

### Quel est votre plat totem ?

#### Définition d'un plat totem :

Un **plat totem** est un **mets symbolique fort** qui incarne l'identité d'un **groupe, d'un territoire, d'une culture ou d'une communauté**. Il dépasse la simple fonction alimentaire pour devenir un emblème culturel, porteur de valeurs, de traditions et d'affectivité.

Le mot « totem » vient des cultures amérindiennes, où il désigne un **symbole sacré représentant un groupe**. Transposé à l'alimentation, un **plat totem** est donc un plat autour duquel se cristallise un sentiment d'appartenance collective.

#### Caractéristiques d'un plat totem :

**Identitaire** : Il représente un **territoire**, une **histoire** ou une **communauté** (ex : la bouillabaisse à Marseille).

**Chargé d'émotion** : Il est souvent lié à **l'enfance**, à des **rituels familiaux**, ou à des **souvenirs affectifs**.

**Reconnaisable collectivement** : Même si chacun a sa recette, le plat est **reconnu et valorisé par un groupe**.

#### Quelques exemples de plat totem :

**Cassoulet** (Sud-Ouest de la France)

**Couscous** (Maghreb)

**Sushi** (Japon)

**Poutine** (Québec)

**Pot-au-feu** (France)

**Choucroute** (Alsace)

**Pizza napolitaine** (Italie)

