

## La nouvelle cuisine du Québec : jeune, sincère et inventive

Centre de recherches technologiques (I.T.H.Q.)

Volume 3, Number 3, November 1984

Cuisine québécoise, restauration et tourisme : vers une synergie féconde

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1080778ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1080778ar>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Université du Québec à Montréal

### ISSN

0712-8657 (print)

1923-2705 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this article

Centre de recherches technologiques (I.T.H.Q.) (1984). La nouvelle cuisine du Québec : jeune, sincère et inventive. *Téoros*, 3(3), 24–25.  
<https://doi.org/10.7202/1080778ar>

# La nouvelle cuisine du Québec: jeune, sincère et inventive

par le Centre de recherches technologiques (I.T.H.Q.)

Des hasards de différentes natures permettent à un territoire ou à un groupement humain de trouver, peu à peu, une cohérence, un poids géographique et historique au point de devenir un pays, c'est-à-dire un lieu limité dans le temps et dans l'espace, avec son identité propre. Les caractéristiques du terrain qui compose le territoire, les limites fluviales et maritimes, le climat, les activités industrielles et commerciales, les tempéraments des habitants, la légèreté de l'air, la qualité de la végétation sont autant d'éléments qui constituent finalement un pays dont les habitants se sentent dépendants, nourris et amoureux. Un pays comme le Québec.

Il est évident que l'isolement du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie, le caractère sauvage du Nord-Ouest et de la Côte-Nord et la majesté du Saguenay et du Lac Saint-Jean ont contribué à créer un certain individualisme chez les populations de ces régions. Au contraire, l'accueillant paysage de Beauport, de Charlevoix, des Laurentides et de l'Outaouais, ces terres situées au sud du Québec, a permis de développer des comportements plus conformistes chez ces habitants qui sont davantage en contact avec les grandes villes comme Montréal et Québec. De cette marqueterie régionale est né un coin de pays qui se distingue des pays de l'Amérique du Nord à plusieurs points de vue, donnant à notre «belle province» une personnalité bien à elle, qui, tout en gardant ses valeurs fondamentales, évolue et se transforme à un rythme très rapide.

Il est incontestable, dans de telles conditions, que l'intention de créer une cuisine adaptée aux besoins des Québécois d'aujourd'hui est extrêmement intéressante. Il est bien loin le temps où le travail nous dictait nos habitudes alimentaires: nos ancêtres se devaient de consommer une nourriture simple et économique, mais riche et lourde pour combler les besoins calorifiques imposés par le travail d'autrefois. En effet, les besoins, les goûts, les appétits ainsi que les habitudes alimentaires du consommateur actuel ont grandement changé. De même, l'évolution des produits alimentaires sur le marché, tant dans leur qualité



et leur présentation que dans leur coût, ont transformé la réalité culinaire quotidienne des Québécois.

Devant cette évolution, il est essentiel que la cuisine québécoise traditionnelle et régionale se renouvelle et s'adapte aux nouvelles conditions de vie. De plus, il importe qu'elle fasse la promotion des produits du Québec. Cette nouvelle cuisine, se réalisant à travers les dix-huit (18) régions touristiques du pays, peut et doit se bâtir en respectant l'autonomie culturelle de chaque région. La cuisine étant, par ailleurs, reliée à un besoin fondamental de l'être humain, elle doit nécessairement être le fait de tous. Il importe de prendre toutes les précautions pour que notre réalité culturelle soit respectée, car il serait évidemment tentant d'importer d'ailleurs des solutions toutes faites.

La nouvelle cuisine québécoise, telle que nous l'entendons, s'inspire de l'éventail étonnant de nos produits alimentaires locaux et de notre patrimoine culturel. Elle met l'accent non seulement sur la simplicité dans la préparation des plats, mais aussi sur les qualités de saveur et de nutrition de nos produits québécois. «*En cuisine, comme dans tous les arts, la simplicité est le signe de la perfection*». De plus, il importe, à notre sens, que la nouvelle cuisine soit une cuisine plus légère, plus digeste, plus préoccupée de la santé des Québécois. Cette nouvelle cuisine devrait être à l'image de la société québécoise que nous voulons construire: jeune, sincère et inventive.

Pour comprendre le développement de notre cuisine traditionnelle, il faut se replacer dans le contexte historique et sociologique de l'époque: la cuisine était adaptée aux conditions de vie et aux besoins nutritionnels des habitants du pays. Il fallait «trimmer dur» au pays. Aussi, les occasions de fêter étaient-elles particulièrement appréciées et donnaient-elles lieu à de grandes boustifailles. D'ailleurs, la moindre occasion devenait un prétexte pour boire et manger. À partir de l'étude des recettes traditionnelles recueillies à travers le Québec ainsi que d'un rapport de recherche de la Direction générale de l'éducation des adultes<sup>(1)</sup>, nous pouvons déceler vingt-sept (27) caractéristiques de cette cuisine traditionnelle.

La cuisine québécoise actuelle doit subir la même adaptation aux conditions de vie présentes. Sans rejeter les valeurs culinaires traditionnelles, en se basant plutôt sur les spécificités alimentaires des différentes régions québécoises, il s'agit maintenant de réinventer une cuisine régionale originale, à travers les plats typiques de chaque région. Cette cuisine devrait permettre de mieux faire connaître, apprécier et aimer les coutumes et les habitants et éveiller un intérêt pour leur manière de vivre et leur histoire. Bref, cette gastronomie renouvelée devrait susciter un intérêt touristique vers les différentes régions de notre pays, si attachantes par leur diversité et leur visage propre.

Un trop grand nombre de consommateurs québécois identifient à tort la nouvelle cuisine québécoise à la cuisine traditionnelle. Le moment est opportun de profiter d'un renouveau international au sein de la gastronomie pour asseoir les bases solides d'une cuisine du Québec. Pour l'implantation de celle-ci à travers les établissements de restauration du Québec, il importe qu'elle ne s'inspire pas des recettes classiques de la cuisine internationale et étrangère. D'autre part, il s'avère essentiel qu'elle se compose d'aliments produits au Québec. De cette façon, elle pourra s'identifier à une cuisine typiquement québécoise. De plus, il est indispensable que cette cuisine ne soit pas l'apanage unique-



ment des restaurants de luxe et de quelques initiés. Elle doit au contraire être accessible à l'ensemble de la population.

Cette nouvelle cuisine québécoise ne pourrait que contribuer à décentraliser la production alimentaire de la région de Montréal et de Québec et à promouvoir celle des autres régions grâce à la variété des produits régionaux qui sont loin d'être tous connus et commercialisés et grâce au caractère original de chacune des régions et à leurs spécialités gastronomiques. Cette cuisine ne peut qu'avoir une incidence importante sur la production, sur la mise en marché et sur l'utilisation de plus en plus grande des produits alimentaires puisqu'une demande accrue de produits sains et de qualité se répercute nécessairement sur l'intérêt des investisseurs pour ces secteurs de production.

Il y a déjà quelques années, suite à une table ronde où avaient été conviés les intervenants du milieu de la restauration, certains principes avaient été déterminés pour régir l'établissement des recettes identifiées à cette nouvelle cuisine.

Ils concernent:

- 1) l'utilisation exclusive de produits québécois;
- 2) la réduction du temps de cuisson afin de préserver la saveur naturelle des aliments;
- 3) l'allègement des sauces par l'emploi judicieux des liaisons;
- 4) le respect de la saveur naturelle des produits, en donnant la priorité à leur qualité et à leur fraîcheur;
- 5) la préparation raffinée mais simple, par le dosage des assaisonnements, le choix des mélanges, la qualité de la finition et de la présentation;
- 6) le respect des originalités régionales en accordant la préférence aux produits du terroir;
- 7) l'utilisation, dans la mesure du possible, de produits frais en saison;
- 8) l'utilisation judicieuse des matières grasses et le choix des produits en fonction de leur valeur nutritive;
- 9) l'établissement du coût des mets, en tenant compte de la relation entre la qualité et le prix;
- 10) l'originalité des appellations qui doivent être exactes et sans fausse prétention.

Afin de positionner cette nouvelle cuisine du Québec, l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec offre, à l'intérieur de ses activités, un cours de formation dans cette spécialité, d'une durée d'un an. Il propose également, dans le cadre des séminaires du Service de l'éducation des adultes, une session de deux semaines animées par le Centre de recherches technologiques de l'ITHQ, à l'intention des restaurateurs et des hôteliers. De plus, suite à différentes recherches portant à la fois sur la cuisine traditionnelle et sur la nouvelle cuisine québécoise, le Centre de recherches technologiques met à la disposition du milieu une expertise permettant d'offrir à la clientèle un produit plus original.

Au Québec, les ressources alimentaires et les ressources humaines ne font pas défaut, de même que l'imagination, toujours présente lorsqu'il s'agit d'inventer, de réinventer, de découvrir et de mettre en valeur les ressources d'un environnement exceptionnellement riche. L'industrie du tourisme, de l'hôtellerie et de la restauration du Québec doit tabler pour son développement sur la classe et l'originalité d'une véritable gastronomie québécoise. †

(1) La cuisine traditionnelle du Québec. DGEA, MEQ, Mars 1978.



Un trop grand nombre de consommateurs québécois identifient à tort la nouvelle cuisine québécoise à la cuisine traditionnelle.