

## La cuisine australienne



### *Fiche info de l'Escale australienne*

Pendant les 2 premiers siècles de leur arrivée en Australie, les habitants et habitantes d'origine européenne restent fidèles aux principes culinaires de l'Angleterre, et ignorent les fruits sauvages, les légumes, les noix, les graines qui sont consommées depuis près de 40 000 ans par les Aborigènes.

Les premiers arrivants blancs en Australie ont rapidement mis en place une pratique organisée de l'élevage et de l'agriculture, établissant des productions alimentaires industrielles. Dès les années 1880, l'Australie produit sa sauce tomate Rosella, les biscuits Arnott, les confitures IXL, les chocolats MacRobertson.

Les premiers livres de cuisine apparaissent dans les années 1960, proposant des recettes à partir des produits spécifiques à chaque climat et chaque région. L'Australie bénéficie de climats variés, de sols fertiles et anciens, d'eaux pures et d'ensoleillement, une combinaison très bénéfique pour cultiver une diversité de fruits et légumes.

On y trouve aussi une grande diversité de produits de la mer : crabe de palétuvier ou cigale raquette dans le Queensland, barramundi dans le Territoire du Nord, carangue ou grenadier bleu en Tasmanie, etc. Les Australiens d'origine italienne, polonaise ou allemande, utilisent leur savoir-faire pour élever des animaux produisant de la très bonne viande (kangourou, crocodile, bison), mais aussi pour produire des fromages locaux. Le barbecue est une institution en Australie : en 2014 à Brisbane, les leaders du G20 ont déjeuné autour d'un barbecue ! Quand les Australiens ne parlent pas de sport, elles et ils échangent leurs recettes de marinades !

Au 20<sup>e</sup> siècle, la société intègre un grand nombre d'immigrants et d'immigrantes originaires d'Europe, d'Asie, du Chili ou encore d'Iran, créant aujourd'hui des tendances culinaires cosmopolites et multiculturelles. Les premiers restaurants italiens apparaissent à Melbourne dans les années 1920. Aujourd'hui, Melbourne est la 3<sup>e</sup> ville grecque du monde ! Les quartiers chinois se mettent en place dans les capitales australiennes dans les années 1970, fournissant des épices et des légumes qui s'intègrent dans les recettes australiennes.

La cuisine australienne est aujourd'hui reconnue pour son originalité, fusion entre plusieurs inspirations. De nombreux festivals culinaires sont organisés, les chefs et cheffes partagent leur expérience d'autres pays et enrichissent la cuisine australienne.

C'est seulement dans les années 1990 que les nourritures aborigènes sont redécouvertes, ainsi que les techniques de conservation de l'environnement : irrigation et débroussaillage, brûlages contrôlés pour encourager la repousse et la diversité génétique.

La cuisine du bush connaît aussi un regain d'intérêt : pêches sauvages, émeu, pain damper, noix, herbes. Des chefs et cheffes font revivre la cuisine locale et rustique, en incitant la population à utiliser des ingrédients naturels, et non plus les plats cuisinés issus de l'industrie agroalimentaire.

Les premiers plans de vigne arrivent en 1788 à Sydney Cove avec les premiers bateaux (la « First Fleet »). Aujourd'hui, on compte 750 domaines viticoles ; 60% de la production nationale de vin se fait en Australie Méridionale. Chaque région a son vin et ses vignobles caractéristiques, avec ses festivals. Anecdote : l'Australie a inventé le 'cask wine' : le vin en cubitainer ! Les bouteilles australiennes se visent (et n'ont pas de bouchon en liège).

L'Australie produit également de la bière, dont la Cascade depuis 1824 en Tasmanie. Les villes regorgent de pubs, qui sont investis à deux temps forts en particulier de la semaine : le vendredi après-midi pour le « Friday afternoon drinks », le verre entre collègues qui fête la fin de la semaine de travail (à 16h, c'est « beer o'clock » !), et le dimanche pour la « Sunday session », une manière de conjurer l'arrivée du lundi en allant au pub avec ses proches !

Si aujourd'hui le café est devenu incontournable en Australie (au point que la 'Great Ocean Road' est dénommée la 'Cappuccino Coast' !), le thé reste un indémodable, depuis les premiers explorateurs de l'intérieur des terres : ils buvaient du Billy Tea, sur leur feu de bois avec une feuille d'eucalyptus.

Source : « Cuisine d'Australie, recettes originales des antipodes », 2000, Les éditions du Pacifique.

## Recettes australiennes



### Recettes salées :

**Le barbecue !** : de viande, de fruits de mer, de poisson, de légumes aussi !

Le hamburger australien = 'Aussie burger with the lot' : contient du bacon, de la betterave, des œufs au plat, des tranches d'ananas ! Très léger !

**Rissoles** (boulettes australiennes) : [Rissoles \(Boulettes Australiennes\) Je cuisine donc je suis](#)

**Poulet parmigiana** : [Poulet parmigiana ou Chicken parma | Une cuisine pour Voozenoo](#)

**Zucchini slice** (tranche de courgette) : [Recette authentique de zucchini slice - Entre une quiche et un cake, la "tranche de courgette" australienne | Peko Peko \(peko-peko.fr\)](#)

**Tourte à la viande** (meat pie) : [Meat pie, tourte à la viande | GOURMANDISE SANS FRONTIERES](#) ou [Tourte à la viande \(Meat Pie Australienne\) | La Cuisine d'Adeline \(adeline-cuisine.fr\)](#) ou [Croque monsieur à la viande hachée - Recette de snack \(cuisine-addict.com\)](#)

**Salade australienne aux crevettes** : [Salade australienne \(crevette rose, saumon fumé , kiwi\) - Recette salade - Aujourd'hui.com](#)

**Poisson à l'australienne** : [Poisson à l'australienne \(ma-petite-recette.fr\)](#)

**Papillotes de daurade à l'australienne** : [Papillotes de daurade à l'australienne : Recette de Papillotes de daurade à l'australienne - Marmiton](#)

**Recette de barramundi** par un chef français en Australie : [Le barramundi, par Philippe Mouchel \(Australie\) – Village de Chefs](#)

**Pain 'damper'** : [Damper \(Bush Bread\) - Recette Traditionnelle Australienne | 196 flavors](#)

ou [J'ai toujours aimé le jaune moutarde: Pain Damper \(yellowmustard5.blogspot.com\)](#)

### **Recettes végétariennes :**

**Feuilleté à la betterave** : [Feuilleté à la betterave \(Australie\) \(latendresseencuisine.com\)](#)

**Rouleaux vegan** : [Rolls Façon saucisses vegan | Vegan Vert](#)

**Scones courgettes emmental** : [Scones courgettes emmental – Kilomètre-0 \(kilometre-0.fr\)](#)

**Salade australienne** : [Salade australienne \(simple et rapide\) \(latendresseencuisine.com\)](#)

### **Recettes sucrées :**

**Les Lamingtons** : <https://www.aus-visa.org/blog/recette-lamingtons/> ou <http://www.cuisine.voozenoo.fr/2016/01/26/lamingtons-specialite-australienne/>

**Biscuit ANZAC** : [ANZAC biscuits ou soldats' biscuits - Cuisine de Mémé Moniq](#) [Cuisine de Mémé Moniq \(oe-dans-leau.fr\)](#) ou <https://www.leblogdecata.com/2017/08/biscuits-australiens-anzac.html?m=1> ou [Le blog de Cata: Biscuits flocons d'avoine, chocolat et mangue séchée](#)

**Banana bread** : <https://www.aus-visa.org/blog/recette-banana-bread/> ou [Le banana bread comme en Australie | Je Papote \(je-papote.com\)](#)

**Caramel slice** : <https://www.196flavors.com/fr/australie-caramel-slice-millionaires-shortbread/> ou <https://unzestedailleurs.com/recettes/caramel-slice/>

**Pavlova aux poires** : <http://croquantfondantgourmand.com/pavlova-aux-poires/> ou **aux fruits rouges** : [PAVLOVA AUSTRALIE - Stoves \(stoves-france.com\)](#)

**Pikelet (pancake)** : [Pikelet - Recette Traditionnelle Australienne | 196 flavors](#)

La **pêche Melba** serait une spécialité australienne, créée en 1893 pour la chanteuse d'opéra Nellie Melba : pêche, sirop vanillé, glace vanille, coulis de fruit rouge (framboise)

**Pour accompagner tout cela** : de la bière et du vin australiens !

*Ces informations sont issues d'une recherche non exhaustive et n'engagent pas la responsabilité de la Ville du Havre.*