

Le petit livre de **Recettes espagnoles**

Élisenda Ségalas-Clérin

Tapas, paella, gaspacho... Toute la chaleur
de l'Espagne dans votre assiette !



FIRST
Editions

Le petit livre de
Recettes espagnoles

Elisenda Ségalas-Clérin

Le petit livre de
Recettes espagnoles

Un ouvrage dirigé par Thierry Roussillon

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2005

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2005
Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Georges Brevière

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité.

Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions Générales First
27, rue Cassette, 75006 Paris
Tél : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2957-5

Introduction

La vraie bonne cuisine espagnole ne se mange pas dans les restaurants, mais elle se déguste à la maison. En effet, c'est une cuisine simple et rustique dont les aliments de base sont l'oignon, l'ail, la tomate, le piment et quelques herbes comme le persil. Son histoire est liée à celle d'un pays qui s'est constitué au XV^e siècle en gardant ses particularités régionales et culturelles. Elle s'est également nourrie des influences méditerranéennes introduites par les Phéniciens, les Grecs et les Romains, mais également par les Arabes, qui rappelons-le, occupèrent le pays pendant huit siècles. La meilleure cuisine espagnole que j'ai goûtée, c'est celle de ma grand-mère, d'origine valencienne. Et ce sont ses recettes que vous trouverez ici.

Comme dans la plupart des autres pays du monde, il existe des traditions culinaires spécifiques à chacune des régions d'Espagne. Ainsi, la cuisine catalane est plutôt d'influence méditerranéenne. On y déguste par exemple des plats sucrés-salés

comme en Grèce et d'autres hérités de l'Antiquité romaine.

Au Moyen Âge, avant d'être rattaché à l'Espagne, la Catalogne avait conquis une grande partie de la Méditerranée : le sud de l'Italie, le sud de la France, la Sardaigne et une partie de la Grèce. C'est à cette époque que la cuisine catalane s'est enrichie de ses multiples influences et que fut publié un des premiers livres de cuisine occidentale en catalan.

Au Pays basque, la gastronomie est particulièrement raffinée avec beaucoup de produits de la mer. Tandis que dans la région d'Andalousie, les plats bénéficient des apports de la civilisation arabe et des produits de l'Amérique latine.

Se mettre à table en Espagne

Traditionnellement, avant de se mettre à table, l'Espagnol pica, ce qui signifie « picore », c'est-à-dire qu'il prend un apéritif pour se mettre en appétit. Les horaires des repas découlent de cette habitude : on ne déjeune pas avant 14 heures et l'on dîne rarement avant 22 heures. En fin de semaine, il n'est pas rare que ces horaires soient encore décalés d'une heure et il est fréquent de passer

à table vers minuit ! Les Espagnols ne quittent pas non plus la table lorsqu'ils ont fini de manger. Au contraire, ils prolongent le plaisir d'être ensemble par la « *sobre-mesa* » (littéralement le sur-table) en servant le café, le digestif et le cigare à table. Un de mes oncles disait d'ailleurs que changer de table, c'était couper les conversations... Or, en Espagne la conversation est une institution. En fait, aucun Espagnol, jeune ou moins jeune, ne manquerait la « *tertulia* », cette réunion de copains qui se déroule autour d'un verre, dans un café, et dont l'objectif principal est en général de « refaire » le monde.

Plats et produits typiques

Les tapas

Très à la mode partout dans le monde grâce aux fameux bars à tapas, ces petits mets dégustés d'une seule bouchée sont de vrais délices ! La légende attribue aux tapas (le mot signifie « couvrir » en espagnol) une origine royale. S'agissait-il d'Alphonse X le Sage ou de Ferdinand VII le Désiré ? Les spécialistes divergent à ce sujet. Toujours est-il cependant que l'un de ces deux souverains fit un jour une halte dans une auberge

très populaire. On lui servit un verre de vin, sur lequel était posée une assiette garnie d'une petite bouchée. Sans doute pour empêcher que les mouches nombreuses ne plongent dans le gobelet royal.

Le principe plut à l'Altesse qui exigea à partir de ce jour que la « tapa » accompagne toujours son verre de vin.

Les tapas sont servis à l'apéritif, accompagnés d'un verre de vin bien frais, ou bien composés en assortiment pour un repas très original !

El jamón ibérico (Le jambon ibérique)

Cette prestigieuse spécialité espagnole est élaborée à partir d'une race de porcs noirs, autochtone du centre-ouest de l'Espagne, plus précisément d'Estrémadure. Cette race très ancienne s'épanouit en harmonie avec son environnement, dans un écosystème particulier, au sein d'une forêt de chênes. Les porcs, au nombre de 6 000, y vivent en toute liberté et se nourrissent principalement de glands.

Le jambon ibérique bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée : « jamón ibérico ». Il ne doit pas être confondu avec le « jamón serrano » qui est l'équivalent de notre jambon de montagne et qui

est lui élaboré à partir de porcs blancs.

C'est un jambon cru exquis et cher (environ 25 €/kg si on l'achète entier, presque le double si on l'achète à la coupe) qui, après huit mois de séchage, est affiné pendant environ dix-huit mois. Il se découpe à la main à l'aide d'un long couteau fin et s'accommode particulièrement bien d'un verre de xérès sec.

L'huile d'olive

L'Espagne est aujourd'hui le premier producteur d'huile d'olive dans le monde avec 2 423 841 ha (et 307 758 000 oliviers) qui s'étendent surtout dans les régions d'Andalousie, d'Estrémadure, autour de l'Èbre et au Levant.

La plus grande partie de cette huile est d'appellation contrôlée (Denominación de origen) dont la spécification « Aceite de oliva virgen extra » garantit l'absence d'ajouts chimiques et la première pression à froid.

Cette huile est à la base de la gastronomie espagnole (le beurre est très peu utilisé en Espagne).

Les piments

Comme les tomates, les piments sont des produits d'origine américaine. En effet ce sont les conquistadores qui les découvrirent en Amérique centrale, aux Antilles et en Amérique du Sud où ils étaient très populaires auprès des populations indigènes. En Europe, les principaux consommateurs de poivrons sont les Espagnols, les Portugais, les Grecs et les Hongrois. En Espagne, il y a une multitude de piments et de poivrons (ce sont deux variantes de la même espèce) qui s'utilisent crus, en poudre ou qui épicent les charcuteries comme le chorizo (saucisson andalou au piment rouge), la soubressade (boudin des Baléares au piment rouge), ou les « chistorra » (variété de merguez de Navarre)...

Le piment espagnol le plus connu est le « chorricero », doux et sucré et qui peut être farci, le « padro » de couleur verte et dont 1 sur 20 est piquant, le « piquillo », typique du Pays basque et dont la saveur se situe entre le poivron rouge et le piment doux, la « nyora », un piment catalan doux et fruité qui relève les sauces, et enfin le plus piquant : la « guindilla », dont le goût fort relève les plats. Pour cuisiner, les Espagnols utilisent le

« pimentón » doux et le « pimentón » fort moulus qui sont vendus dans toutes les grandes surfaces.

Le vin en Espagne

Si la péninsule Ibérique cultive la vigne depuis l'Antiquité grâce aux Phéniciens, aux Grecs et bien sûr aux Romains, pendant longtemps son vin fut synonyme de vin de table. Pourtant, à l'image des vins de la Rioja, la viticulture espagnole s'est fortement modernisée tout en sélectionnant de façon rigoureuse ses cépages. Elle produit aujourd'hui près de 40 millions d'hectolitres de vin (elle est au 3^e rang des pays européens derrière la France et l'Italie) et s'est dotée depuis 1970 d'un Institut national des dénominations d'origine. Cette production de vin s'étend sur trente-deux régions bénéficiant toutes de la dénomination d'origine, et c'est sans doute pour cela que les professionnels français du secteur vinicole regardent avec envie un pays qui a su récemment élever son vin au rang de « produit culturel ».

Le xérès

Même si le xérès ne représente que 2 % de la

production totale vinicole, il reste le symbole des vins produits en Espagne. On doit en partie sa renommée aux Anglais qui depuis le XV^e siècle le commercialisent sous l'appellation de « sherry » et restent aujourd'hui encore les premiers importateurs.

Les vignobles de xérès se situent au sud de l'Espagne, entre Cadix et Séville et s'étendent sur 20 000 ha autour de trois centres vinicoles : Jerez de la Frontera, Puerto Santa María et Sanlucar de Barrameda. L'originalité de ce vin tient moins à son encépagement (palomino à 90 %) qu'à son mode de vinification. Car au lieu d'être élevé traditionnellement à l'abri de l'oxygène, les fûts de xérès (appelés criaderas) sont entassés les uns sur les autres et à l'air libre. Se développe alors une couche de levures blanchâtres dont l'intérêt tient à ce qu'elle protège le vin de l'oxydation. Le vin produit, trop sec pour être commercialisé, est alors adouci par l'assemblage de vins plus doux (tels que le dulce ou le moscatel).

C'est à la fin des fermentations (entre septembre et décembre) que les experts décideront du sort du vin. S'il est fin et léger, il deviendra « fino » (le plus sec des xérès), « manzanilla » ou « amontillado » (un

« fino » que l'on a laissé vieillir est plus coloré et concentré que les précédents). Si le vin est plus corsé mais avec moins de bouquet, il sera classé « oloroso » (grandes possibilités de maturation) ou « cream sherry » (vin doux de dessert).

Le rioja

La Rioja est la région vinicole la plus vaste d'Espagne. Elle bénéficie également de la réputation la plus flatteuse. C'est à la fin du XIX^e siècle, lors du déclin provisoire des vins de Bordeaux, que les Anglais ont commencé à s'intéresser non seulement au xérès (sherry), mais aussi à ces vins rouges produits dans la haute vallée de l'Èbre. Grâce à cet essor commercial, la Rioja s'est rapidement modernisée et s'est dotée dès 1926 du premier Consejo Regulador afin de contrôler sa qualité. Située non loin de Pampelune, cette région s'étend sur 45 000 ha environ. Elle tire son nom d'un petit affluent de l'Èbre, le rio Oja. L'ensemble du vignoble se subdivise en trois secteurs différents. La Rioja Alta, au sud de l'Èbre, s'étend sur 17 000 ha de terre argileuse et produit les vins les plus réputés, en raison de la richesse de leur bouquet et de leur excellente aptitude au vieillissement. La Rioja

Alavesa, au nord de l'Èbre, s'étend quant à elle, sur 7 000 ha de coteaux à dominante calcaire. Les vins qu'on y élabore sont réputés pour leurs caractères souples et légers. La Rioja Baja, où l'on cultive près de 20 000 ha de vignes, produit des vins trapus et forts en alcool à cause de leur importante proportion de grenache.