

SAVOUREZ

Plaisir sans limites

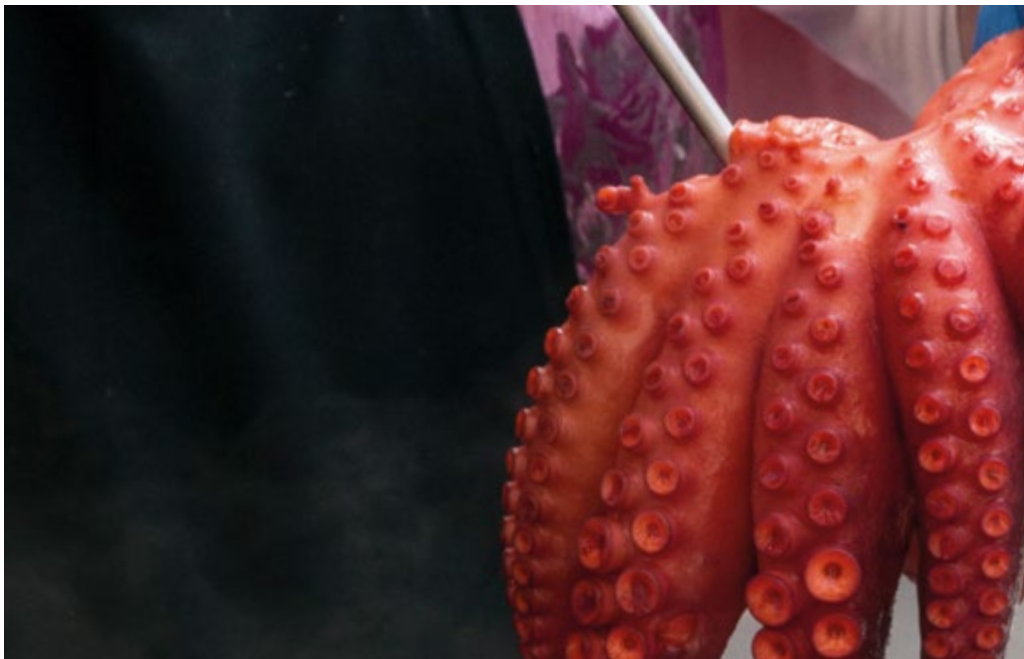
GASTRONOMIE / ŒNOTOURISME RÍAS BAIXAS



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



ríasbaixas



Édition : Turismo Rías Baixas - Diputación de Pontevedra

Photographies : Archivo Turismo Rías Baixas

Conception et mise en page : Anónimo Advertising

Dépôt légal : VG 404-2017



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA





Un monde de sensations

GASTRONOMIE / CENOTOURISME RÍAS BAIXAS

Vous ne le saviez peut-être pas, mais les **Rías Baixas** sont la destination de tourisme gastronomique la plus prisée de Galice. Cela est dû essentiellement à la **qualité des produits** de ce terroir. L'océan Atlantique nous offre de nombreux produits de qualité : des poissons et fruits de mer réputés dans le monde. Des forêts et prés verdoyants de Pontevedra proviennent des matières premières de qualité telles que les « **cogumelos** » (champignons, en galicien). Sans oublier nos exceptionnelles **viandes bovines, ovines, avicoles et porcines**, que l'on peut accompagner d'un bon vin Rías Baixas. Si tout cela vous a mis en appétit, vous savez ce qu'il vous reste à faire : **savourez les Rías Baixas !**



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA





TABLE DES MATIÈRES

P. 6 LES PRODUITS DE QUALITÉ DES RÍAS BAIXAS

- 6 Les produits bénéficiant d'une indication géographique protégée (I.G.P.)
- 8 Les produits bénéficiant d'une appellation d'origine protégée (A.O.P.)
- 9 Les spiritueux bénéficiant d'une indication géographique
- 11 Les vins

12 NOS PRODUITS DE LA MER

- 12 Les fruits de mer
- 13 Les poissons

14 ÉVÈNEMENTS GASTRONOMIQUES : 365 JOURS POUR SE RÉGALER

- 14 Fêtes gastronomiques d'intérêt touristique national
- 15 Fêtes gastronomiques d'intérêt touristique galicien

16 CUISINE D'AUTEUR ET CUISINE ÉTOILÉE : RECETTES

- 17 Saint-Jacques sur leur pellicule de cecina et « pan de broa ». Par Antonio Botana
- 18 « La patata del cocido ». Par Xosé Cannas
- 19 Saint-Jacques marinées sur leur guacamole et leur corail. Par Pepe Solla

Les produits de qualité des Rías Baixas

Les produits bénéficiant d'une indication
géographique protégée (I.G.P.)

VEAU DE GALICE

« La rubia gallega » est la race vraiment autochtone du Nord-ouest péninsulaire. Le label de qualité « Ternera Gallega » certifie que les veaux ont été nourris correctement et que les produits qui interfèrent dans le rythme de croissance et le développement de l'animal sont bannis. Le résultat ? Une viande juteuse et d'une extraordinaire tendreté qui fait le bonheur des palais les plus fins et exigeants, en quête de sensations uniques dans un beau morceau de veau.

Plus d'informations sur :
www.terneragallega.com



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



riasbaixas

MIEL DE GALICE

Le miel de Galice est un produit frais et naturel fabriqué de façon artisanale depuis des temps immémoriaux. Les Rías Baixas bénéficient d'un climat particulièrement doux et clément, sous l'influence de l'air marin, et abritent une flore riche et variée. Tous les ingrédients sont donc réunis pour la production de miels monofloraux et de miels mille fleurs.

Les ruchers sont souvent de petite taille et les fabrications, artisanales. Parce qu'ils prennent soin de tous les détails, les apiculteurs galiciens obtiennent un miel de qualité supérieure qu'ils conditionnent eux-mêmes.

Plus d'informations sur :
www.mieldegalicia.org



ÉPAULE DE PORC DE GALICE

Le « lacón gallego » est produit à partir de l'épaule de porc, après un processus de fabrication comprenant les étapes de salaison, lavage, repos et séchage. Le « lacón » a toujours été très consommé en Galice et notamment dans les Rías Baixas. On le retrouve souvent sur les tables galiciennes à l'occasion des fêtes comme le Réveillon de Noël. Son goût unique définit à la perfection la culture galicienne.

Plus d'informations sur :
www.crlacongallego.com





Les produits bénéficiant d'une appellation d'origine protégée (A.O.P.)

MOULE DE GALICE

Seules les moules issues des rias galiciennes peuvent être vendues sous le label de qualité « Mejillón de Galicia » (moule de Galice).

Les moules de Galice sont cultivées de manière traditionnelle et naturelle, ce qui leur donne des caractéristiques spéciales directement liées au terroir dans lequel elles se trouvent. Notons que dans les Rías Baixas se concentre l'une des plus fortes présences de phytoplancton de la planète et que les moules s'en nourrissent principalement. C'est ce qui donne aux moules de Galice leurs texture, goût et couleur si particuliers et qui les distingue de celles venant d'autres horizons.

Plus d'informations sur : www.mexillondegalicia.org

Les spiritueux bénéficiant d'une indication géographique

EAU-DE-VIE DE MARC DE GALICE

Cette eau-de-vie est fabriquée à partir de marc de raisin vendangé dans les vignobles du terroir de la communauté autonome de Galice, qui réunissent la qualité et les caractéristiques adéquates. Compte tenu de la renommée et de la tradition des sous-zones de production (qui coïncident avec les appellations d'origine de vins), l'eau-de-vie de marc de Galice bénéficie de l'appellation géographique « Orujo de Galicia / Augardente de Galicia ».



EAU-DE-VIE AUX HERBES DE GALICE

Ce spiritueux traditionnel de Galice, fabriqué à partir d'eau-de-vie, bénéficie de l'appellation géographique « Orujo de Galicia / Aguardiente de Galicia ». Élaboré par macération et/ou distillation, il est aromatisé avec, au moins, trois plantes alimentaires. Cet assemblage lui donne un goût unique.



LIQUEUR DE CAFÉ DE GALICE

L'une des liqueurs les plus célèbres de Galice. Il s'agit d'un spiritueux traditionnel fabriqué à partir d'alcool éthylique d'origine agricole et par macération du café torréfié de manière naturelle. Cette liqueur de café de Galice, au goût particulier, est labélisée par l'appellation géographique « Orujo de Galicia / Aguardiente de Galicia. »



LIQUEUR AUX HERBES DE GALICE

Fabriquée à partir d'eau-de-vie, cette liqueur n'est pas sans rappeler l'eau-de-vie aux herbes et bénéficie également de l'appellation géographique « Orujo de Galicia / Aguardiente de Galicia ». Les nombreuses herbes qui entrent dans sa composition lui donnent ce goût traditionnel. Son degré d'alcool oscille entre 20 % et 40 % vol.



Plus d'informations sur : www.orujodegalicia.org



DENOMINACIÓN DE ORIGEN
Rias Baixas
CONSEJO REGULADOR



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



 riasbaixas

Les vins

D.O. RÍAS BAIXAS

L'appellation d'origine Rías Baixas

L'appellation d'origine Rías Baixas porte le nom de la zone qui accueille ses vignobles : le sud des rias galiciennes, qui correspond à la superficie de la province de Pontevedra. Ce terroir bénéficie d'un climat atlantique, doux et clément pour la production de ces vins qui accompagnent à merveille les poissons, les saveurs iodées et les dernières créations mettant à l'honneur les produits de la mer. Les vins de l'A.O. Rías Baixas conviennent parfaitement comme apéritif et trouveront naturellement leur place sur les tables les plus raffinées.

Cette appellation d'origine est divisée en cinq sous-régions qui présentent des caractéristiques bien distinctes : O Val do Salnés, Condado de Tea, Soutomaior, O Rosal et Ribeira do Ulla. Les vins proviennent exclusivement des cépages suivants :

- Cépages blancs privilégiés : « albariño, loureira blanco ou marqués, treixadura et caíño blanco » .
- Cépages rouges privilégiés : « caíño tinto, espadeiro, loureira tinta et sousón » .
- Cépages blancs autorisés : « torrontés et godello » .
- Cépages rouges autorisés : « mencia, brancellao, pedral et castañal » .

Les vins blancs de l'appellation d'origine Rías Baixas sont des vins secs, aux arômes puissants, floraux et intensément fruités, avec un arrière-goût très fin et persistant.

Les vins d'assemblage d'O Rosal et Condado do Tea contiennent également les cépages « loureira et treixadura » respectivement. Intensément aromatiques, ils sont légèrement acides, mais agréables et attrayants.

Si les Rías Baixas se positionnent comme une destination d'œnotourisme réputée à l'échelle internationale, c'est parce qu'elles font le bonheur des amateurs de vins et de la bonne chère. Et les vignobles colorent de belles teintes verdoyantes leurs magnifiques paysages...

Plus d'informations sur le site du Conseil de réglementation de l' A.O. : www.doriasbaixas.com



Nos produits de la mer

LES FRUITS DE MER

Les Rías Baixas regorgent de fruits de mer. Outre la moule portant l'appellation d'origine (le produit phare local), elles comptent un nombre très important d'espèces prisées :

PALOURDE : Elle vit habituellement enfouie dans le sable des zones intertidales. On retrouve dans les Rías Baixas quatre types de palourdes : la palourde grise commune, la palourde japonaise, la palourde rose et la palourde bleue. La « almeja de Carril », localité située dans la commune de Vilagarcía de Arousa, fait les délices des amateurs de ce mollusque.

COQUE : De moins en moins abondantes sur nos côtes, les coques comptent à nouveau parmi les produits du terroir les plus appréciés.



HUÎTRE : Considérées comme l'un des fruits de mer les plus raffinés, les huîtres sont cultivées dans des « bateas » (plateformes flottantes) et dans des eaux peu profondes, en raison de leur rareté. Les plus prisées sont les « ostras de Arcade », un village de la commune de Soutomaior.

ÉTRILLE : Ce crabe occupe une place très importante parmi les fruits de mer des Rías Baixas. De couleur gris taupe, sa carapace est veloutée et sa chair a un goût très particulier. De nombreuses recettes font la part belle à ce crustacé.

ARAIGNÉE DE MER : À l'instar de l'étrille, sa chair offre de multiples nuances : de la saveur délicate des pattes au goût prononcé de la tête. On reconnaît la femelle à l'éventail large et rond qu'elle porte sous la carapace. Celui du mâle est plus étroit et allongé.

POUSSE-PIED : Ce crustacé si prisé vit fixé sur les rochers et se bat inlassablement contre la fureur des vagues. Ce combat incessant laisse son empreinte dans le goût iodé de sa chair, pour le plus grand plaisir des amateurs de ce produit.

LANGOUSTE : C'est l'une des espèces les plus appréciées du littoral. Dans les Rías Baixas, on la connaît sous le nom de « langosta espinosa » (langouste des Caraïbes).

LES POISSONS

BAR : Très appréciée, cette espèce est l'une des plus onéreuses sur les étals des marchés. On le cuisine au four, poché ou mijoté. Pour nombre d'amateurs, la meilleure période pour le déguster s'étend du mois d'août au mois de mars et la partie la plus appréciée est la tête.

LOTTE : Connu également sous le nom de « peixe-sapo » (poisson-crapaud, en galicien), car sa tête rappelle celle d'un crapaud, ce poisson présente une chair ferme et goûteuse et peu d'arêtes.

PETITE SARDINE : Le terme galicien « xoubas » désigne les petites sardines. C'est l'un des plats les plus consommés à partir de la fête de la Saint-Jean, et pendant tout l'été, avec les sardines grillées.

TURBOT : C'est l'un des poissons plats les plus exquis des Rías Baixas. Il est très facile à nettoyer et à préparer.



365 Jours pour se régaler

ÉVÈNEMENTS GASTRONOMIQUES

Fêtes gastronomiques d'intérêt touristique national

Fête de la potée de Lalín

Lalín. Week-end avant le Carnaval

Fête de l'Albariño

Cambados. Premier week-end du mois d'août

Fête des fruits de mer d'O Grove

O Grove. Deuxième semaine du mois d'octobre



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



riasbaixas

Fêtes d'intérêt touristique galicien

Fête du lacón con grelos

Cuntis. Dimanche suivant le carnaval

Fête du maïs noir

Bueu. Dernier week-end du mois de mars

Fête du requesón et du miel

As Neves. Vendredi saint

Fête de l'huître d'Arcade

Soutomaior. Premier week-end du mois d'avril

Fête de la lamproie

Arbo. Dernier week-end du mois d'avril

Fête de la seiche

Redondela. Deuxième week-end du mois de mai

Fête du saumon

A Estrada. Troisième week-end du mois de mai

Fête de la truite

Ponte Caldelas. Dernier week-end du mois de mai

Fête du coq fermier

Vila de Cruces. Dernier week-end du mois de mai

Fête de la langouste et de la cuisine de la mer

A Guarda. Premier week-end du mois de juillet

Fête du vin d'O Rosal

O Rosal. Troisième week-end du mois de juillet

Fête de la coquille saint-Jacques

Cambados. Troisième week-end du mois de juillet

Fête du mouton à la broche

Moraña. Dernier dimanche du mois de juillet

Fête de la tortilla de Laro

Silleda. Premier vendredi du mois d'août

Fête de la moule et de la coque

Vilanova de Arousa. Deuxième semaine du mois d'août

Fête du jambon

A Cañiza. 15 août

Fête de la palourde de Carril

Vilagarcía de Arousa. Dimanche suivant le 15 août

Fête de l'empanada de Bandeira

Silleda. Troisième samedi du mois d'août

Fête du vin d'O Condado

Salvaterra do Miño. Dernier week-end du mois d'août

Fête de l'anguille et de l'eau-de-vie du terroir

Valga. Dernier week-end du mois d'août



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



Cuisine d'auteur et cuisine étoilée

RECETTES

Saint-Jacques sur leur pellicule de « cecina et pan de broa »

Par Antonio Botana

Restaurant Pandemonium (Cambados)

INGRÉDIENTS :

4 Saint-Jacques

200 g de « cecina » (jambon cru de bœuf)

Cuillère à soupe de sel

½ « pan de Broa » (pain de maïs)

PRÉPARATION :

LES SAINT-JACQUES. Choisir des Saint-Jacques de grande taille ; les nettoyer, ôter le corail et garder la noix. Congeler le morceau de « cecina » avant de le râper afin de le réduire facilement en poudre. Pour cuire les Saint-Jacques, les déposer sur une plaque de cuisson, les enfourner dans un four vapeur à température moyenne, les couvrir d'un film alimentaire de manière à ce que la chaleur ne pénètre pas directement. Lorsqu'elles commencent à prendre de la température, les sortir du four rapidement pour les servir tièdes.

LE « PAN DE BROA ». Couper le pain en fines tranches et griller à four moyen. Réserver.

DRESSAGE DU PLAT. Saler les Saint-Jacques, les saupoudrer de poudre de « cecina » de manière à former une fine pellicule, les couper et les placer sur l'assiette à côté des tranches fines et croustillantes de « pan de broa » .

« La patata del cocido »

Par Xosé Cannas

Restaurant Pepe Vieira (Poio) | * Étoile Michelin

INGRÉDIENTS:

1 os de jambon

1 os de veau

½ kg pommes de terre

400 g haricots secs

1 l de bouillon de cocido

5 l d'eau

1 botte de fanes de navets

1 « cacheira » (tête de porc salée)

1 carré de porc

Poitrine salée (lard)

½ kg de pois chiches

1 feuille de laurier

1 clou de girofle

10 pommes de terre (environ 120 g chacune)

500 ml d'huile de tournesol

2 chorizos

PRÉPARATION :

LE BOUILLON. Faire cuire le jambon, l'os de veau, les chorizos et les haricots secs, que l'on aura fait tremper la veille dans l'eau froide. Ajouter ensuite les pommes de terre. Nettoyer les fanes de navet et les faire cuire dans la marmite jusqu'à ce qu'elles soient à point. Ensuite, réserver. Lorsque le bouillon est prêt, laisser refroidir et mixer les pommes de terre, les haricots secs, les fanes de navet et le bouillon (ensemble). Filtrer à l'aide d'une passoire et réserver.

LE COCIDO. Deux jours avant la préparation de la recette, faire dessaler la viande dans beaucoup d'eau froide. Ensuite, la faire cuire pendant deux heures environ et réserver deux litres de l'eau de cuisson.

LES POIS CHICHES. Les mettre à tremper 24 heures avant la réalisation de la recette. Les égoutter et les faire cuire dans 1 litre de bouillon ; ajouter le laurier et le clou de girofle.

LES POMMES DE TERRE. Les peler et leur donner une forme arrondie. Ensuite, les vider à l'aide d'une cuillère parisienne et les farcir de « cocido » désossé et coupé en morceaux et de quelques pois chiches. Les mettre sous vide et les cuire pendant 30 minutes à 100 °C.

L'HUILE DE CHORIZO. Couper en morceaux les chorizos et les faire confire dans l'huile à 95° C pendant 20 minutes. Filtrer l'huile et le réserver.

DRESSAGE DU PLAT. Dresser la pomme de terre, l'arroser d'un filet d'huile de chorizo et verser dans l'assiette le bouillon vert.



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



Xarías Baixas

Saint-Jacques marinées sur leur guacamole et leur corail

Par Pepe Solla

Restaurant Casa Solla (Poio) | * Étoile Michelin

INGRÉDIENTS :

12 grandes Saint-Jacques

1 ciboule

1 guacamole

1 tomate moyenne

¼ de ciboule

1 piment « Jalapeño » au vinaigre

Jus de 2 citrons verts

3 brins de coriandre

Corail des Saint-Jacques

Fumet (bouillon) de poisson

Agrumes : citron, citron vert, pamplemousse

Gingembre frais

Huile d'olive vierge extra

Sel et sucre

PRÉPARATION :

LES SAINT-JACQUES. Les nettoyer et ôter le corail. Couper les noix de Saint-Jacques en morceaux, mélanger le sel et le sucre à raison de 2 à 1, presser 1 citron vert, 1 citron et pamplemousse, râper un peu de gingembre et mariner les Saint-Jacques pendant environ 10 minutes. Retirer, nettoyer et sécher.

LE GUACAMOLE. Peler la tomate ; couper la tomate et l'avocat en petits dés, couper en brunoise l'oignon, la coriandre et le piment ; mélanger tous ces ingrédients et travailler l'appareil au mortier. Assaisonner avec le jus et un peu de vinaigre du piment et saler. Réserver.

LE CORAIL. Faire chauffer le fumet et y ajouter le corail ; porter à ébullition et mixer. Ajouter une pincée de sel et filtrer à l'aide d'un tamis fin. Laisser refroidir.

LA CIBOULE. Couper l'oignon et le faire dorer au four à forte température. Lorsqu'il prend une teinte dorée, le sortir du four et l'arroser d'eau. Laisser cuire, mixer et réduire en gelée. Saler, filtrer et réserver.

DRESSAGE ET PRÉSENTATION. Sur une assiette, dessiner une grande larme avec le corail. Y ajouter le guacamole puis une Saint-Jacques marinée et le jus d'oignon grillé.



SAVOUREZ

Plaisir sans limites

GASTRONOMIE / ŒNOTOURISME RÍAS BAIXAS



www.turismoriasbaixas.com

Pza. Santa María s/n - 36071 Pontevedra

Tél.: +34 886 211 700

