



PETIT LIVRE DE RECETTES AU

MERKÉN MAPUCHE

MARGAUX BELLO

INTRODUCTION

Le merkén est un épice d'origine Mapuche, peuple indigène de la région de la Araucanie, au sud du Chili). Il est produit à partir de piment *cacho de cabra* longuement fumé, séché et moulu. On y ajoute parfois du sel et des graines de coriandre torréfiées. Ses saveurs fumées gourmandes donne profondeur et rehausse le gouts des aliments tout en y ajoutant une pointe de piquant. Naturel et diététique, il potentialise le plat sans ajout de matière grasse.

Acompagnement tipique, sa fabrication se transmet de génération en génération depuis des siècle. Le merken est temoin des habitudes et des gestes humains à travers le temps. Il nous raconte un lieu, une rgégion, une histoire: celle du peuple Mapuche du Chili.



INTRODUCTION

Le merkén est un épice Mapuche, peuple indigène habitant les terre du Sud du chili, essentiellement dans la region de la Araucania.

Il se produit à partir du piment “cacho de cabra” longuement fumé et tosté. Il est ensuite moulu au mortier ou au moulin mecanique. Selon les recettes, on peut y ajouter du sel ou des graines de coriandre toréfiées.

Le merken se transmet de génération en generation depuis des siècles. Il temoigne des gestes ancestros et des humains qui les habitent. Le merken nous connecte aussi a un lieu, a une region et à une histoire complexe du combat des Mapuches pour préserver leurs terres, leurs traditions et leur savoirs-faire ancestraux.

Connaitre le merken, c’est s’ouvrir à la culture Mapuche et a ses defis, ce à travers la valeur commune : l’amour pour la gastronomie.

*“Seul le merkén nous rendra libre”
Patricio Melillanca*

Le merkén est traditionnellement fait à partir du piment appelé *Cacho de cabra* (corne de chèvre, de par sa forme). Son élaboration a évolué au cours du temps : on trouve du merken plus ou moins moulu, salé ou mélangé à d'autres épices.

Traditionnellement, le merken né du processus de conservation des piments récoltés. La zone, très humide, ne peut profiter du soleil pour sécher et préserver ses aliments. En effet, la récolte du Le piment cacho de cabra a lieu entre février et mars, et bénéficie donc d'une courte période de séchage au soleil. Les piments étaient alors séchés par la fumée du foyer central de la ruka, maison traditionnelle mapuche. La ruka a pour particularité de ne pas posséder de fenêtre. Organisée autour du feu principal, elle est un lieu d'échange, de rencontre et de réunion. Le merken est un épice de Mari amri, celui signifie qu'il est intégralement produit par les femmes de la communauté : elles plantent les graines, récoltent le piment, le préparent et le vendent : le merken est leur affaire. Aujourd'hui beaucoup de merkén ne respecte pas les procédés de création traditionnels en utilise d'autre type de piment issus de l'agro-industrie. En effet la région souffre d'un assèchement important des sols. C'est la conséquence dramatique des plantations massives d'eucalyptus par les industries forestières. Extrêmement consommateur en eau, ils laissent les nappes phréatiques de la zone à nue. Ces problématiques liées à l'eau génèrent de nombreux conflits dans la région et questionnent la légitimité de ces entreprises en terres Mapuches.

Le peuple mapuche,

de “Mapu” qui signifie terre y Che que significa “gens” est une ethnée qui habite historiquement le sud du Chili, depuis la rivière à l’Ile de Chiloe. Depuis la pacification de l’Araucanie à la fin du XIX siècle par le gouvernement indépendant Chilien, les territoires mapuches se sont considerablement réduit.

Le mapuche se considère comme “les gens d’un seul peuple et d’une seule terre”. Ils possède un histoire extrêmement riche et de nombreux savoirs transmis oralement par les anciens aux générations futures autour d’un feu de la ruka.

Pour l’individu mapuche, chaque mouvement produit par le wall Mapu (la totalité de la terre) suppose un ordre et un corps normé appelé le Az Mapu, régissant la façon dont le mapuche, la nature et le cosmos d’organise pour coexister en déterminant ce qui doit ou ne doit-être. De cette façon, la forme de vie Mapuche régule l’harmonie de la terre. Así, la forma de vida mapucha regula la armonía de la tierra.

La vie mapuche s’organise autour de la pratique de la cosmovision, à travers l’interprétation de la nature et de ce qu’il existe en elle. Depuis ses origines, le peuple mapuche conçoit le monde d’une manière très différente à celle du monde occidental. Il est conscient des origines des forces de la vie et comprends les cycles de la nature. Il considère de plus l’existence de mondes surnaturels. Pour l’individu mapuche, la vie sociale, culturelle, humaine, naturel et surnaturelle et un tout cohérent.

Aujourd’hui, les mapuches représentent 10% de la population totale du Chili, majoritairement dans les zones rurales et en Araucanie.

Depuis des décennies le peuple Mapuche défend son territoire afin de préserver ses savoirs et sa culture. C’est ainsi que ses membres se sont regroupés dans le cadre de diverses manifestations socio-culturelles afin de partager et de revendiquer leurs valeurs et leurs droits





sur l'ensemble du territoire chilien. Actuellement les événements tels que les marchés artisanaux mapuches et les cours de mapundungun se multiplient dans une volonté de revaloriser la transmission des savoirs indigènes par les plus anciennes générations de mapuches. Le peuple mapuche s'attache à garantir la subsistance de son ethnie à travers une diffusion de son patrimoine culturel : spiritualité, arts et traditions.

Les bienfaits du merkén sur la santé

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la capsaïcine, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine diminue l'appétit en augmentant la sensation de satiété. Elle accélère le métabolisme et aide à « brûler » les graisses.

Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait détruire de façon sélective les cellules cancéreuses lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

Avec son agregats de gout fumé, le merken permet dassaisonner des plats avec une réelle valeur ajoutées donnant profondeur et saveurs intenses a vos plats. Par une simple pincée, le merken potencialise le plats sans besoin d'ajout de matière grasse.





CONCRETISER CONCEPTUALISER **CONTEXTUALISER**

ANCIENNETÉ CULTUREL **MAPUCHE** RACINE ÉTNIE **TERRI-
TOIRE** TYPIQUE **PEUPLE** CONNAISSANCE *ÉPICE* PATRIMOI-
NE *POUDRE* ORIGINE POLITIQUE *QUALITÉ* TRADITION **RÉ-
GION** *MOULU* *CUISINE* SOCIAL **INMUABLE** BASE
PIMENT SECHÉ **INDIGÈNE** *FUMÉ* GESTE SAVOIR *SEL* *CO-
RIANDRE* CULTURE ARTISANAL **RURALITÉ** NATURE **SUD**

MERKÉN
qui es-tu?



Empanada de quinoa

(4 personnes)

- Pâte à empanada
- 1 cebolla
- 200 gr de quinoa
- 20 gr de raisins secs
- Coumin
- Ail
- Merken

Pâte à empanada

Mélanger de la farine et de l'eau chaude.
Ajouter une cuillère d'huile d'olive et une pincée de sel.

Farce de Quinoa

Dans un poêle, faire revenir l'ail coupée en petits dés, l'oignon coupé en lamelles et ajouter le cumin. Puis ajouté la quinoa préalablement cuite. Aseasonner avec 4 pincées de merkén.

“ Mes parents vivaient à la campagne donc ils plantaient et recolaient les fruits de leur alimentation. Avec le piment il faisaient du merkén en petite quantité. J’ai beaucoup observer comment il le faisait. Je me rappelle très bien des arômes qui s’y dégagent au moment de le moudre, si forts qu’ils me piquaient les yeux !

Quand mes parents le mettaient dans nos plats ça nos piquait tellement qu’il était impossible d’avaler quoi que ce soit, alors je me mettais du sucre dans la bouche !

Ma mère n’était pas mapuche et faisait quand même du merken. C’est aussi la culture rurale. On découvre vite que tout devient bon avec du merkén”

Nelda Sepulveda, 69 ans



Gratin de patates au merken

(6 personnes)

- 700 g de patates
- 100 ml de lait
- 50g de beurre
- 300 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 poivron
- Ail
- Merken

J'ai une relation très particulière avec le merken car je n'ai jamais aimé le piment et ce qui est relevé.

Mais quand j'ai commencé à cuisiner j'ai pris l'habitude d'utiliser le merken pour intensifier les saveurs. Le goût fumé apporte tout au plat. Et ça me replonge dans mes souvenirs d'enfance : dans ma maison il y a toujours eu du merken sur la table.

Et comme nous sommes dans une région où il fait froid, nous avons grandi avec l'odeur de la fumée du bois qui brûle dans la cheminée que nous apporte le merken.

C'est un puits de souvenirs ...

Evelyn Stuart, 33 ans

Les patates

Cuire les patates à l'eau. Les couper en lamelles et les plonger dans du lait et du beurre fondu à basse température. Laisser mijoter 20 min et ajouter les merken.

La farce

Dans un poêle, faire revenir les oignons, le poivron coupés en dés, et l'ail. Puis ajouter la viande hachée et une pincée de sel.

Dans un plat à four, préalablement beurré, déposer les patates en couches. Couvrir l'appareil de farce et disposer une dernière fine couche de patate. Il est possible d'ajouter une couche de parmesan au romarin. Faire dorer au four 15 min.



“ Le merken m’évoque des odeur de fumée, de bois, de forêt. C’est cet imaginaire que m’apporte le merken. Le porc est la purée obtiennent au fond des saveurs de bois, comme si vous étiez en train de manger directement sur un tronc d’arbre aux notes relevées.”

Niels Ulriksen, 31 ans

Porc & purée de patates au merken

(4 personnes)

- 500 gr de patates
- 50 gr de crème
- 50 gr de beurre
- Ail
- 500 gr de filet de porc
- Huile d’olive et vinaigre balsamique
- Cumin
- Moutarde
- Merken

Purée de patates

Cuire les patates à l’eau. Faire revenir l’ail coupé. Écraser les patates et ajouter l’ail frit, la crème, le beurre, le merken et un pincée de sel.

Filet de porc

Dans un plat à four, disposer la viande et la couvrir d’une marinade élaborée à partir d’huile d’olive, de vinaigre balsamique, de cumin et de moutarde. Ajouter une très fine couche de merken.



Fruits de mer au merken

& pebre

(4 personnes)

- 300 gr de fruits de mer
- 2 oignons
- 50 cl de vin blanc
- 3 tomates
- 1 piment vert
- Cumin
- Coriandre fraîche
- Ail
- Merken

“ Ici, tout le monde aime le merken, on en met partout, “selon ses goûts.”. Certain aime son côté picant et d’autre préfère ses saveurs. Car le merken c’est ça : savoureux et picant. C’est un juste équilibre qui dépend des différents types de merken.”

**Rigoberto Soto
Morales, 81 ans**

Los mariscos

Dans une casserolle, faire revenir dans de l’huile d’olive l’ail et les oignons émincés. Une fois blanchi, ajouter les fruits de mer et couvrir de vin blanc. Laisser mijoter jusqu’à réduction. Ajouter une pincée de sel et une demi cuillère de merken. Laisser refroidir au réfrigérateur.

Le pebre

Émincer les oignons en cubes très fins les oignons, les tomates et le piment vert ainsi que la coriandre. Mélanger et ajouter l’huile d’olive, le sel et le merken. Laisser reposer dans son jus.



Kimchi au merken

(4 personnes)

- 1 chou chinois
- 100 gr de farine de riz
- Gingembre frai
- Ail
- Sucre
- Jus de citron
- Soya
- Graines de sésame
- 250 gr de gros sel
- une cuillère à soupe de merken

“ Je suis passionnée par la culture japonaise et coréenne. J’ai commencé à réaliser beaucoup de recettes asiatiques comme le quimchi. J’ai fait plusieurs essais et il manquait toujours le coté picant et savoureux. Puis, j’ai trouvé du merken en cherchant dans mes placards. Ce qui est pratique c’est qu’il est prêt à l’emploi et tout le monde en a chez soi”

Maida Martinez, 16 ans

Couper grossièrement le chou chinois, et raper certains morceaux. Incorporer la farine de riz, le merken et le soja et mélanger. Laisser impreter.

Dans un recipient, mélanger le soya, le sucre et le gros sel à deux litres d’eau. Recouvrir le chou et laisser reposer 12 heures à température ambiante.

Piler ensemble le gingembre et l’ail de façon a obtenir une pâte uniforme.

Une fois le chou fermenté, ajouter la pâte d’ail et gingembre.



Chimichurri

(portion de 200ml)

- Coriandre
- 1 gros oignon
- Origan
- Huile d'olive
- Merken

Dans un bol en argile, mélangez deux cuillères de merken avec de l'eau chaude. Ajouter la coriandre cisaillée, l'oignon coupé en petits cubes, l'origan le sel et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laisser macérer une heure.

“ En laissant le merken dans l'eau chaude, toutes les saveurs et les essences se libèrent. Le chimichurri sert aux préparations à base de viandes au four ou à la plancha.

Il accompagne aussi très bien un poisson cuit à la vapeur. Pour moi le merken est un épice indispensable. Dans ma famille nous ne supportons pas un jour sans merken. Il donne la profondeur que nous aimons apporter à nos plats, un geste gourmet qui donne tout son caractère à la gastronomie chilienne.”

Oscar Medina, 54 ans

“ Le merken est arrivé dans ma vie quand je vivais au Pérou. Mon petit-ami chilien avait rapporté ce petit sachet de poudre rouge que sa mère avait offert pour notre maison. Ma curiosité ma poussée à plonger mon nez dedans et de cette poudre ont émergés des odeurs de fumée qui m’ont tout de suite captivé. Une combinaison de feu, de terre et de tradition. Aujourd’hui, je me suis réinstallée en France et j’utilise le merken pour la majorité de mes assaisonnements : c’est devenu une habitude. ”

Léa Bello, 30 ans



Mousse au chocolat et merken

Pour 4 personnes:

- 125 gr de chocolat
- 75 gr de beurre
- 3 oeufs
- merken

Faire fondre le chocolat en bain-marie. Un fois fondu retirer du feu et ajouter le beurre et battre au fouet. Incorporer le jaune d’oeuf et le merken. Laisser refroidir. Battre les blancs d’oeufs en neige et ajouter au mélange initial en s’assurant que ce dernier ne soit pas encore chaud.

Servir la mousse dans des ramequins individuels ou dans un saladier et la conserver au réfrigérateur.