à l'honneur, figurent les *moles*, sortes de sauces pimentées épaisses de diverses couleurs (vert, "jaune", rouge, noir,...) dans lesquelles sont réchauffés de la viande ou des légumes qui ont été bouillis séparément. Les *moles* sont élaborés à partir d'une purée d'une ou plusieurs variétés de piments secs et d'autres ingrédients tous grillés ou frits, éventuellement trempés, puis moulus. Le plus classique est le *mole* de dinde ou de poulet.

Le plus célèbre est le *mole poblano*, qui contient du chocolat et dont on dit qu'il fut inventé à l'époque coloniale dans un couvent de Puebla, à l'occasion d'un banquet servi au vice-roi. Ce *mole*, plat de fête par excellence, est l'emblème du métissage culinaire du Mexique, de la rencontre entre les cultures indienne et espagnole. Le *mole* est à la base un mets indigène, mais la recette du *mole poblano* a été améliorée par l'introduction d'ingrédients typiques de la cuisine arabo-andalouse tels que le sésame, les amandes, les noix, les raisins secs et la cannelle. Le piment entre aussi dans de nombreux plats en sauce et marinades (*adobos*).

Ces aliments de base sont riches en symbolisme. Ils sont l'objet de mythes d'origine. Leurs grains sont consacrés à l'église lors de fêtes religieuses, notamment à la Chandeleur. Ces aliments sont consommés tant de façon quotidienne que festive et servent éventuellement d'offrande. Ils sont liés à la vie et la fertilité. Le piment est un symbole phallique et le plus "chaud" des aliments. Lorsqu'on le fait griller, il éclate et "répand ses petites graines". La *tortilla* et le *tamal* sont des contenants, symbolisant le sexe féminin. L'élaboration des *tortillas* est la tâche féminine la plus essentielle, celle de l'épouse et la mère nourricière. Partager la même *tortilla* équivaut à partager le même lit, la *tortilla* est symbole du lien conjugal. Des croyances associent la cuisson des *tortillas* et des *tamales* avec la grossesse et l'accouchement. Lorsque la *tortilla* cuit, "son ventre gonfle".

Quant au *tamal*, selon les représentations traditionnelles, il cuit dans le "ventre" d'un pot de terre cuite, semblable au monde souterrain où résident les ancêtres et d'où viennent les semences et les nuages, semblables à la vapeur. Il est l'offrande de prédilection sur l'autel des morts à la Toussaint.

Ces aliments de base sont donc consommés par tous. A leurs préparations selon des techniques autochtones se sont ajoutés, après la conquête, de nouveaux ingrédients et de nouvelles techniques culinaires. Aux techniques de cuisson indigènes, cuisson à l'eau, à la vapeur, sur la plaque et en four de terre, se sont additionnés la friture et la cuisson au four. Outre des grains et des fruits, ont été introduites des plantes condimentaires qui ont modifié les saveurs : feuilles de coriandre, origan, poivre, cannelle, girofle, muscade, ail, oignon, orange amère, citron vert. Des animaux domestiques (poule, vache, mouton, chèvre, cochon) ont également été importés, enrichissant considérablement les recettes dont la dinde était le principal élément carné. De nouvelles recettes, comme le *mole poblano*, ont été créées. Mais certains aliments et la maîtrise de certaines préparations ne sont pas totalement parvenus jusqu'aux villages indiens : la panification et surtout la confiserie et la fabrication de produits laitiers sont principalement restées au main des métis, ainsi que des éléments de la cuisine européenne, en particulier française, qui ont influencé la cuisine mexicaine au XIX e siècle.

A l'inverse, d'autres aliments typiquement autochtones sont peu consommés par les citadins : le gibier, les plantes sauvages, les fleurs (à l'exception des fleurs de courges, appréciées de tous), les *quelites* (jeunes pousses d'herbes, de lianes ou d'arbustes adventives, spontanés ou parfois cultivés, mangées comme des épinards), les champignons et surtout les insectes (sauterelles, fourmis, chenilles, larves de coléoptères,...).

La cuisine mexicaine n'est pas uniforme, elle témoigne d'une grande variété régionale. Par exemple, les *mixiotes*, aliments cuits en four de terre dans un petit paquet en pellicule de feuille d'agave sont typiques du Plateau central (les hautes terres autour de Mexico). Oaxaca est connu pour ses *moles*, son chocolat, ses sauterelles grillées, Veracruz pour ses sauces au piment fumé (le *chipotle*), ses plats à base de poisson ou de crevettes, notamment les *ceviches* de poisson ou crevette crus macérés dans du citron vert. Le Yucatan est connu pour ses plats aromatisés au roucou et à l'orange amère, comme le *pollo pibil*, cuit en four de terre.

Depuis une quinzaine d'années, tandis que les restaurants mexicains essaient à travers le monde, on assiste à une revalorisation nationale du patrimoine culinaire. Les publications d'ouvrages de cuisine régionale se multiplient, des revues de gastronomie apparaissent, des ouvrages sur l'histoire de la cuisine mexicaine destinés à un grand public se vendent comme des petits pains. Au niveau international, la cuisine mexicaine, riche de traditions et d'innovations, peut véritablement prétendre à s'inscrire au rang des grandes gastronomies.

## Bibliographie

- Alberro, Solange. 1992. *Les Espagnols dans le Mexique colonial. Histoire d'une acculturation*. Paris, Armand Colin-EHESS.
- González de la Vara, Fernán (ed.).1996-1997. *La cocina mexicana a través de los siglos*. 10 Vol. México, Clío / Fundación Herdez.
- Katz, Esther. 1992 - Deux solanées rouges de l'Amérique à l'Europe. *Cahiers d'Outre-Mer*. 45 (179-180): 285-300.
- Katz, Esther. 1992. La cueillette des adventices comestibles au Mexique. *Ecologie Humaine*. 10 (1): 25-41.
- Katz, Esther. 1996. Insectes comestibles du haut pays mixtèque (Mexique). *Anthropozoologica* . 23: 77-84 (Paris, MNHN).
- Katz, S.H., M.L. Hediger & L.A. Valleroy. 1974. "Traditional maize processing techniques in the New World." *Science*, 184 : 765-773.
- Kennedy, Diana. 1986 (1972). *The cuisines of Mexico*. New York, Harper and Row.
- Long-Solís, Janet (ed.). 1996. *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Long-Solís, Janet. 1998 (1986). *Capsicum y cultura. La historia del chilli*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ramos Elorduy, Julieta & José Manuel Pino Moreno. 1989. *Los insectos comestibles en el México antiguo*. México, AGT editorial.
- Soustelle, Georgette. 1979. Le pain du paysan mexicain : la galette de maïs. In Bernard Dupaigne (ed.), *Le pain*, Paris, La Courtille : 49-53.
- Zolla, Carlos. 1988. *Elogio del dulce. Ensayo sobre la dulcería mexicana*. México: Fondo de Cultura Económica.

## Références complémentaires

- Chamoux, Marie-Noëlle. 1997. La cuisine de la Toussaint chez les Aztèques de la Sierra de Puebla (Mexique). *Babel. Internationales de l'imaginaire, n° spécial Cultures, nourriture* : 85-99.
- Fournier, Dominique. 1996. Le pulque au Mexique, entre préparation culinaire et production artisanal. In Marie-Claire Bataille-Benguigui & Françoise Cousin (ed.), *Cuisines, reflets des sociétés*, Paris: Sépia-Musée de l'Homme : 307-324.
- Goloubinoff, Marina. 1996. Coca et sauterelles grillées. Les aliments "modernes" face aux saveurs de terroir dans une campagne mexicaine. In Marie-Claire Bataille-Benguigui & Françoise Cousin (ed.), *Cuisines, reflets des sociétés*, Paris: Sépia-Musée de l'Homme : 199-216.
- Katz, E., 1995 - Les plantes alimentaires des indiens mixtèques du Mexique. *Les Amis du Muséum National d'Histoire Naturelle*. Bulletin n° 183 : 33-35.
- Katz, E., 1996 - Les ressources alimentaires de la forêt dans une région tropicale de montagne: le haut pays mixtèque (Mexique).in *L'alimentation en forêt tropicale: interactions bioculturelles et perspectives de développement*. Vol. I : *Les ressources alimentaires : production et consommation*. C.M. Hladik et al. (eds). Paris, UNESCO : 357-370.
- Soustelle, Georgette. 1979. Le pain du paysan mexicain : la galette de maïs. In Bernard Dupaigne (ed.), *Le pain*, Paris: La Courtille : 49-53.

## Recettes

### Pico de Gallo (sauce piquante au piment cru)

Couper en petits morceaux du piment vert, de la tomate, de l'oignon et des feuilles de coriandre. Mettre le tout dans un récipient et ajouter un peu d'eau. Servir sur la table.

### Salsa verde

Faire griller ou cuire dans un peu d'eau du piment vert et des coquerets (*Physalis*) (sortes de tomates vertes), les écraser dans un mortier ou un blender avec de l'eau, de l'oignon et des feuilles de coriandre. Servir sur la table dans un récipient.

### Guacamole

Couper en petits morceaux du piment vert, de la tomate, de l'oignon et des feuilles de coriandre ou écraser le tout dans un mortier, y ajouter de l'avocat (ou l'écraser à la fourchette), ajouter du jus de citron vert. Servir dans un récipient dans lequel on ajoute les noyaux d'avocat afin que le mélange ne noircisse pas. Le guacamole est habituellement servi comme une *salsa* ou est tartiné dans des sandwiches ou des tacos, mais il peut aussi être mangé en entrée.

### Mole amarillo (de Oaxaca)

Faire cuire de la viande en bouillon jusqu'à ce qu'elle tombe en morceaux. La mettre de côté. Faire tremper dans de l'eau chaude des piments secs guajillo (de couleur rouge clair) débarassés de leurs tiges, veines et graines (15 à 20 piments pour un kg de viande). Faire griller sur une plaque de l'ail et de l'oignon (et éventuellement de la banane avec sa peau). Moudre les piments dans un blender (ou sur une meule à maïs), puis y ajouter l'ail, l'oignon, (la banane) et des épices (origan sec, cumin, poivre et cannelle). Faire frire cette purée, y ajouter du bouillon, puis de la pâte de maïs (*masa*) ou de la maïzena (un paquet pour 1 kg de viande) diluée dans du bouillon, afin d'épaissir le tout. Faire cuire à feu doux en rajoutant du bouillon petit à petit. Ajouter une herbe aromatique (de préférence de l'*epazote* – *Chenopodium ambroides* – ou de la *hierba santa* – *Piper sanctum*). A la fin, ajouter la viande.

### Ceviche de crevettes

Mettre dans une coupe des crevettes décortiquées, du piment vert, des tomates et des oignons coupés en petits morceaux, du jus de citron vert, du sel. Laisser macérer au frais avant de servir.

### Salade de raquettes de cactus

Nettoyer des jeunes raquettes de figuier de barbarie (*Opuntia*) en enlevant leurs épines à l'aide d'un couteau. Les couper en lamelles. Les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les rincer de leur mucilage. Les mettre au frais. Couper en petits morceaux de la tomate, du piment, de l'oignon et des feuilles de coriandre. Les ajouter aux lamelles de cactus avec un jus de citron et servir.

### Sauterelles grillées

Laisser purger les sauterelles pendant deux jours environ (sinon elles sont amères). Les faire cuire dans une poêle sans graisse dans un jus de citron vert, avec de l'ail, du sel et du piment jusqu'à ce qu'elles grillent. A grignoter en apéritif.

## Contacts

- **Esther Katz**  [Esther.Katz@orleans.ird.fr](mailto:Esther.Katz@orleans.ird.fr)  02.38.49.95.13

---

[Retour Rétrospective](#) | [Retour Savoirs Partagés](#) | [Retour Acropolis-Museum](#)