Qui a le droit de dire ce qu'on mange ?

Alimentation, mémoire et pouvoir en contexte migratoire

Christina Cerfontaine

© Une analyse de l'IRFAM – Liège, 2026 – n°8

> *« La nourriture, c'est mon identité partout là où on parle de cuisine. Je ne manquerai pas de me présenter. Je vis avec la cuisine, je pense la cuisine. »*
>
> *– Bilal, migrant congolais, Liège, février 2026*

> *« C'est ma maman. J'ai choisi ce que je gardais de ma culture. C'est vraiment quelque chose que j'ai gardé. »*
>
> *– Sibel, Belge d'origine turque, deuxième génération, Liège, mars 2026*

> *« Quand j'étais chez moi, j'aimais manger. J'aime le petit-déjeuner et le déjeuner. Mais maintenant que je suis seul ici, je déteste manger. Je mange juste parce que je dois manger. J'attends… j'attends de sentir une faim très forte pour aller à la cuisine. »*
>
> *– Ahmed, migrant palestinien, Liège, mars 2026*

Cette analyse est une production d'éducation permanente réalisée par l'IRFAM en lien avec l'ASBL Interra, à Liège. Elle ne vise pas à documenter des « cultures culinaires » à titre ethnographique ou pittoresque, mais à interroger ce que les politiques et les dispositifs d'accueil, d'insertion et de reconnaissance professionnelle produisent, souvent sans le nommer, dans le rapport des personnes migrantes à la nourriture : isolement, dévalorisation des savoirs, sommation permanente à justifier son identité.

Ce texte défend trois droits fondamentaux qui se jouent, très concrètement, dans une assiette : le droit à une alimentation qui fasse sens et ne soit pas réduite à sa seule fonction nutritionnelle ; le droit à la reconnaissance des savoirs et savoir-faire culinaires comme un capital professionnel et culturel légitime, non comme une curiosité à consommer ; le droit de ne plus avoir à s'expliquer sur ce que l'on mange.

Il y a des gestes tellement ordinaires qu'on finit par ne plus les voir. Faire chauffer de l'eau. Éplucher un légume. Soulever le couvercle d'une casserole. Ces gestes-là s'apprennent sans que l'on s'en rende compte, dans la pénombre d'une cuisine d'enfance, en observant faire ou en goûtant à la cuillère tendue par une mère. Pourtant, lorsqu'intervient la trajectoire migratoire, ces évidences se brisent. Les trois voix réunies en exergue, recueillies au printemps 2026 à Liège, témoignent de cette rupture. Qu'il s'agisse de l'identité revendiquée d'un cuisinier congolais, du lien affectif d'une femme d'origine turque née en Belgique, ou de la détresse d'un pâtissier gazaoui isolé, leurs récits partagent une certitude : manger n'est jamais un simple acte biologique. C'est se situer dans le monde, réactiver une mémoire corporelle et négocier son appartenance.

Longtemps cantonnée par les sciences sociales à une dimension folklorique ou pittoresque, la question de l'alimentation chez les personnes migrantes a fait l'objet d'un renversement par la sociologie critique. L'assiette est devenue un observatoire privilégié des rapports de force, des mécanismes d'inclusion et d'exclusion, et des tensions entre l'habitus hérité et les injonctions de la société d'accueil.

La présente analyse s'inscrit dans ce tournant. À travers trois entretiens qualitatifs approfondis menés auprès de personnes fréquentant l'ASBL Interra à Liège, ce travail explore comment la migration reconfigure les habitudes les plus ancrées. Entre Ahmed, arrivé seul en 2024 après avoir fui la guerre à Gaza, Bilal, cuisinier professionnel arrivé du Congo-Brazzaville en 2025, et Sibel, née à Liège en 1971 et porteuse d'une mémoire familiale en pointillés, les parcours diffèrent. Pourtant, une même dynamique traverse leurs récits : lorsque le territoire alimentaire est bousculé par l'exil ou la distance, c'est l'économie intime de l'individu qui se réinvente.

Sur le plan méthodologique, ces entretiens ont été menés en février et mars 2026 avec l'accord explicite des participants. Afin de préserver leur vie privée, les profils d'Ahmed et de Sibel ont été anonymisés ; Bilal Polydore a quant à lui expressément demandé à ce que son identité réelle soit conservée. Les extraits cités ont été retournés aux trois personnes interviewées, qui ont pu réagir à la lecture faite de leur parole. Ce texte n'est donc pas une parole sur eux, mais une parole avec eux.

Quand migrer, c'est aussi désapprendre à manger

Une image traverse les entretiens : celle d'un avant et d'un après. Avant, l'acte de se nourrir s'inscrivait dans un ordre social — une table, des convives, un rythme partagé. Après, ce cadre s'est effondré, et avec lui la signification même du repas.

> *« Quand j'étais chez moi, j'aimais manger. J'aime le petit-déjeuner et le déjeuner. Mais maintenant que je suis seul ici, je déteste manger. Je mange juste parce que je dois manger. J'attends… j'attends de sentir une faim très forte pour aller à la cuisine. »*
>
> *– Ahmed, entretien du 3 mars 2026*

La haine de manger. La formule frappe par sa radicalité. Il ne s'agit ni d'une simple nostalgie gustative ni de la difficulté à s'approvisionner, mais d'une altération de l'acte alimentaire lui-même. À Gaza, manger constituait une pratique collective et ritualisée. Le vendredi matin, Ahmed allait chercher le foul, le houmous et les falafels au restaurant du quartier pour les partager en famille. Ce rituel ne satisfaisait pas seulement un besoin physiologique : il faisait famille et faisait société.

Seul dans son appartement liégeois, sans la table familiale autour de laquelle s'organisait ce rituel, Ahmed ne retrouve plus le goût du foul. Le repas partagé n'est pas un simple cadre d'accompagnement : c'est la condition même qui donne à l'acte de se nourrir sa dimension culturelle et affective (Fischler, 1990). La saveur est indissociable des personnes et des moments qui l'ont construite (Halbwachs, 1950). L'isolement d'Ahmed ne le prive pas seulement d'un plat : il le coupe de tout l'univers social auquel ce goût était rattaché.

La double absence dans l'assiette

Ce que décrit Ahmed va au-delà de la simple solitude du repas. Le migrant n'est plus tout à fait du pays qu'il a quitté, sans être pour autant pleinement de la société dans laquelle il vit — ce que Sayad (1999) a théorisé comme la double absence. L'alimentation rend cette condition particulièrement visible, parce qu'elle engage à la fois des pratiques, des souvenirs, des relations et des manières d'habiter le quotidien.

Ahmed téléphone à sa mère et à sa femme, restées à Gaza sous les bombes, pour qu'elles lui dictent les recettes. Son corps est ici, mais ses gestes culinaires demeurent orientés vers un ailleurs. Il cuisine des plats qui ont le goût du pays, mais les mange seul, privé de la table qui leur donnait leur sens. Dans son assiette se matérialise une double distance : éloigné de Gaza, il ne parvient pas davantage à inscrire pleinement ses pratiques dans son quotidien liégeois. C'est là, dans cet entre-deux, que la double absence se rend concrète — non pas comme une idée abstraite, mais comme une expérience qui commence à la cuisine.

La rupture intergénérationnelle

La rupture des cadres alimentaires ne résulte pas uniquement du déplacement géographique : elle peut se manifester au sein même de la famille, d'une génération à l'autre. Née à Liège, Sibel a grandi dans une maison où sa mère cuisinait quotidiennement sans pour autant partager son savoir.

> *« Ma maman n'était pas vraiment dans le partage par rapport à ça. Je n'étais pas la bienvenue dans la cuisine. En étant adulte, elle a bien voulu partager ses ingrédients. »*

– Sibel, entretien du 6 mars 2026

À 23 ans, lors de son mariage, Sibel ne savait pas cuire des pâtes. Elle a dû reconstituer seule ce patrimoine culinaire — auprès de sa belle-sœur, de son mari, et dans un cahier de recettes qu'elle conserve encore. Son récit rappelle que la présence continue dans un espace domestique ne garantit pas l'héritage d'une pratique. La transmission exige une participation effective, une place accordée dans le geste quotidien. Ce que ce refus signifie — et ce qu'il dit des rapports de pouvoir qui traversent la cuisine — sera examiné plus loin.

Ce que la nourriture garde en elle — et ce qui manque ici

Si l'exil désorganise les rituels, il révèle par contraste ce qui y était précieux. Ce qui remonte en premier, ce n'est pas un plat — c'est une empreinte sensorielle.

> *« Les odeurs. Voilà, les odeurs. C'est quelque chose que ma maman faisait et que moi j'ai essayé un peu de reproduire à ma sauce. »*

– Sibel, entretien du 6 mars 2026

Dans cette formule — « à ma sauce » — se résume toute la dynamique de la transmission : l'équilibre constant entre l'héritage et l'écart, la fidélité et la réinterprétation. Sibel ne reproduit pas le passé passivement, elle en retient les traces pour les intégrer à sa propre réalité.

> *« C'est ma maman. J'ai choisi ce que je gardais de ma culture. C'est vraiment quelque chose que j'ai gardé. »*

– Sibel, entretien du 6 mars 2026

« C'est ma maman. » Elle ne dit pas « c'est ce que ma maman cuisinait » — c'est ma maman, point. En identifiant directement la cuisine à la figure maternelle, Sibel fait de l'aliment le support d'un

lien vivant. En semaine, elle prépare une cuisine « belge-française » ; la cuisine turque est réservée aux dimanches, lorsque ses fils se rassemblent. Ce rythme témoigne d'une ritualisation de la mémoire : le patrimoine culturel s'active dans des temps sociaux choisis pour consolider la continuité familiale — la mémoire ne se maintient pas uniquement par le souvenir individuel, elle se réactive à travers des cadres sociaux partagés (Halbwachs, 1925).

Le poisson de Gaza

Chez Ahmed, la mémoire culinaire prend une forme particulièrement dense. La description du poisson dit bien plus qu'une préférence de fraîcheur.

> *« On voit qu'il bouge encore. On va près de la mer à Gaza le matin, ils attrapent le poisson et on l'achète et on le mange le jour même. On ne le garde pas au frigo jusqu'au lendemain. »*

– Ahmed, entretien du 3 mars 2026

Le poisson encore vivant acheté à l'aube sur le port ne désigne pas seulement une exigence de fraîcheur : il matérialise la présence du littoral, le rythme de la communauté des pêcheurs, Gaza elle-même. En mangeant, nous n'ingérons pas une simple matière organique — nous incorporons symboliquement le monde d'où elle provient (Fischler, 1990). À Liège, le poisson décongelé a un goût insipide parce qu'il est extrait de son univers d'origine. Ce que son goût dit, c'est l'éloignement d'un monde détruit par la guerre.

La densité affective de ce plat prend toute sa mesure lorsqu'Ahmed évoque un souvenir qui a transformé rétrospectivement tous ses repas d'enfance. Toute sa vie, sa mère lui préparait du poisson chaque semaine. Ce n'est qu'à l'âge adulte qu'il apprend qu'elle souffrait d'une intolérance — et qu'elle continuait pourtant à en cuisiner pour ses enfants.

> *« Toute ma vie j'ai mangé du poisson à la maison, c'est elle qui cuisinait. Et quand j'ai grandi, j'ai découvert qu'elle avait un problème avec ça. Elle faisait ça pour ses enfants. »*

– Ahmed, entretien du 3 mars 2026

Ce renoncement maternel silencieux réaffirme la charge relationnelle contenue dans chaque assiette. L'aliment conserve le temps, le travail et les sacrifices de celle qui l'a préparé. Un plat ne contient jamais seulement ce qu'il y a dans l'assiette : il peut contenir une histoire, une absence, une forme d'amour sans déclaration.

Ce qui ne se trouve pas ici

La mémoire culinaire se révèle aussi par le manque. Interrogé sur ses souvenirs d'enfance, Bilal ne répond pas par un goût ou un souvenir — il pense d'abord à ce qui fait défaut.

> *« Les ingrédients difficiles à trouver. C'est la première chose que j'ai pensé vous dire depuis que j'ai eu le rendez-vous. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

La feuille de manioc, le sel de cendres de banane plantain, la sauce d'arachide qui prend trois jours de cuisson — ces ingrédients sont le socle de ses repères gustatifs. À Liège, Bilal cherche des équivalences, compare le processus à la pharmacie. Mais il sait aussi ce qu'on perd dans la substitution : le goût approche, mais quelque chose d'essentiel reste de l'autre côté.

Chez Sibel, cette attache au produit d'origine s'incarne dans la sauce au poivron d'Adana, rapportée de Turquie par ses sœurs en visite.

> *« Ici, non. Là-bas, oui. Là-bas, quand on le fait venir, c'est meilleur. »*

– Sibel, entretien du 6 mars 2026

Il ne s'agit pas d'un poivron standard, mais d'une variété ancrée dans un terroir, un climat, un paysage particulier. L'ingrédient peut voyager, mais les conditions géographiques et sociales de sa production restent sur place. À cela s'ajoute une dimension économique : l'accès à ces produits importés représente un coût. Ce qui constituait un aliment ordinaire dans le pays d'origine devient ici un produit de spécialité surtaxé. La possibilité de maintenir une alimentation fidèle à sa mémoire dépend directement des ressources disponibles — le droit à une alimentation qui fasse sens se heurte ainsi à une inégalité socio-économique bien réelle.

Bilal formule avec une grande honnêteté l'incertitude qui accompagne cette substitution :

> *« Il y a aussi la différence du goût, ce n'est pas la même provenance. Les patates de Belgique, les patates de Russie — des patates en fonction de la terre et la manière de cultiver. Ça donne différents goûts, différentes textures. Je ne sais pas si c'est moi qui me fais des idées, alors que ce n'est pas la même chose. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

Cette incertitude dit quelque chose d'important : la perception de la saveur n'est pas uniquement liée à la composition chimique de l'aliment. Elle intègre la mémoire du corps, le contexte affectif, tout ce qui entourait l'acte de manger quand il faisait encore pleinement sens. Retrouver l'ingrédient ne restaure pas automatiquement le monde auquel il était attaché.

La transmission comme espace de pouvoir

La question de qui transmet quoi, à qui, et dans quelles conditions traverse les trois entretiens. À chaque fois, elle révèle quelque chose de la structure sociale dans laquelle cette transmission s'est produite — ou ne s'est pas produite.

Chez Bilal, l'apprentissage de la cuisine professionnelle a suivi un parcours d'initiation exigeant. Les chefs qui l'ont formé ne lui transmettaient pas immédiatement leurs recettes.

> *« Il y a des chefs qui me baladaient jusqu'à 3, 4 heures du matin à ne rien dire. C'est 2, 3 mois après qu'ils me donnent une recette. Il me dit, tu as peiné, tu as souffert. La formule, c'est celle-là. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

La recette ne se distribue pas librement : elle se mérite. Le capital symbolique ne circule jamais indépendamment des rapports sociaux — sa valeur découle de la rareté et des épreuves imposées pour l'acquérir (Bourdieu, 1979). Arrivé en Belgique sans réseau ni reconnaissance professionnelle encore établie, Bilal applique aujourd'hui cette même logique à ses propres recettes.

> *« Ça sera ma petite magie. Les gens ne sauront jamais d'où mes épices proviennent. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

Le secret n'est pas une méfiance individuelle — c'est une disposition apprise dans un univers professionnel où le savoir est une ressource. Dans un contexte migratoire où ses qualifications ne sont pas immédiatement reconnues, ce capital-là, il peut le mobiliser tout en le protégeant.

Les mythes et le morceau

Ce qui est le plus remarquable dans le témoignage de Bilal, c'est le moment où il déconstruit lui-même les mythes qui entourent certaines pratiques alimentaires dans sa culture d'origine. Dans la tradition d'Afrique centrale, certains plats sont genrés :

> *« Vu les coutumes et les traditions, certains plats ou certaines recettes se donnaient plus aux femmes ou encore ils avaient plus de temps pour ça. […] Il y a des plats réservés pour les hommes. Telle viande est réservée pour les femmes enceintes. Telle viande réservée pour les enfants. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

On pourrait s'en tenir à la description d'une tradition. Mais Bilal va plus loin : il interroge le mécanisme même par lequel ces distinctions acquièrent leur légitimité.

> *« Je vais créer un mythe sur cette viande pour pouvoir la conserver pour moi, de façon à dire que je n'ai pas eu le moyen d'acheter deux morceaux. […] Il prend ce morceau du monde, il m'a reçu pour dire que je consomme mon péché tout seul. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

Une contrainte matérielle — ne pouvoir acheter qu'un seul morceau de viande — se transforme en justification culturelle : cette viande n'est réservée qu'aux hommes. La pénurie devient une règle, la règle prend l'apparence d'une tradition, et la tradition finit par s'imposer comme allant de soi. Douglas (1979) a montré que les catégories et interdits alimentaires ne découlent jamais de contraintes physiologiques : ils traduisent et consolident l'ordre social et la répartition du pouvoir. C'est précisément ce que Bilal donne à voir de l'intérieur — le moment où la pénurie se travestit en norme, et où la norme efface la pénurie dont elle est issue. Un rapport de force cesse alors d'apparaître comme tel, précisément parce qu'il a pris la forme d'une évidence culturelle (Bourdieu, 1980).

La migration comme perturbateur des rôles de genre

Ce retournement réflexif de Bilal entre en résonance avec ce qu'Ahmed décrit de son propre côté — mais depuis une position inverse. Là où Bilal déconstruit de l'extérieur un système qu'il a traversé, Ahmed en fait l'expérience de l'intérieur, et c'est la migration qui l'y a contraint. En Palestine, les hommes ne cuisinent pas. Il s'agit d'une évidence, d'une disposition si anciennement intériorisée qu'elle n'a jamais eu besoin d'être formulée — un habitus que la migration va brusquement contraindre à se défaire (Bourdieu, 1980).

> *« Dans mon pays, la cuisine, c'est pour les filles. Chaque maman apprend aux filles à cuisiner. Pour les garçons, non. Et ça doit être différent quand ils viennent ici. Tout le monde doit avoir une responsabilité. »*
>
> *– Ahmed, entretien du 3 mars 2026*

Dans la phrase « ça doit être différent quand ils viennent ici », ce « ils » désigne ses fils, qu'il espère faire venir en Belgique dans le cadre du regroupement familial. L'expérience de se retrouver seul face à une casserole — sans que personne ne lui ait jamais appris ce geste — a produit chez Ahmed une prise de conscience que la migration seule a rendue possible. Ses fils devront savoir cuisiner, non par contrainte, mais pour leur autonomie. Ce que la tradition réservait aux filles, il veut désormais le transmettre à ses garçons. L'exil ouvre ainsi un espace de réflexivité sur des normes jusque-là vécues comme allant de soi, et fait d'Ahmed non plus seulement un

homme contraint de s'adapter, mais un père qui réinvente ce qu'il voudra léguer.

La cuisine comme territoire à défendre

La trajectoire de Sibel éclaire une troisième modalité, du côté de la rétention. Ce qui pouvait sembler un simple trait de caractère maternel prend ici une autre dimension. Arrivée de Turquie dans un environnement où sa langue, ses qualifications et son expérience étaient peu valorisées, la mère de Sibel tenait la cuisine à distance de sa fille. Cet espace constituait l'un des rares où son autorité demeurait pleine et incontestée. Conserver ses recettes et ses gestes hors de portée n'était pas une fermeture individuelle : c'était la préservation d'un territoire symbolique propre, d'un capital domestique dont la valeur tenait précisément à son contrôle exclusif (Bourdieu, 1980). Transmettre ce savoir trop tôt, c'eût été se dessaisir du seul domaine où son pouvoir n'était soumis à l'arbitrage de personne.

Ce que ces trois situations révèlent ensemble — le chef qui protège ses formules, la mère qui retient ses secrets pour préserver son domaine d'autorité, le père qui transmet à ses fils ce que sa culture réservait aux filles — c'est que la transmission culinaire n'est jamais un simple passage de témoins. Elle est traversée de stratégies de distinction, d'arbitrages de genre et de quêtes de légitimité que l'expérience migratoire vient mettre à nu.

Se montrer ou se cacher : la cuisine entre l'intime et le regard des autres

Cuisiner pour autrui engage la gestion de son image et le positionnement face aux attentes de la société d'accueil. Pour une personne migrante, ce geste n'est jamais tout à fait anodin — il engage une question de confiance, d'image, et souvent de rapport au stéréotype.

Chez Sibel, cette navigation s'est organisée avec le temps en deux registres distincts. Au quotidien, elle cuisine « belge-français » — mais pas sans y glisser une sauce poivron d'Adana rapportée de Turquie, des vermicelles au riz, quelques épices qui ne s'achètent pas ici. La cuisine turque pleine et entière est réservée aux congés où ses fils et invités viennent.

> *« Quand mes amis viennent, ils sont émerveillés. On va manger turc, c'est bien. Ça suscite un petit peu l'émerveillement. »*
>
> *– Sibel, entretien du 6 mars 2026*

Toute interaction sociale repose sur une double architecture : une façade — ce qu'on donne à voir — et des coulisses — ce qu'on garde hors du regard (Goffman, 1973). La touche turque discrète du quotidien est une présence identitaire codée, perceptible seulement pour ceux qui savent la lire. La cuisine turque du weekend est une mise en scène assumée, un moment où Sibel choisit de se montrer pleinement.

Cuisiner pour les autres, manger seul : la scission de Bilal

Chez Bilal, cette logique prend une forme encore plus saisissante, parce qu'elle traverse deux moments de la même journée. L'après-midi, il

prépare des repas élaborés au Resto du Cœur. Le soir, seul chez lui, il mange des burgers.

> *« Je ne mange plus ce que je prépare comme d'habitude. J'ai découvert le burger et beaucoup de petits McDo. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

Ce n'est ni de l'hypocrisie ni une contradiction. C'est la conséquence logique d'un principe qu'il formule lui-même avec une précision remarquable :

> *« J'ai l'impression que je n'aurais pas bon goût de la chose. J'attends une appréciation, une opinion de quelqu'un de l'extérieur. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

Ce que décrit Bilal, c'est une identité culinaire entièrement relationnelle — qui n'existe que dans le regard de l'autre, que la présence d'un public convoque et que l'absence dissout (Goffman, 1973). Seul, il sort de scène. Ce fossé entre le chef qu'il est pour les autres et l'homme au burger du soir dit quelque chose d'essentiel sur ce que la migration fait à l'identité professionnelle : même un savoir-faire profond peut perdre son sens quand les cadres relationnels dans lesquels il prenait vie ont disparu.

Le regard qui s'invite — de l'injonction individuelle à l'assignation collective

Il arrive que le regard de la société s'invite sans qu'on l'ait sollicité. Sibel le formule avec une économie de mots qui dit tout :

> *« La seule chose qui est récurrente, c'est qu'on me pose souvent la question : tu manges du porc ou pas ? Devoir tout le temps justifier, ce n'est pas… »*
>
> *– Sibel, entretien du 6 mars 2026*

La phrase reste en suspension. Un choix alimentaire parmi les plus banals se transforme en épreuve d'appartenance, un document à fournir. Cette asymétrie caractérise le regard social porté sur les personnes perçues comme extérieures à la norme culturelle dominante : les pratiques alimentaires des personnes issues de l'immigration sont soumises à un questionnement public que les personnes de la majorité culturelle n'ont jamais à subir. Ce qu'on mange — ou refuse de manger — devient un prisme par lequel la société d'accueil jauge et catégorise.

Ce regard normatif ne circule pas dans un seul sens. Si Sibel est sommée de justifier ce qu'elle refuse, Bilal fait face à l'autre versant du même phénomène : la répulsion que certains aliments de sa culture suscitent avant même d'avoir été goûtés. Il imagine un dispositif pour contourner ce réflexe :

> *« Comment je vais la faire manger à un Belge de souche ? Soit tu le fais en compote, soit tu le fais en sauce […] tout en faisant comprendre que c'est une chenille. Il mange et on fait une restructuration, et qu'il regarde ce qu'il a mangé. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

Ce que Bilal décrit n'est pas anodin. La chenille qu'il propose n'a rien d'objectivement répugnant — elle est riche en protéines et fait partie intégrante de la cuisine d'Afrique centrale. Ce qui la rend inacceptable avant même d'avoir été goûtée, c'est un regard culturel construit, intériorisé jusqu'à devenir une évidence du corps. Le dégoût n'est pas un réflexe biologique universel, mais bien une construction culturelle. Chaque société trace ses propres frontières entre ce qui est comestible et ce qui ne l'est pas — non pas en fonction de propriétés intrinsèques des aliments, mais à travers un système de

classifications symboliques qui ordonne le monde et dit ce qui est pur ou impur, familier ou étranger (Douglas, 1966 ; Fischler, 1990). Ces frontières sont si profondément incorporées qu'elles ne se pensent pas — elles se ressentent, comme un réflexe. C'est précisément ce réflexe que Bilal cherche à contourner en transformant la présentation de l'aliment : faire manger d'abord, révéler ensuite.

Le stéréotype : une autre forme d'assignation

Le stéréotype culinaire opère autrement. Pour Sibel, c'est le kebab qui résume, aux yeux des autres, toute la profondeur d'une cuisine. Elle en rit, avec lucidité. Ce n'est pas le dégoût qui est en jeu ici — le kebab, tout le monde en mange — mais quelque chose de plus insidieux : la réduction d'une identité culturelle à l'un de ses éléments les plus visibles, au point que ce qui existe derrière devient invisible. Chez Bilal, le mécanisme prend une autre forme — non plus l'emblème, mais le préjugé sur la qualité :

> *« Si je fais un restaurant et qu'il est typiquement africain, il ne faudrait pas qu'il y ait des stéréotypes sur la chose. Les gens disent que la cuisine africaine, il y a trop d'huile. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

Ce refus n'est pas un reniement de sa propre culture — c'est une résistance à l'enfermement. Dans les deux cas, kebab ou huile, c'est la même logique à l'œuvre : assigner une cuisine à une image figée, c'est aussi assigner celui qui la porte à un rôle de représentant d'une altérité consommable — et lui dénier le statut de professionnel à part entière. Ahmed exprime la même préoccupation en imaginant sa future pâtisserie : une carte ouverte où Belges et Palestiniens trouveraient ce qu'ils cherchent et seraient invités à découvrir ce qu'ils ne connaissent pas encore.

Ces projets partagent une démarche commune : refuser l'assignation identitaire et s'adresser à tout le monde non comme représentants d'un folklore à consommer, mais comme professionnels dont le savoir se suffit à lui-même. Ce que l'on choisit de cuisiner, comment on le nomme et à qui on l'adresse sont aussi des façons de revendiquer sa place (Appadurai, 1996).

Qui valorise quoi, et à quel prix ?

La circulation des savoirs culinaires pose la question des bénéfices symboliques et économiques qui en sont tirés. La question surgit dans l'entretien de Bilal, lorsqu'est évoquée la figure de ces chefs européens qui voyagent dans les pays du Sud, s'approprient des recettes traditionnelles pour les retravailler en cuisine gastronomique et les revendre au prix fort.

> *« C'est peut-être déjà une manière de me propulser. C'est ça. C'est un bonheur, mais de l'autre côté… une tristesse. Moi j'aimerais personnellement que la personne fasse l'authenticité et la vente. »*
>
> *– Bilal, entretien du 25 février 2026*

Bonheur et tristesse dans la même phrase — et cette coexistence mérite qu'on s'y attarde. Ce qui réjouit Bilal, c'est la reconnaissance : voir des saveurs de son continent accéder à la visibilité de la haute gastronomie. Ce qui le peine, c'est la dissymétrie : la valeur ajoutée ne revient pas à ceux dont le savoir a été puisé. Un même savoir culinaire peut être relégué à l'anecdotique lorsqu'il est exercé dans son contexte d'origine, et acquérir une tout autre valeur lorsqu'il est réinterprété par une figure dont la légitimité institutionnelle précède la recette (hooks, 1992). Le chef

renommé ne vend pas seulement un plat — il y ajoute sa réputation, son adresse, son étoile. Et la valeur ajoutée reste de son côté (Bourdieu, 1979).

Cette dépossession peut prendre des formes discrètes, qui passent souvent inaperçues parce qu'elles se présentent sous les traits de la transmission. Bilal raconte avoir découvert dans un atelier une fiche technique réduisant à quelques minutes la cuisson d'un plat qui exige traditionnellement plusieurs jours de préparation.

> *« J'ai vu la fiche avec une recette qu'on fait aussi chez nous. Et la procédure, c'était une cuisson en quelques minutes. Alors que c'est une cuisson qui prend à la base deux à trois jours. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

On garde le nom, on perd l'essentiel. Ce qui disparaît dans cette standardisation, ce n'est pas seulement du temps — c'est le rythme ritualisé, l'attente collective, la semaine qui s'organise autour du dimanche et du plat qui mijote depuis vendredi. C'est précisément ce qui fait d'un plat autre chose qu'une recette (Halbwachs, 1950). La fiche technique extrait le produit de son cadre social et le rend reproductible — mais ce qu'elle reproduit n'est plus tout à fait la même chose.

Certains savoirs échappent pourtant à cette logique — non par protection, mais parce qu'ils refusent la formalisation.

> *« Ça, il n'y en a pas sur Internet. C'est des recettes de grand-mère. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

Le sel extrait des cendres de banane plantain ne vit que dans la relation directe, dans le geste transmis d'une main à une autre. Il n'existe pas en dehors du lien qui le porte — et s'éteint si ce lien est rompu. C'est à la fois sa fragilité et sa résistance : ce savoir-là ne peut pas être capté, standardisé, revendu. Il appartient à ceux qui le vivent.

Ces trajectoires mettent en lumière la ligne de partage entre les savoirs culinaires marchandisés ou réappropriés, et ceux qui restent ancrés dans la mémoire vivante des personnes. La question politique demeure : qui détient la légitimité d'incarner, de transmettre et de valoriser ces savoirs ?

Ce que cela appelle : reconnaître ce qui se joue dans l'assiette

Ce que ces trois trajectoires ont permis de saisir, c'est que les ruptures alimentaires de la migration ne relèvent pas d'abord de préférences ou de difficultés pratiques. Elles sont le signe, souvent discret, de conditions sociales qui déterminent ce que chacun peut manger, transmettre, valoriser — et être reconnu pour faire. En ce sens, l'alimentation n'est pas un angle secondaire de la question migratoire : c'est l'un de ses révélateurs les plus précis.

Le premier déplacement que cela appelle concerne les structures d'accueil. Ahmed qui dit haïr manger depuis qu'il est seul à Liège ne souffre pas d'un manque nutritionnel — il souffre de l'absence de table, de convives, du rituel du vendredi matin. Garantir un apport calorique ne suffit pas à répondre au besoin humain de commensalité. Repenser l'accompagnement suppose d'intégrer cette dimension relationnelle : créer des espaces collectifs de cuisine, garantir l'accès à des produits qui aient du sens, respecter le rythme des repas comme temps de reconstruction de soi.

Le deuxième déplacement est économique. Que la sauce poivron d'Adana de Sibel doive être importée de Turquie par une sœur en visite, que certains ingrédients de Bilal restent introuvables ou hors de prix à Liège — ce ne sont pas des anecdotes. Ce sont les signes d'une inégalité réelle : l'accès à une alimentation culturellement signifiante dépend des ressources dont on dispose. Intégrer la dimension culturelle des aliments dans la lutte contre la précarité alimentaire n'est pas un luxe — c'est une condition du droit à manger ce qui fait sens.

Le troisième déplacement touche à la reconnaissance des savoirs. Bilal possède un savoir culinaire construit sur des années de pratique et d'initiation rigoureuse. Ce savoir est réel, technique, précieux — et pourtant il se heurte à la non-reconnaissance dès lors qu'il n'a pas été validé par les institutions de formation belges. Ouvrir plus largement les voies de la validation des compétences qui reconnaissent la technicité de ces savoir-faire n'est pas une concession : c'est une question d'équité. Il en va de même pour le travail domestique de transmission — celui que Sibel exerce chaque dimanche lorsqu'elle prépare la cuisine turque pour ses fils. Ce travail de soin, de mémoire et de lien social est une contribution culturelle réelle, fréquemment assumée par des femmes, et rarement nommée comme telle. Pourtant, c'est lui qui fait tenir les cultures en diaspora — qui maintient vivantes des recettes, des gestes, des goûts que nulle institution ne préserve. Ne pas le reconnaître, c'est laisser porter à des individus isolés une responsabilité qui relève du collectif.

Enfin, et peut-être surtout, ce que ces récits appellent c'est un regard différent. Non plus celui qui demande à Sibel de justifier ce qu'elle ne mange pas, qui réduit Bilal à un « restaurant africain », qui s'approprie une recette en deux jours de cuisson pour en faire une fiche de dix minutes. Mais un regard capable de reconnaître que derrière chaque pratique alimentaire se tient un monde — une histoire, un territoire, une manière d'habiter le quotidien — qui mérite d'être pris au sérieux pour ce qu'il est.

Au terme de son entretien, Bilal exprimait une prise de conscience qui dit quelque chose de plus que la cuisine :

> *« Je ne me suis jamais permis de le dire. Je ne me suis jamais entendu comme ça. »*

– Bilal, entretien du 25 février 2026

La parole partagée restitue à la pratique culinaire toute sa portée politique et humaine. Car derrière ce qui se prépare dans une casserole se posent les questions essentielles : qui a le droit de transmettre, qui a le droit de créer, et qui est reconnu dans sa pleine dignité

Bibliographie

Appadurai, A. (1996). Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization. University of Minnesota Press.
Bourdieu, P. (1979). La Distinction. Critique sociale du jugement. Les Éditions de Minuit.
Bourdieu, P. (1980). Le sens pratique. Les Éditions de Minuit.
Douglas, M. (1979). Les structures du culinaire. Communications, 31(1), 145-170.
Fischler, C. (1990). L'Homnivore. Le goût, la cuisine et le corps. Odile Jacob.
Goffman, E. (1973). La Mise en scène de la vie quotidienne. Les Éditions de Minuit.
Halbwachs, M. (1925). Les cadres sociaux de la mémoire. Félix Alcan.
Halbwachs, M. (1950). La mémoire collective. Presses Universitaires de France.
hooks, b. (1992). Eating the Other: Desire and Resistance. Black Looks: Race and Representation (p. 21-39). South End Press.
Sayad, A. (1999). La double absence. Des illusions de l'émigré aux souffrances de l'immigré. Seuil.

Ce texte a bénéficié de la relecture de Dina Sensi.