

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**.

Reconnaissable 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)