

Kirghizstan, cuisine sous la yourte

Description

L'alimentation traditionnelle kirghize s'articule autour de la consommation de viande de mouton et de cheval, de produits laitiers comme le *kourout* et surtout le *koumis*, boisson considérée comme l'emblème du pays.

Même si on trouve de plus en plus de fruits et légumes sur les bazars ainsi que des produits déjà élaborés, visiter les *jai'loo* (pâturages des hauts plateaux) est le meilleur moyen de découvrir l'âme des nomades kirghizes.



1. Repas en plein air au bord du lac de Song-Koul (août 2008).

Devant la yourte, des adolescents préparent les *chachlyk*, brochettes de mouton cuites au barbecue et arrosées de vinaigre. On aperçoit sur la photo quelques éléments de la cuisine nomade kirghize, le samovar pour le thé et le poêle, élément indispensable, tant pour les cuissons que pour chauffer la yourte et dans lequel on brûle des bouses de yack séchées.



2. Traite des juments au bord du lac de Song-Koul (août 2013).



La traite des juments doit avoir lieu 4 à 8 fois par jour, ce qui permet de récupérer entre 4 et 5 litres de lait qui servira à préparation du koumis. La composition du lait de jument, pauvre en caséine et en graisses, ne permet pas la coagulation et sa transformation en fromage, ce qui explique sa consommation sous forme de boisson fermentée.



3. Préparation du koumis près du lac de Toktogoul (juin 2013).

Il faut agiter très fréquemment le lait, à l'aide d'un *pichkek* (ou bichkek, objet qui donnera son nom à la capitale du pays) afin de permettre la fermentation alcoolique du lait.



4. Préparation des *manty* dans la vallée du Tchon-Altaï, à la frontière avec le Tadjikistan (août 2009).

Les manty sont des gros raviolis garnis de dés de viande et de graisse de mouton, cuits à la vapeur. Ce plat est typique de tout l'arc himalayen, au Tibet, en Mongolie ou en Inde, sous le nom de «*momo*».



5. Ravitaillement dans le jaïloo de Tes Tör (août 2008).

Une enfant de sept ans se rend seule au village situé à trois heures de cheval de l'alpage où ses parents ont installé leur yourte, afin de descendre à ses grands-parents un mouton tué la veille.



6. Séchage du kourout sur la route de Toktogoul (août 2009).

Le kourout est un fromage sec, réalisé à partir de lait caillé (*aïran*). Celui-ci est mis à égoutter dans des sacs de toile devant la yourte, puis salé et roulé en boules plus ou moins grosses, plus ou moins régulières, avant d'être mis à sécher au soleil. Il peut être consommé nature (souvent par les enfants ou les bergers qui en emportent comme en-cas lorsqu'ils partent surveiller les troupeaux) ou réhydraté, principalement en hiver, pour faire face à la pénurie de lait.



7. Préparation du *bechbarmak* dans la vallée du Tchon-Altai (août 2009).

Après le sacrifice du mouton deux hommes mettent à cuire les morceaux de mouton qui serviront à réaliser le *bechbarmak*, le plat national kirghize. Son nom vient du fait qu'il est mangé avec les doigts, *bech* veut dire cinq et *barmak* doigt. Le *bechbarmak* se compose de nouilles faites maison, de viande bouillie (traditionnellement du cheval, mais très souvent du mouton) et du bouillon de cuisson versé sur le plat.

Vignette: Yourte au Kirghizstan.

* Eloïse MARTIN est chercheuse indépendante et professeur de cuisine au Lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme de Grenoble, chef consultant au restaurant Ratatouille à Bichkek en 2012/2013.



[Retour en haut de page](#)

date créée

02/11/2015

Champs de Méta

Auteur-article : Eloïse MARTIN*