25/02/2026

Liep News

Mexique: explosion de saveurs dans l'assiette!

ECHANGE AU MEXIQUE 2026

!LA CUISINE MEXICIANE UNE IMMERSION CULTURELLE!

Héritière des traditions préhispaniques et enrichie par les influences espagnoles, elle mêle piments, maïs, haricots, herbes fraîches et sauces complexes dans un équilibre vibrant. Parmi ses trésors culinaires, quatre spécialités emblématiques incarnent à merveille cette richesse : les tacos, les enchiladas, le mole et la torta.

En 2010, la cuisine mexicaine est devenue la première gastronomie au monde à être inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO. Une reconnaissance qui souligne non seulement la richesse de ses saveurs, mais aussi l'importance de ses traditions culinaires transmises de génération en génération.

Les tacos: l'icône populaire

Impossible d'évoquer la gastronomie mexicaine sans parler des Tacos. Composés d'une tortilla de maïs parfois de blé ils ont l'avantage de pouvoir être garnis selon toutes les envies. C'est un plat libre, personnalisable à l'infini : chacun peut y mettre ce qu'il aime, selon ses goûts, les saisons ou les traditions familiales.

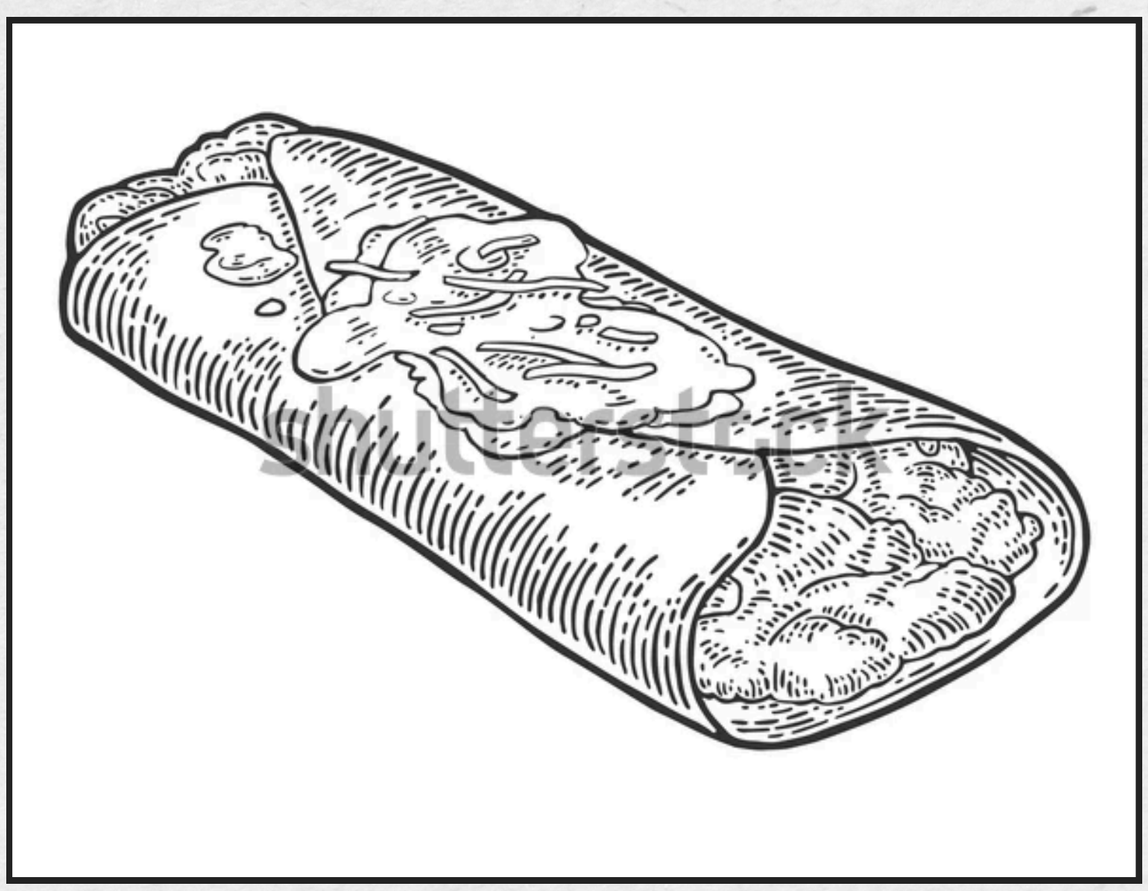
Exemple de garniture: viande grillée, du poulet effiloché, du poisson, porc (pastor), des fruits de mer ou encore de légumes rôtis pour une version végétarienne.
Le tout accompagner de différente sauce plus ou moins pimentés

Les enchiladas : le mariage du piment et de la tradition

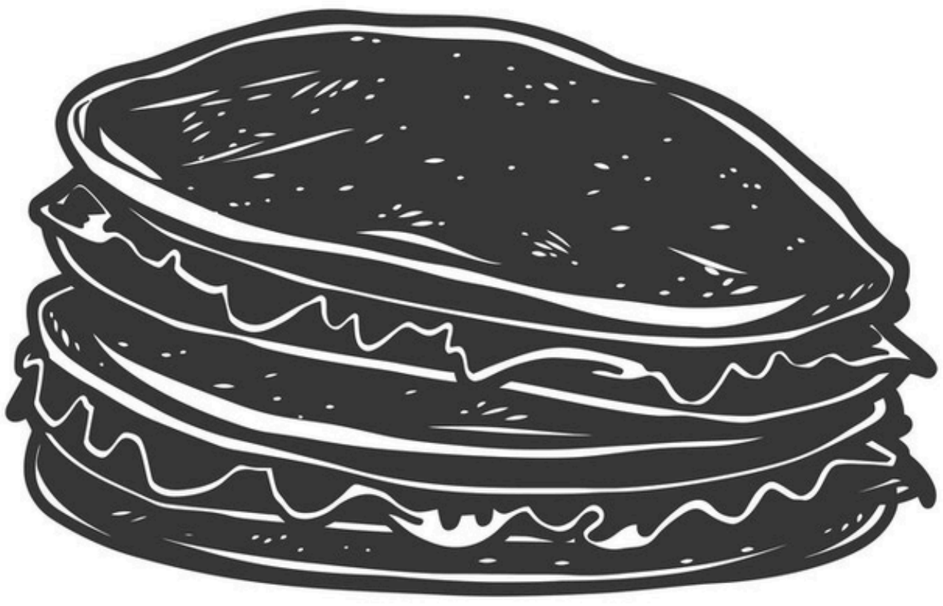
Les Enchiladas sont des tortillas garnies (souvent de poulet, de fromage ou de bœuf), roulées puis nappées d'une sauce au piment avant d'être gratinées ou simplement servies chaudes.
Le terme « enchilada » vient du verbe espagnol enchilar, qui signifie « assaisonner avec du piment ».

Chaque région du Mexique possède sa propre version des Enchiladas.

Exemple: Les enchiladas verdes, à la sauce verte de tomatillos et de piments, sont très courantes dans le centre du pays.
Les enchiladas suizas sont plus crémeuses et gratinées au fromage. Elles seraient apparues à Mexico City. Leur nom fait référence à l'influence européenne et à l'usage généreux de crème et de fromage.

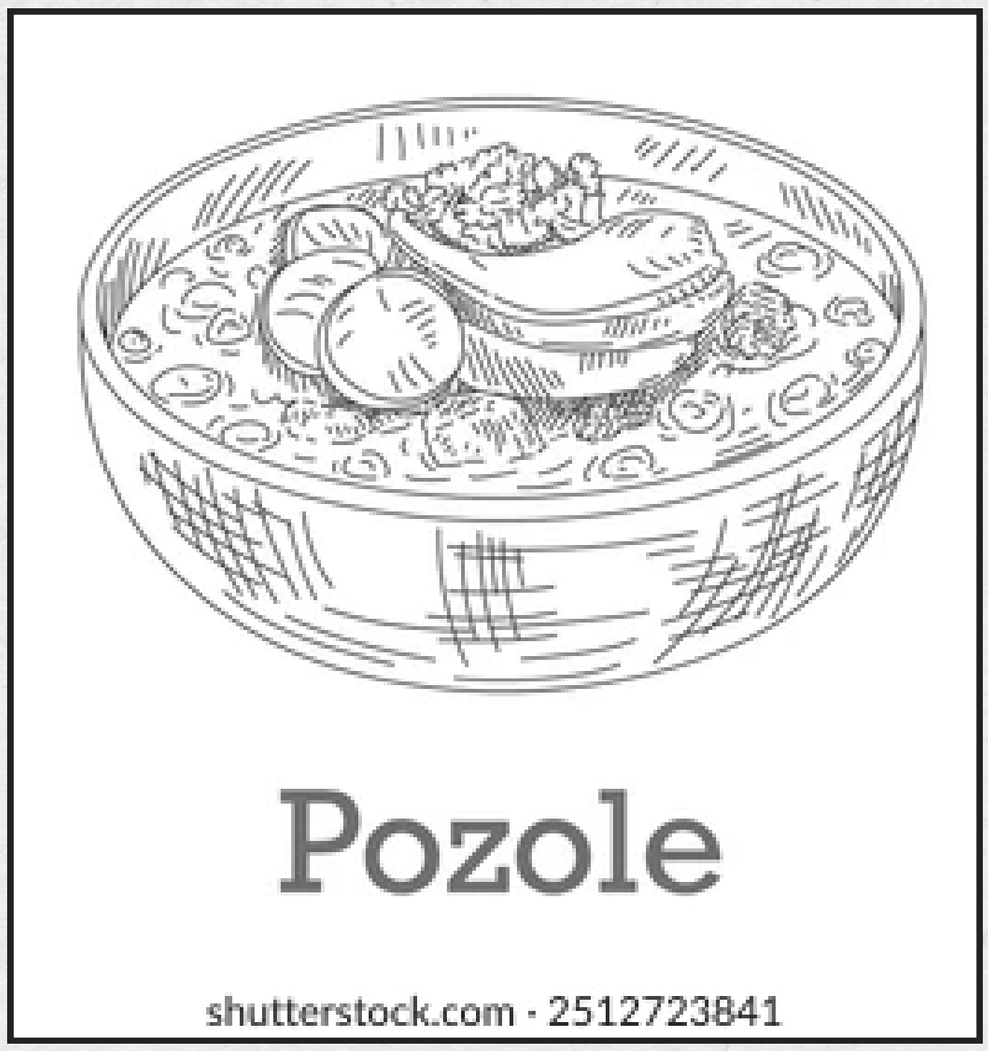


La torta : le sandwich à la mexicaine



La Torta est un sandwich généreux servi dans un pain moelleux (tel que le bolillo ou la telera), garni de viande, d'avocat, de haricots, de fromage et de sauce pimentée.

La torta est née après l'arrivée des techniques de boulangerie européennes au Mexique, introduites par les Espagnols.
Il existe une version particulièrement célèbre à Mexico : la « torta de tamal », surnommée guajolota, qui consiste à insérer… un tamal entier dans le sandwich !
Chaque vendeur ambulant a sa recette signature, et certaines tortas portent des noms originaux liés aux quartiers ou aux personnalités locales.

Le pozole, la soupe festive du Mexique

Symbole de convivialité et de partage, le Pozole est l'un des plats les plus traditionnels du Mexique. Cette soupe généreuse est préparée à base de maïs blanc géant, appelé hominy, auquel on ajoute généralement du porc ou du poulet, longuement mijoté dans un bouillon parfumé aux épices et aux piments.
Servi bien chaud, le pozole est accompagné de garnitures que chacun ajoute selon ses goûts : laitue ou chou émincé, radis, oignons, citron vert, piment et origan. Comme les tacos, il se personnalise au moment de la dégustation.