NOVEMBRE 2026

MÉDECINE POTLUCK CULINAIRE QUÉBEC

3E JOURNÉE FRANCOPHONE DE MÉDECINE CULINAIRE

JFMC 2026 – QUÉBEC

« LE GOÛT CULTUREL DU SOIN, LE SOIN CRÉATIF DU GOÛT »

18, 19 ET 20 NOVEMBRE 2026

UNIVERSITÉ LAVAL · ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE

ALTERACTION

MAIS AVANT D'ALLER PLUS L O I N . . .

ALEXANDER CRUZ

Associé

Stratège sénior expert en innovation et marketing agroalimentaire

ÉCOLE B

DIVULGATION ET CONFLITS D'INTÉRÊTS

Je divulgue que certains éléments de cette présentation pourraient figurer ou être traités dans un essai sur l'histoire de l'alimentation au Québec, co-écrit avec l'historien Michel Lambert, présentement en cours d'édition chez Cardinal et à paraître au quatrième trimestre 2027. Le titre n'est pas encore définitif.

POTLUCK

POTLUCK

CONDUCTEUR

CULINAIRE

POSTURE BUISSONNIÈRE

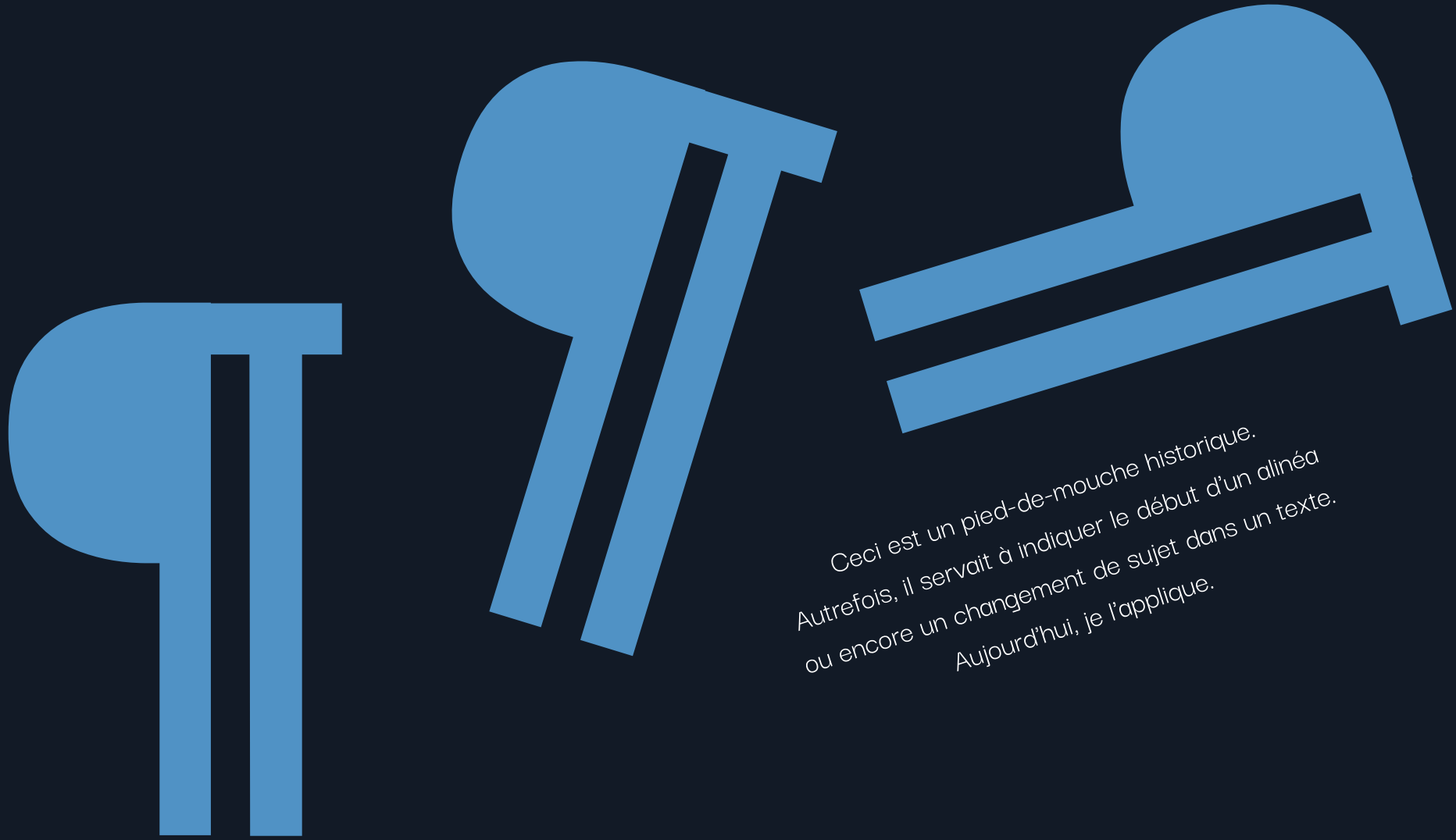
Partie voir ce qui pousse dans les marges.

MAIS...

AVANT D'ALLER

ENCORE

PLUS LOIN...



Ceci est un pied-de-mouche historique.
Autrefois, il servait à indiquer le début d'un alinéa
ou encore un changement de sujet dans un texte.
Aujourd'hui, je l'applique.

ON DÉBUTE AVEC...

LE SAVOIR SIMPLE

MAIS,
QU'EST-CE
QU'UN
SAVOIR
SIMPLE ?

UN SAVOIR SIMPLE C'EST...

Une ESPÈCE de compétence de base;

une mémorisation SIMPLE ;

une compétence qui se dissémine par le geste lui-même;

un SAVOIR à REMPORTELER* avec soi...

Notamment en CUISINE.



PARLONS CUISINE !

– MAIS C'EST QUOI LA CUISINE AU JUSTE ?

01

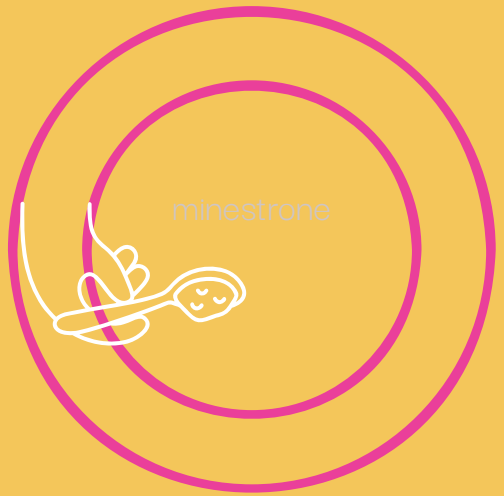
La **CUISINE**, c'est une chaîne de savoirs complexes qu'on tente souvent de présenter comme simple.

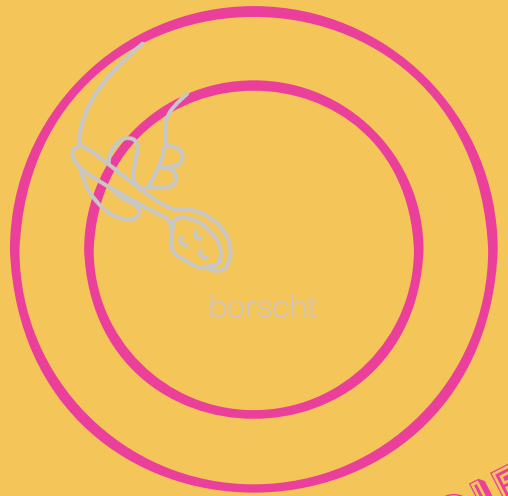
02

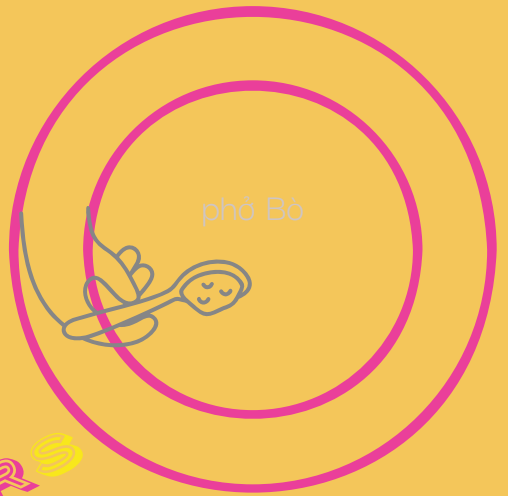
La **CUISINE** impose une synchronisation : préparation, ajustement et une combinaison de **SAVOIRS SIMPLES** à mobiliser en simultané.

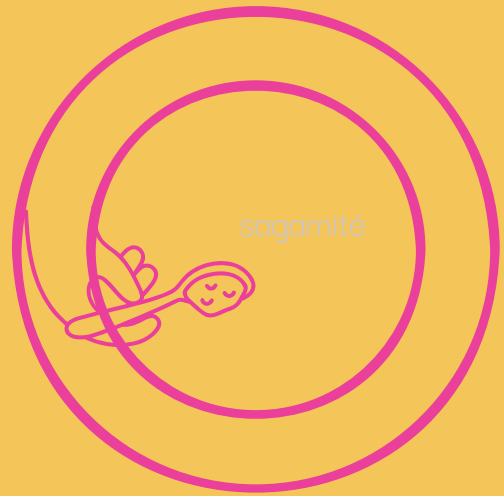
03

Une **CUISINE** nationale, regrouperait donc une multitude de **SAVOIRS SIMPLES** mis bouche à boutte.



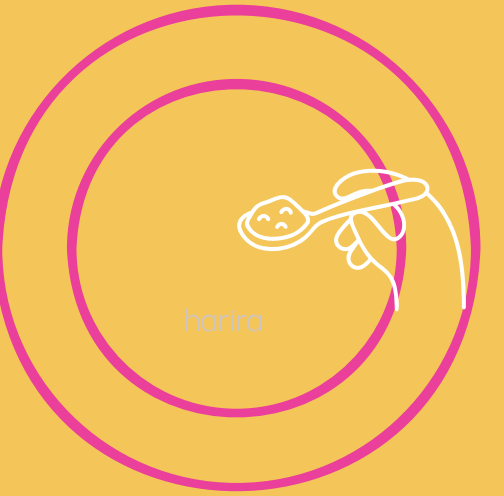




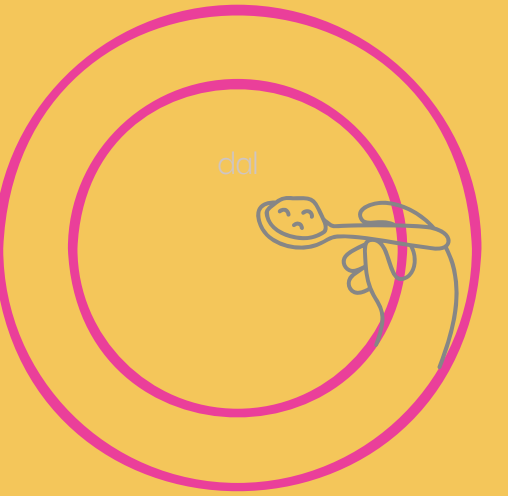


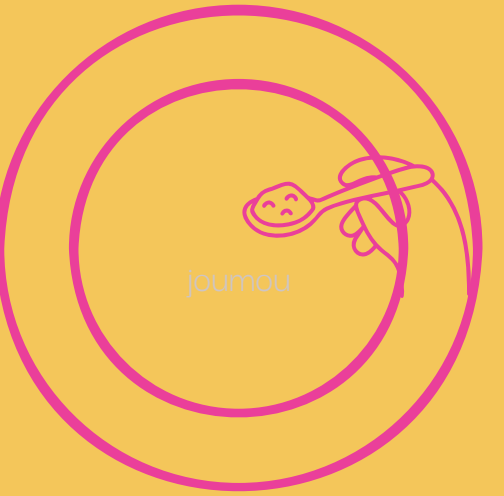
SAVOIRS SIMPLES

VUE DE HAUT









SAVOIRS SIMPLES

VUE TERRAIN

minestrone



borscht



phở Bò



sagamité



harira



soupe aux pois

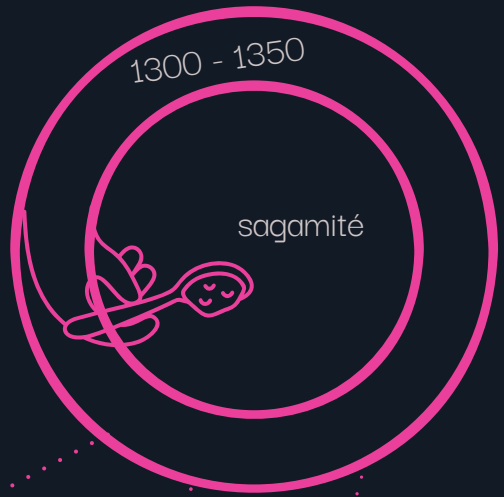


dal



joumou





SAVOIR SIMPLE :

Synthétiser un bouillon

à l'aide de farine de SILEX DU NORD


xarem


polenta


mamaliga

SILEX DU NORD

Zea mays indurata

...Le terme silex du Nord fait référence, d'une part, à la dureté caractéristique des grains de cette variété de maïs et, d'autre part, au fait qu'elle a été développée et cultivée par les populations autochtones du nord des États-Unis et du Canada.

Source :
Office québécois de la langue française



115 KG PORC HACHÉ, 115 KG BŒUF HACHÉ, 25 KG AGNEAU HACHÉ, 27 KG PIMENTS VERTS, 24 PIEDS DE CÉLERI, 34 KG CHAMPIGNONS, 51 KG PÂTE DE TOMATES, 102 KG TOMATES PELÉES, 102 KG JUS DE TOMATE, 680 G SEL, 255 G POIVRE, 1360 G ÉPICES À MARINADE, 270 KG SPAGHETTI SEC

SUPRA SPAGHETTI FAMILIAL : LG2

SUPRA FAMILIAL

Patrimoine alimentaire commun qui transcende la famille sans l'effacer.

Ce qui se transmet entre étrangers devenus familiers par le travail et/ou l'isolement.

SUPRA FAMILIAL

Au Québec, notre patrimoine alimentaire est marqué par une dynamique supra-familiale : de nombreuses recettes partagent une même pratique de base, mais se déclinent en une multitude de signatures familiales. La notion d'« authentique » ou de « vraie » recette cède la place à une diversité de déclinaisons.

C'EST PAS RIEN !

SUPRA FAMILIAL

Le supra-familial ne génère pas d'orthodoxie culinaire.

Plutôt une hétérodoxie de culture cuisinière organisée.

C'est-à-dire un patrimoine alimentaire où la variation supra-familiale est une signature fondamentale de notre socle alimentaire commun au Québec.



SOUPE DE D'VANT DE...





ÉNUMÉRATION DE LATEMPS

Latemps

j'appelle ce concept de type néologisme poétique de : latemps. Ça active en un seul mot, quelque chose de fondamental et à multiples équivalents :

Le dormant entre les saisons, La mémoire en veille. Ce qu'on oublie entre deux récoltes.

Puis ce délai de réactivation des savoirs d'une année à l'autre. Puis l'incubation lente de nos connaissances collectives. Tout ça ne s'in situ qu'entre ouverture de cuisiner collective et ta disponibilité temporelle pour le faire.

Énumération de Latemps

Les composantes **de latemps :**

Latemps d'attente avant la disponibilité de la saison

Latemps de fenêtre d'accessibilité, souvent courte

Latemps d'essai pour apprendre à les récolter

Latemps d'essai pour appréhender les transformer

Latemps de latence entre chaque intersaison, là où les savoirs s'entre-estompent.

Latemps de transmission pour un partage organique, fratrie supra ou filiale.

DE 57 ÉNUMÉRATIONS HERBES À SOUPES

CAQUILLIER ÉDENTULÉ
LIVÈCHE ÉCOSSAISE
PLANTAIN MARITIME
MERTENSIE MARITIME
SALICORNE
ARROCHE HASTÉE
POURPIER DE MER
POPULAGE DES MARAIS
SARRIETTE D'ÉTÉ
CERFEUIL
PETITE PIMPRENELLE
MOUTARDE DES CHAMPS
MAUVE MUSQUÉE
HERBE DE SAINTE-BARBE
CRESSON DE FONTAINE
PETITE OSEILLE
PATIENCE CRÉPUE
RENOUÉE AMPHIBIE
POURPIER POTAGER
STELLAIRE MOYENNE
ORTIE DIOÏQUE
CHOU GRAS
GALINSOGA
ÉPINARD
PERSIL
HYSOPE
OSEILLE

AMARANTE À RACINE ROUGE
LAITUES CULTIVÉES
STELLAIRE GRAMINOÏDE
CÉRAISTE VULGAIRE
MAUVE NÉGLIGÉE
LENTICULE MINEURE
BERLE DOUCE
CHICORÉE SAUVAGE
PISSENLIT
CHARDON DES CHAMPS
CHARDON MUTIQUE
PLANTAIN MAJEUR
LAITERON DES CHAMPS
LAITERON POTAGER
LAITERON RUDE
ÉPILOBE À FEUILLES ÉTROITES
BOURRACHE
BUGLOSSE OFFICINALE
MARGUERITE BLANCHE
SILÈNE ENFLÉE
ORPIN POURPRE
CONSOUDE OFFICINALE
ASCLÉPIADE COMMUNE
ASTER À GRANDE FEUILLE
PONTÉDÉRIE À FEUILLE EN CŒUR
NYMPHÉE ODORANTE
BETTE À CARDE
FEUILLES DE BETTERAVE
ARROCHE DES JARDINS
CHOUX
CARDON.....ALOUETTE !



FLORE CULTURELLE LAURENTIENNE

BD MARIE-VICTORIN



STATUT
SOCIO-FLORISTIQUE
DES HERBES À SOUPE DU QUÉBEC

En croisant deux statuts rarement mis en dialogue, on obtient une visualisation inédite du monde végétal des herbes à soupe qui nous entourent.

Le statut floristique répond à une question botanique : d'où vient cette plante ? Indigène, naturalisée ou introduite, ce statut situe l'espèce dans l'histoire du territoire.

Le statut éco-social, lui, ouvre sur une question culturelle moins convenue : quelle relation entretenons-nous, à travers les époques et aujourd'hui, avec ces herbes à soupe ?

STATUT
SOCIO-FLORISTIQUE
DES HERBES À SOUPE
DU BOULEVARD MARIE-VICTORIN

Maritimes	**Tendres vertes**	**Maritimes**	**Amères**	**Aromatiques**	**Aromatiques**
Pourpier de mer	Chou gras	Salicorne	Chicorée sauvage	Sarriette d'été	Persil
Honckenya peploides	Chenopodium album	Salicornia spp.	Cichorium intybus	Satureja hortensis	Petroselinum crispum
Méconnue	**Oubliée**	**Gentrifiée**	**Disparue des tables**	**Marginale**	**Courante**
Indigène	Naturalisée	Indigène	Naturalisée	Introduite	Introduite



ÉNUMÉRATION

DE PÂTE À SOUPE

DE TRADITION RURALE

INVISIBILISÉE À REMPORTELER*

01 LACET

02 BABICHE

03 PALETTE

04 GLISSANTE

05 CATALOGNE

06 MOUCHOIR

07 OREILLES DE CHIEN

08 RIZ DE PÂTE

09 SACOCHE

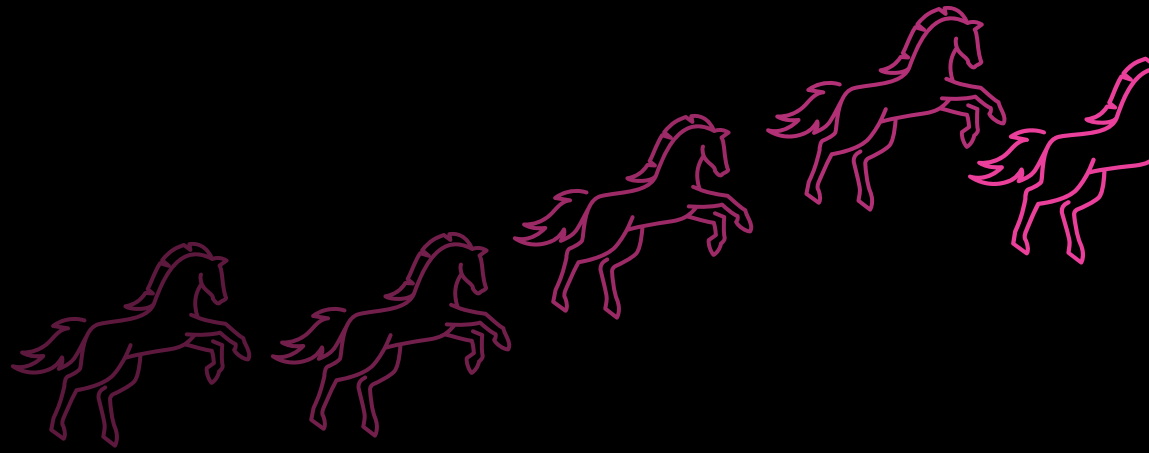
10 CACHETTE

11 POUTINE

12 OHONSTA

13 ANDATARONI

13 GRAND-PÈRE



REMPORTELER*

Rempôrteler au galop : néologisme poétique à sens équestre qui invite à remodeler, réintroduire, adapter ou reconfigurer un sentier pour le rendre de nouveau galopable.

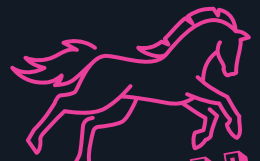
Par extension, il invite à réadresser une idée, une œuvre, et à rattraper une joie de vivre dans la réappropriation, **si agentive;** bien evidemment.

C'est un néologisme combatif qui, au lieu de laisser tout ce savoir-faire
et savoir-nommer s'éteindre en nous,
s'en va les chercher pour les remettre au galop.


OUVERTURE

UN PATRIMOINE ALIMENTAIRE CANON(S)

CANON DANS LE SENS



CULTUREL

DU TERME AUSSI

CE QUI EST ESSENTIEL

CE QUI EST LÉGITIME

CE QUI EST À ENSEIGNER

CE QUI EST À RETENIR

CANONISER DANS LE SENS CULTUREL DU TERME AUSSI

CE QUI NA PAS ÉTÉ JUGÉ ESSENTIEL

CE QUI EST DÉLÉGITIME

ÉLARGIR CE QUI EST À ENSEIGNER

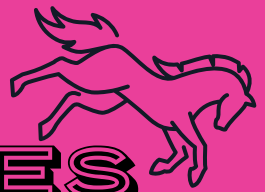
ÉLARGIR CE QUI EST À RETENIR



CE QUE CETTE PERSPECTIVE DE CANONISATION ALIMENTAIRE MET EN LUMIÈRE SUR LE PATRIMOINE...

01 Un processus de sélection de ce qui à été canonisé ou invisibilisé dans notre patrimoine.

02 La construction sociale et politique du récit alimentaire patrimonial; donc, de la fonction et du rôle identitaire du patrimoine à travers ses récits et ses mythes.

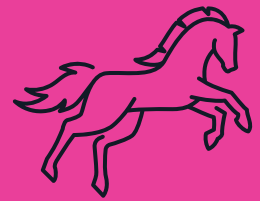


LES LIMITES D'UNE TELLE ANALOGIE

01 L'alimentation est intimement corporelle.

02 Elle évolue aussi peut-être beaucoup plus vite que d'autres type de canons culturels : littéraire par exemple.

03 La dimension sensorielle complique la "canonisation".



BYE LÀ

ET ÉDUCOSSE*-TOI DONC SUR LA CHOSE !

- QUELLE CHOSE ?

- LA CULTURE(S) ALIMENTAIRE POPULAIRE VOYONS !

* Éducosser (v.) :
S'instruire en écossant un sujet, grain à grain.