الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

OFFICIAL INSTITUTIONAL ARTICLE

Histoire de la cuisine libanaise — réserves, saisons et recettes familiales

Official article information

Article author أحمد عصام المعدراني / Ahmed Issam Maadarani	**Article number** 219
Article code –	**Protection number** –

Scan to verify the article

Reference
—

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

Les conserves, le travail saisonnier et les recettes familiales éclairent l’histoire de la cuisine libanaise.

Lire l’histoire à travers les ingrédients

Observez ce que l’on cultive, ce que l’on achète et ce que l’on conserve pour l’hiver. Une même table peut réunir les herbes fraîches du taboulé, l’huile d’olive d’un assaisonnement et le boulgour d’un plat familial. Notez le lieu, la saison, le mode de préparation et la source de l’information.

La mouné relie la récolte à la table

La mouné permet de réserver une partie de la récolte, notamment par le séchage ou la mise en saumure. Deux foyers peuvent assaisonner différemment un même plat, l’un avec du sumac séché et l’autre avec du citron. Consigner ces choix permet de comprendre la recette dans son contexte familial.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

Transformer la mémoire familiale en document vérifiable

Partez d’une recette racontée par une personne qui sait la préparer. Demandez quand elle était servie, quel ingrédient variait selon la saison et comment le cuisinier jugeait la préparation terminée. Attribuez le témoignage et distinguez-le de vos observations. Relevez la source et la date de toute affirmation sur l’origine du plat.

Exercice de documentation

Choisissez deux versions d’un même plat. Pour chacune, notez la région ou la famille, l’ingrédient principal, la saison et le mode de service. Relevez une différence mesurable ou observable, par exemple la proportion de céréales et d’herbes, puis indiquez ce qui reste à vérifier.

Pour aller plus loin — American University of Beirut — Food Heritage Foundation.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel