Cuisine de l'Algarve

inspirée de l'eau et de la terre

TURISMO DE PORTUGAL algarve

Cuisine de l'Algarve

inspirée de l'eau et de la terre

60 recettes traditionnelles
réinterprétées

TURISMO DE PORTUGAL algarve

eau

C'est sur une table de l'Algarve que les éléments Eau et Terre prennent vie et se transforment en saveur.

De l'eau des rivières, en traversant les montagnes, et de l'océan Atlantique, nous parvient la richesse d'ingrédients qui règnent dans les « cataplanas », les plats à base de riz, les bouillies de maïs ou les plats grillés. De la terre, caressée par le soleil, jaillissent les végétaux et les fruits pleins de couleur et d'arôme naturel.

La cuisine régionale de l'Algarve est faite de cette eau et de cette terre, avec un filet d'huile d'olive, un peu de sel, de la tradition et de nombreuses histoires aux fourneaux. Les racines se trouvent dans la diète méditerranéenne : la simplicité dans la préparation, les produits de saison, le pain et le vin. Un héritage transmis de génération en génération, qui fait la joie de ceux qui passent par là.

terre

« Personne ne cuisine aussi bien les petits pois aux oeufs que ma mère. J'ai déjà essayé mais je n'arrive pas à faire une confiture de tomate aussi bonne que celle de ma grand-mère. »

Dans la famille de chaque habitant de l'Algarve, il existe, au moins, une spécialité difficile à égaler, que ce soit en termes de saveurs, d'arômes ou de textures.

De nombreuses recettes, qui aujourd'hui font l'objet de conversation et de convivialité entre les gens de cette terre plantée au bord de l'Atlantique, ont de fortes influences provenant du bassin méditerranéen. La distance n'a pas empêché les Phéniciens, les Carthaginois, les Arabes ou les Romains de passer par l'Algarve et de nous laisser une variété incroyable de produits, de modes de conservation et de confection.

La richesse gastronomique de l'Algarve est le point de départ pour miser sur le tourisme culinaire. Le projet Algarve Cooking Vacations est né de cette vision, à travers un partenariat étroit entre la Région de Tourisme de l'Algarve, Tertúlia Algarvia et l'Association Turismo do Algarve et le financement du CRESC Algarve 2020. Ce projet a fait l'objet, en 2018, d'une distinction à l'occasion des Travel Food Awards.

Le livre « Cuisine de l'Algarve, inspirée de l'eau et de la terre » vise à aider à comprendre la région, à partir de ce qui est mis sur la table, et à prolonger l'expérience au-delà de la durée de la visite.

Pour cela, 45 recettes traditionnelles et représentatives du territoire ont été sélectionnées. Certaines de ces recettes en ont inspiré de nouvelles, comme vous pourrez le constater dans la deuxième partie de ce livre dans laquelle figurent 5 menus. Chaque menu comprend trois recettes – une entrée, un plat principal et un dessert –, toutes conçues par sept professionnels de la cuisine au parcours distinct, mas dotés d'un dénominateur commun : c'est en Algarve qu'ils vivent et travaillent.

C'est pour cette raison que nous osons dire que, quel que soit l'endroit où se trouve votre maison, avec ce livre à proximité, l'Algarve ne sera jamais loin.

Margarida Vargues

Chef de cuisine responsable
du répertoire et de la sélection
des recettes traditionnelles

La liste des 45 recettes traditionnelles présentées dans ce livre a été établie par la chef Margarida Vargues. Le choix de ce nom est facile à justifier, non seulement en raison de son parcours professionnel dans le domaine de la cuisine, mais aussi en raison de sa passion pour l'Algarve, fruit de ses expériences familiales.

Margarida Vargues est née à Faro, mais a grandi à Tavira, raison pour laquelle le poulpe et le thon figurent sur la vaste liste de ses « ingrédients de l'Algarve » préférés. La liste de recettes qu'elle n'oublie pas est également vaste. Parmi elles, les biscuits de sa grand-mère Gertrudes.

L'arrière-pays de l'Algarve est l'un des endroits dans lequel Margarida aime revenir, car cela lui rappelle les vacances d'été chez ses grands-parents, passées entre baignades dans le bassin, les jeux dans la rivière ou l'arrosage du potager.

Le goût pour la cuisine a toujours accompagné Margarida, mais avant d'en faire son métier elle s'est consacrée à un domaine complètement différent : la biologie et la géologie. Après avoir enseigné ces matières, pendant quelques années, elle a décidé de se former en Gestion et production de cuisine à l'École d'Hôtellerie et de Tourisme de l'Algarve.

Depuis qu'elle a terminé sa formation, Margarida ne s'est plus arrêtée. Elle concilie les défis professionnels chez Tertúlia Algarvia et son activité en tant que formatrice en cuisine et pâtisserie dans des établissements d'enseignement et des associations, mais aussi en tant qu'organisatrice d'événements gastronomiques. Par ailleurs, elle est volontaire dans le cadre de projets de valorisation et de divulgation de la gastronomie régionale, aussi bien au Portugal qu'à l'étranger.

eau

8 **PRÉSERVER LE GOÛT DE LA MER** I Soupe de poisson

10 Chinchards marinés

12 Anchois en conserve

14 Sardines panées

14 Salade de thon séché

16 Steak de thon aux oignons

18 Ragoût de pristiure à bouche noire aux haricots blancs

20 Soupe de pain maison à la morue et menthe pouliot

22 **FRUITS DE MER** I Soupe de coques

24 Buccins aux haricots

26 Riz aux couteaux

28 « Açorda » à la mode de l'Algarve

30 **BOUILLIES EN OR** I Bouillie de maïs aux crevettes et bivalves de la ria Formosa

32 **L'ART DE LA PÊCHE** I Salade de poulpe

34 Calmars à l'encre à la mode de l'Algarve

36 Poisson grillé et salade de pommes de terre nouvelles à l'origan

38 **LA « CATAPLANA » N'EST PAS UNE « CALDEIRADA »** I Bouillabaisse à la mode de l'Algarve

40 « Cataplana » de maigre, bivalves et fruits de mer

Préserver le goût de la mer

En Algarve, les habitants jouissent depuis toujours d'une abondance de ce qu'il y a de mieux dans la vie : nature, soleil, mer et poisson. Une véritable bénédiction, reconnue de tous. Ces présences si constantes au quotidien ont, au fil des siècles, distingué notre culture, nos moyens de subsistance et notre façon d'être. La mer est et a toujours été l'élément de plus grande influence dans la région. C'est pourquoi, le poisson a un rôle prédominant dans la mémoire culinaire, il est le protagoniste de nombreux plats séculaires. La variété des méthodes culinaires de conservation du poisson est un important héritage culinaire de l'Algarve. Ceux qui les découvriront en apprendront également davantage sur notre histoire.

Le thon est un poisson incontournable lorsqu'il est question de méthodes de conservation, en effet il est utilisé en entier. Ses filets sont séchés naturellement à une température contrôlée et salés, ce qui donne lieu à la « moxama », également connue sous le nom de « jambon cru de la mer », étant donné sa texture, proche de celle du jambon cru. Le reste du thon est mariné dans une saumure forte et sera ensuite appelé « estupeta », tandis que les parties les moins nobles passent par un simple salage.

Le poisson désarêté est une autre méthode régionale qui mérite d'être découverte. Le poisson est placé dans le fond d'un filet afin que la saumure s'égoutte. Il devra sécher ainsi pendant une journée, avant d'être cuit et servi avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du persil et de l'ail.

Et enfin, dernière méthode de conservation, mais non des moindres : le séchage au soleil. Une méthode qui est apparue à une époque où la conservation au frais n'existait pas encore, et qui est aujourd'hui encore très utilisée dans la zone d'Olhão pour conserver le poisson appelé litão [pristiure à bouche noire], un poisson qui, dans le nord du Portugal, est appelé « leitão ». Le poisson est ouvert au préalable et salé, puis séché au soleil pendant quatre jours. Après ce processus, il se trouve dans de bonnes conditions de conservation et peut être consommé toute l'année. Actuellement, le pristiure à bouche noire est un poisson très apprécié et plus cher que la morue. Il est utilisé dans des ragoûts ou servi accompagné de haricots blancs.

Ces poissons sont des classiques ayant inspiré des recettes uniques et des plats inoubliables, qui nous font voyager avec tous nos sens à

travers l'âme de la région, chaque fois que nous y goûtons. Certaines de ces recettes ont été transportées vers l'industrie des conserves qui, pendant plus de 30 ans, a été un centre d'exportation et un très grand employeur dans la région. Ses usines se trouvent près des principaux ports de Lagos, Portimão, Olhão et Vila Real de Santo António, et ont, par conséquent, influencé toute la culture gastronomique de l'Algarve, de la partie occidentale – le barlavento, à la partie orientale – le sotavento. De ces communautés de pêcheurs sont apparues de nombreuses saveurs et méthodes de préparation et de conservation, qui perdurent aujourd'hui encore.

Les plats de poisson de l'Algarve sont le résultat de siècles d'histoire et de recettes uniques, ayant voyagé au fil du temps jusqu'à notre table, sans pour autant perdre une seule pincée d'actualité. Il s'agit d'une ode aux bonnes saveurs de la vie.

Soupe de poisson

4 portions I 50 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

500 g de congre ou d'un autre poisson à chair blanche
300 g de lotte
150 g de tomates fraîches
100 g d'oignons
100 ml d'huile d'olive
4 tranches de pain de ménage
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 bouquet de persil
Sel et poivre à volonté
Eau à volonté

PRÉPARATION

Parez et nettoyez le poisson. Coupez-le en morceaux et faîtes-le dégorger dans l'eau froide.
Mettez l'huile d'olive dans une casserole et faîtes chauffer.
Hachez les gousses d'ail et les oignons. Ajoutez l'ail et l'oignon, la feuille de laurier et le bouquet de persil.
Entre temps, retirez les pieds des tomates et échaudez-les. Retirez-en la peau et les graines. Coupez-les en petits dés.
Ajoutez les tomates au contenu de la casserole. Laissez mijoter un peu.
Ajoutez l'eau, puis le poisson. Laissez cuire.
Retirez la feuille de laurier et le bouquet de persil. Salez et poivrez. Saupoudrez de persil haché.
Coupez le pain en forme de dés et faîtes-le frire dans l'huile d'olive. Servez-le avec la soupe.

Ce plat traditionnel de l'Algarve peut être servi chaud ou froid. Il s'agit d'une excellente façon de conserver les chinchards. Ils peuvent être dégustés sur une tranche de pain ou accompagnés de pommes de terre cuites à l'eau.

Chinchards marinés

6 portions I 30 min. de préparation, après la saumure I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 kg de chinchards frais de petite taille
4 gousses d'ail en lamelles
1 bouquet de persil et de coriandre
Eau à volonté
Huile d'olive à volonté
Sel à volonté
Vinaigre à volonté

PRÉPARATION

Habillez les chinchards en les vidant de leurs viscères et en retirant la tête. Lavez-les bien et disposez-les dans un récipient, en couches alternées avec beaucoup de sel marin (la dernière couche doit recouvrir entièrement le poisson de sel). Laissez les chinchards tremper dans la saumure pendant 2 jours.

Le lendemain, retirez l'excès de sel des chinchards mais ne les lavez pas. Les chinchards cuits dans le sel ont un meilleur goût et une meilleure texture.

Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez les chinchards dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant environ 5 minutes. Une astuce pour vérifier qu'ils sont cuits : tirer sur la queue d'un chinchard ; si celle-ci se détache immédiatement, cela signifie qu'ils sont cuits. Vous pouvez réserver un peu d'eau de cuisson mais n'assaisonnez qu'à la fin.

Retirez les chinchards du feu, plongez-les dans de l'eau froide. Changez l'eau du lavage et goûtez les chinchards, pour vérifier s'ils ont perdus l'excédent de sel. Ensuite, frictionnez la peau avec les doigts pour l'enlever entièrement, tout comme les nageoires dorsales et ventrales. En portugais, ce processus s'appelle « alimar », et a donné son nom au plat en portugais : « carapaus alimados ».

Disposez les chinchards dans un plat profond. Versez par-dessus un peu d'eau de la cuisson. Assaisonnez généreusement avec de l'huile d'olive et du vinaigre ou du citron, l'ail en lamelles et les plantes aromatiques finement hachées.

L'anchois est un petit poisson bleu qui se laisse parfois attraper dans les filets de capture de la sardine. Cette recette relève son goût et le préserve, le saumurage étant un processus essentiel à son succès

Anchois en conserve

30 min. de préparation, après la marinade I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 kg d'anchois
1 kg de sel
3 gousses d'ail écrasé avec la peau
Vinaigre de vin blanc à volonté
Huile d'olive à volonté

PRÉPARATION

Versez les anchois dans un récipient et recouvrez-les de sel. Il est très important de respecter la quantité de sel indiquée dans la recette pour que la saumure soit bien préparée et ne nuise pas à la conservation. Sur la couche supérieure, les anchois devront être entièrement recouverts de sel. Réservez en dehors du frais pendant au moins 3 heures. Si la saumure est préparée pour plus de temps (2 à 3 mois sans les viscères et la tête), il est dit que les « anchois sont mis en conserve » et, dans ce cas, la conservation dure des années. Dans cette recette, la durée de saumure est moindre, mais la conservation dure quelques mois.

Au terme de la saumure, faites des filets d'anchois. Sans laver le sel, coupez la queue des anchois et faites une découpe longitudinale dans la zone du ventre. Tirez par la tête et les arêtes et les viscères sortiront facilement. Il s'agit d'un processus délicat et qui requiert une certaine maîtrise.

Une fois en filet, l'anchois est passé à l'eau plusieurs fois (2 ou 3) jusqu'à ce que l'excès de sel soit retiré et que l'eau des lavages reste complètement propre. Égouttez les filets et retirez toute l'eau des lavages.

Disposez les filets dans un plat et recouvrez avec du vinaigre de vin blanc, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement submergés. Placez au frais pendant 12 heures, au moins. C'est ce vinaigre qui « cuira » les filets.

Une fois « cuits », égouttez bien le poisson pour éliminer le vinaigre. Versez au fond d'un pot un filet d'huile d'olive, les gousses d'ail bien lavées, séchées et écrasées puis les anchois superposés. Enfin, arrosez le tout d'huile d'olive jusqu'à recouvrir entièrement le poisson.

Refermez le couvercle et conservez au frais, bien fermé. La conserve d'anchois est prête à être servie pendant des mois. Chaque fois que vous retirerez des anchois, versez à nouveau.

La panure est le « manteau » des sardines panées qui sont frites et qui sont un délice pour ceux qui les goûtent. Le riz à la tomate ou à la coriandre constitue l'accompagnement idéal.

Sardines panées

4 portions I 90 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

600 g de sardines
250 g de farine de blé
200 ml de jus de citron
3 oeufs
2 citrons coupés en quartiers
1 cuillère à café de sel fin
Poivre à volonté
Sel marin à volonté
Persil à volonté
Huile à volonté, pour frire les sardines

PRÉPARATION

Faites une incision le long du ventre de la sardine et retirez les viscères. Faites ensuite une incision des deux côtés de la tête de la sardine et, avec les doigts, ouvrez le poisson et retirez l'arête centrale qui s'enlève avec la tête. Près de la queue, donnez un coup sec pour retirer entièrement l'arête. Les filets doivent restés bien unis par la queue et le dos.

Assaisonnez-les avec du sel, du poivre et du jus de citron. Réservez, au minimum, 1 heure au frais, pour qu'ils gagnent en goût.

Hachez le persil et mélangez avec les oeufs, en battant le tout dans un récipient.

Versez la farine de blé dans un autre récipient. Passez les sardines dans la farine puis dans l'oeuf.

Lorsque l'huile est chaude, faites frire les sardines jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée.

Accompagnez les sardines avec les quartiers de citron.

La salade de thon séché réunit les saveurs fraîches de la mer et de la terre et est un symbole de la cuisine de la zone orientale de l'Algarve appelée sotavento.

Salade de thon séché

4 portions I 30 min. de préparation, après le dessalage du thon I sans gluten

INGRÉDIENTS

400 g de thon séché
150 ml d'huile d'olive
150 ml de vinaigre
50 g d'oignons
40 g de poivron vert
40 g de poivron rouge
1 gousse d'ail
Coriandre à volonté
Poivre à volonté

PRÉPARATION

Faites tremper le thon séché dans de l'eau pendant environ 6 heures.

Lavez ensuite le thon 3 à 4 fois à l'eau pour en retirer l'excès de sel. Égouttez et effilochez-le dans un saladier. Réservez.

Hachez l'oignon, la coriandre, l'ail et mélangez le tout avec le thon déjà effiloché. Coupez les poivrons en petits dés et ajoutez-les à la préparation.

Mélangez le tout, assaisonnez à l'huile d'olive et au vinaigre, poivrez et salez, à volonté. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Ce savoureux plat est riche en protéines et peut tromper les plus distraits qui peuvent penser qu'il s'agit là d'un bon steak de boeuf aux oignons. Rapide à faire, il ne décevra ni les carnivores ni les amateurs de poisson.

Steak de thon aux oignons

4 portions I 40 min. de préparation, après la marinade I sans gluten

INGRÉDIENTS

700 g de steak de thon
600 g de pommes de terre
300 g d'oignons
150 ml d'huile d'olive
4 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 bouquet de persil
Poivre blanc à volonté
Sel à volonté
Vin blanc ou vinaigre à volonté

PRÉPARATION

Coupez le thon en steaks et laissez mariner entre 30 et 60 minutes avec le vinaigre (ou vin blanc), les gousses d'ail finement coupées, le sel, le poivre et le laurier. Une fois marinés, égouttez-les et réservez une partie du liquide de la marinade.

Faites-les revenir à l'huile d'olive de chaque côté pendant 2 minutes environ. Disposez-les dans un plat et réservez.

Épluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Dans la poêle où vous avez fait revenir les steaks, ajoutez les rondelles d'oignon, l'ail finement coupé et la feuille de laurier et laissez revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. À ce moment-là, ajoutez les steaks de thon aux oignons et arrosez-les avec un peu de marinade.

Laissez mijoter quelques minutes, en veillant à retourner les steaks pour qu'ils cuisent des deux côtés, puis rectifiez l'assaisonnement.

Cuisez les pommes de terre à l'eau salée.

Servez les steaks avec les pommes de terre coupées en rondelles et saupoudrez le tout avec le persil haché

Suggestion : les steaks peuvent également être accompagnés de pommes de terre frites.

Voilà une recette préparée avec un ingrédient de tradition régionale très typique à Olhão. Le pristiure à bouche noire est, après avoir été salé, séché au soleil, c'est pourquoi lorsqu'il est cuisiné, il doit être dessalé comme la morue. Goûtez à ce mets original.

Ragoût de pristiure à bouche noire aux haricots blancs

4 portions I 80 min. de préparation, après avoir fait tremper le pristiure I sans gluten

INGRÉDIENTS

300 g de pristiure à bouche noire séché
600 g de haricot blanc
50 ml de vin blanc
4 gousses d'ail
2 clous de girofle
2 tomates mûres et de taille moyenne
1 oignon de taille moyenne
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 feuille de laurier
Bouillon de la cuisson des haricots, à volonté
Huile d'olive à volonté
Cumin en poudre, à volonté
Persil à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Faites tremper le pristiure à bouche noire dans de l'eau pendant environ 6 heures. Coupez-le en gros morceaux.

Faites tremper puis cuisez les haricots la veille avec les clous de girofle, en veillant à réserver, après la cuisson, au moins 1 litre de son bouillon.

Blanchissez les tomates, pelez-les puis coupez-les en dés. Coupez les poivrons en dés sans retirer les graines, hachez l'oignon et émincez l'ail.

Dans une casserole, faites revenir le laurier, les tomates et les poivrons dans de l'huile d'olive. Arrosez de vin blanc.

Laissez bouillir, ajoutez le pristiure et rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre et cumin). Ajoutez les haricots, le bouillon à volonté, le persil et le clou de girofle (facultatif).

Refermez et laissez bouillir entre 5 et 10 minutes de plus environ.

Ces soupes allient les arômes du champ – le goût anisé de la menthe pouliot – et les saveurs de la mer – la traditionnelle morue salée et séchée portugaise capturée en mer du Nord. Un plat traditionnel qui traverse les générations en Algarve et dans la région voisine, l'Alentejo.

Soupe de pain maison à la morue et menthe pouliot

4 portions I 50 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

800 g de morue (gros pavé)
400 g de pain de ménage
4 oeufs
2 gousses d'ail
1 gros oignon
1 feuille de laurier
1 tomate mûre
Huile d'olive à volonté
Poivre à volonté
Menthe pouliot à volonté
Sel à volonté
Vin blanc

PRÉPARATION

Une fois dessalée et préparée, faites mariner la morue dans de l'huile d'olive et de la menthe pouliot hachée.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon, l'ail haché et une feuille de laurier dans de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés, sans peau ni pépin.

Laissez mijoter un peu et arrosez le tout avec le vin blanc. Salez et poivrez, puis versez la morue dans une casserole. Laissez cuire à feu doux.

Entre temps, coupez le pain en petites tranches fines et répartissez-le dans un récipient. Une fois la morue cuite, rectifiez l'assaisonnement. Versez la préparation sur le pain et ornez de feuilles de menthe pouliot.

Les oeufs pochés accompagnent à la perfection ce mets.

Fruits de mer

Les fruits de mer sont présents sur la table des habitants de l'Algarve, tout au long de l'année. Bien que coûteux, en partie en raison des processus de capture, souvent compliqués et réalisés dans des endroits difficiles d'accès, les fruits de mer renferment aux yeux de ceux qui vivent en Algarve une signification symbolique. Pour bon nombre de personnes, ils sont synonymes d'une promenade sur la plage pour ramasser ce qui servira par la suite de repas. Une expérience qui transforme presque ce moment en rituel, avec un degré de fraîcheur unique et incomparable. Un plateau de fruits de mer est toujours un prétexte idéal pour une réunion de famille ou entre amis autour de la table, accompagné d'un bon vin. La variété et la qualité de nos fruits de mer sont dues évidemment à la localisation géographique, là où la mer joue un rôle prédominant. Parmi les nombreuses espèces de bivalves et univalves que les habitants et les pêcheurs de fruits de mer sont habitués à ramasser le long des côtes, l'on retrouve les tellines, les palourdes, les coques, les couteaux, les huîtres et les buccins. Les tellines sont ramassées au tellinier, une drague légère manoeuvrée à la main dans des eaux peu profondes. Les palourdes sont extraites à la pelle, les couteaux, à l'aide d'une sorte de bâton métallique. Quant aux pouces-pieds, on les décolle des rochers à l'aide d'un burin.

Mais dans la région, la mer n'est pas la seule source de fruits de mer de grande qualité. La ria d'Alvor en est également une, puisqu'elle constitue la zone humide la plus importante du barlavento, dont les caractéristiques du sol et des marées permettent le développement d'une grande diversité d'habitats et, par conséquent, le développement de nombreuses espèces. Le Parc naturel de la ria Formosa, créé en 1987, est une autre source de renom, de grande importance économique dans la région et, par conséquent, à l'origine d'un contrôle rigoureux

de la qualité de l'eau et des sols. Il s'agit d'un espace fondamental pour la conservation de l'écosystème de la région, s'étendant sur 60 kilomètres de côte qui comprennent les communes de Loulé, Faro, Tavira et Vila Real de Santo António.

Cette proximité entre l'origine des fruits de mer et la cuisine permet aux aliments d'arriver rapidement sur la table, en gardant toute leur fraîcheur d'origine et le goût qui les caractérise si bien, à l'origine de recettes plus simples où les fruits de mer sont mis à l'honneur dans toute leur splendeur. Parce que le « goût de la mer » ne peut pas être reconstitué avec des condiments, ils font naturellement partie de nos plats. Tel est leur secret. Celui qui ne s'est encore jamais régalé avec un riz aux couteaux ou des buccins aux haricots tout juste préparés doit encore goûter à bien des choses dans la vie.

Soupe de coques

4 portions I 40 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

600 g de coques
300 g de riz
150 g de coriandre
100 ml de vin blanc
1 céleri
1 poireau
1 oignon
1 gousse d'ail séché
1 citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre noir en grains à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Commencez par bien laver les coques pour éliminer le sable. Faites chauffer une casserole d'eau et plongez-y les coques jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Retirez la chair des coquilles. Égouttez le bouillon et réservez-le en le divisant en deux portions.

Faites revenir les légumes coupés grossièrement et une partie de la coriandre hachée dans de l'huile d'olive. Arrosez de vin blanc et ajoutez l'une des portions de bouillon.

Laissez mijoter puis passez de nouveau le bouillon à la passoire et réservez. À part, cuisez le riz dans la portion restante du bouillon initial de cuisson des coques et ajoutez la dernière portion de bouillon ainsi que les coques.

Assaisonnez en ajoutant le jus de citron à volonté, le sel et le poivre noir en grains.

Avant de servir, assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et aromatisez avec la coriandre hachée.

Ce plat associe, une fois de plus, les saveurs de la terre, à travers les haricots rouges, et le goût de mer, à travers les buccins. Le riz nature est l'accompagnement idéal.

Buccins aux haricots

4 portions I 90 min. de préparation, après avoir laissé tremper les haricots I peut contenir du gluten

INGRÉDIENTS

600 g de chair de buccins
500 g de haricots rouges ou coco roses
500 g de tomates fraîches
150 g de carottes
100 ml d'huile d'olive
100 g d'oignons
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 poivron rouge ou vert
1 bouquet de persil
Bouillon de la cuisson des buccins, à volonté
Poivre à volonté
Piment de Cayenne à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Faites tremper les haricots dans l'eau froide 12 heures avant leur utilisation.

Ensuite, lavez-les et faites-les cuire dans une casserole remplie d'eau froide.

Cuisez les buccins dans de l'eau salée, pendant environs 45 à 60 minutes. Une fois cuits, versez-les dans un autre récipient et laissez refroidir. Coupez-les en morceaux et réservez l'eau de la cuisson.

Dans une casserole à part, faites revenir l'ail et l'oignon finement hachés dans de l'huile d'olive. Ajoutez la feuille de laurier et le bouquet de persil et laissez dorer. Ajoutez ensuite le poivron, que vous aurez préalablement lavé et dépouillé de ses graines avant de le couper en petits dés, et la carotte coupée en demi-lunes.

Retirez le pédoncule des tomates et échaudez-les à l'eau bouillante pour en retirer plus facilement la peau et les graines. Hachez les tomates et ajoutez-les à la préparation. Laissez réduire. Arrosez avec une partie du bouillon des buccins.

Introduisez les morceaux de buccins. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du piment fort à volonté. Ajoutez les haricots déjà cuits et une partie du liquide de cuisson, et laissez mijoter.

Introduisez les morceaux de buccins. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du piment de Cayenne. Ajoutez les haricots déjà cuits et une partie du liquide de cuisson, et laissez mijoter.

Rectifiez l'assaisonnement et la quantité du bouillon, à volonté. Le plat est prêt.

Il s'agit d'un incontournable des recettes traditionnelles de l'Algarve.
Grâce à la fraîcheur de ses ingrédients, ce plat ravira les palais les plus exigeants.

Riz aux couteaux

4 portions I 60 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1,2 kg de couteaux
150 ml de vin blanc
600 g de riz carolino
2 gousses d'ail
2 tomates mûres
1 oignon de taille moyenne / grande
1 feuille de laurier
Un demi poivron rouge
Eau à volonté
Huile d'olive à volonté
Coriandre fraîche à volonté
Poivre à volonté
Piment fort à volonté
Sauce tomate à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Trempez les couteaux dans de l'eau salée, pendant environ deux heures, afin d'en retirer le sable.

Lavez les couteaux. Remplissez une casserole d'eau (environ le triple du poids du riz) et portez à ébullition. Ajoutez les couteaux, assaisonnez avec un peu de sel, recouvrez et laissez mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les couteaux s'ouvrent.

Versez les couteaux dans un plat et réservez. Passez le bouillon à la passoire. Lorsque les couteaux sont froids, retirez-les de leur coquille. Réservez-en quelques-uns avec leur coquille et/ou entiers pour la décoration.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon, l'ail haché et la feuille de laurier dans un filet d'huile d'olive. Laissez revenir.

Coupez le poivron et les tomates en petits dés et ajoutez-les à la préparation, avec le piment fort haché et un peu de sel.

Arrosez de vin blanc et laissez cuisiner un peu, jusqu'à ce que l'alcool s'évapore. Ajoutez ensuite le riz. Mélangez bien et faites un peu revenir. Ajoutez le bouillon de cuisson des couteaux et une ou deux tasses d'eau, si nécessaire. Laissez sur le feu, pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit et humide (le riz doit être juteux). Veillez à ajouter de l'eau, si nécessaire.

Coupez les couteaux et mélangez-les au riz, rectifiez l'assaisonnement et saupoudrez de coriandre hachée. Au moment de servir, décorez avec les couteaux dans leur coquille et saupoudrez avec un peu plus de coriandre hachée.

Cette « açorda » est riche et représente bien la diversité de bivalves de la région de l'Algarve. Ce plat si spécial permet également de mettre en valeur le pain et d'en faire l'élément principal.

« Açorda » à la mode de l'Algarve

4 portions I 60 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

100 grs de palourdes
100 g de coques
100 g de tellines
100 g de moules
300 g de pain maison
1 dl d'huile d'olive
4 oeufs
2 gousses d'ail
1 oignon
1 bouquet de coriandre
Sel à volonté

PRÉPARATION

Lavez bien les bivalves à l'eau froide. Mettez-les ensuite dans des récipients séparés et recouvrez-les d'eau et d'un peu de sel. Conservez-en quelques-uns pour la décoration finale. Cuisez les autres dans une casserole remplie d'eau et ajoutez l'oignon finement haché et quelques tiges de coriandre.

Égouttez au chinois le bouillon de cuisson des bivalves. Retirez la chair des coquilles et réservez-les.

Trempez le pain, sans croûte, dans un peu du bouillon de cuisson des bivalves.

Dans une casserole à part, faites revenir les gousses d'ail et l'oignon finement hachés dans un filet d'huile d'olive. Un fois qu'ils sont un peu dorés, ajoutez le reste du bouillon de cuisson des bivalves et porter à ébullition.

Ajoutez le pain au bouillon, en remuant sans cesse avec une cuillère jusqu'à obtenir une pâte consistante. Ajoutez la coriandre hachée à la chair des bivalves. Cassez les oeufs et faites-les cuire dans « l'açorda ».

Décorez avec quelques bivalves dans leur coquille, ouverte. Ajoutez un filet d'huile d'olive, de l'ail et de la coriandre.

Bouillies en or

Une farine de maïs cuite peut se transformer en un plat riche et très savoureux, appelé bouillie de maïs. La bouillie de maïs est incontournable dans la gastronomie de l'Algarve et il n'existe aucune famille qui n'ait pas sa préférence ou une recette spéciale. En fonction de la zone, elle peut être appelée « xarém » (ou « xerem »), mot arabe qui signifie « maïs moulu ».

Les options de confection sont si nombreuses que par ici, on dit bien souvent que la bouillie se fait avec tout ce que l'on veut. En réalité, son origine tient au fait qu'il s'agit d'un plat accessible, auquel il est possible d'ajouter n'importe quel aliment. C'était ainsi une option abordable pour les plus pauvres, qui avaient peu d'alternatives quant à leur alimentation. Il existe une option simple, sans accompagnement : ce sont les « papas lisas » [bouillie lisse] ou « papas solteiras » [bouillie célibataire], ou encore « monas », un terme qui signifie que « rien ne l'accompagne ». Ses variantes les plus riches ont toujours été adaptées en fonction des goûts personnels de chaque famille, de la capacité économique de ceux qui les mangeaient et de la saison au cours de laquelle elles étaient préparées, en profitant de la saisonnalité des aliments.

La bouillie au miel, qui constitue le repas commun de ceux qui fauchaient le blé dans les champs, la bouillie au pois chiche, au pain frit, aux rillons, aux sardines, aux coques, aux palourdes ou aux tellines, sont quelques-unes des nombreuses options apparues au fil du temps dans la gastronomie de l'Algarve. Toutes aussi délicieuses et uniques les unes que les autres. La preuve ? Le fait que le « Xerém com conquilhas », aux tellines, ait été classé parmi les plats finalistes des 7 Merveilles de la Gastronomie portugaise, en 2011.

Bouillie de maïs aux crevettes et bivalves de la ria Formosa

4 portions I 60 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

300 g de crevettes 20/30
200 g de palourdes (palourdes grises ou communes)
200 g de coques
200 g de couteaux
100 g de lard fumé (ou bacon)
60 g de chorizo
20 g de jambon fumé
300 g de semoule de maïs
100 g de farine de mais
15 g de beurre
2,0 à 2,5 l d'eau
30 ml de vin blanc
2 à 4 tranches de pain, de type ménage
1 gousse d'ail haché
Coriandre à volonté
Sel et poivre à volonté
Huile d'olive à volonté

PRÉPARATION

Dans un récipient, versez les bivalves dans de l'eau froide, lavez-les plusieurs fois, afin de les libérer des impuretés qu'ils peuvent contenir. Couvrez-les ensuite avec de l'eau de mer pendant 4 à 5 heures. Si vous n'avez pas accès à l'eau de mer, utilisez de l'eau douce salée (environ 35 g de sel pour 1 l d'eau). Coupez le lard (ou le bacon) et le jambon cru en fines tranches et le chorizo en rondelles ou en dés. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites frire le tout, à feu doux. Coupez le pain en tranches ou en dés et faites-le frire également dans un peu d'huile d'olive. Réservez.

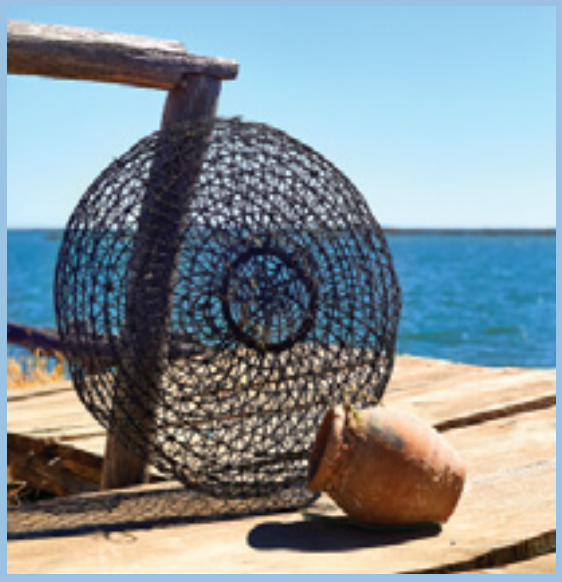
Préparez le bouillon des bivalves en commençant par les retirer de l'eau. Versez un filet d'huile d'olive (ou la graisse des viandes, si vous préférez) dans une casserole et ajoutez l'ail haché, puis laissez dorer. Ajoutez les bivalves, arrosez le tout de vin blanc. Versez de l'eau jusqu'à recouvrir les bivalves et attendez qu'ils s'ouvrent. Passez l'eau de cuisson des bivalves au chinois. Veillez à utiliser une passoire fine. Réservez. Retirez les bivalves de leurs coquilles, en réservant une petite quantité avec la coquille, pour décorer.

Versez le bouillon de la cuisson des bivalves (filtré) dans une casserole, ajoutez de l'eau puis portez à ébullition. Baissez le feu ou retirez la casserole du feu et ajoutez la semoule de maïs en pluie, en mélangeant vigoureusement pour éviter la formation de grumeaux. Mettez à nouveau sur le feu et laissez cuire pendant 10 minutes environ, en remuant de temps en temps pour que la préparation ne colle pas au fond de la casserole.

Entre temps, préparez la farine de maïs en la diluant dans de l'eau froide, ajoutez un peu de bouillon tiède, puis ajoutez le tout à la semoule de maïs. Continuez de mélanger à feu doux en ajoutant du bouillon tiède, si nécessaire. Continuez pendant environ 20 minutes. Vérifiez si les farines sont cuites. Si c'est le cas, ajoutez le sel, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les bivalves que vous avez réservés au préalable, les viandes et le pain frit, puis mélangez le tout.

Décortiquez ensuite les crevettes, versez un filet d'huile d'olive et la gousse d'ail dans une poêle et laissez dorer. Ajoutez les crevettes, salez et poivrez. Lorsque les crevettes auront pris un peu de couleur, retournez-les et laissez cuire, arrosez avec un peu de vin blanc et ajoutez le beurre.

Pour finir, hachez la coriandre et disposez-la sur la bouillie de maïs, avec les bivalves dans leurs coquilles et les crevettes. Servez bien chaud.



L'art de la pêche

La réputation du poulpe de l'Algarve précède ses tentacules. Grand, charnu et savoureux : il est ainsi le protagoniste de nombreux plats devenus des incontournables de la gastronomie de l'Algarve. De la salade de poulpe aux « cataplana », en passant pas le poulpe grillé, il y a tant à savourer qu'il est difficile d'élire le meilleur plat.

Ce que peu de personnes sait, c'est que le poulpe a influencé la vie des habitants de l'Algarve non seulement dans leur assiette mais aussi en matière de techniques de pêche. Ses caractéristiques physiques particulières, ses huit longs tentacules et les dizaines de ventouses, à l'origine d'un véritable combat à armes inégales avec ceux qui le croisent, ont exigé la création d'engins spécifiques pour sa capture, tels que les « alcatruzes », par exemple. Ces pots en argile, d'environ 40 cm, sont disposés au fond de la mer, attachés les uns aux autres avec des cordes. Les bouées qui restent à la surface indiquent leur localisation. Les mollusques ou les crustacés entrent dans ces pots et ne parviennent pas à en sortir. Ensuite, les pots sont ramenés à la surface. Pour faciliter leur remontée, ces objets disposent d'un orifice de 2 cm de diamètre au fond qui permet l'évacuation de l'eau au moment où ils sont hissés à bord des bateaux, offrant ainsi moins de résistance. Leur nom, comme bien d'autres mots caractéristiques de la région, vient de l'arabe. Ils étaient également utilisés dans les norias pour tirer l'eau du fond des puits ou rivières.

Les pots sont encore fabriqués de nos jours. Un seul atelier à Estoi continue de les fabriquer selon la méthode artisanale. Actuellement, les questions écologiques remettent en question la fabrication de cet objet en plastique, un retour aux origines à travers l'utilisation de pots en argile étant probable.

Outre les pots, il existe d'autres pièges développés dans la région pour capturer le poisson, comme les nasses, qui prennent en Algarve les noms de « murejona » et ses

dérivés, comme « murjona », « morejona », « morjona », « murgerona » et « merjona ».

De forme sphérique, elle est fabriquée de manière artisanale avec des anneaux concentriques liés par un filet métallique. Elle se pose au fond de la mer avec des morceaux de poisson pour y attirer les poulpes qui y restent pris au piège, une fois à l'intérieur. Les murejonas permettent également d'attraper le sparaillon, le pageot commun et le marbré, dans la lagune et en mer. Ce sont des méthodes anciennes, qui requièrent du temps et transforment la capture de l'animal en un rituel méconnu des gens qui découvrent le poulpe dans leur assiette.

Malgré l'évolution des traditions, l'adaptation et la mise à jour de certaines recettes et méthodes de capture, les saveurs anciennes sont toujours présentes dans les restaurants les plus traditionnels, qui souhaitent transmettre ce témoignage si savoureux et si facile à apprécier.

Salade de poulpe

4 portions I 40 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 kg de poulpe
100 à 150 g de coriandre
4 tomates
2 oignons de taille moyenne
1 gousse d'ail
½ poivron jaune
½ poivron vert
½ poivron rouge
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre
Poivre à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Préparez et lavez le poulpe et versez-le dans l'autocuiseur avec 1 verre d'eau et 1 oignon non épluché.

Laissez cuire à feu fort et, lorsque la pression montera, baissez le feu au minimum. Laissez cuire pendant 20 minutes.

Lorsque l'eau se sera évaporée, égouttez le poulpe et coupez-le en petits morceaux. Versez-le dans un saladier. Coupez la tomate et les poivrons en dés, de manière à ce qu'ils aient la même taille.

Hachez le reste de l'oignon et la coriandre et ajoutez-les au poulpe. Assaisonnez la salade avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du sel et du poivre, puis réservez au frais avant de servir.

Un plat rapide à faire, disponible un peu à travers toute l'Algarve.
Il est d'autant plus savoureux s'il est préparé avec des petits calmars frais.
Sa sauce requiert un morceau ou deux de pain.

Calmars à l'encre à la mode de l'Algarve

4 portions I 40 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 kg de calmars de taille moyenne ou petite
800 g de pommes de terre
100 ml d'huile d'olive
100 ml de vin blanc sec
3 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 bouquet de persil
½ citron
Poivre moulu ou en grain, à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Parez les calmars, en leur retirant les branchies et la peau, tout en veillant à conserver le sac d'encre. Lavez-les bien à l'eau froide, sans les ouvrir, pour en retirer les impuretés. Ensuite, salez et poivrez.

Mettez une casserole sur le feu. Versez-y l'huile d'olive, les gousses d'ail pilées avec leur peau, la feuille de laurier et les grains de poivre. Laissez blondir les laisser bruler.

Lorsque l'huile d'olive est chaude, ajoutez les calmars, en les faisant frire des deux côtés, de préférence à feu doux.

Arrosez de vin blanc et, s'il le faut, d'un peu d'eau, pour que la cuisson arrive à son terme. Une fois cuits, saupoudrez les calmars de persil haché.

Dans une casserole à part, pendant que les calmars mijotent, cuisez les pommes de terre dans de l'eau salée.

Lorsque tout est prêt, servez les calmars dans un plat, accompagnés de pommes de terre cuites et des quartiers de citrons.

L'été en Algarve n'est pas un été sans un bon déjeuner à base de poisson grillé en bord de plage ou sur une esplanade. Ce plat requiert la fraîcheur du poisson et la technique du cuisinier. À déguster avec un bon verre de sangria ou un vin blanc bien frais.

Poisson grillé et salade de pommes de terre nouvelles et origan

4 portions I 30 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour le poisson grillé

1 kg de sardines ou de chinchards
Pain coupé en tranches
Sel à volonté

Pour la salade de pommes de terre

750 g de pommes de terre, de taille moyenne ou petite
1 gousse d'ail
Huile d'olive à volonté
Vinaigre à volonté
Origan à volonté

PRÉPARATION

Poisson grillé

Salez le poisson 20 minutes avant de le griller.

Entre temps, assurez-vous que la grille est le plus propre possible.

Le charbon doit brûler 30 minutes avant de disposer les premières sardines ou chinchards. Les braises doivent être chaudes, à point, mais pas trop, afin de ne pas brûler le poisson. La grille, quant à elle, doit être bien chaude au moment de disposer le poisson, pour éviter que la peau ne reste collée.

De manière générale, le poisson grille environ 5 minutes de chaque côté. Accompagnez sans arrêt le processus afin d'éviter toute flamme sur les braises. Si cela arrive, éloignez la grille du charbon jusqu'à ce que la flamme diminue.

Suggestion : savourez le poisson sur une tranche de pain.

Salade

Cuisez les pommes de terre avec la peau. Pelez-les et coupez-les en deux pendant qu'elles sont encore chaudes.

Versez-les dans un récipient profond et assaisonnez-les avec de l'huile d'olive, une gousse d'ail écrasé, quelques gouttes de vinaigre et de l'origan.

Mélangez le tout et couvrez quelques minutes avant de servir. Servez tiède.

La « cataplana » n'est pas une « caldeirada »

« Caldeirada » ou « cataplana » ? La réponse à cette question n'est probablement pas facile pour bon nombre de personnes, car il est difficile d'expliquer la différence entre l'un et l'autre. Mais pour un habitant de l'Algarve, la réponse est simple. Il sait non seulement les distinguer mais a aussi sa recette d'élection, car ces deux plats ont toujours orné sa table. Ces deux plats sont délicieux, mais différents aussi bien quant à leur confection qu'aux ustensiles avec lesquels ils sont préparés.

La « caldeirada » est une sorte de bouillabaisse, un plat commun à différentes régions côtières du monde. Seuls les ingrédients et les assaisonnements diffèrent, mais ils sont toujours le reflet des meilleurs produits frais que cette région a à offrir. Il est préparé dans une grande marmite, dans laquelle se superposent différents types de poisson, aux assaisonnements et condiments variés. Au Portugal, la bouillabaisse porte le nom de « caldeirada » et se décline sous plusieurs types. Certaines versions sont préparées avec du vin, d'autres avec de l'eau, certaines avec des pommes de terre ou des patates douces, d'autres sans. Certaines sont mijotées au préalable, d'autres non, mais il en ressort invariablement un plat divin, qui exalte le meilleur du goût de la mer et de tous les ingrédients qui le composent. Il est d'ailleurs peu probable qu'une « caldeirada » soit ratée. Comme le dit l'adage : « à chaque cuisinier son ragoût ». En effet l'imagination et beaucoup de poissons frais donnent souvent des résultats surprenants.

Quant à la « cataplana », il s'agit en fait d'un ustensile dont les origines sont peu connues, mais qui remonte probablement à la culture arabe, très influente dans la région. Certains estiment même que les formes de la « cataplana » s'inspirent du tajine marocain. En cuivre ou en laiton, la « cataplana » est un objet de grande beauté et est très souvent utilisée comme objet de décoration. Sa forme

concave, aux deux parties qui s'unissent à la perfection, comme s'il s'agissait d'un bivalve, permet une cuisson homogène des aliments, à la vapeur, à travers l'utilisation d'un peu d'huile d'olive. Bien que ce plat soit sain, il n'en demeure pas moins délicieux. À l'intérieur de cette coquille fermée se forme l'alchimie de saveurs la plus merveilleuse qu'il est possible d'imaginer. L'arôme d'une « cataplana » à peine terminée réconforte le corps et l'esprit. Tomate, oignon, coriandre et poivrons sont présents dans la plupart des recettes de « cataplana », mais tout le reste est à la merci de l'imagination du cuisinier. Poissons blancs (maigre et mérou), bivalves, fruits de mer et bien d'autres ingrédients encore peuvent être la star de ce plat.

Les recettes de « cataplana » sont nombreuses, l'Algarve à elle seule en compte plus de 40. N'importe laquelle restera, très certainement, à jamais gravée dans la mémoire de celui qui y goûte.

Bouillabaisse à la mode de l'Algarve

4 portions I 60 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1200 g de poisson (rascasse, congre, petite roussette, raie, lotte, grondin, maigre, etc.)
700 g de pommes de terre
600 g de tomates mûres
400 g de palourdes
300 g d'oignons
200 ml d'huile d'olive
200 ml de vin blanc
3 gousses d'ail
2 poivrons verts
1 feuille de laurier
1 bouquet de persil
Origan en tiges, à volonté
Poivre à volonté
Piment fort à volonté
Gros sel à volonté

PRÉPARATION

Parez le poisson et lavez-le bien à l'eau. Écaillez et habillez le poisson. Coupez-le en tranches régulières et salez-les avec du gros sel.

Lavez bien les palourdes, mettez-les dans un récipient et couvrez d'eau de mer. Laissez ouvrir les palourdes afin de leur faire rejeter le sable qui se trouverait encore collé à la chair. Lavez-les à nouveau à l'eau froide.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles, au même titre que les poivrons, l'oignon et les tomates.

Dans une casserole, versez un filet d'huile d'olive puis une couche d'oignon, de poivron, de tomate, d'ail haché, de persil, puis une couche de pommes de terre et le poisson, en alternant les couches. Entre chaque couche arrosez de vin blanc, salez, poivrez et ajoutez la sauce au piment rouge. Terminez par les palourdes, arrosez avec le vin blanc, un peu d'eau et d'huile d'olive et le bouquet de persil.

Recouvrez le tout et laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps.

Enfin, rectifiez l'assaisonnement et servez.

La reine de la table de l'Algarve est, sans aucun doute, la « cataplana ». Dans cette recette, le goût du poisson et des fruits de mer s'intensifie avec la vapeur lors d'une cuisson lente. Irrésistible. Elle peut s'accompagner de pain ou de pommes de terre cuites à l'eau car la sauce est une véritable tentation.

« Cataplana » de maigre, bivalves et fruits de mer

4 portions I 45 min. de préparation I peut contenir du gluten

INGREDIENTES

500 g de maigre
200 g de crevettes 40/60
150 g de palourdes communes
150 g de coques
150 g de couteaux
150 g de moules
20 g de chorizo
100 g de tomates mûres
50 g de sauce tomate
50 ml d'huile d'olive
500 ml de bouillon de poisson
25 ml de vin blanc
½ oignon de grande taille
½ piment fort
½ poivron jaune
½ poivron vert
½ poivron rouge
1 gousse d'ail sec
1 feuille de laurier
Coriandre à volonté
Poivre à volonté
Piment doux à volonté
Sel marin à volonté
Thym ou thym citron à volonté

PREPARATION

Commencez par écailler et vider le maigre, en retirant l'arête centrale et la tête que vous réserverez pour préparer le bouillon de poisson.

Coupez les filets en dés, salez-les et poivrez-les, ajoutez l'ail haché, l'huile d'olive et un peu de vin blanc. Réservez.

Dans la « cataplana », faites revernir le chorizo coupé en petits dés, le piment fort et l'ail haché dans de l'huile d'olive. Laissez revernir un peu puis ajoutez les oignons en demi-lune, les poivrons en julienne, les tiges de coriandre hachées et laissez mijoter.

Ajoutez les tomates coupées en dés. Arrosez avec un peu de vin blanc et le bouillon de poisson. Laissez mijoter encore un peu. Ajoutez la sauce tomate et le piment doux pour colorer et lier la préparation.

Ajoutez ensuite le maigre, les crevettes sans leur anneau central, les bivalves, le thym citron, la fleur de sel et le poivre. Laissez cuire pendant 10 minutes. Pour finir, ajoutez la coriandre hachée.

Suggestion : servez avec une tranche de pain grillée parfumée à l'huile d'olive et aux herbes aromatiques.

terre

44 **PAIN ET HUILE D'OLIVE** I Tiborna à la mode d'Algoz
46 Pain de caroube
48 Olives en sauce et jambon cru
48 Gaspacho à la mode de l'Algarve
50 **À CHAQUE BOUCHE SA SOUPE** I Soupe de pourpier
52 Soupe montagnarde
54 **FRUITS DE LA TERRE** I Soupe de fèves vertes
56 Petits pois aux oeufs
58 Côtelettes de la montagne
60 Poule cerise
62 **VIANDES ET FUMAGE** I Soupe au lièvre
64 Ragoût d'agneau
66 Civet de sanglier aux châtaignes
68 **TRILOGIE DE L'ALGARVE** I « Morgado » de Silves
70 « Bolo mimoso »
72 « Carriços »
74 « Dom Rodrigo »
76 Bonbons de massepain de l'Algarve
78 Petit gâteau aux figues
80 **PRÉSERVER LES FRUITS** I Confiture de tomate
82 Flan à l'orange
84 Roulé à l'orange
86 **LE NECTAR DE LA MONTAGNE** I Gâteau au miel
88 Riz au lait à la mode d'Estoi
90 Tarte de patate douce aux amandes
92 **JOURS DE FÊTE** I Chaussons à la patate douce
94 Gâteau de feuilles (folar de folhas ou d'Olhão)

Pain et huile d'olive

L'huile d'olive et le pain, ah... quelle association des dieux de la Diète méditerranéenne. Ces deux ingrédients rendent nos plats plus riches et savoureux depuis des siècles et forment une union si parfaite que le dénouement sera toujours heureux.

L'huile d'olive est l'une des principales sources de graisse de la gastronomie de l'Algarve et sa production provient des grandes surfaces recouvertes d'oliviers qui s'étendaient à travers la région. Mais son histoire ne s'arrête pas là, l'huile d'olive a toujours eu une connotation très symbolique, voire ésotérique.

Elle était autrefois utilisée pour éclairer des temples religieux ou comme baume lors des cérémonies de consécration des prêtres. La branche de l'olivier a toujours été un symbole de paix et d'harmonie et était souvent utilisé pour purifier et bénir les maisons pour les protéger du mauvais oeil.

Le pain en Algarve était principalement fait à base de farine de blé, il s'agissait d'un aliment accessible et fait maison. Il est encore fréquent de trouver un four à bois dans les maisons les plus anciennes de la région. Un endroit où la magie opérait et où, jusqu'à aujourd'hui, certains suivent la tradition et fabriquent leur propre pain, sans oublier la coutume catholique de signer le pain d'une croix pour bénir la fournée.

De l'union de ces deux éléments sont issues des recettes régionales uniques qui font encore partie de la gastronomie de l'Algarve. « L'açorda » [sorte de panade] et les ensopados [ragoûts] en sont un exemple. « L'açorda », aussi appelée « sopas » [soupes], est faite à base de pain à l'ail, aux herbes aromatiques, telles que la menthe, la coriandre ou la menthe pouliot, et de l'eau chaude. Le résultat est impressionnant.

Les « açordas » ont par la suite évolué, et des ingrédients plus riches y ont été ajoutés, comme les crevettes, les tellines ou les palourdes. De nos jours, elles peuvent être dégustées dans presque tous les restaurants de fruits de mer de la région. Ne manquez pas cette expérience, vous ne serez pas déçu.

L'alliance du pain et de l'huile d'olive a créé bien d'autres histoires. Le pain chaud, tout juste retiré d'un four à bois, coupé à la main et trempé dans cet or liquide au goût fort et intense, s'appelle « tiborna » et constitue un moment que personne ne peut oublier.

La tiborna surgit en automne, époque où l'on goûtait à la nouvelle huile d'olive récemment produite. Au fil du temps, la tiborna est devenue courante à n'importe quelle époque de l'année, il suffisait que du pain chaud soit retiré du four. Certains ajoutent de l'ail à l'huile d'olive pour intensifier davantage le goût de cette expérience, ou encore du jus d'orange, du sucre et de la cannelle. Une association qui peut sembler étrange mais qui, comme ceux qui y ont déjà gouté le savent, ne décevra pas. Il s'agit, actuellement, d'un excellent prétexte pour réunir des amis autour de la table, car personne ne refuse une dégustation une tiborna.

Tiborna à la mode d'Algoz

4 portions I 20 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

400 g de pain
½ l d'huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel à volonté

PRÉPARATION

Mettez sur le feu l'huile d'olive avec l'ail écrasé et le sel à environ 60°C, pendant une heure. Versez dans un récipient profond.

Coupez ensuite le pain chaud en morceaux et placez-les près de l'huile d'olive afin de les tremper dedans au fur et à mesure que vous les mangez.

Suggestion : l'huile d'olive peut être aromatisée avec de l'origan et un peu de vinaigre. Les olives accompagnent à la perfection ce mets.

Ce pain est spécial. La farine de caroube lui donne un goût original et une couleur unique. Vous devrez y goûter pour savoir de quoi il s'agit.

Pain de caroube

120 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

400 à 600 ml d'eau tiède
470 g de farine de blé T55
30 à 40 g de farine de caroube
20 g de levure fraîche de boulanger
25 ml d'huile d'olive extra vierge
5 g de sel
2 g de sucre
1 jaune d'oeuf

PRÉPARATION

Faites chauffer de l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne tiède. Faites dissoudre la levure de boulanger et le sucre pour l'activer dans 200 ml d'eau.

Faites dissoudre le sel dans 100 ml d'eau, mélangez et ajoutez l'huile d'olive et le jaune d'oeuf.

Versez la farine de blé et de caroube dans un bol. Mélangez-les et ajoutez l'eau avec la levure.

Ajoutez ensuite l'eau salée et mélangez le tout. Commencez à pétrir et ajoutez, peu à peu, le reste de l'eau, selon les besoins, jusqu'à ce que la pâte prenne une bonne consistance et cesse d'adhérer aux parois du bol.

Couvrez la pâte avec du fil alimentaire ou un torchon et laissez lever pendant 1 heure, environ, à température ambiante.

Ensuite, étirez (divisez et moulez) la pâte en formant de petites boules rustiques et laissez lever entre 40 et 60 minutes de plus, en recouvrant avec le torchon.

Entre temps, préchauffez le four à 190° C et saupoudrez de farine un plat à four.

Une fois la pâte levée, disposez les boules sur la plaque saupoudrée de farine et badigeonnez d'eau.

Enfournez et laissez cuire pendant environ 40 minutes, à 180° C ou jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

Ces olives assaisonnées sont l'accompagnement idéal pour une bonne conversation entre amis. Il suffit d'ajouter un bon morceau de pain de ménage et un vin rouge régional et l'après-midi se prolongera jusqu'au coucher de soleil.

Olives en sauce et jambon cru

4 portions I 50 min. de préparation, après le salage des olives I contient du gluten

INGRÉDIENTS

200 g d'olives noires
100 ml d'huile d'olive
1 carotte
8 tranches de pain de ménage
entre 6 et 8 tranches de jambon cru
Ail à volonté
Cumin en poudre, à volonté
Poivron doux à volonté
Gros sel à volonté
Persil à volonté
Vinaigre à volonté

PRÉPARATION

Versez les olives bien mûres dans un récipient et assaisonnez-les avec beaucoup de sel. Laissez-les mariner dans la saumure pendant près d'une semaine. Pour les consommer, retirez la quantité nécessaire, ébouillantez-les à l'eau chaude et laissez-les tremper toute une nuit. Le lendemain, égouttez les olives et, si elles sont toujours salées, passez-les à l'eau froide.

Une fois bien égouttées, assaisonnez-les avec de l'ail haché à volonté, de l'huile d'olive, du vinaigre, du persil haché, du cumin en poudre et du poivron doux. Cuisez la carotte, coupez-la en fines rondelles et ajoutez-les aux olives.

Préparez le jambon cru en coupant de fines tranches.

Servez la préparation d'olives avec le jambon cru et du pain.

Le gaspacho ou l'arjamolho est commun dans le sud de la péninsule Ibérique. À l'époque de la tomate, cette soupe constitue un repas léger et rafraîchissant.

Gaspacho à la mode de l'Algarve

4 portions I 30 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

400 g de tomates
200 à 300 g de pain dur
200 ml d'huile d'olive
200 ml de vinaigre
1 oignon
½ poivron vert
½ concombre
Fleur de sel à volonté
Origan à volonté
Eau froide et glaçons à volonté

PRÉPARATION

Coupez le pain, l'oignon, les tomates, le concombre et le poivron vert en petits dés, de taille approximative.

Versez-les dans un bol et ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, la fleur de sel et l'origan, selon vos goûts. Mélangez bien.

Au moment de servir, ajoutez l'eau froide et / ou les glaçons, rectifiez l'assaisonnement une dernière fois et le plat est prêt à servir.

Curiosité : dans certaines zones de la région, le pain est remplacé par la pomme de terre.

À chaque bouche sa soupe

Plus ou moins riches, les soupes sont présentes aux quatre coins du monde. Mais les soupes de l'Algarve sont si nombreuses que l'on y dit souvent « À chaque bouche sa soupe ».

Procédons par étapes pour bien comprendre à quel point elles se distinguent et à quel point elles sont toutes délicieuses, quelle que soit la variante. En Algarve, il existe la soupe, les « soupes » et les bouillons. Les « soupes » et la soupe : il y a plus qu'un s qui les sépare.

La soupe est un mélange de légumes, presque tous ceux que nous souhaitons utiliser, sans ordre spécifique, qui, une fois cuits, sont triturés et constituent un excellent repas léger ou une entrée, consommée avant le plat principal. Les « soupes » sont un plat à base de pain, normalement trempé dans un bouillon déjà préparé ou dans de l'eau chaude. Les « soupes » sont un plat commun à toute la région et ses recettes s'adaptent aux différents repas quotidiens.

Les « soupes » du matin sont faites de pain trempé dans du lait, du café ou un bouillon de farine torréfiée avec un zeste de citron. Elles constituent un petit déjeuner substantiel et accessible qui, autrefois, était une source d'énergie pour ceux qui travaillaient dans les champs toute la journée.

Au déjeuner ou au dîner, les « soupes » prennent souvent le nom « d'açorda ». Les « açordas » se composent de pain à l'ail, d'huile d'olive et d'eau chaude et constituent un plat rapide et savoureux, bien souvent enrichi avec de la morue effilochée et l'eau de cuisson. Les « soupes » de tomate ou de pommes de terre au poisson sont d'autres alternatives, normalement consommées en hiver, car elles sont plus lourdes. En été, les recettes changent, l'eau froide est utilisée pour donner lieu au gaspacho portugais ou arjamolho, fait à base de tomate, concombre et oignon, finement hachés et assaisonnés à l'huile d'olive et origan. Il s'agit probablement de l'une des soupes froides les plus savoureuses que vous goûterez.

La canja est un bouillon de viande de volaille, faite avec du riz, et sa recette est transversale à tout le pays. La canja était associée à des moments de fête, au cours desquels une poule était spécialement préparée pour l'occasion. Toutefois, sa consommation est également associée aux faiblesses physiques ou à la maladie. À titre d'exemple, il était fréquent de donner une canja à une femme qui venait d'accoucher pour reprendre des forces.

Compte tenu de la proximité avec la mer, en Algarve, la canja a vu apparaître des variantes, et c'est tant mieux. De nos jours, celui qui goûte à la canja aux tellines, aux palourdes ou aux fruits de mer ne verra plus en elle un remède mais plutôt la cure à la gourmandise.

Soupe de pourpier

4 portions I 40 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

220 g de pommes de terre
100 g de courge
100 g de poireau
100 g de pourpier
100 g de carottes
1 l de bouillon de viande ou de légumes
2 gousses d'ail
1 oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Commencez par laver et nettoyer le pourpier et réservez.

Dans une casserole, faites revenir tous les légumes et les pommes de terre, préalablement lavés et coupés en dés, dans de l'huile d'olive.

Ajoutez le bouillon, assaisonnez et laissez cuire. Mixez le tout, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le pourpier puis laissez cuire pendant 5 minutes environ.

Pour rappeler le travail dans les champs d'autrefois est née cette soupe qui réunit les produits du potager et les saucisses. Il s'agit du plat idéal pour un déjeuner automnal.

Soupe montagnarde

4 portions I 60 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

500 g de haricots de Lima
250 g de courge
250 g de pommes de terre
100 g travers de porc
80 g de chorizo
70 g de coquillettes, par exemple
2 dl d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 oignon
½ chou cabus
Sel à volonté

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau salée, cuisez les haricots, trempés au préalable.

Dans une autre casserole, cuisez à l'eau le travers de porc et le chorizo.

Coupez les légumes et les pommes de terre en dés. Faites ensuite revenir l'oignon et l'ail haché dans de l'huile d'olive. Ajoutez le chou cabus et laissez mijoter. Ajoutez le bouillon de la cuisson des viandes.

Laissez bouillir puis ajoutez les pâtes. Lorsque les pâtes sont presque cuites, ajoutez les pommes de terre et le potiron. Laissez réduire puis ajoutez les haricots, le chorizo coupé en rondelles et le travers de porc en dés.

Rectifiez l'assaisonnement et servez.

Fruits de la terre

Que celui qui croit que la cuisine de l'Algarve n'est que poissons et fruits de mer se détrompe. Malgré l'influence de la mer dans la gastronomie, les légumes et les légumineuses issus de la zone rurale sont un complément riche et varié de l'alimentation de notre région. Ils font partie de la liste des recettes traditionnelles, principalement dans les zones les plus reculées de la montagne, où les poissons et les fruits de mer n'arrivaient pas aussi facilement.

Les petits pois, les fèves et les haricots ailés sont quelques-uns des protagonistes des recettes de la cuisine de l'Algarve. Certains les appellent les « produits primeurs », car ils indiquent la transition entre l'hiver et le printemps.

Le haricot, le pois chiche, le chou et le chou cabus jouent également un rôle important dans les plats et soupes. Le cozido, une sorte de pot-au-feu, est un plat très populaire qui mélange des choux, des carottes, des pommes de terre et des navets. Il inclut bien souvent de nombreuses viandes et saucisses, mais en Algarve, il est essentiellement préparé à base de légumes, étant donné que la population rurale gardait la viande pour les occasions spéciales. Ce sont d'excellents plats pour ceux qui recherchent des options végétariennes. Les recettes varient beaucoup et sont adaptées selon les goûts de celui qui les cuisine et la variété des ingrédients que les saisons nous offrent. Les viandes et les saucisses sont des choix fréquents pour accompagner les petits pois et les pois chiches dans des recettes de marmite, donnant lieu à des plats juteux, très goûteux.

Les produits qui poussent spontanément, tels que la bette et le pourpier, sont également une présence habituelle lors des repas des familles de l'Algarve, en soupe ou en tant qu'accompagnement. Une soupe de pourpier est un mets que vous ne goûterez probablement qu'ici.

S'il existe un produit qui mérite également d'être mis en valeur, c'est la patate douce, un des symboles de la gastronomie régionale. D'après la légende, les chevaliers de Saint-Jacques utilisaient une potion à base de patate douce, comme complément de

vitamines, avant les batailles. Ce serait cette potion qui aurait permis que la conquête sur les Maures aie été réalisée si rapidement. Ladite potion serait en fait la « feijoada » à la patate douce d'Aljezur.

En raison de la qualité de sa production, de sa culture traditionnelle et sans fertilisants, de sa certification IGP – Indication géographique protégée, la patate douce est connue pour son goût et sa texture uniques. Elle est normalement rôtie au four, avec la peau, mais est également, très souvent, cuite à l'eau ou utilisée en dessert, comme par exemple dans la tarte à la patate douce. Quelle que soit la méthode de confection, elle demeure savoureuse. Le ragoût de pois chiches à la patate douce est si délicieux qu'il mérite d'être dégusté.

Comme son nom l'indique, la patate douce sert à adoucir les ragoûts. Dans certains ragoûts typiques de l'Algarve, c'est également la poire qui revêt cette fonction de douceur. Un monde d'options qui naît d'un simple ingrédient.

Soupe de fèves vertes

4 portions I 40 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

500 g de fèves
600 à 800 ml d'eau
100 g de coquillettes
½ gousse d'ail
Huile d'olive à volonté
Coriandre à volonté
Sel à volonté
Persil à volonté

PRÉPARATION

Épluchez les fèves, retirez-en la peau et faites-les cuire dans 400 à 500 ml d'eau légèrement salée, avec de l'huile d'olive, de l'ail, du persil et de la coriandre.

Lorsque les fèves sont cuites, triturez au mixeur pour obtenir une purée.

Ajoutez le reste de l'eau et les pâtes et laissez cuire.

Cette recette plaît aussi bien aux petits qu'aux grands et est courante sur la table des Portugais. Le printemps, la saison de ces légumineuses, est propice pour savourer ce mets. Préférez les oeufs et le chorizo maison pour un goût plus prononcé.

Petits pois aux oeufs

4 portions I 40 min. de préparation I peut contenir du gluten

INGRÉDIENTS

4 oeufs
100 g de chorizo
3 kg de petits pois non écossés ou 800 g de petits pois écossés
150 g d'oignons
100 ml d'huile d'olive
30 g de lard ou de bacon (facultatif)
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 bouquet de coriandre
Sel à volonté
Poivre à volonté

PRÉPARATION

Écossez et lavez les petits pois. Épluchez l'oignon et l'ail et coupez-les finement, en les émincant ou hachant.

Retirez la peau du chorizo et coupez-le en tranches. Si vous ajoutez du lard ou du bacon, coupez-le en petits dés.

Mettez une casserole sur le feu, dans laquelle vous ferez revenir l'oignon, le chorizo, la feuille de laurier, l'ail haché et le bouquet de coriandre dans un filet d'huile d'olive. Laissez dorer.

Ajoutez les petits pois et laissez mijoter le tout pendant quelques minutes. Recouvrez avec de l'eau. Salez et poivrez, puis laissez cuire pendant 5 minutes environ, sans le couvercle. Veillez ensuite à refermer la casserole et laissez cuire 15 à 20 minutes de plus environ.

Pour finir, lorsque les petits pois seront presque cuits, cassez les oeufs et ajoutez-les, un à un, sur les petits pois, jusqu'à ce qu'ils soient pochés. Si vous le souhaitez, saupoudrez le tout avec un peu de coriandre hachée.

La viande et le romarin constituent l'assemblage parfait de ce plat.
Les petites pommes de terre sont nappées de sauce et le pain est indispensable.
Recette rapide et pleine de saveur.

Côtelettes de la montagne

4 portions I 40 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

800 g de côtelettes de porc
400 g de pommes de terre
3 oignons de taille moyenne
2 gousses d'ail
1 bouquet de romarin
Huile d'olive à volonté
Coriandre à volonté
Poivre moulu
Sel à volonté
Jus de citron à volonté
Vin blanc

PRÉPARATION

Dans un mortier, écrasez une gousse d'ail avec le jus de citron, le romarin, un peu d'huile d'olive et du sel.

Assaisonnez les côtelettes avec cette préparation et du gros sel. Dans une casserole, faites revenir l'oignon, coupé en demi-lunes, et l'ail haché dans de l'huile d'olive.

Laissez mijoter et arrosez le tout de vin blanc. Ajoutez les côtelettes dorées au préalable dans de l'huile d'olive et laissez cuire à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.

Cuisez les pommes de terre avec la peau. Une fois cuites, retirez la peau. Coupez-les en rondelles, faites-les sauter dans de l'huile d'olive, salez et poivrez puis saupoudrez de coriandre hachée.

Pour finir, disposez les pommes de terre dans l'assiette, les côtelettes par-dessus, puis l'oignon et le romarin.

Le nom de cette recette s'inspire de la couleur de la cerise que la peau de la poule prend lorsqu'elle est sautée à la poêle. Les familles de la région préparent cette recette pour profiter de la poule cuite la veille pour le bouillon de poule.

Poule cerise

4 portions I 90 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1,5 kg de poule fermière
500 ml de vin blanc
400 g de riz
250 g de saucisse linguiça
250 g de lard
2 dl d'huile d'olive
3 gousses d'ail
2 oignons
1 bouquet de persil
1 feuille de laurier
Saindoux à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Préparez la poule et coupez-la en morceaux. Salez et versez dans une casserole avec de l'eau, ajoutez le lard, la saucisse, un oignon entier épluché, un bouquet de persil et du sel à volonté. Laissez mijoter lentement puis retirez les viandes dans un autre plat. Réservez le bouillon.

Dans une poêle, mélangez le saindoux, l'oignon en demi-lune, l'ail haché, la feuille de laurier et de l'huile d'olive. Versez la poule dans la poêle et arrosez de vin blanc, en rectifiant le sel, le cas échéant. Laissez réduire, en couvrant la poêle. Pour finir, versez dans un plat et saupoudrez de persil haché.

Pour accompagner la viande, préparez un riz avec le bouillon de cuisson de la poule.

Versez le riz dans un plat et décorez-le avec la saucisse coupée en rondelles et le lard en de fines tranches.

Viandes et fumage

La zone rurale n'a pas perdu de son importance au détriment de la mer. Elle a développé une gastronomie riche en variété et qualité de viandes. Se rendre dans la montagne pour manger un plat de viande typique fait à la marmite est un programme que bon nombre de personnes continuent de privilégier.

La viande de porc est une constante dans l'alimentation des habitants de l'Algarve. Les maisons rurales comprenaient habituellement des zones réservées à l'élevage de porcs et de poules également. Même les familles les plus pauvres se sacrifiaient pour élever un porc qui, plus tard, était une source de revenu et d'alimentation. Le cochon était alimenté toute l'année pour le jour du tue-cochon, un moment qui supposait tout un rituel et qui est encore réalisé par beaucoup de nos jours. Les amis et la famille sont invités pour venir aider et participer au rituel, qui se termine ensuite par un moment convivial et une dégustation autour de la table. En règle générale, les hommes s'occupent de l'animal et les femmes assaisonnent, préparent, conservent et cuisinent ensuite les viandes. Le porc est entièrement utilisé : viande, graisse, os et tripes pour les fameuses saucisses (très utilisées dans la nourriture faite à la casserole et comme assaisonnement).

Certains modes de conservation de la viande de porc sont tombés en désuétude, comme c'est le cas de la salaison des viandes, mais le « fumage des chorizos » se maintient encore chez certains producteurs qui utilisent des méthodes plus traditionnelles.

La poule et le coq sont des viandes différentes qui sont choisies en fonction des recettes pour lesquelles elles sont utilisées. Ce type de viande était autrefois préparé uniquement pour les jours de fêtes ou dans les situations de convalescence ou de maladie physique.

L'agneau est également associé à des moments de célébration, notamment le dimanche de Pâques et le 1er mai (Fête du travail), au cours desquels il est usuel de rôtir de la viande dans un four à bois. Au printemps, ce type de viande est remplacé dans les recettes par la viande de chevreau.

La vaste zone de montagne, monts et ravins offre les conditions idéales pour ceux qui aiment chasser. Les lapins, lièvres, pigeons, cailles et perdrix appartiennent audit petit gibier, le plus courant. Mais beaucoup se consacrent à la chasse au gros gibier – le sanglier et le cerf. De nos jours, des zones sont délimitées à cette fin, l'exploitation des ressources est contrôlée et cette activité revêt une grande valeur économique dans la région, notamment en matière de tourisme cynégétique. Une partie de chasse est toujours une raison pour des moments de convivialité en famille et entre amis, en particulier entre hommes.

Les plats à base de gibier sont succulents et prennent la forme de confections spéciales, uniquement connues par ceux qui les dominent. Il existe du reste des restaurants spécialisés dans les plats à base de gibier.

Soupe au lièvre

4 portions I 120 min. de préparation, après la marinade I contient du gluten

INGRÉDIENTS

1 lièvre dépouillé et nettoyé
500 g de pain de ménage de la veille
150 g d'oignons
20 g de lard (facultatif)
150 ml d'huile d'olive
150 ml de vin blanc
6 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
1 ou 2 clous de girofle
Eau à volonté
Cumin à volonté
Piment fort à volonté
Poivre blanc à volonté
Piment doux à volonté
Sel à volonté
Vinaigre à volonté

PRÉPARATION

Coupez le lièvre en morceaux et réservez le sang auquel vous ajouterez le vinaigre, le sel, le poivre, le clou de girofle, les feuilles de laurier et le paprika. Laissez mariner pendant 24 heures.

Coupez le lard en petites tranches et faites le fondre dans une casserole. Lorsque le lard aura libéré beaucoup de graisse, ajoutez l'oignon haché et l'huile d'olive. Faites revenir le tout quelques instants.

Ajoutez le lièvre, le piment fort selon vos goûts et arrosez le tout avec le vin blanc. Laissez cuire à feu doux.

Lorsque le lièvre est presque cuit, ajoutez l'eau nécessaire pour obtenir une soupe (1,5 l environ). Portez à ébullition et ajoutez le sang.

Dans une terrine, disposez les tranches de pain (pas très épaisses) puis versez le bouillon de lièvre par-dessus. Ajoutez ensuite le lièvre et servez.

Réputé pour être un plat typique de la cuisine traditionnelle de l'Alentejo, il est également confectionné en Algarve, en particulier dans l'arrière-pays. Savourez ce bouillon de viande aromatique avec une bonne tranche de pain.

Ragoût d'agneau

4 portions I 90 min. de préparation, après la marinade I contient du gluten

INGRÉDIENTS

1,2 kg de côtelettes et pied d'agneau
400 g de pommes de terre
350 g de pain de ménage de la veille
200 g de tomates mûres
2,5 l d'eau (environ)
0,5 dl d'huile d'olive
3 gousses d'ail
2 oignons de taille moyenne
1 feuille de laurier
1 bouquet de menthe
3 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à café de piment doux
Saindoux à volonté
Farine à volonté
Sel à volonté
Poivre à volonté

PRÉPARATION

Coupez l'agneau en morceaux et assaisonnez avec de l'ail, du sel, du poivre, du laurier et du vin blanc. Laissez mariner toute la nuit.

Réservez le bouillon de la marinade.

Passez les morceaux de viande dans la farine, en retirant l'excédent. Dans une casserole, versez l'huile d'olive, le saindoux puis ajoutez les morceaux d'agneau en les faisant sauter un peu. Une fois que la viande est dorée, retirez-la et mettez-la dans du papier absorbant pour éliminer l'excès de gras.

Versez un filet d'huile d'olive dans une casserole et ajoutez l'oignon haché, les gousses d'ail haché, le laurier, le bouquet de persil et les tomates coupées en dés. Faîtes revenir le tout.

Ajoutez la viande, un peu du jus de la marinade et un peu d'eau, si nécessaire. Laissez mijoter.

Lorsque l'agneau est presque cuit, ajoutez les pommes de terre coupées en quartiers et laissez cuire. Assaisonnez avec du sel, du poivre, du piment doux et un peu de vinaigre.

Dans un plat ou une assiette, disposez de fines tranches de pain dur et un bouquet de romarin (ou de menthe). Versez le ragoût par-dessus et servez.

Caractéristique de la zone de montagnes de l'Algarve, la viande de sanglier est très appréciée pour son goût intense. Dans cette recette, elle s'associe aux châtaignes à travers une savoureuse sauce au vin rouge. Idéale pour les froides journées d'hiver.

Civet de sanglier aux châtaignes

4 portions I 120 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 kg de sanglier
500 g de châtaignes pelées
300 ml de vin rouge
6 tomates mûres
3 gousses d'ail
2 oignons
2 feuilles de laurier
Huile d'olive à volonté
Poivre à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon et l'ail hachés et la feuille de laurier dans un filet d'huile d'olive.

Lorsque l'oignon commence à dorer, ajoutez le sanglier, les tomates en dés et le vin rouge. Salez et poivrez, puis laissez mijoter en refermant le couvercle jusqu'à ce que la viande devienne tendre, pendant 1 heure environ.

Pour finir, ajoutez les châtaignes et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Mélangez le tout, décorez avec du romarin et servez.

Trilogie de l'Algarve

Il existe une triade de fruits secs régionaux connue et appréciée de tous : l'amande, la figue et la caroube, des ingrédients présents dans la plupart des pâtisseries de la région. Les amandes de l'Algarve, grâce à leur goût caractéristique, presque sucré, sont probablement les plus connues. Les célèbres gâteaux à l'amande, à base de massepain et prenant différentes formes et figures, constituent la carte postale de la pâtisserie régionale.

Les figues jouent également un rôle prédominant dans les recettes de la région. Le petit gâteau aux figues ou les figues torréfiées suffisent à faire sourire ceux qui y goûtent. Elles sont cueillies à la main, très délicatement, puis sont séchées au soleil, sur une terrasse ou dans une cour, plein sud, disposées sur des nattes de roseaux ou de jonc pendant la journée. Le soir, on les recueille pour les protéger de l'humidité. Ce processus se répète pendant cinq ou six jours et les meilleures figues sont choisies pour être vendues. Une fois séchées, elles sont trempées dans l'eau avec un peu d'huile d'olive pour en conserver la qualité et le goût. Les figues les plus petites sont torréfiées au four puis utilisées, moulues, dans différentes recettes.

La caroube, d'origine arabe, est utilisée dans de nombreuses pâtisseries régionales. Ce fruit, dont le goût ressemble au chocolat, constitue une alternative saine, car il ne contient pas de gluten.

« Morgado » de Silves

Entre 8 et 12 parts I 180 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau
400 g de sucre
400 g d'amandes décortiquées
260 g de confiture de courge de Siam
200 ml d'eau
3 jaunes d'oeufs
Farine pour graisser le moule

Pour la crème d'oeufs
300 g de sucre
150 ml d'eau
12 jaunes d'oeufs

Pour le glaçage royal
200 g de sucre en poudre
2 blancs d'oeufs
Jus de citron à volonté

Pour la décoration
300 g d'oeufs filés
Fleurs et feuilles colorées en massepain

PRÉPARATION

Émondez les amandes, laissez-les sécher et passez-les au mixeur à deux ou trois reprises, pour les réduire en farine. Faites chauffer le sucre, recouvrez d'eau et lorsqu'un filet épais coule de la cuillère et une goutte reste suspendue à l'extrémité, ajoutez les amandes. Ajoutez les jaunes d'oeufs, un à un, en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le fond de la casserole reste visible lorsque l'on passe une cuillère. Retirez la préparation du feu et laissez refroidir un peu.

Lorsque la pâte est tiède, versez-la sur une surface plate et pétrissez-la jusqu'à obtenir l'élasticité nécessaire pour former le morgado.

Disposez deux tiers de la pâte d'amande froide sur une feuille de papier sulfurisé saupoudrée de farine et formez une boîte ronde avec le fond plus épais. Réservez.

Pour la crème d'oeufs : faites bouillir le sucre et l'eau à feu doux sans remuer, jusqu'à 110° C environ. Pour obtenir la consistance voulue, prélevez une goutte de sirop refroidie entre vos doigts : un fil doit se former lorsque vous éloignez et rejoignez les doigts.

Ajoutez les jaunes d'oeufs et laissez-les cuire, en remuant sans arrêt. Réservez.

Remplissez « la boîte » préparée précédemment avec la crème d'oeufs, la confiture de courge de Siam et les fils d'oeufs en couches alternées. Recouvrez avec le reste de la pâte, étendez bien et saupoudrez la partie supérieure et les parois latérales de farine.

Graissez, avec du saindoux ou du beurre, un anneau de feuille de la taille du morgado, saupoudrez de farine et ajustez-le au gâteau. Placez dans un plat à four et enfournez pendant environ une demi-heure, jusqu'à dorer.

Une fois cuit, laissez le morgado refroidir un peu, retirez l'anneau, passez le pinceau pour retirer la farine et recouvrez-le avec le glaçage lorsqu'il sera complètement froid.

Décorez avec des fleurs et des feuilles en massepain et répartissez les fils d'oeufs autour du gâteau.

Suggestion : étant donné que la préparation de ce gâteau requiert de nombreux jaunes d'oeufs, vous pourrez utiliser les blancs pour préparer d'autres recettes, tels que les carriços ou les meringues, par exemple.

Il s'agit d'un délice de la pâtisserie régionale, dont les fruits secs sont les protagonistes. Sa texture est légère et humide et s'associe bien à une infusion aux herbes des champs.

« Bolo mimoso »

entre 8 et 10 portions I 60 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

250 g de sucre
250 g d'amandes
200 g de confiture de courge de Siam
125 g de sucre en poudre pour décorer (facultatif)
1 cuillère à café (rase) de cannelle
½ citron
6 oeufs
Beurre et farine à volonté (en quantité suffisante pour graisser le moule)
Oeufs filés à volonté

PRÉPARATION

Échaudez les amandes, émondez-les et réduisez-les en poudre.

Égouttez et séparez la confiture de courge de Siam, à l'aide d'une fourchette.

Battez les oeufs entiers avec le sucre. Ajoutez les fruits cristallisés, la courge de Siam, le zeste de citron râpé, la cannelle et les amandes. Mélangez bien, sans battre.

Versez la préparation dans un moule rond chemisé de papier sulfurisé graissé et enfournez entre 170° et 180° C, pendant 50 minutes.

Une fois cuit, démoulez le gâteau encore chaud et retirez le papier. Laissez refroidir.

Battez le sucre en poudre avec un peu d'eau ou un peu de blanc d'oeuf, jusqu'à obtenir une préparation épaisse, avec laquelle vous badigeonnerez le gâteau au pinceau.

Suggestion : décorez avec des oeufs filés.

Oeuf, sucre et amandes composent ce délice sucré. Croquants et humides à l'intérieur, ils séduisent les plus gourmands. Essayez, ils sont irrésistibles.

« Carriços »

entre 6 et 8 unités I 120 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

6 blancs d'oeufs
500 g de sucre
300 g d'amandes effilées et torréfiées
½ citron
Sel à volonté

PRÉPARATION

Montez les blancs en neige à vitesse lente. Lorsque les blancs commencent à monter, ajoutez petit à petit le sucre, quelques gouttes de citron et une pincée de sel.

Continuez à battre jusqu'à ce que les blancs deviennent bien fermes et brillants et forment des becs. Ajoutez les amandes effilées torréfiées au préalable (elles ne doivent plus être chaudes), en mélangeant délicatement.

À l'aide d'une cuillère à soupe, versez la préparation dans des petits moules en papier, sans les remplir, puis saupoudrez d'amandes.

Enfournez entre 20 et 30 minutes à 150° C, sans ventilation, jusqu'à obtenir une couleur dorée. Une fois dorées, ne les retirez pas immédiatement du four, baissez la température à 130° C et laissez-les cuire encore entre 5 et 10 minutes. Vérifiez ensuite si elles sont bien cuites (la partie extérieure doit être dure).

Éteignez le four et laissez-les refroidir entièrement à l'intérieur du four ou en laissant la porte entrouverte. Une fois refroidies, vous pouvez les servir.

Note : si vous n'ajoutez pas les amandes, vous obtiendrez des meringues traditionnelles.

Le « Dom Rodrigo » est le roi de la pâtisserie régionale. Il se trouve dans presque toutes les pâtisseries de la région. Une tentation que vous pouvez faire chez vous.

« Dom Rodrigo »

entre 15 et 20 unités I 180 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour les fils d'oeuf
15 jaunes d'oeufs à température ambiante
500 g de sucre
500 ml d'eau

Pour les « Dom Rodrigo »
125 g d'amandes émondées, moulues
250 g de sucre
½ dl d'eau
6 jaunes d'oeufs
Cannelle à volonté

PRÉPARATION

Fils d'oeufs
Séparez les jaunes et les blancs d'oeufs et passez les jaunes à la passoire pour en retirer la membrane autour du jaune.

Dans une casserole, versez le sucre et l'eau pour obtenir un sirop et laissez sur le feu jusqu'à atteindre la température de 108° C environ. À cette température, ajoutez un peu de farine pour obtenir une mousse.

Placez les jaunes d'oeufs dans un entonnoir spécial pour fils d'oeuf et versez les jaunes sur le sirop (en mousse) en petites portions, en faisant des mouvements assez rapides et le plus haut possible.

Laissez cuire les jaunes d'oeufs quelques secondes et lorsqu'ils seront brillants, retirez-les à l'aide d'une écumoire. Disposez-les dans un récipient avec un léger sirop de sucre froid (dans un récipient entouré de glaçons, par exemple) et ouvrez les fils, à l'aide d'une fourchette ou en passant les mains sous l'eau froide.

Pressez-les et égouttez-les à l'aide d'une passoire.

Dom Rodrigo
Faites chauffer le sucre dans 100 ml d'eau et laissez bouillir pendant 3 minutes. Ajoutez les amandes et laissez cuire quelques minutes.

Retirez ensuite la casserole du feu, laissez refroidir un peu et ajoutez les jaunes d'oeufs. Après les avoir mélangés dans la préparation, placez le tout sur le feu afin de faire cuire les jaunes d'oeufs.

Entre temps, répartissez les fils d'oeufs en petits tas, que vous pouvez disposer sur une planche.

Faites un trou dans chaque tas de fils d'oeufs et remplissez-le avec le mélange d'amandes et d'oeufs (environ une cuillère à café bien remplie). Disposez les fils d'oeufs, de manière à ce qu'ils recouvrent le mélange et restent bien ronds.

Dans une poêle, versez un peu de sirop de sucre, dans lequel vous avez cuit les fils d'oeufs, et lorsqu'il sera en ébullition, ajoutez un ou plusieurs des tas préparés précédemment ; Retournez les tas dans le sirop, à l'aide d'une spatule et d'un couteau, et continuez de remuer jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez du feu et laissez refroidir un peu.

Pour finir, passez les Dom Rodrigo dans le sucre et la cannelle. Placez-les dans des petits carrés argentés de différentes couleurs, en refermant bien les pointes du papier.

Suggestion : vous pouvez arrosez les Dom Rodrigo avec un peu de caramel, à la place du sucre et de la cannelle.

L'origine du massepain (*marci panis*) demeure un mystère. Certains disent qu'il s'agit d'un héritage arabe mais, en réalité, tout ce que nous savons c'est qu'en Algarve, il s'agit d'un véritable art de la pâtisserie régionale. Magnifiques à l'extérieur et irrésistibles à l'intérieur.

Bonbons de massepain de l'Algarve

Pour 1 kg de bonbons I 180 min. de préparation I peut contenir du gluten

INGRÉDIENTS

Pour le massepain
500 g de sucre
500 g d'amandes
150 ml d'eau
Colorant alimentaire de différentes couleurs

Pour les fils d'oeufs
10 jaunes d'oeufs
1 kg de sucre
1 l d'eau

PRÉPARATION

Commencez par les amandes : faites bouillir de l'eau dans une casserole, ajoutez les amandes et couvrez, entre 5 et 10 minutes. Pressez ensuite une amande entre les doigts et si la peau se retire facilement, égouttez les amandes et laissez-les refroidir quelques instants, puis répétez l'opération. Préchauffez le four à 200° C. Disposez les amandes dans un plat à four et enfournez pendant 10 minutes environ, en veillant à laisser la porte du four entrouverte. Pour vous assurer que les amandes sont bien sèches, placez le plat à four au soleil pendant près de 30 minutes. Lorsque les amandes sont bien sèches, triturez-les au hachoir ou à l'aide d'un robot de cuisine, jusqu'à l'obtention d'une farine bien fine, afin qu'elle devienne facile à travailler.

Pour le massepain : commencez par verser l'eau et le sucre dans une casserole et laissez chauffer jusqu'à atteindre la température de 108° C environ. Retirez la casserole du feu et ajoutez l'amande moulue en mélangeant énergiquement, jusqu'à ce que l'amande et le sirop forment une pâte bien homogène et lisse. Laissez refroidir un peu et étalez la pâte sur une base ou une table en marbre pour pouvoir la pétrir encore chaude avec une spatule à pâte. Laissez refroidir. Lorsque la pâte est froide, pétrissez à nouveau et formez une boule. Recouvrez-la de film alimentaire et laissez-la reposer à température ambiante. Le temps idéal de repos est de 24 h mais vous pouvez l'utiliser 1 heure après la préparation.

Pour les fils d'oeufs : versez l'eau et le sucre dans une casserole et portez à feu moyen-vif. Entre temps, séparez les jaunes et les blancs d'oeufs et passez les jaunes d'oeufs à la passoire pour en retirer la membrane. Mélangez. Placez les jaunes dans l'entonnoir spécial pour fils d'oeufs et attendez jusqu'à ce que le sirop se transforme en mousse. Versez petit à petit, à l'aide de l'entonnoir, les jaunes d'oeufs sur le sirop en faisant des mouvements circulaires. Laissez cuire quelques secondes puis retirez les fils à l'aide d'une écumoire et passez-les à l'égouttoir. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jaune d'oeuf. Si les fils commencent à coller ou s'ils deviennent collants une fois retirés, ajoutez un peu d'eau au sirop. Une fois les fils d'oeufs refroidis, séparez-les à la main. Ils sont enfin prêts à être utilisés.

Pour mouler le bonbon : retirez une part de massepain afin d'obtenir une petite boule. Étalez le massepain jusqu'à former un cercle de pâte. Mettez ensuite quelques fils d'oeufs au milieu, refermez la boule puis travaillez-la jusqu'à ce qu'elle prenne la forme d'un petit fromage. Passez le petit fromage dans le sucre, placez une petite perle de sucre argentée au milieu du fromage puis mettez-le dans un moule en papier. S'ils sont bien fermés, sans que les fils oeufs ne se voient, ces bonbons se conservent jusqu'à 1 mois. Pour faire des fruits ou des légumes peints, moulez le massepain selon la forme souhaitée : poire, carotte, pomme, châtaigne, tomate, fraise, et façonnez également de petites feuilles et tiges pour la décoration, qui ne contiennent pas de fils d'oeufs à l'intérieur. Peignez ensuite les fruits et leurs éléments avec un peu de colorant alimentaire et laissez-les sécher avant de les déguster.

Le petit gâteau aux figues peut prendre différents tailles. Lorsqu'il est grand, il peut être coupé en fines tranches et s'accompagner d'un verre de la traditionnelle eau-de-vie d'arbouse.

Petit gâteau aux figues

60 min de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

250 g de sucre
250 g d'amandes émondées
250 g de figues sèches
25 g de chocolat en poudre
1,5 dl d'eau
Eau-de-vie d'arbouse à volonté
Cannelle à volonté
Anis vert à volonté
Zeste de citron râpé à volonté

PRÉPARATION

Commencez par préparer les ingrédients principaux, les figues et les amandes, avant de commencer la confection du petit gâteau aux figues. Pour cela, torréfiez les figues au four puis, pendant que les figues refroidissent, torréfiez les amandes. Réservez quelques figues et amandes pour la décoration finale et triturez la quantité restante au hachoir. Réservez.

Dans une casserole, faites chauffer de l'eau et du sucre jusqu'à atteindre 110° C, pour obtenir un sirop de sucre. À ce moment-là, ajoutez les aromatisants, tels que le zeste de citron, la cannelle, l'anis vert et l'eau-de-vie d'arbouse, puis mélangez. Ajoutez ensuite le chocolat en poudre et mélangez bien le tout.

Lorsque le fond de la casserole devient visible en remuant (en faisant passer la cuillère au fond de la casserole, une trace se forme et le fond devient bien visible), ajoutez les amandes et mélangez-les bien à la préparation précédente puis laissez bouillir pendant environ 3 minutes. Lorsque le mélange semblera homogène, ajoutez les figues et mélangez-les à la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien séchée, c'est-à-dire en laissant bouillir 3 à 4 minutes de plus, et jusqu'à ce que la pâte forme une boule qui se décolle du fond de la casserole.

Préparez le plan de travail avec du papier sulfurisé et versez-y la préparation. Attendez que la préparation soit tiède. Lorsque la pâte obtiendra une température adéquate pour être travaillée manuellement, retirez de petites portions et donnez-leur la forme d'un gâteau.

Au fur et à mesure que vous travaillez la pâte, vous pouvez la saupoudrer de sucre en poudre pour faciliter l'obtention du format souhaité. Pour finir, décorez à votre convenance avec les figues et les amandes torréfiées que vous avez réservées, puis servez.

Préserver les fruits

Il est impossible de parler des fruits de l'Algarve sans parler de l'orange. Se rendre en Algarve et ne pas goûter à ses agrumes est presque impossible et constitue un véritable pêché. L'orange est le fruit le plus connu de la région, en raison de son abondance et de sa douceur. Il peuple la région depuis le XIIIe siècle et a ensuite été transporté vers l'Inde, la Chine et le Japon, où certaines espèces portent aujourd'hui des noms qui ressemblent à celui de notre pays, comme « bourtougais » ou « portohal ». Son importance dans la région était telle qu'à partir du XVIIe siècle, l'orange est devenue un élément de décoration dans les crèches de Noël, renforçant ainsi les voeux de bonnes cueillettes.

En raison des caractéristiques du sol et du climat, très ensoleillé, notre orange est non seulement savoureuse, mais est très concentrée en vitamine C également. La floraison des orangers, au mois d'avril, constitue un moment de richesse pour les sens, par la beauté visuelle et l'arôme qui se dégage des orangeraies. La visite d'une orangeraie et la dégustation d'oranges fraîchement cueillies, pour en savourer toute la fraîcheur, vaut le détour.

Les habitants de l'Algarve ne savourent pas uniquement les oranges, il existe de nombreux autres agrumes dans la région qui ne sont pas en reste et qui sont un délice pour ceux qui les goûtent, comme c'est le cas des tangelos, clémentines, mandarines ou des citrons.

Et que dire de la tomate, succulente et douce, à nulle autre pareille. En été, la tomate abonde dans la région. Lorsqu'elle mûrit, elle atteint sa plus grande richesse nutritionnelle et se retrouve souvent dans les soupes, les salades, l'arjamolho (le gaspacho de l'Algarve), et dans bien d'autres plats de marmite, ragoûts et

même dans les desserts. Quelle que soit la recette, la tomate de l'Algarve donne toute sa saveur et rend le plat meilleur, comme le dit l'expression régionale « au temps des tomates, il n'existe aucune mauvaise cuisinière ». Tout est bon et savoureux car la matière première est exceptionnelle.

Pour finir, parlons de l'arbouse, souvent méconnue, mais que les habitants de l'Algarve connaissent bien. Ce fruit, issu d'un arbuste à forme arrondie, l'arbousier, naît dans la montagne et fleurit à l'automne. Il possède des propriétés antioxydantes et diurétiques, et est utilisé dans les desserts, les compotes et pour fabriquer la célèbre eau-de-vie d'arbouse de l'Algarve, une boisson à haute teneur en alcool et très aromatique, consommée essentiellement en fin de repas, mais que seuls les plus courageux goûtent.

Confiture de tomate

60 min de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 kg de tomates bien mûres (pelées)
800 g de sucre
1 zeste de citron (facultatif)
1 bâton de cannelle

PRÉPARATION

Commencez par retirer la peau des tomates : faites bouillir de l'eau. En attendant, lavez-les et faites une croix au-dessus des tomates (à l'extrémité opposée au pédoncule).

Lorsque l'eau entre en ébullition, plongez-y les tomates entre 30 secondes et 1 minute, environ. Retirez-les de l'eau, versez-les dans un récipient rempli d'eau froide et de glaçons et retirez la peau. Si vous préférez, coupez-les au milieu et retirez les graines.

Dans une casserole, versez les tomates, le sucre, le bâton de cannelle et le zeste de citron.

Laissez cuire à feu doux pendant environ 30 minutes, lentement en remuant fréquemment. Laissez cuire pour réduire l'eau et concentrer le goût.

Lorsque le mélange devient épais, retirez du feu et enlevez le bâton de cannelle et le zeste de citron. Triturez, à volonté, au mixeur.

Remettez la préparation sur le feu et laissez cuire encore un peu jusqu'à ce que le fond de la casserole devienne visible en remuant (en passant une cuillère au fond de la casserole, une trace se forme et les deux côtés ne se rejoignent pas immédiatement, entre 107° C et 110° C).

Laissez refroidir, versez dans des bols ou des pots puis recouvrez avec du papier cuisson.

Riche en oeufs et en sucre, le secret de ce dessert est l'orange qui, de par son arôme et sa légère acidité, lui donne un goût unique.

Flan à l'orange

entre 6 et 8 portions | 40 min. de préparation | sans gluten

INGRÉDIENTS

6 jaunes d'oeufs
6 oeufs entiers
250 g de sucre
30 g de beurre
Le jus de 4 oranges
Le zeste de 2 oranges

PRÉPARATION

Retirez les zestes et le jus des oranges et réservez.

Mélangez tous les ingrédients et battez bien l'ensemble.

Beurrez le moule, saupoudrez de sucre, enfournez entre 160° C et 170° C et laissez cuire au bain-marie pendant 25 à 30 minutes.

Démoulez le flan lorsqu'il est froid.

À partir du jus de l'orange de l'Algarve, naît ce roulé à la texture veloutée et au goût frais. Une certaine maîtrise est nécessaire pour l'enrouler, mais cela vaut la peine d'essayer.

Roulé à l'orange

entre 10 et 12 portions I 30 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

300 g de sucre
150 g de beurre
15 oeufs
3 oranges (jus et zeste râpé)
1 cuillère à thé de poudre à lever
1 cuillère à soupe de farine
Beurre pour graisser
Miel ou sucre, à volonté

PRÉPARATION

Allumez le four à 180° C, sans ventilation. Beurrez une plaque et chemisez avec du papier sulfurisé, qui pourra également être graissé.

Mélangez les produits secs : le sucre, la levure et la farine. Ajoutez le beurre ramolli et les oeufs un à un, en remuant sans cesse. Pour finir, ajoutez le jus et le zeste des oranges et mélangez bien le tout.

Enfournez entre 10 et 20 minutes. Retirez ensuite du four et laissez refroidir jusqu'à ce que le roulé soit tiède.

Placez une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et saupoudrez-la de sucre (facultatif), démoulez le roulé sur le papier, recouvrez-le de miel selon vos goûts (ou sucre) et enroulez-le, délicatement.

Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Le nectar de la montagne

Lorsqu'il est question de miel en Algarve, il est question d'une saveur exclusive. Ce secret doré de la région se caractérise par sa qualité et diversité et est, par conséquent, considéré comme l'un des meilleurs au monde.

Le miel est un aliment entièrement naturel et une excellente source d'énergie et de sels minéraux extrait des ruches par les hommes. Il sert à la fois d'aliment et de médicament, étant donné ses propriétés antibactériennes reconnues. Qui n'a jamais pris un thé au miel pour soulager un rhume ? Ses variétés sont nombreuses et dépendent du type de fleurs d'où provient le pollen récolté par les abeilles. Différents types de pollen donnent lieu à différents types de miel, les abeilles étant normalement attirées par des fleurs dont les arômes sont agréables pour l'être humain. Le miel de fleur d'oranger est le plus fruité et le miel de lavande est le plus sucré et est souvent utilisé comme alternative au sucre. En Algarve, il est également possible de goûter au miel d'arbouse ou au miel de caroube, très souvent utilisé dans des recettes culinaires pour remplacer le chocolat, puisque son goût est très semblable. Lorsqu'il est question de différents types de miel, nous savons qu'ils sont tous différents et qu'ils ont tous un goût singulier. Ce qui en fait un ingrédient à exploiter.

L'apiculture fait partie de la culture de l'Algarve depuis longtemps, les apiculteurs de la région ayant été les premiers à se professionnaliser, puisqu'ils détenaient la plus grande production de miel au niveau national.

Les ruches sont travaillées au printemps et en été puis, à partir de septembre, le miel est prêt à être vendu. Les plus grands ruchers se trouvent dans les communes de Loulé, Silves et Tavira qui sont reconnues pour cela.

L'utilisation du miel dépend des goûts de chacun. Il peut être utilisé dans des gâteaux et desserts, pour recouvrir une tartine et remplacer le beurre ou comme alternative au sucre dans un thé. En Algarve, vous pouvez retrouver cet ingrédient dans des recettes, telles que le flan au miel, le gâteau au miel, ou la tarte aux amandes et au miel, entre autres. Quelle que soit l'option, le résultat demeurera délicieux.

Gâteau au miel

entre 6 et 8 portions I 60 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

10 oeufs
500 g de sucre
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Cannelle à volonté
Beurre à volonté (pour graisser)

PRÉPARATION

Battez bien les oeufs avec le sucre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange crémeux et blanchâtre.

Ajoutez ensuite le miel et la cannelle. Versez la préparation dans un récipient chemisé de papier sulfurisé et beurré.

Préchauffez le four à 180° C, entre 30 et 40 minutes.

Démoulez et servez.

Le riz au lait est un plat national commun du nord au sud du Portugal, mais la recette à la mode d'Estoi a quelques secrets : le miel et le beurre, par exemple. Découvrez ses autres secrets en essayant cette recette chez vous.

Riz au lait à la mode d'Estoi

10 portions I 40 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

500 ml d'eau
250 g de riz carolino
200 g de sucre
2 l de lait
4 jaunes d'oeufs
1 bâton de cannelle
1 cuillère à soupe de miel
½ citron
Cannelle en poudre, à volonté
Beurre sans sel, à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Versez l'eau dans une casserole avec du sel, le bâton de cannelle et le zeste de citron jusqu'à ébullition.

Ajoutez ensuite le riz et mélangez jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée. Ajoutez le lait chaud et laissez bien cuire le riz 5 minutes de plus environ, en remuant souvent.

Une fois cuit, ajoutez le beurre, le sucre et le miel et mélangez le tout. Laissez cuire 5 minutes de plus.

Baissez le feu au minimum et, à l'aide d'une cuillère, retirez une portion du bouillon du riz pour lier les jaunes d'oeufs. Ajoutez les jaunes d'oeufs au riz et mélangez bien.

Versez dans un plat avant de servir et décorez avec de la cannelle en poudre.

La pâte est fine et croquante, la garniture est crémeuse, préparée à partir d'ingrédients de la terre auxquels se joint l'irrésistible arôme de la cannelle. Résisterez-vous ?

Tarte de patate douce aux amandes

60 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour la pâte brisée
250 g de farine sans levure incorporée
150 g de beurre
100 g de sucre
1 oeuf

Pour la garniture
400 g de patate douce
150 g de sucre
100 g d'amandes moulues
125 ml d'eau
2 oeufs
1 jaune d'oeuf
Sucre en poudre à volonté
Cannelle en poudre à volonté
Zeste de citron râpé à volonté
Sel à volonté

PRÉPARATION

Pâte brisée
Battez le beurre et le sucre pour obtenir un mélange crémeux (le beurre doit avoir la consistance d'une pommade). Ajoutez l'oeuf, qui doit être à température ambiante, puis la farine et mélangez avec une cuillère ou à la main jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée et que la texture soit homogène (il n'est pas nécessaire de pétrir la pâte).

Couvrez la pâte avec du film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Au moment de mettre la tarte dans le moule, retirez le film alimentaire et formez un disque avec la pâte avant de l'étaler à l'aide d'un rouleau. Pour étaler la pâte, utilisez un peu de farine pour qu'elle ne colle pas et roulez le disque de la pâte pour lui donner une forme arrondie et pour qu'elle n'accroche pas.

Garniture
Placez l'eau dans une casserole avec le sucre et portez à ébullition pendant 3 minutes environ.

Retirez le sirop de sucre du feu, ajoutez l'amande moulue et le zeste de citron, réservez et laissez refroidir.

Épluchez et coupez les patates douces en dés puis cuisez-les dans de l'eau bouillante et légèrement salée. Une fois cuites, égouttez-les et réduisez-les en purée.

Ajoutez la purée au sirop de sucre aux amandes et mélangez bien. Ajoutez les oeufs et le jaune d'oeuf légèrement battus et la cannelle en poudre. Mélangez bien le tout.

Une fois étalée, placez la pâte brisée dans un moule à tarte à fond amovible et piquez la pâte avec une fourchette. Enfournez la pâte à 180° C pendant 10 minutes.

Retirez la pâte du four, versez la farce de patate douce et d'amandes et enfournez à 180° C, entre 15 et 20 minutes.

Laissez refroidir, saupoudrez de sucre en poudre à volonté et servez.

Jours de fête

Les époques de fêtes sont des moments marquants dans n'importe quelle culture et la nôtre n'est pas différente. En Algarve, pour chaque fête il existe une tradition gastronomique et par conséquent de nombreuses saveurs et tentations. Les fêtes qui se suivent sont les plus importantes de la région en termes de gastronomie.

Le 1er mai, Jour du travail, est un jour férié très important, qui existe depuis la fin du XIXe siècle et qui représente l'évolution des lois du travail pour les ouvriers qui, à l'époque, ont bénéficié d'une réduction du temps de travail fixé à huit heures par jour. En ce jour de repos, la commémoration autour d'un pique-nique est une tradition. Les endroits choisis par les familles se situent en pleine nature, près de sources ou de rivières, pour une journée de retrouvailles, et de repas, au cours duquel la viande chevreau rôti au four ne peut pas manquer.

À Pâques, autre jour férié du calendrier catholique, le folar est le protagoniste sur les tables traditionnelles et est consommé du Nord au Sud du Portugal, mais ses variantes dépendent de la région dans laquelle il est préparé. En Algarve, le folar est fait à base d'oeufs, de farine, de lait, de beurre, d'anis vert et décoré avec des amandes. Dans la zone d'Olhão, une recette de folar un peu différente des recettes plus traditionnelles a été créée et cette variante est devenue un succès. Il s'agit du folar de folhas [gâteau de feuilles]. La pâte est superposée dans une casserole, en couches et chaque couche est saupoudrée de cannelle, sucre et beurre ou saindoux. Une fois cuit, il en ressort un gâteau aux couches succulentes et moins sec que le folar plus traditionnel. Un véritable délice.

À Noël, la tradition veut que la table accueille les chaussons « empanadilhas », également connus sous le nom de beignets à la patate douce. Ils sont faits à partir d'une pâte à base d'oeufs, de farine et d'eau, pétrie à la main puis finement étendue avant d'être frite. Il s'agit d'un travail de bras très intense qui aujourd'hui peut être effectué par des machines. Les chaussons sont garnis de patate douce cuite, préalablement écrasée et aromatisée à la cannelle, au jus d'orange et autres secrets et assaisonnements que chaque cuisinier conserve jalousement. Un véritable régal.

Chaussons à la patate douce

entre 6 et 10 unités I 120 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour la garniture
500 g de patate douce
350 g de sucre
150 ml d'eau
100 g d'amandes émondées et moulues
2 jaunes d'oeufs (facultatif)
1 bâton de cannelle
½ citron ou orange
1 cuillère à café de cannelle en poudre

Pour la pâte
250 g de farine
250 g de graisse (saindoux et margarine) ou 150 ml d'huile d'olive
4 oeufs
1 orange (jus)
1 citron (zeste)
1 verre d'eau-de-vie
1 cuillère à café de cannelle en poudre
Sucre à volonté
Eau tiède à volonté
Huile à volonté
Sel à volonté

GARNITURE

Cuisez les patates douces (avec la peau) dans de l'eau. Égouttez les patates douces et réduisez-les en purée. Ajoutez le zeste de citron râpé, une cuillère de cannelle en poudre et les amandes et mélangez. Ajoutez les jaunes d'oeufs et mélangez bien.

Mettez sur le feu le sucre, le bâton de cannelle et le zeste de citron ou d'orange dans de l'eau. Laissez bouillir pendant 2 minutes environ ou jusqu'à atteindre la température de 106° C, ajoutez la purée au bouillon et mélangez. Laissez mijoter 2 à 3 minutes ou jusqu'à atteindre la température de 110° C (en passant une cuillère au fond de la casserole, une trace se forme). Retirez du feu et laissez refroidir avant de l'utiliser.

Suggestion : vous pouvez, si vous le préférez, préparer une garniture aux amandes pour remplacer la patate douce. Le processus est le même, mais il faut utiliser 500 g d'amandes émondées et moulues.

PÂTE

Mettez de la farine dans un bol, faites un trou au milieu et versez-y l'huile d'olive chaude (la margarine fondue ou le saindoux), le jus d'orange, la cannelle en poudre et une pincée de sel.

Ajoutez les ingrédients petit à petit jusqu'à obtenir une pâte fine et moelleuse. Versez, de temps en temps, une goutte d'eau tiède, si nécessaire.

Recouvrez la pâte avec un torchon humide et laissez reposer entre 45 et 60 minutes.

Saupoudrez le plan de travail de farine, retirez quelques morceaux de pâtes et étendez-les au rouleau jusqu'à ce qu'ils deviennent fins (2 mm environ). Versez-y un peu de garniture, refermez les chaussons en rabattant bien les coins pour éviter qu'ils ne s'ouvrent pendant la friture et coupez-les à l'aide d'une roulette.

Mettez les chaussons dans un plat saupoudré de farine pendant que vous terminez l'opération, avant de les frire dans de l'huile bien chaude.

Pour finir, passez les chaussons encore chauds dans du sucre mélangé à de la cannelle.

Encore chaud et à peine cuit, il sent le caramel fondu et la cannelle. Celui qui y goûte est séduit par ses couches croquantes et sucrées. Il n'est pas étonnant qu'à Pâques il soit le dessert le plus attendu sur les tables régionales.

Gâteau de feuilles (folar de folhas ou d'Olhão)

2 gâteaux de taille moyenne I 120 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour le thé
150 ml d'eau
10 g d'anis
2 anis étoilés
2 zestes de citron

Pour la pâte
1 kg de farine
200 g de sucre roux
80 g de beurre
60 g de saindoux
60 g de lait
50 g d'eau-de-vie
20 g de levure
10 g d'anis en poudre
1 oeuf
Zeste d'orange râpé, à volonté
Zeste de citron râpé, à volonté
Sel à volonté

Pour la garniture
Sucre à volonté
Cannelle à volonté
Beurre à volonté

Pour le sirop
100 ml de jus d'orange
100 g de sucre roux
75 g de miel

PRÉPARATION

Commencez par préparer le thé, laissez bouillir tous les ingrédients. Réservez.

Ajoutez la farine et la levure, le sucre, l'anis vert en poudre, le lait, l'eau-de-vie, l'oeuf et les graisses. Dissolvez le sel dans le thé et ajoutez-le petit à petit jusqu'à obtenir une boule. Pétrissez puis laissez lever dans un endroit chaud (à environ 60° C), jusqu'à ce que le volume ait doublé.

En attendant, faites fondre le beurre et préparez le sucre en ajoutant de la cannelle à volonté (c'est le moment de doser la quantité de sucre du gâteau à mettre entre les couches).

Préparez le sirop en versant les ingrédients dans une casserole et laissez bouillir jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Beurrez un moule haut et chemisez-le avec du papier sulfurisé. Tapissez toute la base du moule avec une couche de pâte étalée.

Badigeonnez la pâte au pinceau avec du beurre fondu et saupoudrez de sucre et de cannelle. Commencez à faire des couches de la taille du fond du moule.

Entre chaque couche de pâte, ajoutez du sucre, de la cannelle et du beurre.

Répétez l'opération jusqu'à mi-hauteur du moule.

Badigeonnez le haut du gâteau avec le sirop et enfournez à 180° C pendant 40 minutes environ. Si vous constatez que le gâteau dore rapidement, recouvrez-le avec une feuille de papier d'aluminium. Retirez le gâteau du four lorsqu'il prend une couleur caramélisée.

Inspirés par l'Algarve

7 Chefs

5 Menus

Adérito de Almeida

Chef-exécutif au sein des restaurants
A Terra et O Laranjal

Le chef Adérito de Almeida est l'auteur du menu entièrement végétarien disponible dans ce livre. Pour la préparation des trois recettes, cet habitant originaire de Tavira s'est inspiré des produits du potager de ses grands-parents.

L'utilisation de produits horticoles locaux et frais, bien souvent achetés sur le marché d'Olhão, est, du reste, l'image de marque du travail développé par Adérito au Vilamonte Farmouse Hôtel, au sein duquel il est chef exécutif dans les restaurants A Terra et O Laranjal.

L'innovation est transversale à toutes ses créations, tant au niveau des goûts, qu'au niveau du dressage et du recours à de nouveaux produits, permettant de donner une touche de nouveauté aux ingrédients traditionnels.

Cette préoccupation constante d'Adérito, consistant à faire quelque chose de différent sans perdre de vue ce qui est local, n'est rien de plus que le résultat de la somme de ses influences familiales et de son parcours professionnel.

Moxama de thon [thon séché], huîtres, patelles grillées, gaspacho ou petites sardines frites avec du maïs et de la coriandre - une recette de famille - sont quelques-uns des mets qui ont amené Adérito à prendre goût à la gastronomie.

Ce goût a grandi et a laissé place à une passion qui se ressent aujourd'hui et qui l'a poussé à voyager dans des pays tels que la Suisse, où il a travaillé au Lausanne Palace, ou l'Angleterre, où il a intégré l'équipe du Wentworth Golf Club. Sur son curriculum figurent également des expériences dans les cuisines des complexes hôteliers Vila Vita Parc et Monte Rei Country Club, situés en Algarve.

Palme de figuier de Barbarie, purée de patate douce et pousses de petits pois

4 portions I 35 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

500 g de feuille de palme de figuier de Barbarie
260 g de patate douce d'Aljezur
240 g de courge
220 g de champignons *shimeji*
200 g de courgette
200 g d'épinard
180 g de framboises
180 g de fraises
20 g de pollen d'abeille
20 g de pousses de petits pois
20 g de pousses de soja
Sucre à volonté
Huile d'olive à volonté
Cumin à volonté
Gros sel à volonté
Vin de Porto à volonté

PRÉPARATION

Commencez par nettoyer et laver les feuilles du figuier de Barbarie. Grillez-les des deux côtés, salez et poivrez. Réservez.

Cuisez la patate douce en quartiers. Coupez la courgette et la courge en brunoise (dés). Versez dans un plat allant au four, salez avec du gros sel et assaisonnez avec de l'huile d'olive et du cumin. Laissez gratiner au four. La cuisson de la patate douce dure 12 minutes environ, tandis que celle de la courgette et de la courge est de 8 minutes environ. Lorsque la patate douce est cuite, faites une purée.

Entre temps, préparez une sauce aux fruits rouges. Lavez-les et mettez-les sur le feu avec du sucre et du vin de Porto. Laissez réduire de moitié.

Au moment de dresser, commencez par verser la sauce aux fruits rouges au fond du plat. Mettez la feuille de figuier de Barbarie par-dessus. Au milieu, versez la purée de patate douce, la brunoise de courgette et de courge et les feuilles d'épinards lavées et coupées en julienne. Décorez avec des champignons *shimeji* sautés et des pousses de soja et de petits pois. Pour finir, saupoudrez de pollen d'abeille.

Aubergine rôtie farcie aux pois chiches, pousses de chou-fleur sur croûte de pain de maïs et coriandre

4 portions I 35 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

720 g d'aubergine
400 g de pois chiche
400 g de pousses de chou-fleur
320 g de pain de maïs
480 g de roquette
320 g de pêche
240 g de tofu
Coriandre à volonté
Fleur de sel à volonté
Huile de sésame à volonté
Poivre à volonté
Basilic à volonté
Pousses de betterave à volonté
Vinaigre à volonté

PRÉPARATION

Lavez les aubergines et coupez-les en deux. Salez avec du gros sel, du poivre noir moulu et de l'huile de sésame. Mettez au four à 190° C, pendant 8 minutes environ. Retirez les aubergines du four lorsqu'elles sont cuites à votre goût.

Retirez la pulpe d'aubergine à l'aide d'une cuillère et ajoutez-la aux pois chiches déjà cuits et écrasés et aux pousses coupées en julienne et cuites. Mélangez le tout, rectifiez l'assaisonnement et farcissez l'aubergine avec la préparation. Saupoudrez avec le pain de maïs et la coriandre triturés. Laissez gratiner au four, à 220° C, pendant 5 minutes.

Servez l'aubergine avec un bouquet de basilic par-dessus et accompagnez-la avec de la roquette, des pêches coupées en lamelles et du tofu.

Fleur d'oranger en vase

4 portions I 60 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau humide au chocolat
3 oeufs
140 g de chocolat noir (72 %)
100 g de sucre en poudre
100 g de beurre végétal
15 g de farine sans gluten
Gousse de vanille à volonté

Pour la mousse au chocolat
100 ml d'eau de la cuisson des haricots rouges
40 g de chocolat noir
12 g de sucre en poudre
Sel fin à volonté
Gousse de vanille à volonté

Pour le *crumble* à la caroube
32 g de farine sans gluten
20 g de sucre
20 g de beurre végétal
8 g de farine de caroube

Pour le *crumble* à l'amande
200 g de sucre roux
200 g de farine sans gluten
200 g de beurre doux
100 g de poudre d'amandes non émondées
20 g d'amandes effilées

Pour la glace à la verveine citronnelle (également appelée verveine odorante)
176 g de lait de soja
44 g de crème de soja
35 g de sucre en poudre
45 g de lait en poudre
10 g de glucose atomisé
7 g de sucre inverti
5 g de verveine citronnelle
Stabilisant à volonté

Pour le dressage
Mûres
Huile d'olive extra vierge à volonté
Caviar blanc
Fleurs comestibles
Groseilles
Framboises
Fleur de sel
Fraises
Physalis
Poudre d'orange
Pousses de coriandre
Coquilles d'escargot

PRÉPARATION

Pour le gâteau humide au chocolat
Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Blanchissez le sucre, les jaunes d'oeufs et la gousse de vanille ouverte au batteur. Ajoutez le chocolat et le beurre fondus et mélangez bien le tout. Ajoutez la farine et les blancs d'oeufs montés en neige. Mélangez. Beurrez une plaque et chemisez avec du papier cuisson. Versez la pâte du gâteau dans un moule et enfournez à 182° C, pendant 25 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Pour la mousse au chocolat
Faites fondre le chocolat au bain-marie jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Faites arriver à ébullition l'eau de la cuisson des haricots. Laissez refroidir et montez en neige, ajoutez le sucre, la gousse de vanille et le sel fin à volonté. Mélangez ensuite délicatement le chocolat fondu avec la préparation précédente jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse. Réservez.

Pour les *crumbles* à la caroube et à l'amande
Suivez les étapes suivantes pour préparer chaque *crumble* : mélangez tous les ingrédients. Versez dans un récipient et enfournez à 180° C pendant 25 minutes. Mélangez de temps en temps pour que la cuisson soit homogène. Laissez refroidir.

Pour la glace à la verveine citronnelle
Mettez sur le feu le lait, le lait en poudre, la crème de soja et la verveine citronnelle, jusqu'à atteindre la température de 35° C. Ajoutez le sucre en poudre et mélangez continuellement avec des fouets. Ajoutez le glucose atomisé, le sucre inverti et le stabilisant. Mélangez jusqu'à atteindre la température de 85° C, pour pasteuriser. Retirez et passez à la passoire fine. Réservez dans des verres appropriés pour la congélation.

Pour le dressage
Préparez une base avec les *crumbles* à la caroube et à l'amande, les fraises coupées en lamelles, les framboises, les groseilles et les mûres. Versez le caviar blanc sur les *crumbles* et 2 coquilles nettoyées. Ajoutez deux *quenelles* (portion ovale) de mousse au chocolat. Saupoudrez de fleur de sel et de deux gouttes d'huile d'olive extra vierge. Mettez le gâteau humide au chocolat, les fleurs comestibles et un peu de *crumble* à la caroube à l'intérieur du vase. Pour finir, saupoudrez de poudre d'orange et de pousses de coriandre. Terminez par un peu de crumble à la caroube.

Bruno Viegas

Chef exécutif au sein
du restaurant EMO

Une bonne partie du tiroir des mémoires de Bruno Viegas est occupée par des moments à mettre l'eau à la bouche. Parmi les recettes de la famille que le chef de São Brás n'oublie pas se trouve la bouillie de maïs accompagnée de sardines que sa mère a appris à faire avec sa grand-mère.

Patate douce, agrumes, bivalves et fruits de mer de la ria Formosa sont d'autres ingrédients auxquels Bruno n'a pas réussi à résister et qui constituent une présence assidue dans les menus qu'il idéalise.

Le Marché municipal de Loulé est l'un des endroits dans lequel il aime se rendre fréquemment pour acheter ces produits et bien d'autres encore ou simplement pour le visiter, de par son symbolisme culturel et gastronomique.

Ce fort lien qui unit Bruno Viegas à la région qui l'a vu naître et grandir contribue fortement à l'excellence qui marque, depuis le début, son parcours professionnel.

Les éditions Edições do Gosto ont vu juste lorsqu'elles ont élu Bruno Viegas comme l'un des 20 chefs du futur, en 2009, à l'occasion de l'édition spéciale du 20ème anniversaire du magazine Intermagazine.

Actuellement, Bruno Viegas est le chef exécutif du restaurant EMO, le premier restaurant récompensé « Garfo de Ouro » [Fourchette d'or] du Guide « Boa Cama Boa Mesa » [Bon lit Bonne table] du journal Expresso, une distinction obtenue à nouveau par la suite à trois reprises. La recommandation dans le prestigieux Guide Michelin fait également partie du curriculum de ce restaurant.

L'EMO est l'un des restaurants de l'Anantara Vilamoura Algarve Resort. Avant d'intégrer l'équipe de cet hôtel, Bruno Viegas a eu de nombreuses expériences couronnées de succès au sein d'autres unités hôtelières de renom dans la région de l'Algarve, et notamment le Tivoli Victoria, le Ria Park, le The Lake Spa Resort ou encore le Vila Vita Parc.

Le menu que Bruno Viegas nous propose dans ce livre s'inspire des plats traditionnels de la gastronomie portugaise, influencée par des ingrédients de l'Algarve et internationaux, selon un concept minimaliste et contemporain qui caractérise la cuisine du restaurant EMO.

Noix de Saint-Jacques braisées, dip d'avocat et salade d'algues aux pistaches

4 portions I 30 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour les noix de Saint-Jacques
400 g de noix de Saint-Jacques fraîches
40 g de beurre doux
15 g de beurre de cacao
3 g de fleur de sel
5 g de thym citron

Pour le dip d'avocat
75 g d'avocat épluché et dénoyauté
10 g de jus de citron vert
7 g d'huile de raisin
1 g de fleur de sel

Pour la salade d'algues
20 g d'olives vertes hachées
15 g d'algues dulse
15 g d'échalote hachée
10 g d'algues arame
10 g d'algues wakame
10 g de moutarde de Dijon
10 g de pâté d'anchois
5 g de câpres hachées
5 g de cataire
5 g de jus de citron
2 g d'ail haché
Pistaches vertes à volonté

PRÉPARATION

Pour les noix de Saint-Jacques
Faites de petites incisions en croisillons de chaque côté des noix de Saint-Jacques. Dorez-les dans du beurre de cacao pendant environ 2 minutes, de chaque côté. Pour finir, ajoutez le thym et le beurre. Assaisonnez à la fleur de sel et réservez.

Pour le dip d'avocat
Versez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse. Passez à la passoire si nécessaire et réservez au frais.

Pour la salade d'algues
Mélangez la moutarde avec le pâté d'anchois, le jus de citron et l'ail haché. Ajoutez le mélange d'algues hachées aux olives, échalotes, câpres et la cataire. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Servez la noix de Saint-Jacques dorée sur la salade d'algues avec un peu de pistache verte torréfiée et hachée sur le dip d'avocat.

Filet de veau à la portugaise, patates douces d'Aljezur et jambon cru de porc ibérique

4 portions I 90 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour le médaillon de veau
650 g de filet de veau Black Angus
40 g de beurre doux
15 g de thym résineux
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
Fleur de sel à volonté
Poivre du Sichuan à volonté

Pour les patates douces
700 g de patates douces d'Aljezur
300 ml d'huile d'olive extra vierge
15 g de thym résineux
3 gousses d'ail sec
½ cuillère à café de piment doux « De la Vera »

Pour le croquant de jambon cru de porc ibérique
60 g de jambon cru de porc ibérique

Pour la sauce
100 ml de bouillon de volaille
50 ml de vin blanc
50 g de beurre coupé en dés
50 g de jus de viande
30 g d'échalotes
20 g de jambon cru Pata Negra
10 g de vinaigre de vin rouge
5 g d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ feuille de laurier

PRÉPARATION

Pour le médaillon de veau
Coupez la viande en 4 médaillons de même taille et assaisonnez avec de la fleur de sel et le poivre du Sichuan. Dans une poêle chaude, faites revenir la viande dans de l'huile d'olive puis ajoutez le beurre et le thym. Enfournez pendant 7 minutes à 180° C.

Pour les patates douces
Épluchez les patates puis coupez-les en formes géométriques et plongez-les dans de l'huile d'olive aromatisée à l'ail et au thym. Laissez cuire à feu doux, sans bouillir, pendant 40 minutes. Égouttez ensuite les patates douces et faites-les sauter légèrement avec le poivre doux « De la Vera » et un peu de sel jusqu'à ce qu'elles dorent.

Pour le croquant de jambon cru de porc ibérique
Disposez les tranches de jambon cru entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une plaque et enfournez pendant 7 minutes, à 175° C.

Pour la sauce
Faites revenir l'ail, le laurier et l'échalote dans de l'huile d'olive. Ajoutez le jambon cru et arrosez de vin blanc. Ajoutez le bouillon de volaille et laissez mijoter jusqu'à obtenir 100 g de la préparation. Ajoutez le jus de viande, faites bouillir pendant un court instant et passez à la passoire. Enfin, ajoutez le vinaigre pour donner de l'acidité et le beurre froid pour lier la sauce.

Flan Abade de Priscos, salade d'agrumes et poudre d'amandes torréfiée

4 portions I 90 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour le flan
250 g de sucre
250 g d'eau
150 g de jaunes d'oeufs
100 g de sucre
40 g d'eau
35 ml de vin de Porto rouge
25 g de lard
1 bâton de cannelle
Zeste d'un demi-citron

Pour la poudre d'amandes torréfiée
140 g de poudre d'amandes émondées
100 g de beurre doux
80 g de sucre
Zeste râpé d'un demi-citron

Pour la salade d'agrumes
80 g de quartiers d'orange
80 g de quartiers de pamplemousse
40 g de quartiers de citron vert
1 feuille de menthe chocolat
½ gousse de vanille (les graines uniquement)

PRÉPARATION

Pour le flan
Mélangez 100 g de sucre dans 40 g d'eau pour faire un caramel clair. Versez dans le moule souhaité et réservez.

Faites un sirop avec le reste du sucre, l'eau, le lard, la cannelle et le citron. Laissez bouillir pendant 5 minutes environ. Ajoutez les jaunes d'oeufs au vin de Porto puis le sirop, refroidi au préalable, en filet.

Versez la préparation dans un moule avec le caramel, couvrez avec une feuille d'aluminium et cuisez au bain-marie, dans le four préchauffé, à 180° C, pendant environ 40 minutes. Découvrez puis laissez cuire 15 minutes de plus, pour obtenir une tonalité dorée.

Laissez bien refroidir pour couper plus facilement.

Pour la poudre d'amandes torréfiée
Battez le beurre ramolli avec le sucre pour obtenir un mélange bien blanc. Ajoutez la farine d'amande, le zeste râpé de citron et pétrissez. Versez la préparation sur une plaque et enfournez à 180° C pour dorer. Une fois refroidie, triturez.

Pour la salade d'agrumes
Coupez les agrumes en quartiers, ajoutez les graines de vanille et la menthe finement coupée. Mélangez bien tous les ingrédients et mettez au frais.

Servez une part de flan accompagnée des agrumes et saupoudrez avec la poudre d'amandes.

Encarnação Gonçalves

Pâtissière à Quinta dos Avós

C'est en 1948 qu'est née Encarnação Gonçalves, à Guia, dans la commune d'Albufeira. Le goût pour la pâtisserie a toujours existé mais ce n'est qu'en 1989 qu'Encarnação commence à se consacrer corps et âme à cette passion. En 1997, elle décide d'ouvrir avec sa famille le salon de thé Quinta dos Avós, situé à Algoz, dans la commune de Silves, où elle habite actuellement.

Cet établissement a rapidement connu le succès, en grande partie grâce au dévouement d'Encarnação dans la confection des Dom Rodrigo, morgados, fromages de figues et autres desserts typiques.

La qualité du travail de la pâtissière est reconnue au fil des années par les clients fidèles et à l'occasion des concours remportés, et notamment le prix Aurum 2007 «Traditional European Artisan Food », décerné par le Conseil européen des Confréries Oenogastronomiques, en Grèce.

Bien que la pâtisserie soit le domaine culinaire qu'elle domine le plus, Encarnação ne s'est pas montrée réticente à présenter un menu complet dans le cadre de ce livre lorsqu'elle a reçu notre invitation. Toutefois, elle a tenu à souligner qu'à cette fin, elle aurait recours aux conseils de son mari, José, qui, en règle générale, prend les commandes de la cuisine chez eux.

Une promenade à travers l'Algarve rurale et ses expériences traditionnelles ont servi d'inspiration pour ce menu innovant, toutes les recettes ayant comme base des ingrédients disponibles dans la zone où elle vit et qui font partie de son quotidien, ce qui leur confère une marque très personnelle.

Soupe de concombre

4 portions I 30 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

1 l d'eau
12 feuilles de pissenlit
1 oignon
1 concombre
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre à volonté
Graines de fenouil (optionnel)

PRÉPARATION

Mélangez l'eau, le concombre pelé, l'oignon et le sel dans une casserole. Laissez cuire pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante.

Triturez ensuite au mixeur.

Ajoutez l'huile d'olive et les feuilles de pissenlit. Ajoutez le poivre noir et les graines de fenouil, à volonté. Laissez bouillir 5 minutes de plus.

Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire, et ce sera prêt.

Note : Si les feuilles de pissenlit sont dures, faites les bouillir au préalable.

Figues de Guia et poule fermière

4 portions I 90 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

½ poule fermière
½ dl de vin blanc
5 piments de la Jamaïque
2 têtes d'ail
2 feuilles de laurier
1 oignon
½ cuillère à soupe de farine de blé
Poivre à volonté
Jus de citron à volonté
8 figues mûres de saison ou en conserve

PRÉPARATION

Cuisez la poule entière avec l'oignon, pendant une heure, dans un autocuiseur. Une fois cuite, séparez le bouillon et réservez. Séparez la chair de la poule des os et de la peau.

Dans une poêle, versez l'huile d'olive, l'ail écrasé, les piments de la Jamaïque, le vin blanc, les feuilles de laurier et la chair de la poule. Laissez frire quelques minutes.

Retirez la préparation de la poêle puis faites revenir les figues coupées en deux (avec la peau) dans la sauce à feu doux, pendant quelques secondes. Mélangez soigneusement afin de ne pas défaire les figues et, si nécessaire, ajoutez un peu d'huile d'olive. Ajoutez du poivre noir à volonté. Retirez les figues.

Ajoutez à la sauce restante 2 dl du bouillon réservé précédemment. À feu doux, ajoutez la farine pour épaissir légèrement. Ajoutez du jus de citron, à volonté.

Arrosez le tout avec la sauce et servez la viande et les figues à part.

Remarques : Si vous utilisez des figues en conserve, lavez-les avant de les verser dans la poêle pour retirer l'excédent de sucre.

Meringues et biscuits à la caroube et à l'orange de Silves

4 portions I 30 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour l'orange en sirop de sucre
100 g de sucre
2 grandes oranges épluchées
1 cuillère à soupe de jus de citron

Pour les biscuits à la caroube
470 g de sucre
200 g de beurre
200 g de farine à levure incorporée
125 g de farine de caroube
100 g d'amandes torréfiées et grossièrement moulues
100 g de farine complète
Zeste d'une orange
10 jaunes d'oeufs
3 oeufs

Pour la meringue
250 g de sucre
1,2 dl de blancs d'oeufs

PRÉPARATION

Orange en sirop de sucre
Coupez l'orange en petits dés d'1 cm environ. Versez les dés d'orange dans une casserole avec le sucre, à feu doux, puis ajoutez le jus de citron. Laissez réduire jusqu'à ce que le jus épaississe légèrement. Réservez.

Pâte des biscuits à la caroube
Ajoutez le beurre, le zeste d'orange, le sucre et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

Ajoutez ensuite les oeufs et les jaunes d'oeufs. Mélangez à nouveau. À ce moment-là, ajoutez les amandes et les farines et mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Faites de petites boules avec la pâte et disposez-les sur une plaque recouverte de papier siliconé. Veillez à les espacer car le diamètre des biscuits augmente de manière significative. Enfournez pendant 5 minutes, après avoir préchauffé le four à 175° C.

Meringues
Préparez la pâte pour les meringues et ajoutez les blancs d'oeufs et le sucre dans un cul de poule. Battez le mélange en neige.

Finalisation
Retirez les petits biscuits précuits du four et augmentez la température du four à 180° C.

Au-dessus de chaque biscuit, versez un tiers de la pâte de la meringue en forme de nid. Ajoutez les dés d'orange dans le nid et recouvrez avec les deux tiers restants de la meringue, en formant un bec au sommet.

Enfournez la plaque à nouveau, pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les pointes de la meringue dorent. Baissez la température du four à 140° C et laissez cuire pendant 20 minutes.

Éteignez le four et laissez-les refroidir à l'intérieur.

Servez ce dessert bien glacé.

Noélia Jerónimo

Chef de cuisine au sein du restaurant
Noélia & Jerónimo

Lorsque quelqu'un lui dit « Chef Noélia », elle le reprend rapidement : « Juste Noélia ». Noélia est humble, bien qu'elle ait toutes les raisons du monde pour être prétentieuse. Le restaurant Noélia & Jerónimo, situé à Cabanas, est une référence au niveau régional et national, et a reçu, à plusieurs reprises, des éloges dans les médias.

La magnifique vue sur la mer contribue au succès, mais elle n'est pas la seule raison pour laquelle cet endroit est spécial. Ce qui le rend si spécial, ce sont les mets préparés par Noélia – ou « chefs-d'oeuvre » comme le dit l'écrivain Miguel Esteves Cardoso.

Ces oeuvres sont le résultat de 33 ans de travail, commencés alors que Noélia n'avait que 14 ans. À cette époque, le restaurant était une pâtisserie. Les personnes aimaient tellement ce que Noélia préparait qu'elles ont commencé à dire « on va chez Noélia », au lieu de mentionner le nom de la pâtisserie.

De manière naturelle, le restaurant Noélia & Jerónimo a pris forme et identité. Le tout est le fruit de l'imagination et de l'engagement de Noélia, en effet tout ce qu'elle sait, elle l'a appris seule et avec l'expérience. L'expérience lui dit que l'utilisation de produits frais sont un grand pas pour des confections de qualité, c'est pourquoi elle tient à faire ses courses tous les jours en vue de garantir une sélection rigoureuse des ingrédients.

Noélia a toujours valorisé ce qui vient de l'eau et de la terre de l'Algarve. Comme toute fille de Tavira qui se respecte, l'un de ses ingrédients préférés est le thon. Quant aux recettes de famille, celle qui fait briller ses yeux est la galinha cerejada [poule couleur cerise] de sa grand-mère, préparée dans un four à bois, un détail qui fait toute la différence.

Le menu que Noélia présente dans ce livre est également rempli de détails qui, outre le fait de leur donner une touche innovante, font ressortir encore plus les saveurs caractéristiques de chaque ingrédient.

Tartare d'huîtres

4 portions I 5 à 10 min de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

4 huîtres de grande taille dans leur coquille
1 avocat
½ citron (jus)
Huile d'olive à volonté
Caviar à volonté
Coriandre à volonté
Sauce de soja
Sel à volonté
Salicorne à volonté

PRÉPARATION

Écrasez l'avocat avec une fourchette. Ajoutez le jus de citron, la coriandre hachée, le sel et l'huile d'olive.

Retirez les huîtres de leur coquille et réservez les coquilles. Assaisonnez les huîtres avec un peu de sauce de soja, d'huile d'olive et de jus de citron.

Servez cette entrée dans la coquille des huîtres. Versez la préparation d'avocat en dessous. Disposez les huîtres assaisonnées par-dessus. Terminez par un peu de caviar et salicorne.

Riz aux gambons écarlates et aux asperges

4 portions I 30 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

240 g de riz carolino
8 gambons écarlates
8 asperges
2 gousses d'ail
½ oignon de grande taille ou 1 oignon de petite taille
½ verre de vin mousseux sec
Huile d'olive à volonté
Poivre à volonté
Sel à volonté
Salicorne à volonté
Persil à volonté

PRÉPARATION

Commencez par préparer un bouillon avec les têtes des gambons écarlates en faisant revenir l'oignon et l'ail haché dans de l'huile d'olive. Ajoutez les têtes des gambons écarlates. Laissez mijoter et écrasez les têtes. Passez la préparation à la passoire.

Versez le bouillon dans la casserole où vous ferez cuire le riz. Ajoutez le vin mousseux et le riz et laissez frire un peu. Ajoutez de l'eau (le double de la quantité de riz). Salez légèrement et poivrez.

Environ 5 minutes avant que le riz ne soit cuit, ajoutez les asperges. Lorsque le riz est presque cuit, ajoutez le persil puis les gambons écarlates qui seront à point entre 30 secondes et 1 minute à peine.

Servez le riz avec un peu de salicorne.

Cheesecake aux figues

entre 8 et 10 portions I 30 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

2 kg de figues fraîches
400 g de crème fraîche
400 g de fromage à la crème
100 g de beurre
6 feuilles de gélatine
2 emballages de biscuits au beurre ronds
1 boîte de lait concentré sucré
Miel à volonté

PRÉPARATION

Épluchez les figues et cuisinez-les dans une casserole. Lorsque le liquide des figues se sera évaporé, ajoutez le miel selon vos goûts.

Entre temps, dans un bol, battez la crème et ajoutez le fromage à la crème, le lait concentré, les feuilles de gélatine hydratées au préalable dans de l'eau et un peu de miel.

Préparez la base du cheesecake en mélangeant les biscuits bien écrasés avec le beurre ramolli. Versez dans un moule. Par dessous, versez la préparation du cheesecake puis disposez les figues.

Placez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il reste solide, pendant environ 4 à 6 heures.

Suggestion : décorez le cheesecake avec des figues fraîches.

Frederico Lopes
João Santana
Sueli Silva

Chef et sous-chefs au sein du restaurant
Tertúlia Algarvia

Pour que le client puisse vivre une expérience gastronomique 5 étoiles, il est primordial de savoir travailler en équipe. Frederico Lopes, João Santana et Sueli Silva le font depuis 2013, année d'ouverture du restaurant Tertúlia Algarvia, à Faro. Les trois partagent le même lieu de travail, mais, avant de se rencontrer, ils ont eu des parcours différents.

Frederico est né en France et a grandi à Martim Longo. À l'âge de 15 ans, il a déménagé à Faro pour intégrer l'École d'Hôtellerie et de Tourisme de l'Algarve. Il a ensuite travaillé dans différents restaurants, dans lesquels il a pu réinventer la gastronomie de la région, dont il est amoureux de par la variété et la qualité des produits. Nombreux sont les ingrédients qu'il apprécie, mais la patate douce et le miel occupent les premières places. En ce qui concerne les recettes, la recette la plus spéciale est pour lui le dîner de haricots et légumes de sa mère.

La recette préférée de João Santana est également appétissante : « l'açorda » de fruits de mer, de sa mère. Né et élevé à Faro, João est le plus jeune des auteurs de ce menu. Toutefois, ses confections révèlent une grande maturité. L'amande et l'orange sont quelques-uns des ingrédients qu'il préfère travailler. João s'est formé à l'École d'Hôtellerie et de Tourisme de l'Algarve, puis s'est absenté par la suite pour perfectionner davantage ses techniques à Estoril.

Loin de sa terre natale se trouve Sueli Silva. Originaire du Brésil, Sueli n'oublie pas la soupe aux haricots, de sa grand-mère, semblable à la soupe de pierre portugaise. Outre cette soupe, il existe beaucoup de ressemblances entre les cuisines des pays frères, un fait qui influence ses goûts. L'un de ses ingrédients préférés est la semoule de maïs, dont le goût lui rappelle un gâteau typique au maïs et au fromage, première recette qu'elle a préparée seule lorsqu'elle avait 10 ans.

Cette passion précoce pour la cuisine a perduré jusqu'à nos jours et a amené Sueli à travailler dans des restaurants puis, plus tard, à suivre des formations dans le domaine, et notamment le cours de cuisine à l'École d'Hôtellerie et de Tourisme de l'Algarve.

Tempura de fruits de mer et sauce à la patate douce d'Aljezur

4 portions I 90 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

0,5 l d'huile d'olive
12 coques
8 couteaux
4 crevettes 30/40
4 gousses d'ail
4 huîtres
Fleur de sel à volonté

Pour la panure
500 ml d'eau de la cuisson des bivalves, bien froide
100 ml d'eau, bien froide
200 g de farine de blé à levure incorporée
50 g de farine de caroube
40 g d'amandes effilées
4 g de gingembre frais râpé
1 g d'encre de seiche
2 jaunes d'oeufs
1 citron vert (zeste)
Fleur de sel à volonté
Poivre à volonté

Pour la sauce à la patate douce d'Aljezur
50 g de patate douce d'Aljezur rôtie
5 g de salicorne
1 dl d'huile d'olive
6 gouttes de vinaigre
1 jaune d'oeuf
Poivre à volonté

PRÉPARATION

Commencez par préparer la sauce à la patate douce, étant donné que celle-ci devra être servie froide. Rôtissez, tout d'abord, les patates douces avec la peau au four, à 180° C, pendant 30 minutes. Une fois refroidies, épluchez les patates et coupez-les en dés. Dans un saladier, versez l'huile d'olive, les patates douces, la salicorne, le jaune d'oeuf et le vinaigre et poivrez. Triturez, à l'aide d'un mixeur, tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène et légère. Placez cette préparation au réfrigérateur.

Dans une casserole, versez de l'eau, les gousses d'ail écrasé et un peu de fleur de sel. Laissez arriver à ébullition puis ajoutez les huîtres lavées au préalable. Laissez bouillir environ 5 minutes jusqu'à ce que les huîtres s'ouvrent. Retirez les huîtres de leur coquille et réservez. Procédez de la même manière avec les couteaux et les coques, en tenant compte du fait que les couteaux s'ouvrent en 3 minutes environ et les coques en 2 minutes. Égouttez le bouillon de la cuisson des bivalves à la passoire et placez au frais.

Entre temps, préparez les crevettes en retirant la carapace, la tête et l'intestin. Faites ensuite trois découpes parallèles le long du ventre et appuyez pour qu'elles restent bien droites. Assaisonnez les crevettes à la fleur de sel et au poivre ; réservez.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la panure. Si vous estimez que la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Passez les crevettes dans la farine, secouez-les pour en retirer l'excès, passez-les dans la panure puis faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient croquantes et sans excès d'huile d'olive. Faites de la même manière avec les bivalves.

Accompagnez la tempura de fruits de mer avec la sauce à la patate douce d'Aljezur.

Raie confite, gelée de gaspacho et « açorda » au poivron grillé et salicorne

4 portions I 90 min. de préparation I contient du gluten

INGRÉDIENTS

Pour la gelée de gaspacho
1 kg de tomates roses
200 g d'oignons
100 g de concombre
100 g de poivron rouge
10 dl de jus de tomate
0,8 dl de gomme xanthane
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Origan à volonté

Pour la raie
880 g d'aile de raie
4 gousses d'ail
4 feuilles de laurier
2 citrons (zeste)
Huile d'olive à volonté
Fleur de sel à volonté

Pour « l'açorda »
600 g de pain de bé
500 g de poivron rouge
100 g d'oignons
10 g de salicorne
0,5 dl d'huile d'olive
6 gousses d'ail
2 oeufs
1 feuille de laurier
Bouillon de poisson à volonté
Sel et poivre à volonté

PRÉPARATION

Commencez par préparer la gelée, étant donné qu'elle comprend une marinade de 6 heures. Mélangez les tomates avec les autres ingrédients, à l'exception de la gomme de xanthane. Laissez mariner. Au terme des 6 heures, triturez le gaspacho et passez-le à la passoire fine. Ajoutez la gomme de xanthane et laissez reposer jusqu'à former la gelée.

Préparez ensuite la raie, en commençant par la saler. Aromatisez à l'huile d'olive, à la poêle, avec les gousses d'ail écrasé, le laurier et le zeste de citron. Versez la raie dans un récipient avec l'huile d'olive aromatisée et faites confire au four, à 130° C, pendant 20 minutes.

Préparez, entre temps, « l'açorda ». Commencez par griller les poivrons pendant 15 minutes. Une fois grillés, retirez la peau et les graines, coupez-les en dés et réservez.

Dans un plat profond, disposez le pain finement coupé et recouvrez avec le bouillon de poisson chauffé. Lorsque le pain aura absorbé le bouillon, coupez-le en petits morceaux.

Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon haché dans de l'huile d'olive. Ajoutez le laurier, les morceaux de pain, le poivre et un peu de sel. Laissez cuire entre 15 et 20 minutes. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Pour finir, ajoutez les deux oeufs et mélangez. Terminez par la salicorne.

Servez la raie avec la gelée de gaspacho et « l'açorda » au poivron.

Gâteau à la farine de maïs servi avec une gelée de coing et anis vert

120 min. de préparation I sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour la gelée de coing et anis vert
2 kg de coings
800 g de sucre
1,5 l d'eau
1 cuillère à soupe d'anis vert

Pour le gâteau
300 g de sucre
200 g de semoule de maïs
100 g de farine de mais
480 ml de lait
240 ml d'huile d'olive
3 blancs d'oeufs
3 jaunes d'oeufs
2 cuillères à soupe d'anis vert
1 cuillère à dessert de poudre à lever
½ cuillère à café de sel fin
Beurre à volonté

PRÉPARATION

Commencez par préparer la gelée de coing. Épluchez les coings, faites-les cuire dans une casserole en ajoutant une cuillère à soupe d'anis vert et 1,5 l d'eau, pendant 30 minutes environ. Passez les coings à la passoire fine et réservez. Mettez ensuite sur le feu en ajoutant 800 g de sucre et remuez, pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'en passant une cuillère le fond soit visible. Laissez refroidir.

Entre temps, préparez le gâteau à la farine de maïs en commençant par faire bouillir le lait avec l'anis vert. Égouttez le lait et laissez refroidir.

Versez tous les ingrédients dans une casserole, excepté les oeufs et la levure. Mélangez bien et laissez cuire à feu doux en remuant sans arrêt pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle de la casserole. Versez la pâte dans un bol pour qu'elle refroidisse, pendant 10 à 15 minutes.

Battez les blancs en neige et réservez. Avec un batteur ou un fouet, ajoutez les oeufs et battez bien. Mélangez la levure et les blancs d'oeufs en remuant délicatement. Ajoutez cette préparation à la pâte à la farine de maïs.

Versez le tout dans un moule beurré et mettez au four, préalablement chauffé à 170° C. Laissez cuire pendant environ 40 minutes. Pour vérifier si le gâteau est cuit, plantez un cure-dent. S'il est sec, cela signifie que le gâteau peut être retiré du four.

Servez le gâteau avec la gelée de coing préparée au préalable.

BIBLIOGRAPHIE

Association Odiana. Roteiro dos Sabores do Baixo Guadiana, Castro Marim, 2018

Commission de Coordination et de Développement Régional de l'Algarve (CCDR Alg). Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve: À Descoberta dos Sabores Tradicionais, Faro, Éditions CCDR Alg, 2005

Entité régionale de tourisme de l'Algarve (ERTA). Cuisine régionale de l'Algarve, Faro, Éditions ERTA, 2009

Globalgarve. Dieta Mediterrânica Algarvia, Faro, 2008

Musée municipal de Tavira. Dieta Mediterrânica, Património Cultural Milenar, Tavira, 2014

Oficina do Livro. Coisas da Terra e do Mar, sabores da cozinha algarvia, 2001

Région de tourisme de l'Algarve (RTA). Cataplana algarvia: tradições e recriações, Faro, Éditions RTA, 2015

Tinta da China. Algarve Mediterrânico: Tradição, produtos e cozinhas, Lisbonne, Éditions Tinta-da-China, 2015

SITOGRAPHIE

figolampo.blogspot.com

www.matriznet.dgpc.pt

museumunicipaldetavira.cm-tavira.pt

www.cgalgarve.com

tradicional.dgadr.gov.pt

www.algarteca.com

www.barlavento.pt

www.canthecan.net

www.nsloureiro.pt

www.passear.com

www.olhaocubista.pt

www.olhao.web.pt

www.rtp.pt

www.sulinformacao.pt

www.inportobay.com

www.visitalgarve.pt

FICHE TECHNIQUE

Édition
Région de Tourisme de l'Algarve
Av. 5 de Outubro, n° 18, 8000-076 Faro
Algarve, Portugal
Téléphone : (+351) 2898 00 400
turismodoalgarve@turismodoalgarve.pt
www.visitalgarve.pt

Coordination
Tertúlia Algarvia

Conceptualisation et coordination éditoriale
NUTS Branding et Tertúlia Algarvia

Design graphique et mise en page
NUTS Branding

Photographies
Vasco Célio (plats, points d'intérêt, Chef Noélia Jerónimo et pâtissière Encarnação Gonçalves)
Frederico van Zeller (couverture)
Ricardo Lopes (Chef Adérito de Almeida)
Sven Ellsworth (Chef Bruno Viegas)

Stylisme culinaire
Patrícia Ribeiro

Textes et révisions
NUTS Branding et Tertúlia Algarvia

Traduction
Inpokulis

Impression

Dépôt légal :

Tirage :

Distribution gratuite

1e édition
2019

Projet

Partenaires

Financement

FR/2019

visitalgarve.pt