les 365 aliments de la culture gastronomique

DOSSIER DE PRESSE

PARUTION JUIN 2025

L'OUVRAGE

les 365
aliments de la
culture gastronomique

Simon Verger

Lauréat d'un prix Gourmand Awards 2025

Lauréat d'un prix «Livres et Savoirs» 2025
de l'Académie Nationale de Cuisine

Lauréat d'un Prix du Livre Meilleur Ouvrier
de France 2026

Le portrait de 365 produits incontournables, dressé par un Meilleur Ouvrier de France

Du secret de leurs origines jusqu'à leurs bienfaits pour notre corps, en passant par un exemple de préparation gastronomique servie par un.e chef.fe renommé.e, redécouvrez vos aliments fétiches sous un nouveau jour !

Simon Verger, Meilleur Ouvrier de France (Maître d'hôtel, du Service et des Arts de la table, 2019), nous livre tout son savoir dans cet ouvrage dédié aussi bien aux professionnels qu'aux amateurs des arts culinaires.

Passionné par l'univers qui est devenu le sien, Simon Verger est convaincu que la transmission, le partage et le savoir doivent régner au cœur des métiers de service... et jusqu'à votre table.

Un ouvrage de référence pour les professionnels et les gourmets

Voici le guide pour tout savoir des aliments que vous retrouverez dans votre cuisine aussi bien que sur la table des chefs. Précis, complet, didactique et richement illustré, ce livre s'impose comme une référence consacrée à la connaissance des produits de la restauration, et valorise dans le même temps les métiers de la salle.

Les 365 aliments de la culture gastronomique a d'abord été pensé comme un référent pédagogique à la préparation du concours MOF, puis s'est finalement ouvert à un public plus large. Cet ouvrage saura trouver sa place auprès de toutes celles et ceux qui s'intéressent à la gastronomie.

« Parce que je crois viscéralement en la valorisation des métiers de la salle par la connaissance des produits de la culture gastronomique, en la transmission, l'apprentissage et la connaissance, j'ai pensé cet ouvrage à la fois pédagogique, complet et ludique. »

SIMON VERGER
Meilleur Ouvrier de France

DÉTAILS

Les 365 aliments de la culture gastronomique

Simon Verger

25 x 27 cm

452 pages

ISBN : 978-2-491924-60-7

Prix de vente public :
40,00 €

EXTRAITS

Pour feuilleter un extrait
du livre, cliquez ici

l'Avocat

SE CONSOMME D'OCTOBRE À MARS

FAMILLE

L'avocat est le fruit de l'avocatier (*Persea americana*), un arbre de la famille des *Lauraceae*, comme le laurier par exemple.

ORIGINES

Le nom « avocat » découle de son équivalent espagnol « aguacate », qui à son tour a emprunté le terme aztèque « ahuacatl » signifiant « testicule », en raison de la forme caractéristique de ce fruit. Lorsque l'on exerce une pression sur le noyau de l'avocat, un fluide laiteux d'une agréable saveur d'amande en émane. Ce liquide, riche en tanin, acquiert une teinte rouge en réaction à l'oxygène. Les conquistadors espagnols utilisaient cette encre indélébile extraite de l'avocat pour rédiger maints documents officiels, aujourd'hui conservés dans les archives de la ville de Popayán, en Colombie.
Le berceau de l'avocat se trouve probablement au Mexique, voire au Guatemala, où diverses espèces sauvages prospèrent encore. Des découvertes de noyaux d'avocat dans des cavernes témoignent de sa consommation par les Aztèques et les Mayas, il y a de cela environ 10 000 ans, dans ces régions mexicaines et guatémaltèques. Il est également supposé qu'ils cultivaient déjà ce fruit il y a 7 000 ou 8 000 ans, des noyaux d'une taille considérablement plus grande et d'une forme ovale ayant été mis au jour dans des sites de cette époque. Ceux-ci sont probablement révélateurs des améliorations résultant de l'intervention humaine, selon les experts. L'avocat était hautement estimé dans l'Amérique précolombienne, car il apportait aux Amérindiens les précieuses graisses qui faisaient cruellement défaut à leur régime alimentaire. Les Espagnols présentèrent l'avocatier ainsi que son fruit au reste du monde, d'abord en Europe dès 1519, puis dans les Antilles et dans la plupart des régions tropicales et subtropicales où les conditions étaient propices à sa culture.
Pendant longtemps, en Occident, l'avocat est resté une denrée réservée à un haut niveau de classe sociale. Ce n'est qu'au début du XXe siècle, lorsque les Américains ont commencé à le cultiver à grande échelle, que l'avocat se fait une place sur la table du consommateur lambda. Aujourd'hui, l'avocat est cultivé sur tous les continents, y compris dans la région méridionale de l'Europe. La pulpe de ce fruit est utilisée pour extraire une huile employée en massothérapie et en cosmétologie. Les Aztèques concoctaient une purée d'avocat appelée « ahuaca-hulli », qui évolua pour devenir le célèbre guacamole. À l'origine, ce plat ne contenait ni citron vert, ni oignons, ni feuilles de coriandre, car ces trois composants n'étaient pas encore connus sur le continent américain avant la venue des Espagnols.

VARIÉTÉS

En général, un avocat a un poids moyen d'environ 300 grammes. Sa peau, selon les différentes variétés, peut être noire, lisse ou rugueuse, tandis que sa chair, d'un vert onctueux, est enveloppée autour d'un noyau imposant. Parmi les centaines de variétés d'avocats, trois souches principales prédominent : guatémaltèque, mexicaine et antillaise. Seules quelques-unes d'entre elles sont commercialisées en France. Les variétés les plus réputées et les plus présentes sur le marché sont le « hass », originaire du Guatemala, et le « fuerte », un hybride guatémaltèque-mexicain.
L'avocat fuerte, d'une forme rappelant une poire, est un petit fruit pesant entre 250 et 400 grammes, doté d'une peau verte à la texture fine. Il s'agit de la variété la plus largement négociée et la plus familière à travers le monde. Elle se distingue par sa résistance remarquable aux basses températures et est principalement cultivée en Israël. Sa chair jaune pâle est d'une douceur exquise et d'une saveur délicatement subtile. Parmi les autres hybrides de cette variété, on trouve le bacon, l'ettinger, le pinkerton et le reed.
En ce qui concerne **l'avocat hass**, légèrement plus petit que le fuerte, il pèse entre 250 et 350 grammes. Il se caractérise par une peau fine et irrégulière qui prend une couleur brune lorsqu'il est mûr. Cette variété très prolifique est cultivée en Afrique du Sud, en Israël, au Mexique, en Espagne et en Corse. La chair est ferme, de texture crémeuse et sans fibres désagréables.
L'avocat cocktail, avec sa forme allongée et sa couleur verte, est principalement cultivé en Israël. Les fruits de souche antillaise, plus volumineux, mais aussi plus délicats, sont principalement destinés aux marchés locaux. L'avocat est devenu un élément essentiel de la richesse économique au Mexique, sa valeur dépassant parfois celle de certains métaux précieux. Cependant, ce fruit convoité suscite également l'intérêt de la mafia, qui prélève généralement 10 % des revenus des agriculteurs.

Bienfaits pour la santé

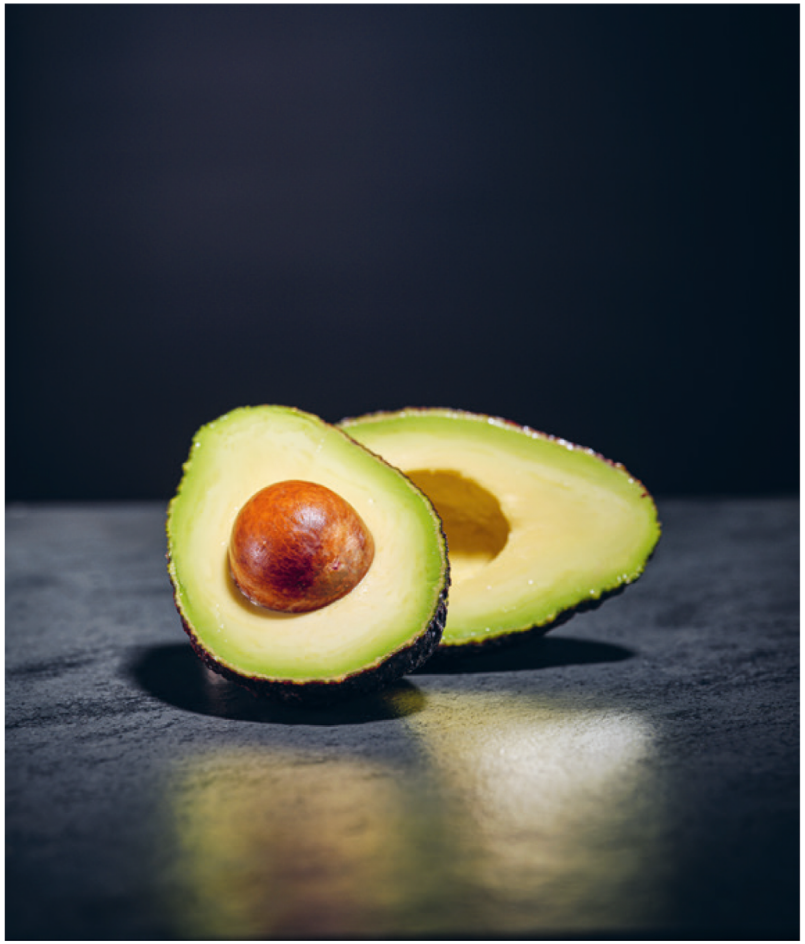
L'avocat, ce fruit débordant de vitamines, est un véritable élixir de bien-être à savourer. Sa richesse en acides gras et en minéraux en fait une source d'énergie revigorante qui vous accompagne au quotidien.

grandes régions productrices

Les étals français regorgent d'avocats provenant d'Israël, d'Espagne, d'Australie, d'Afrique, des Antilles et même de Corse, où les plantations d'avocatiers fleurissent. Cependant, c'est le Mexique qui domine la scène mondiale de l'avocat, représentant à lui seul près d'un tiers de la production planétaire. Il se classe également au sommet des pays exportateurs et consommateurs d'avocats.

Illustration Gastronomique

Le guacamole est un des symboles de la gastronomie du Mexique. Les Mexicains l'agrémentent de piment jalapeno et parfois de tomates. Dans ce pays, on s'en sert carrément comme beurre, d'où le nom vernaculaire de « fruit à beurre ». Si l'avocat est incontournable, les autres ingrédients varient selon le pays. **À la japonaise :** daikon râpé, sauce soya, wasabi, vinaigre de riz, graines de sésame et algues séchées. **À l'espagnole :** olives hachées, amandes grillées, persil et un peu de brandy. **À l'argentine :** brins de safran légèrement grillé et thym. **À la californienne :** fromage de chèvre, pistaches grillées, feuilles de coriandre et ail. **À la jamaïcaine :** mangue, noix de coco, ananas, piment rouge et jus de citron vert. **À l'italienne :** parmesan, noix de pin grillées, tomates séchées, basilic et vinaigre de vin. **Au Brésil**, on l'écrase et on l'ajoute aux sorbets, aux crèmes glacées et aux laits frappés. **À Java**, on mélange sa chair avec du café noir bien fort.



L'AVOCAT

EXTRAITS

Pour feuilleter un extrait du livre, cliquez ici

Trois fois lauréat

«L'HISTOIRE DU PAPRIKA NE MANQUE PAS DE PIMENT !»

le Parmesan

SE CONSOMME DE MARS À OCTOBRE

FAMILLE

Le parmesan est un fromage réalisé à partir de lait de vache, pâte pressée cuite.

ORIGINES

Ce sont les moines bénédictins et cisterciens qui, à l'heure où la plaine padane se débarrassait de ses marécages, entreprirent la transmutation du lait en fromage. Ainsi débuta l'épopée du parmigiano reggiano, il y a plus de neuf siècles. Dès les textes des écrivains romains d'antan, on découvre des références à l'épopée du fromage, ancré dans un territoire de production soigneusement délimité. Pourtant, nous avons des informations précieuses sur la production du parmigiano reggiano au Moyen Âge, dans les abbayes des moines bénédictins et cisterciens de la plaine du Po, avec des techniques qui sont encore utilisées aujourd'hui. À proximité des imposants monastères et des majestueux châteaux surgirent les prémices des modestes « caselli », modestes bâtisses carrées ou polygonales, qui subsistent encore aujourd'hui dans les campagnes et qui étaient dédiées à la métamorphose du lait. C'est ainsi que l'histoire du parmesan ou parmigiano Reggiano prit son essor au XIIe siècle. En peu de temps, les imposantes meules de Parmesan ou Parmigiano Reggiano, brillantes comme des rayons de soleil, captivèrent les marchands qui, partant des monastères de la plaine du Po, les expédièrent et les firent goûter aux quatre coins du globe.
Il existe une multitude de documents témoignant de l'ancienneté de l'histoire du parmesan. Déjà à l'époque romaine, Columella, Varrone et Marziale faisaient l'éloge de la fabrication et de la renommée d'un fromage de Parme présentant des caractéristiques très proches de celles du parmigiano reggiano actuel. Le 7 août 1612, l'appellation « parmigiano reggiano » est officialisée par le duché de Parme. Arrivé en France aux côtés de cette duchesse de Parme qui franchit la frontière transalpine pour unir son destin à celui d'un petit-fils de Louis XIV, le parmigiano reggiano s'intégra rapidement aux cuisines françaises. En 1901 naquit le premier Consortium chargé de protéger le parmigiano reggiano, qui fut par la suite marqué de son sceau distinctif. Dès 1928, le consortium du fromage Parmigiano Reggiano, regroupant l'ensemble des producteurs, prit le relais. Il subsiste encore aujourd'hui, veillant jalousement sur l'appellation.

VARIÉTÉS

La catégorie de fromages italiens appelée « parmesan » regroupe le célèbre parmiggiano reggiano, connu comme « le vrai parmesan », et son cousin le « grana padano ». Ces fromages granuleux sont élaborés à partir du lait de vache « reggiano », provenant exclusivement d'une région bien délimitée. Les vaches doivent se nourrir de foin ou d'herbe séchée, conformément aux exigences strictes du cahier des charges du parmiggiano reggiano qui nécessite un affinage d'au moins 12 mois. Quant au grana padano, il est affiné pendant 9 mois et produit à partir de lait de vache classique. Le véritable parmesan se présente sous la forme d'une imposante meule, mesurant de 35 à 45 cm de diamètre et de 18 à 24 cm de hauteur, pour un poids allant de 25 à 40 kg. Sa pâte friable et granuleuse offre une saveur fruitée et une pointe de piquant unique, bien qu'il soit souvent commercialisé déjà râpé, malheureusement. Depuis 1996, il bénéficie d'une Appellation d'origine protégée (AOP). La sélection des meules permet de distinguer deux types :

- **Le Parmigiano Reggiano Classique :** pour les meules destinées à poursuivre l'affinage, atteignant ainsi 2 ans, voire plus. Ces meules se reconnaissent grâce à l'estampillage ovale imprimé à la marque au feu.
- **Le Parmigiano Reggiano Mezzano :** pour les meules destinées à être consommées en tant que fromage jeune, juste après l'estampillage à la marque au feu. Elles sont reconnaissables grâce à des sillons parallèles gravés sur le talon de la croûte.

Les meules ne répondant pas aux critères de qualité requis sont écartées. Il existe également une autre mention : EXTRA/EXPORT, qui peut être apposée sur les meules ayant subi un affinage de plus de 18 mois, sur demande du détenteur du fromage. Les amateurs affirment qu'il ne faut jamais couper une meule, mais plutôt « l'ouvrir ».

Bienfaits pour la santé

Le parmesan jouit de nombreux atouts nutritionnels indéniables. Il se distingue comme le fromage le plus généreux en calcium, un élément essentiel pour le maintien de la solidité osseuse. De plus, il constitue une excellente source de protéines, indispensables à l'équilibre neuromusculaire. Bien qu'il soit riche en matières grasses et en sodium, il convient de le consommer avec modération pour tirer pleinement profit de ses bienfaits.

Illustration Gastronomique

Le risotto cacio & peppe

Massimo Bottura, chef 3* au guide Michelin depuis 2011, restaurant l'*Osteria*, élu deux fois « meilleur restaurant du monde » au cœur de la ville de Modène, Italie.

Nous sommes le 20 mai 2012 et un gros tremblement de terre secoue la région de Modène. Vous ne le savez peut-être pas, mais Modène se situe en plein cœur de l'aire d'appellation du parmesan. 360 000 grosses meules du célèbre fromage italien ont été endommagées à cause du séisme et la pérennité de la filière est remise en cause. Un consultant du consortium du parmigiano reggiano appelle à l'aide Massimo Bottura. Celui-ci réfléchit à ce qui pourrait être fait et propose une idée : créer une recette utilisant du parmesan et la partager afin que tout le monde puisse la refaire. C'est ainsi que naît ce risotto cacio & peppe. On y fait cuire le riz dans un bouillon de parmesan. 40 000 personnes l'ont réalisée en 2012 et les 360 000 meules endommagées ont été vendues. Un vrai beau geste de solidarité.

grandes régions productrices

En Italie, c'est dans la magnifique région de l'« Émilie-Romagne », qui s'étend sur cinq provinces, à savoir Parme, Reggio d'Émilie, Modène, Mantoue et Bologne, que l'on trouve le berceau du parmesan.

L'AUTEUR

Meilleur Ouvrier de France (Maître d'hôtel, du Service et des Arts de la table, 2019), Simon Verger est passionné par l'univers qui est devenu le sien au fil du temps, et convaincu que la transmission, le partage et le savoir doivent régner au coeur des métiers de service. Engagé dans son métier depuis plus de vingt années, actuellement directeur d'un restaurant 2** au Guide Michelin, consultant et formateur, il a souhaité travailler sur un projet d'ouvrage essentiel à ses yeux : un livre de référence consacré à la connaissance des produits dans la restauration, qui valoriserait dans le même temps les métiers de la salle.

LES ÉDITIONS LIBEL

Les éditions Libel publient depuis 2008 des beaux livres illustrés dans les domaines du patrimoine et des beaux-arts, de la sociologie du monde contemporain et de l'histoire, de la photographie. Les partenaires des éditions Libel sont des institutions culturelles, des photograveurs d'art, des imprimeurs soucieux de l'environnement et des graphistes spécialistes du livre.

Les 365 aliments de la culture gastronomique s'inscrit dans notre ligne éditoriale en traitant des thèmes qui nous sont chers et que nous prenons plaisir à présenter dans des ouvrages uniques comme la gastronomie, Venant compléter un catalogue riche et multiforme qui se construit sur l'ensemble du territoire français au gré de choix éditoriaux exigeants et de co-éditions récurrentes.

Retrouvez toutes nos parutions sur notre site et sur Instagram :

www.editions-libel.fr
@libel_editions

Contact presse

PALOMA DIDELOT
p.didelot@editions-libel.fr
04 72 16 93 72

Édition
Libel, Lyon
www.editions-libel.fr

Conception graphique, illustrations
Derek Holzer

Photographies
© Alice Santini
© Karine Medina (portraits)

Photogravure
Résolution HD, Lyon

Impression
L'Imprimeur Simon

Dépôt légal
Juin 2025
ISBN : 978-2-491924-60-7

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Première édition © Libel