GASTRONOMIE *en Espagne*

www.spain.info

SOMMAIRE

Introduction 3

Cuisine traditionnelle 4
Guisos de siempre
De nuestros mares
Carnes y quesos
De la huerta
Postres y dulces

Cuisine d'avant-garde 17

Halles en ville 19

Gastronomie écologique 25

Œnotourisme 26
La culture du vin

Régime méditerranéen 29

Coutumes 33

Tapas 34
Des petites portions
d'Espagne dans le monde entier

Ministère de l'Industrie,
du Commerce et du Tourisme

Publié par : © Turespaña
Auteur : Lionbridge
NIPO: 086-17-055-2

EXEMPLAIRE GRATUIT

La création du contenu de cette brochure a fait l'objet de la plus grande attention. Toutefois, si une erreur nous a échappé, aidez-nous à la corriger en nous écrivant à : brochures@tourspain.es

INTRODUCTION

L'ESPAGNE EXHALE SES SAVEURS L'ESPAGNE SE BOIT, SE MANGE ET SE RESPIRE

Préparez vos sens pour ce voyage à travers la savoureuse cuisine espagnole.

Le pays a consolidé sa place parmi les leaders mondiaux de la gastronomie grâce au mariage parfait entre **cuisine classique** et **avant-garde**.

La valeur de nos chefs se mesure en étoiles. Avec près de **250 étoiles Michelin**, la gastronomie espagnole figure parmi les plus récompensées au monde.

Elle doit une partie de son succès à ses plats traditionnels, dont certains sont très célèbres :

La **paella :** notre plat le plus international. Un mélange irrésistible de riz, de poulet, de lapin, de haricots verts... Originaire de la région de Valence, la paella est populaire dans toute l'Espagne.

La ***tortilla de patata*** (omelette de pommes de terre) : un délice du régime méditerranéen, préparé à base de pommes de terre, d'œufs et d'huile d'olive. La tortilla est proposée avec ou sans oignons, au choix.

Le **jambon ibérique :** un régal qui triomphe partout dans le monde, avec quatre appellations d'origine disponibles. Vous en redemanderez !

Vivez une expérience authentique avec nos grands classiques.

CUISINE TRADITIONNELLE

PLATS TRADITIONNELS

Potages, *cocidos*, lentilles, *fabada*... On n'a rien trouvé de mieux que nos plats traditionnels pour combattre le froid. Viandes, poissons, légumes frais et secs fusionnent harmonieusement à feu doux dans ces plats savoureux, nourrissants et réconfortants à déguster à la cuillère.

Parmi les recettes les plus célèbres : le ***cocido madrileño***, un pot-au-feu aux pois chiches, vermicelles, légumes et viande ; le ***caldo gallego***, un bouillon avec différents types de viandes et de légumes du nord de l'Espagne ; ou la **soupe à l'ail**, préparée à base de pain, de jambon, d'huile, de paprika et d'œufs, typique de Castille-León.

En Espagne, nous ne comptons pas moins de dix **appellations d'origine** de légumineuses.

Les plats de **haricots secs**, de **pois chiches** ou de **lentilles** sont traditionnellement préparés en automne et en hiver, même s'ils peuvent être dégustés toute l'année. Leur secret : des ingrédients de première qualité et beaucoup d'amour et de patience pour les cuisiner.

Laissez-vous charmer par des recettes comme les **lentilles au *chorizo*** ou la ***fabada asturiana***, sorte de cassoulet préparé avec les célèbres haricots des Asturies et de la viande de porc. Des plats forts et délicieux.

Vous pouvez également goûter les **plats préparés à la casserole**.

Les ***caldereta***s, notamment, réunissent le meilleur de la mer — citons la ***caldereta de langosta*** (sorte de bouillabaisse de langouste), incontournable si vous visitez la côte méditerranéenne —, ou du terroir — la ***caldereta de cordero*** (un ragoût d'agneau), préparée avec de l'agneau et du lapin, est typique de Castille-La Manche.

CUISINE DE LA MER

La diversité apportée par la mer Cantabrique, la mer Méditerranée, l'océan Atlantique et les rivières qui traversent le pays constitue l'une de nos plus grandes richesses culinaires. Du ***pescaíto frito*** (poisson frit) d'Andalousie aux fruits de mer de Galice, vous trouverez dans toute l'Espagne des produits frais issus des eaux douces et salées, de grande qualité et cuisinés de mille manières.

Les fruits de mer figurent sans aucun doute parmi les produits les plus cotés de notre cuisine. La langouste en Catalogne ou la crevette en Andalousie sont des plats délicieux et la qualité des fruits de mer variés pêchés sur les côtés galiciennes est mondialement reconnue.

La **coquille Saint-Jacques** est d'ailleurs le symbole universel du Chemin de Saint-Jacques. Sa chair est exquise, particulièrement celle des coquilles élevées dans les eaux froides de la côte de la Galice. À déguster crue ou cuite. Toujours en Galice, vous pourrez également savourer les meilleures **huîtres**. Simplement assaisonnées de quelques gouttes de citron. Sans détour, de la mer au palais.

La **langouste**, probablement la reine des fruits de mer, est présente dans la plupart des cuisines de la côte espagnole. De chair juteuse, elle peut être préparée de mille façons. Demandez-la braisée, en ***caldereta*** ou en sauce. Vous allez adorer.

La **crevette** est un autre classique des menus espagnols. Nous l'aimons tellement, que nous l'utilisons dans de nombreuses recettes. Cuisinée à la plancha, *a la gabardina* (frites), *al ajillo* (à l'ail) ou avec du riz… Vous aurez le choix !

Si nos fruits de mer sont célèbres pour leur qualité, notre poisson n'est pas en reste. Blanc ou bleu, le poisson reste une valeur sûre au restaurant.

Si vous mangez des tapas en Espagne, vous trouverez des **anchois** et des **sardines** en conserve qui gardent tout leur goût même loin des côtes, mais vous pourrez aussi les savourer frais dans de très nombreuses préparations. Les anchois de Santoña, en Cantabrie, pêchés et préparés dans le respect de la tradition, sont très célèbres.

Le ***bacalao*** (morue) occupe une place à part dans nos livres de cuisine. Les recettes les plus simples sont souvent les plus savoureuses et ce poisson n'exige pas un grand accompagnement pour briller. Au Pays Basque (Euskadi), goûtez ses deux principales variantes : ***a la vizcaína*** **(à la mode de Biscaye) et au *pil-pil***. Dans la première, la morue est préparée avec des poivrons et des oignons, alors que dans la seconde, le poisson est frit à petit feu dans l'huile d'olive avec de l'ail.

Le **thon** est très prisé dans notre cuisine car il peut être préparé d'innombrables façons. Sa chair juteuse tout en nuances permet de le consommer cru ou cuit. Le traditionnel thon à la tomate vous permettra d'en apprécier le goût authentique. Simple et naturel.

Si votre voyage vous mène en Andalousie, il vous faudra goûter le ***pescaíto frito*** (poisson frit). Du poisson cuisiné dans une friture douce dont les effluves irrésistibles embaument les plages andalouses.

Bien sûr, le poisson est très présent aux îles Canaries, où vous pourrez déguster le typique ***sancocho*** local, un ragoût préparé à base de poisson en salaison et accompagné du célèbre *gofio* (farine de céréales grillées).

Laissez-vous surprendre au fil de votre itinéraire en goûtant aux meilleurs poissons de la région où vous vous trouvez et vous découvrirez tout le potentiel de la mer dans votre assiette. **Colin, lotte, sole, anchois, saumon…** Ils ont tous leur place dans notre cuisine.

VIANDES ET FROMAGES

La grande variété du climat péninsulaire offre des pâturages exceptionnels à nos troupeaux. Ce qui dote nos viandes et nos fromages d'une saveur bien particulière.

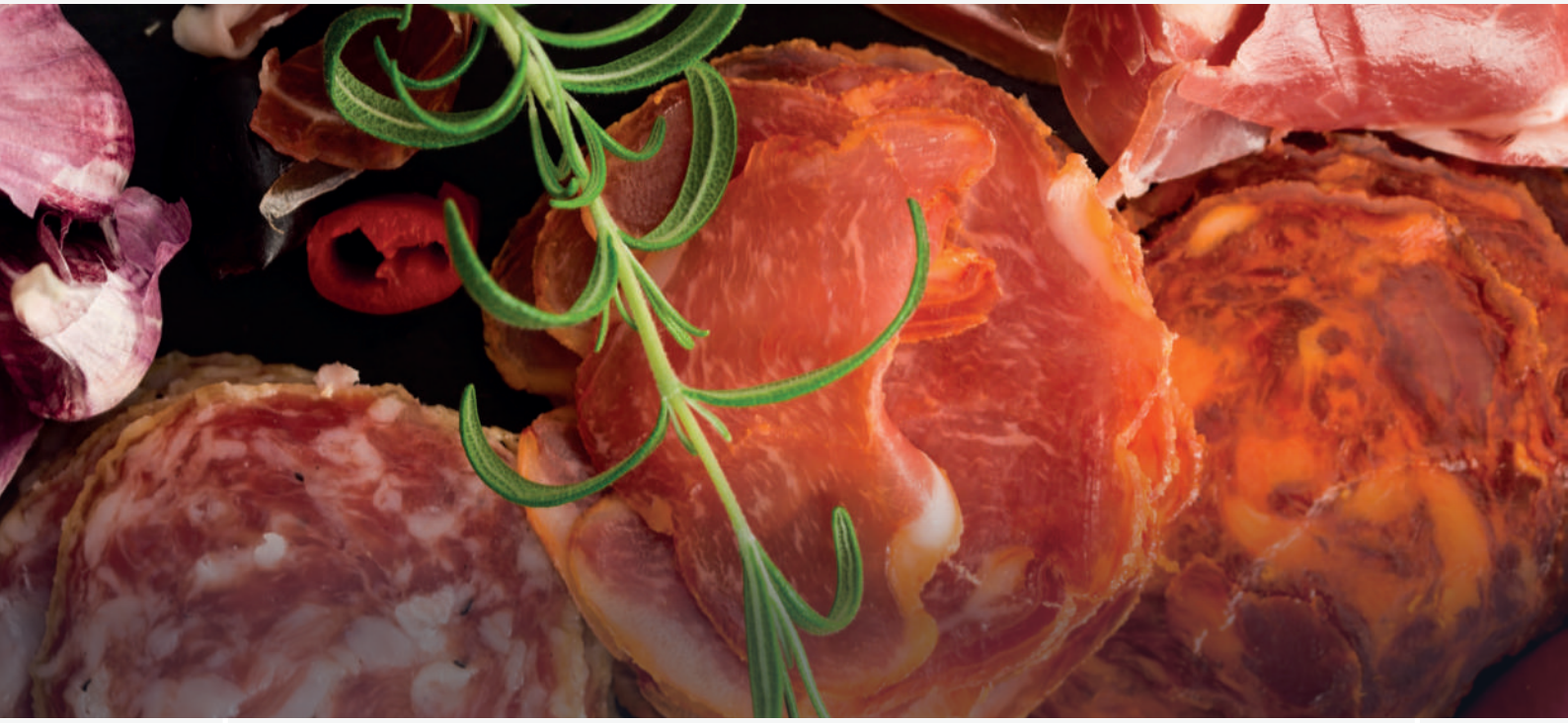
Le jambon est un pilier fondamental de notre culture. Tout particulièrement le **jambon ibérique**, protégé par quatre grandes appellations d'origine (Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Huelva et Los Pedroches), qui s'impose parmi les produits espagnols les plus prisés dans le monde entier.

De nos ***dehesas*** (pâturages) naissent certains des meilleurs jambons ibériques produits en Espagne ; leur production y est soignée dans le moindre détail, de l'élevage à l'entretien des champs où se nourrissent nos porcs.

En plus du jambon ibérique (qui exige un temps d'élaboration et de séchage plus long), figure le **jambon serrano** (littéralement, jambon de montagne).

Vous le trouverez dans tous les restaurants où vous vous rendrez. Une assiette de jambon serrano de grande qualité fraîchement coupé et accompagné d'un peu de pain constitue une tapa simple et délicieuse qui ne vous décevra jamais.

En plus du jambon, vous allez adorer notre charcuterie. Nous vous recommandons notamment de goûter le ***lomo*** (filet de porc), le ***chorizo***, la ***longaniza*** (saucisse sèche), la ***butifarra*** catalane (grosse saucisse) ou encore la ***sobrasada*** des Baléares (sorte de saucisson au paprika).



Si vous aimez la viande, votre voyage vous permettra de découvrir la grande variété dont nous disposons. Les assiettes sont simples car leur goût puissant se passe de toute décoration : certains morceaux méritent d'être demandés sans accompagnement. C'est le cas des **entrecôtes** ou de la **côte de bœuf**.

De nombreux restaurants vous permettront de les cuisiner vous-même à votre convenance sur une pierre de cuisson avec du sel... Simple et succulent.

Les ***asados*** (viande grillée) occupent une place privilégiée sur notre carte. Il suffit d'un peu de bois pour faire des braises et exprimer le meilleur de nos viandes suivant une technique ancestrale.

Suivant la région que vous parcourrez, vous trouverez principalement deux types très tendres de viandes grillées : le ***cordero lechal*** (agneau de lait) et le ***cochinillo*** (cochon de lait).

Attablez-vous devant une des généreuses rations servies dans les *asadores* (restaurants dont c'est la spécialité) de Castille-León, la région où ce plat traditionnel est le plus ancré.

Nos viandes de bœuf, d'agneau et même de poulet sont protégées par des appellations d'origine. Goûtez également les **viandes rouges** du nord de la péninsule ou, dans le centre, le célèbre bœuf d'Ávila.

Mais les animaux ne nous fournissent pas seulement de la viande. Ils nous offrent aussi des fromages qui ont tous une saveur particulière et authentique et dont beaucoup ont une appellation d'origine.

Il y en a de tout type de saveurs, de provenances et de temps de séchage. Des plus forts, comme le fromage bleu de Cabrales (Asturies) ou la Torta del Casar d'Estrémadure, aux plus doux, comme le Queso de Burgos, en passant par des fromages secs comme le manchego, originaire de Castille-La Manche.

Si vous aimez le fromage au lait de vache, demandez-donc une assiette de fromage de Mahón aux Baléares, au fort goût fumé. Si vous êtes plutôt fromage de brebis, vous allez adorer l'Idiazábal basque.

PRODUITS MARAÎCHERS

Rien de tel que les produits maraîchers pour manger frais et sain.

En Espagne, nous cultivons d'exceptionnels légumes et céréales qui servent de base à certains de nos plats phares.

À commencer par la **paella valencienne**, référence mondiale de la gastronomie espagnole, à base de riz.

La recette originale est un mélange des **meilleurs produits du terroir de la région de Valence**. Poulet, lapin, escargots, haricots, artichauts… tous ces ingrédients se fondent avec le riz pour créer un plat universel.

La formule originale a débouché sur une infinité de variantes qui nous permettent de savourer presque tous les produits de la mer et de la terre. Goûtez-les toutes !

Passons de la paella à un autre plat purement espagnol : la **tortilla de patata** (omelette de pommes de terre).

C'est l'un des meilleurs représentants du régime méditerranéen et de l'Espagne. Les pommes de terre, l'huile d'olive et les œufs sont les ingrédients clés de ce plat délicieux. Vous pouvez la demander avec ou sans oignons et plus ou moins cuite.

Poursuivons avec les pommes de terre... Si vous visitez les Îles Canaries, il vous faudra obligatoirement demander une assiette de ***papas arrugás***, des pommes de terre locales généralement servies avec des sauces typiques des Canaries : le ***mojo verde*** et le ***mojo picón***.

Vous fondrez à la première bouchée !

Le rafraîchissant ***gazpacho***, une soupe froide à la tomate préparée avec des concombres, de l'ail, des oignons et des poivrons, est un autre plat phare de notre cuisine. Il concentre toute la saveur de l'Andalousie. Un délice à table quand la chaleur estivale nous force au repos.

Les différentes **salades** au menu sont également très rafraîchissantes.

Mais vous pourrez aussi apprécier les meilleurs produits maraîchers dans des plats chauds comme le ***tumbet*** des Baléares (aubergines, pommes de terre, poivrons rouges et tomates) ou le ***pisto***.

Le *pisto* de La Manche est probablement le plus célèbre. Un plat varié préparé avec des aubergines, des tomates, des oignons et des courgettes.

Quant aux salades, citons la **salade paysanne** de Murcie, délicieux mélange de pommes de terre avec des œufs, du thon, des poivrons, des tomates et des oignons ; ou encore l'***escalibada***, avec des aubergines, des poivrons, des oignons et des tomates.

Si vous vous rendez en Catalogne entre **novembre et avril**, vous pourrez goûter aux célèbres *calçots*. Des pousses d'oignon tendres et sucrées cuites à la braise sur une tuile, puis servies accompagnées de sauce *romesco*, préparée avec de l'huile d'olive, de l'ail et des amandes.

Et pour ceux qui aiment les fruits, nous avons des produits vraiment appétissants, sains et juteux.

À Valence, les **oranges** sont délicieuses et servent à la production de jus dans toute l'Espagne.

Les **fraises** abondent à Huelva, où l'on trouve les principales cultures de ce fruit printanier.

Les Îles Canaries cultivent également l'un des fruits les plus célèbres d'Espagne : la **banane des Canaries**, protégée par une appellation d'origine. Sa saveur et ses petites taches à l'extérieur la rendent unique à la vue et au goût.

DESSERTS ET DOUCEURS

Parfois, le meilleur vient à la fin du repas, c'est pourquoi il faut toujours laisser de la place pour le dessert.

En Galice, vous aurez le choix entre les ***filloas***, de délicieuses crêpes sucrées qui peuvent être fourrées de crème pâtissière ou de chocolat, ou la ***tarta de Santiago***, un gâteau au goût d'amande incomparable.

À Madrid, vous pourrez savourer des plats sucrés à toute heure. Trempés dans du chocolat, les ***churros*** sont célèbres dans la capitale, au point d'avoir franchi les frontières espagnoles et d'être déclinés dans différentes variantes à l'étranger.

En Catalogne, la touche sucrée prend la forme de desserts comme le ***mel-i-mató***, un peu de fromage frais de la région arrosé de miel.

Le touron est la sucrerie de Noël par excellence en Espagne, et Alicante nous fournit en ***turrón de Jijona***, l'un des plus singuliers. Avec sa texture terreuse et son goût délicieux, il reste l'un des principaux piliers économiques de sa région d'origine.

Si vous visitez Majorque, le dessert de prédilection sur l'île pourra voler avec vous lors de votre voyage retour. La délicieuse ***ensaimada***, vous rappellera les saveurs d'Espagne une fois de retour chez vous. Cette viennoiserie typique est souvent fourrée de cheveux d'ange, une confiture préparée avec les fibres d'un type spécial de courge.

CUISINE D'AVANT-GARDE

Maintenant que vous savez tout de la tradition de nos fourneaux, laissez-vous impressionner par la nouvelle cuisine espagnole. Un concept né chez une nouvelle génération de chefs qui ont fait de la cuisine un art. Innovation, créativité et technologie sont les ingrédients qui ont permis à leur travail d'ouvrir la voie à la **cuisine d'avant-garde** sur la scène internationale.

Devenus des maîtres créatifs, nos chefs se réinventent et recherchent sans cesse de nouvelles **formules** qui surprendront notre palais et tous nos sens.

En partant des recettes et des produits traditionnels et en expérimentant de nouvelles techniques, nos cuisiniers ont franchi les frontières purement gastronomiques pour devenir des inventeurs, aidés par les progrès technologiques.

L'application de **nitrogène liquide** aux aliments pour découvrir de nouvelles expériences en bouche et la **présentation minimaliste** des assiettes, ou encore la cuisson sous vide, sont des techniques désormais étendues dans nos restaurants qui relevaient pourtant il y a peu du domaine de la science-fiction.

Dans cette recherche incessante de saveurs, l'utilisation des **algues marines** ou du **phytoplancton bioluminescent** a été appliquée à la cuisine. Une manière écologique, saine et spectaculaire de tirer le plus grand profit de la mer. Quant aux nouvelles textures, les possibilités actuelles sont infinies. Les **mousses** par exemple sont maintenant fréquemment utilisées dans notre cuisine, apportant de nouvelles facettes aux produits traditionnels.

Un grand nombre de ces avancées étendues dans les cuisines du monde entier sont nées dans celles de nos chefs. **Carme Ruscalleda**, **Ferrán Adriá**, **Elena Arzak** et son père **Juan Mari Arzak**, **María Marte**, **Joan Roca**, **Ángel León**, **David Muñoz** ou **Fina Puigdevall** figurent parmi les stars de l'immense famille que forment nos cuisiniers les plus reconnus, dont plusieurs ont été récompensés par des étoiles Michelin.

Beaucoup de leurs idées appartiennent déjà à une nouvelle manière de comprendre la cuisine, et pas seulement dans les restaurants les plus exclusifs. Nous parlons de techniques comme la **déconstruction**, qui égraine les ingrédients pour réinventer les saveurs et les textures.

HALLES
EN VILLE

Si vous recherchez une expérience exclusive et différente, les **halles en ville** sont l'occasion parfaite pour goûter des produits de la plus grande qualité dans une atmosphère unique. Prendre un verre tout en écoutant de la musique en direct, goûter des plats exotiques accompagnés des meilleurs vins de chez nous ou déguster des huîtres sont quelques-unes des possibilités que vous offrent ces marchés.

Les marchés, centres névralgiques traditionnels de l'activité commerciale dans les villes, ont su se réinventer avec de nouvelles propositions. Nombre d'entre eux ont un emplacement privilégié dans les villes et leur histoire remonte à des décennies. Espagnol d'un jour, allez donc faire un tour dans les nouveaux marchés et dans les marchés traditionnels.

MARCHÉ DE LA BOQUERÍA
BARCELONE

Au cœur de la Rambla barcelonaise se trouve l'un des marchés les plus célèbres de notre pays.

La Boqueria est le plus grand marché de toute la Catalogne, celui qui dispose de la plus grande variété culinaire et le plus visité d'Espagne.

Ouvert depuis 1840, il s'est sans cesse transformé, s'emplissant de couleurs, de saveurs et d'odeurs qui en font un arrêt obligatoire lors de votre visite de la ville.

by radub85 | 123rf

MARCHÉ SAN MIGUEL
MADRID

Manger des tapas à Madrid prend une nouvelle dimension avec le réaménagement de cet espace datant de 1916. Situé près de la Plaza Mayor, avec sa structure en fer, en verre et en céramique, c'est un lieu magique qui fut restauré en 2009 pour accueillir les nouvelles tendances culinaires.

Un lieu enchanteur où déguster des vins espagnols, goûter le jambon ***de bellota*** ou savourer une délicieuse glace au yaourt naturel.

Ce marché est à l'origine d'une tendance dans la capitale et sa rénovation fut suivie de l'ouverture d'autres marchés urbains, notamment celui de San Antón, dans le quartier de Chueca.

by Ekaterian Belova | 123rf.

MARCHÉ CENTRAL
VALENCE

by kasto | 123rf.

Vieux de plus de 100 ans, ce bel espace baigné de lumière est une des visites préférées des personnes qui se rendent à Valence.

Un lieu stratégique incontournable, où vous trouverez tout type de produits de qualité supérieure. Profitez d'une promenade ensoleillée dans le centre de Valence pour visiter son marché Central, sans oublier d'autres joyaux comme le marché Colón.

by Pavel Lipskiy | 123rf.

MARCHÉ DE LA RIBERA
BILBAO

La ville de Bilbao a connu une énorme transformation en quelques décennies.

Cette ancienne ville industrielle est devenue une référence artistique et architecturale pour les autres villes espagnoles.

Il en va de même pour son marché, récemment restauré et transformé en un spectacle pour les yeux.

Approchez-vous et regardez la lumière traverser ses vitraux à la tombée du jour tandis que vous vous promenez le long de la ria de Bilbao et goûtez sa sélection de ***pintxos*** et de plats basques cuisinés au rythme de la musique en direct.

by pabkov | 123rf.

MARCHÉ DE LAS ATARAZANAS
MALAGA

by Ivo De Rooij | 123rf.

Pour vivre le quotidien de la ville de Malaga, pénétrez dans ces superbes halles reconstruites en 2010. Avec leur structure en fer et leur architecture nasride, elles vous feront plonger dans l'histoire de la ville pendant que vous achetez des produits de la région ou que vous dégustez des tapas de ***pescaíto frito*** (poisson frit) dans un de ses établissements.

Laissez-vous porter par les bruits du marché et écoutez attentivement les marchands vendre leurs produits. Une expérience des plus authentiques pour votre visite.

by Ivo De Rooij | 123rf.

GASTRONOMIE ÉCOLOGIQUE

L'agriculture écologique, qui repose sur un modèle de production durable, prend de plus en plus d'importance dans notre pays.

En 2016, l'Espagne s'est distinguée comme le **pays européen destinant le plus d'hectares à la production écologique**, le cinquième pays à l'échelle mondiale.

Preuve en est la variété de produits écologiques que vous pouvez trouver dans les restaurants espagnols et l'apparition croissante de marchés écologiques.

Citons notamment le **vin écologique**, qui gagne en force sur les cartes espagnoles et qui offre une belle qualité et une variété grandissante.

La conscience écologique touche aussi la production d'autres aliments comme la **viande** et le **lait**, outre une offre immense de **fruits** et **légumes**.

En ce sens, les possibilités pour les personnes véganes et végétariennes se multiplient. Ce n'est plus la peine de se rendre dans un restaurant spécialisé pour trouver des alternatives aux menus traditionnels et se faire plaisir avec la gastronomie espagnole.

ŒNOTOURISME
LA CULTURE DU VIN

Le caractère de la cuisine espagnole est aussi défini par nos vins. Avec 68 appellations d'origine, vous trouverez toujours un vin à votre convenance.

Il y en a de tous types, répartis sur tout le territoire national. Parcourez les vignobles d'Espagne à la recherche du vin qui se mariera le mieux à vos plats préférés.

Il y a de nombreuses routes où vous pourrez participer à une dégustation, apprendre en direct comment sont produits les vins et même faire du sport sur des terres de culture offrant une vue privilégiée.

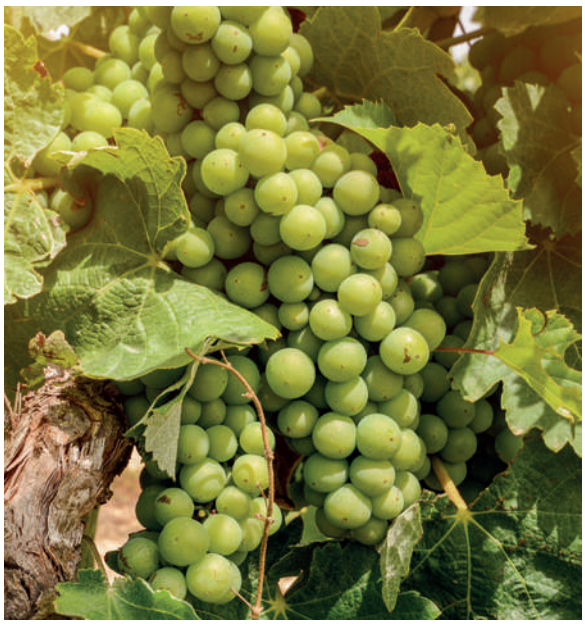
L'ESPAGNE VERTE

Une région où dominent les vins blancs, dont certains sont très célèbres, comme le **Ribeiro** ou le **Txakolí**.

La meilleure manière de découvrir nos vins consiste à parcourir nos **huit grandes régions vinicoles** en profitant d'une dégustation dans l'une de nos caves.

VALLÉE DE L'ÈBRE

C'est ici qu'est produit notre vin le plus célèbre, le **Rioja**. Une région de vins rouges qui ont du corps et puissants en bouche.



VALLÉE DU DUERO

Le raisin tempranillo nous offre d'excellents vins rouges, mais aussi de savoureux vins blancs. Approchez et goûtez un **Ribera del Duero**, un **Toro** ou un grand vin de **Rueda**.

CÔTE MÉDITERRANÉENNE

Le **cava du Penedès**est un mousseux de renom qui sort du lot dans cette région. Un bien dont nous sommes très fiers, tout comme des vins de **Jumilla** ou de **Utiel-Requena**.

MESETA

la plus vaste région vinicole au monde nous propose des vins aussi importants que celui de **La Mancha**, le célèbre **Valdepeñas** ou les surprenants crus de Madrid.

ANDALOUSIE

Sous un climat propice à l'agriculture, les vins andalous – **Xérès** en tête – apportent une valeur sûre à votre table.

LES ÎLES BALÉARES

L'endroit parfait pour apprécier les vins locaux comme le **Pla Llevant** ou le **Binissalem**.

LES ÎLES CANARIES

Avec leur sol volcanique, les Canaries produisent des vins uniques comme le vin de **Tacoronte** ou de la **Valle de la Orotava**.

RÉGIME **MÉDITERRANÉEN**

Le **régime méditerranéen** a franchi les barrières purement gastronomiques pour entrer au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. C'est bien plus qu'une règle nutritionnelle équilibrée : il s'agit d'un véritable style de vie qui touche nos habitudes et notre caractère.

Il a pour clé l'utilisation d'ingrédients sains, comme l'huile d'olive, les légumineuses, les fruits et le poisson.

Un autre avantage de ce régime, c'est qu'il garantit un développement durable, car il contribue à encourager la consommation et la production locale ainsi que l'agriculture durable. En définitive, la meilleure manière de prendre soin de nous, tout en prenant soin de l'environnement.

EN QUOI CONSISTE LE **RÉGIME MÉDITERRANÉEN** ?

HUILE D'OLIVE

C'est le pilier du régime méditerranéen. En Espagne, nous l'utilisons comme graisse végétale en cuisine.

Ce liquide précieux est sain, riche et abondant sur nos terres et il constitue la base de notre gastronomie.

FRUITS ET LÉGUMES

Ils sont essentiels pour apporter vitamines, minéraux et fibres à notre alimentation.

Leur consommation quotidienne est une garantie de bonne santé.

Délicieux et rafraîchissants, vous trouverez des fruits dans tous les menus espagnols.

LÉGUMINEUSES ET PAIN

Trait identitaire du régime méditerranéen, lentilles, haricots secs et pois chiches peuvent être dégustés en plats chauds ou en salades, suivant la saison. Quant au pain, moelleux et croustillant, il ne manque jamais sur la table.

PRODUITS LAITIERS

Les produits dérivés du lait, comme les fromages, sont aussi caractéristiques de notre pays et très importants pour compléter notre apport en protéines.

ŒUFS

Les œufs sont un des aliments les plus simples et les plus versatiles qu'il nous soit donné de savourer. Brouillés, sur le plat, durs, à la coque...

Quoique... quelle meilleure manière de préparer de bons œufs frais qu'en cuisinant une traditionnelle ***tortilla de patata*** (omelette de pommes de terre) ?

POISSON

Le poisson gras en particulier est parfait pour tirer profit de la mer et de l'océan qui nous entourent.

LES VINS

Quel que soit le vin que vous choisirez sur la liste des vins espagnols exceptionnels, vous ferez le bon choix.

RECETTE : **SALMOREJO**

Lancez-vous et préparez comme un vrai chef espagnol cette soupe froide si fréquente sur nos tables en été.

Pour six convives, il vous faudra ces ingrédients :

- Tomates (1 kg)
- Pain sec (env. 200 g)
- Huile d'olive vierge (env. 10 ou 12 cuillères)
- Ail (1/2 gousse)
- Une pincée de sel
- Un œuf dur
- Dés de jambon ibérique

Triturez les tomates et filtrez la purée obtenue pour éliminer la peau et les pépins. Votre *salmorejo* aura une texture parfaite en bouche.

Faites à présent **tremper le pain** dans la tomate pendant une dizaine de minutes, puis **filtrez à nouveau** le mélange.

Simultanément, ajoutez l'**huile d'olive et la demi-gousse d'ail** et observez les ingrédients former une soupe épaisse et délicieuse.

Un plat naturel, sain et 100 % espagnol qui surprendra tout le monde.

C'est presque terminé. Goûtez et **salez** avant de servir votre *salmorejo* dans une assiette creuse. Ajoutez **l'œuf dur** émietté et les dés de **jambon**. À table !

COUTUMES

Pour s'adapter au régime espagnol, il est aussi important de connaître nos habitudes en termes d'horaires ainsi que le menu typique de chaque repas :

8:00

Le **petit-déjeuner** (*el desayuno*) est fondamental pour commencer la journée en prenant des forces et ne rien rater de votre visite.

10:00

13:00

L'heure du ***tapeo*** (manger des *tapas*) est clé dans notre culture. Asseyez-vous et savourez une tapa avant de passer à table.

14:00

14:00

Le **déjeuner** (*la comida* ou *el almuerzo*) est considéré en Espagne comme le repas le plus important de la journée. Prenez votre temps pour savourer chaque plat.

16:00

18:00

Faites une pause dans l'après-midi pour manger quelque chose à l'heure du **goûter** (*la merienda*). Un chocolat chaud et des churros sont une option délicieuse.

19:00

21:00

Un **dîner** (*la cena*) léger sera parfait pour terminer la journée et se reposer avant une autre journée d'expériences en Espagne.

22:30

ET LES POURBOIRES ?

Contrairement à d'autres pays, en Espagne il n'y a pas de pourcentage fixe pour les pourboires.
À vous d'évaluer le service et suivant vos critères, de laisser le pourboire de votre choix. Logiquement, le pourboire varie en fonction du montant de l'addition, mais vous restez maître de décider de la somme.

TAPAS
DES PETITES PORTIONS D'ESPAGNE DANS LE MONDE ENTIER

Parmi les traditions gastronomiques que nous maintenons avec le plus de plaisir, se trouve le ***tapeo***. Les tapas sont devenues un distinctif de la marque Espagne dans le monde et constituent une délicieuse et surprenante manière de goûter nos produits.

Si vous venez en Espagne, vous devez absolument manger des tapas.

Avec plus de 70 ans d'histoire, le *tapeo* va au-delà de l'aspect culinaire.

Les tapas sont de petits apéritifs que nous mangeons avant le déjeuner et que nous accompagnons souvent d'une boisson (généralement du vin ou de la bière). Une des plus courantes est le ***pincho de tortilla española*** (morceau d'omelette de pommes de terre). N'hésitez pas à en demander dans n'importe quel bar !

Au Pays basque, vous constaterez que la tradition de faire tout un repas à base de ***pintxos*** et *txikiteo* est bien ancrée.

Les *pintxos*, bien souvent de petites portions de grande gastronomie, sont accompagnés de petits verres de vin rouge appelés *txikitos*, typiques de la gastronomie de Bilbao. Vous pourrez aussi accompagner votre *pintxo* d'un *zurito*, un petit verre de bière.

Le succès de nos tapas a donné lieu à l'instauration de la **Journée mondiale des tapas**, qui est fêtée simultanément en Espagne et dans d'autres pays du monde le troisième jeudi de juin.

À travers cet événement, les restaurants et les chefs espagnols aident à faire connaître au monde entier notre coutume si représentative. C'est l'occasion parfaite pour profiter de dégustations exclusives avec des tapas d'auteur et pour en apprendre plus sur la culture du *tapeo* à travers des expositions et des conférences avec les plus grands chefs espagnols.

Notez bien dans vos agendas la Journée mondiale des tapas, pour retrouver un petit bout d'Espagne à côté de chez vous.

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, COMERCIO
Y TURISMO

TURESPAÑA

@spain @spain Spain.info YouTube /spain