

COMMUNAUTÉ

DE VALENCIA

Gastronomie

TURISME
GENERALITAT VALENCIANA
AGÈNCIA VALENCIANA DEL TURISME

DIBUJO: ESTIMÉ PONS



S'il s'aventure à travers les mille recoins qui constituent la Communauté Autonome de Valencia, parmi tous les sites qui en émaillent le littoral et les montagnes intérieures, le voyageur à l'âme sensible sera émerveillé de l'incroyable richesse de la cuisine populaire de cette région de la Méditerranée.

Derrière la paella et les plats de riz, qui se taillent la part du lion, se cache une foule de plats très courants, aussi délicieux que peu connus. Des recettes de la campagne ou de la ville, affinées par le temps et le savoir-faire des autochtones. Des compositions très savoureuses, dont certaines plongent leurs racines dans la nuit des temps.

Depuis les saumurages et les salaisons, héritées des cultures grecque et romaine ; les potées de *blat picat* (blé haché), que mangeaient déjà, comme le rapporte Tite-Live, les légions romaines qui conquièrent l'Hispanie ; les *farinetes* (bouillies de farine) dont l'ancêtre est le *pulmentum*, aliment quotidien des Étrusques et des Romains, jusqu'aux gourmandises raffinées qui rappellent la pâtisserie sémite (arabe et juive), la cuisine de la Communauté Autonome de Valencia laisse découvrir tout un monde de vestiges et de souvenirs gastronomiques issus des sociétés du passé.

Les dix Livres du traité d'Agronomie du fameux Columelle, le Livre de Cuisine du Romain Apicius, les Étymologies de Saint Isidore (VIII^e siècle), le Livre de Cuisine Hispano-Maghrébine traduit par Ambrosio Huici Miranda (XIII^e siècle), et bien des passages métaphoriques de la poésie de l'Andalousie arabe, issus par exemple de l'imagination de Ben al Talla ou de Cafar Ben Utman, sans compter l'ouvrage "Arte de Cozina" du Valencien Diego Granado, cuisinier de Philippe II, composent un colossal passé culturel qui, de façon directe ou voilée, se reflète fidèlement dans bien des pratiques alimentaires de ce terroir.

Ce sont les fondements historiques de cette cuisine simple qui, qu'elle soit littorale ou intérieure, reste ouverte sur la Méditerranée et qui, née d'une combinaison savante et imaginative des ressources naturelles locales, donne lieu, d'après les experts de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), à l'un des régimes alimentaires les plus équilibrés du monde.

www.comunitatvalenciana.com



■ PRODUITS NATURELS À APPELLATION D'ORIGINE

Quand on approfondit les fondements de cette cuisine, on remarque le caractère exceptionnel des ressources qui l'alimentent : des produits de très grande qualité, qu'ils soient ou non protégés par des appellations d'origine ou des indications géographiques spécifiques, et qui constituent un patrimoine de première grandeur.

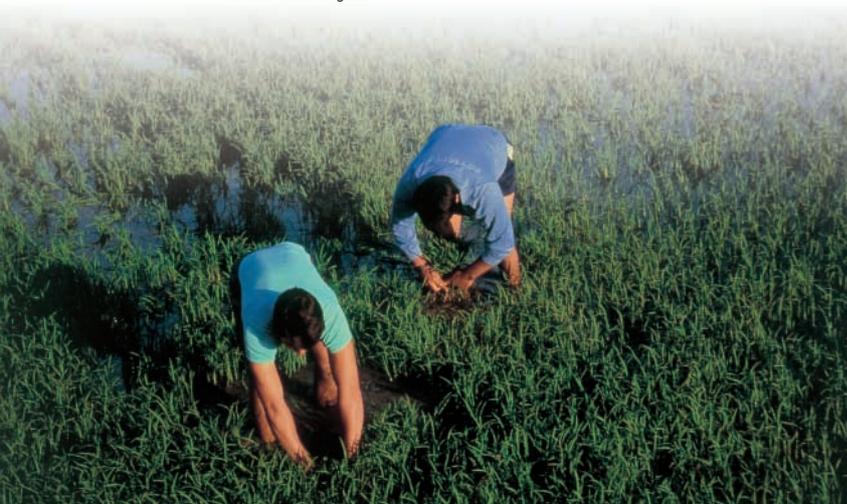
On a là tout un répertoire d'aliments naturels à production restreinte, liés à certains points précis du territoire et dont l'obtention dépend essentiellement de la main de l'homme, qui les tire de la mer ou de la terre. Des denrées de type artisanal, fruits de la pêche côtière ou d'une agriculture soutenable respectueuse de l'environnement, et très souvent indissociables du toponyme et des références géographiques de leur lieu d'origine.



C'est de la mer et de la montagne que la cuisine valencienne tire sa substance. La Halle où sont amenés tout frais les poissons et fruits de mer capturés par la flotte côtière. Les délicieux fruits et légumes des vergers et des champs.

Et cela sans compter ces produits élaborés industriellement qui, comme le touron de Xixona et le chocolat de La Vila Joiosa, sont si fortement présents dans la gastronomie valencienne et même espagnole, ni ces spécimens de la vie sauvage ou rustique - le gibier à poil, les canards (cols-verts) des étangs et des marécages, les poulets de basse-cour, les escargots (*vaquetes*) - indispensables à tant de mets locaux.

Et à notre époque, à l'aube du XXI^e siècle, au moment où le phénomène de la mondialisation et l'invasion des matières premières venues d'ailleurs commencent à poser de sérieux problèmes d'identité aux cuisines régionales européennes, la possession d'un tel trésor gastronomique est un luxe d'une valeur inappréciable.



Arròs a banda (Riz "à part")

Quantités : pour 4 personnes.

Ingrédients : 1/2 kg de lotte, 1/4 kg de maquereaux, 1/4 kg de saurel, 1/4 kg de grondin, 1/4 kg de rascasse, 1/4 kg de squilles, 150 g de chou, 4 petites pommes de terre, 400 g de riz, 2 piments séchés, 4 gousses d'ail, safran, huile, sel.

Préparation :

Faire revenir les piments et les piler avec l'ail dans un mortier. Ajouter un peu de sel. Faire revenir dans la même huile le chou et les pommes de terre et y ajouter le hachis d'ail et de piment. Ensuite, verser la quantité d'eau nécessaire et laisser sur le feu environ 10 minutes. Puis incorporer le poisson par ordre de texture et de fermeté. Ajouter le safran, laisser cuire le poisson pendant 10 à 12 minutes et passer le bouillon. Saler à point. Dans une casserole à part, faire revenir le riz dans un peu d'huile et y ajouter le bouillon de poisson. Laisser sur le feu 18 minutes et éteindre. Laisser reposer environ 5 minutes avant de servir. En plat de résistance, servir le poisson.



■ MILLE RECETTES DE RIZ

La diversité de la cuisine valencienne étant admise, il faut bien reconnaître que le riz, qui tend à la monopoliser, y est une valeur de référence incontournable. Le critique gastronomique Antonio Vergara affirmait, non sans justesse : "La Méditerranée espagnole est une Chine en réduction. Avec cette différence que notre technique de préparation du riz a beaucoup plus de gaieté, de couleur et d'agrément que la chinoise".

La paella, ce plat modeste et savoureux de la plaine maraichère qui, à la fin du XIX^e siècle, s'est propagé à partir des fermes et des chaumières vers les restaurants, tavernes et buvettes de la plage de la Malvarrosa à Valencia ou de celles du Portichol et de la Albufereta à Alicante, est loin d'épuiser à elle seule le répertoire des préparations valenciennes du riz.



Dans la Communauté Autonome de Valencia, le riz est une valeur de référence incontournable. On le prépare avec diverses viandes, des légumes ou du poisson. Les marécages des zones palustres, dont la superbe Albufera voisine de Valencia, fournissent l'anguille et le canard, ingrédients essentiels.

Arròs al forn (Riz au four)

Quantités : pour 4 personnes.

Ingrédients : 1/2 kg de côtes de porc, 1/4 kg de boudin à l'oignon séché, 1 tête d'ail, 2 tomates, 250 g de riz, 2 pommes de terre moyennes, 125 g de pois chiches cuits, huile, sel.

Préparation :

Dans une casserole en terre, faire revenir la viande, le boudin séché et l'ail. Puis faire revenir une tomate et bien remuer le riz dans la casserole. Faire revenir l'autre tomate coupée en rondelles. Ajouter le double d'eau, assaisonner et verser les pois chiches déjà cuits. Couper les pommes de terre en rondelles, les faire revenir et les disposer, avec celles de la tomate, sur le riz. Laisser au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



Il serait bien difficile de faire, dans une liste sommaire, le tour de toutes les préparations offertes par les restaurants des villes ou des plages, ou par les *arrocerias* à la mode dont le riz est la spécialité. Il y a des riz en bouillon, qui se mijotent en marmite, chaudron ou cocotte, comme le fameux *arròs amb fesols i naps* (aux haricots blancs et aux navets), et des riz moelleux préparés dans des terrines profondes, du genre *arròs al forn* (au four) ou *arròs amb costra* (en croûte), dont les recettes ont conservé une grande similitude avec l'*arròs en cassola al forn* (riz en terrine au four) qu'on trouve déjà dans le "Livre de Coch" (Livre de Cuisine) de Robert de Nola (1520).



■ LA PAELLA EN TANT QUE RITUEL

Il y a ensuite la famille des riz secs, à laquelle s'apparentent les typiques paellas, et dont l'élaboration se fait dans des poêles spéciales en métal, aux bords peu relevés et pourvues de deux poignées. On peut les accommoder avec du poulet ou du lapin, ou des poissons et fruits de mer variés, ou rien que des légumes. Depuis la paella de carême, à la morue et au chou-fleur, jusqu'à celle de gibier, on passe par une infinité de combinaisons possibles.

Pour tout Valencien qui se respecte, le riz, cette matière première capable d'assimiler mille saveurs et ingrédients, est presque un symbole identitaire, un emblème alimentaire qui, en arrivant sur la table, soulève toujours quelque polémique.

De par sa nature même, la paella est un plat superbement baroque, festif, populaire et masculin, ordinairement apprêté par les hommes, et presque toujours hors de la cuisine familiale. L'expression *anar de paella* (faire une sortie paella), communément usitée dans toute la Communauté, laisse d'ailleurs entrevoir par elle-même le contexte sociologique qu'elle véhicule. La recette n'en est pas aussi simple à exécuter qu'elle le paraît : pour la réussir, il y a des spécialistes dans chaque bourgade et chaque village. Sa saveur dépend de tout un jeu de facteurs, dont la vivacité du feu, la qualité des grains (*bomba*, *granza*, *secreti*), la composition de l'eau et la proportion d'huile.

La "fideud", typique de Gandia, est comme une paella où le riz est remplacé par des vermicelles.



À Valencia, le riz est un symbole d'identité régionale, un emblème alimentaire.

Même s'il y a autant de sortes de paellas qu'il y a de cantons, on considère que la paella authentiquement valencienne doit obligatoirement contenir des *ferraduras* (haricots verts à cosse mince et longue) et du *garrafó* (gros haricot large et arrondi extrêmement onctueux). Pour la viande, on admet le poulet, le lapin et, à titre exceptionnel, le canard sauvage. Et bien sûr l'escargot de montagne dit *xoneta* ou *vaqueta*, à coquille blanche rayée de noir, à la saveur puissante et au prix qui peut atteindre des sommets sur les marchés locaux. D'autre part, il y a aussi les paellas aux fruits de mer, qui ont obtenu toutes ces dernières années un succès foudroyant, notamment celle à laquelle la langouste donne une personnalité très particulière.



Les poissons et fruits de mer constituent la base de délicieux plats de riz en terrine.



Pour préparer le riz, on se sert de marmites, terrines, chaudrons et poêles en métal.



Dans toute paella orthodoxe, quels que soient les ingrédients qui la composent, les grains de riz doivent finalement être secs, dorés et bien détachés, et ne laisser au fond du plat aucune trace de matière grasse. Quand on l'a faite en plein vent, au feu de bois, il est recommandé aux convives de se disposer en cercle autour de la poêle, installée sur le trépied même qui a servi à la cuisson, et de la déguster à l'aide d'une cuillère de bois, en se rinçant le gosier à la régatade de lampées de vin jaillies du *barral* (gourde en verre à bec effilé).

Autre recette très populaire qui a recours au même récipient de cuisson, la *fideuà* est, pour citer de nouveau Vergara, "un riz de pêcheur aux fruits de mer, mais avec des vermicelles au lieu de riz", autrement dit une paella où la graminée est remplacée par des vermicelles de grosseur variable. La texture en est moelleuse et délicate et les couleurs y fluctuent entre le doré, pour celles qui sont faites aux fruits de mer et au safran, et le noir, pour celles qu'on prépare à l'encre de calmar ou de seiche. C'est surtout dans les restaurants de Gandia, où sont organisés de grands concours, et dans les établissements de la Marina d'Alicante qu'abondent les *fideuàs*, soit marinières aux vermicelles fins, soit aux palourdes avec des vermicelles plus gros, soit noircies de l'encre des seiches ou des calmars.

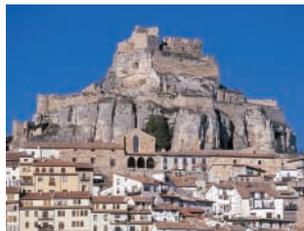
Fideuà (Paella de vermicelles)

Quantités : pour 4 personnes.

Ingrédients : 1/2 kg de poisson pour la soupe, 1/2 kg de thon coupé en cubes, 1 tomate, 2 piments séchés, 6 gousses d'ail, 1/4 kg de petits calmars, 3 bandes de poivron rouge, 375 g de "fideuada" (vermicelles gros et courts), safran, huile, sel.

Préparation : Faire bouillir le poisson à feu doux dans de l'eau additionnée d'un peu d'huile et de deux gousses d'ail. Puis passer le bouillon et jeter le poisson. Faire revenir les piments, puis la tomate et les poivrons rouges. Piler dans un mortier les piments et les ails, assaisonner et réserver. Fariner le thon (facultatif), le faire revenir et le mettre à part. Verser l'huile de friture dans la poêle et la mettre à part. Remuer les vermicelles dans cette huile à feu très doux. Ajouter les piments et ails pilés, le safran et les petits calmars et remuer à plusieurs reprises. Ajouter le bouillon de poisson. Faire bouillir pendant 15 à 18 minutes. Au dernier moment, incorporer les poivrons. Le vermicelle doit rester bien moelleux.





Dans l'arrière-pays, les plats bouillis (ollas, olletes, putxeros et tarongetes), à base de légumes et de porc, ont une grande importance.

Olleta (Potée)

Quantités : pour 4 personnes.

Ingrédients : 1/4 kg de côtes de porc, 1/4 kg d'oreille de porc, 1 pied de porc, 150 g de haricots blancs, 150 g de haricots rouges, 150 g de blé haché, 2 boudins à l'oignon, 2 carottes, 2 navets, 4 "penques" (cardons), 1 patate douce, 2 feuilles de bette, sel, huile.

Préparation : Laisser les haricots à tremper dès la veille au soir. Laver et couper les autres légumes. Mettre tous les ingrédients dans une marmite avec de l'eau. Assaisonner. Laisser bouillir à feu doux pendant deux heures et demie. Trois minutes environ avant d'éteindre le feu, dépouiller le boudin de sa peau, l'émietter et le répandre sur le contenu de la marmite.



POT-AU-FEU ET RAGOÛTS

Dans la cuisine valencienne, le chapitre des plats bouillis est également très important. Impossible de passer sous silence les pot-au-feu et potées (ollas, olletes, putxeros) et les boulettes de viande (tarongetes, fassseures, pilotes) où interviennent la viande de porc, les charcuteries, les citrouilles, les côtes de bettes, les grains de blé, les pois chiches, les haricots blancs et le riz. Du canton d'Els Ports, tout au nord, jusqu'à celui de la Vega del Segura, à l'extrême sud, on trouve des pot-au-feu particuliers dans toute la Communauté.

Avec l'olla de recapte, typique de la ville de Morella, qui contient des légumes verts et secs, des viandes diverses et du boeuf séché, l'olla de cardets, aux cardons, bettes et haricots blancs, et l'olla barrejada, dont les principaux ingrédients sont la viande d'agneau, le lard et les pois chiches, la province de Castellón peut se targuer d'une remarquable collection de spécialités solides pour assiettes creuses, qui y comprend aussi l'olla de la Plana (à la courge, aux haricots et aux navets) et l'olla churra (aux cardons, bettes, haricots et à viande d'agneau et de porc).

Dans les montagnes d'Alicante et l'intérieur de la province de Valencia, l'olleta est le roi des plats. Ce pot-au-feu succulent, l'un des plus raffinés d'Espagne, a une saveur intense, très parfumée par les effluves aromatiques des charcuteries et, une fois débarrassé de sa graisse, il atteint au sublime. Il en existe diverses variantes, fréquemment associées à certaines commémorations, comme par exemple le puchero de San Blas typique de Bocairent, et qui souvent s'enrichissent et se dédoublent en d'autres recettes par lesquelles on en prolonge la dégustation les jours qui suivent une certaine festivité.



L'agneau est à la base de plats d'origine pastorale comme la "caldereta", ou d'autres beaucoup plus modernes, comme le gigot farci aux truffes noires.

Tel est le cas du pot-au-feu de Noël, dont on consomme le premier jour la soupe, les boulettes de viande et l'assortiment de viandes et de charcuteries, le lendemain le bouillon avec le riz et, le dernier jour, la *ropa vieja* (littéralement le "vieux linge"), qu'on prépare avec les restes de viande, hachés et passés à la poêle avec des tomates et des oignons. On a conservé de ce rituel gastronomique les brillants témoignages littéraires de Blasco Ibáñez, dans son roman *Riz et Tartane*, et de Teodoro Llorente Falcó dans ses *Mémoires d'un sexagénaire*.

Ne serait-ce que par leur saveur délectable, il existe entre ces pot-au-feu hivernaux et les *gazpachos* et ragoûts des montagnes valenciennes un indéniable air de famille. Les *gazpachos* du canton de Valle de Ayora et de la vallée du Vinalopó, et ceux de la Plana de Requena y Utiel, n'ont rien à voir avec leurs homologues andalous : c'est tout



La perdrix aux haricots blancs et le ragoût de canard sont de délicieux échantillons de la gastronomie valencienne.

simplement du gibier (lièvre, lapin de garenne et perdrix) finement émiété et cuit à l'étouffée, qu'on mélange à de petits morceaux de pain sans levain. Des sortes de lasagnes au gibier.

Ces plats délicieux d'origine pastorale, qui sont de mise dans certains villages pour les fêtes des Maures et des Chrétiens, atteignent, par leur caractère diététique et leur absence de graisses, la plus grande modernité quand ils sont bien préparés. Ailleurs, on élabore aussi des *gazpachos* au poisson et aux fruits de mer, dont l'introduction est bien plus récente.



POISSONS ET FRUITS DE MER FRAIS DE LA MÉDITERRANÉE

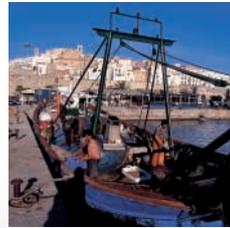
Dans la Communauté Autonome de Valencia, on a la grande sagesse de préparer le poisson avec simplicité, au four, au grill, à la braise, en friture ou en ragoûts aussi délicieux que peu élaborés. Bien que certaines espèces se raréfient de plus en plus, on débarque chaque jour, dans les ports artisanaux de la côte, des variétés de poissons à la chair très fine qu'on retrouve, composant de gigantesques natures mortes, sur les étals du Marché Central de Valencia, et dont la capture au chalut a inspiré certaines toiles du peintre valencien Joaquín Sorolla.





Thons, sardines, colins, rougets, soles, lottes, poulpes, mérus, cabots, roussettes, pageaux, seiches, grondins, maquereaux, bonitons, raies, daurades, merlus et laitances composent la matière première à partir de laquelle sont élaborées de délicieuses spécialités marines.

Les *suc* et *suquets de peix* sont de petits ragoûts de différents poissons présentés avec une sauce légère à laquelle on ajoute ordinairement un hachis d'ail et d'amandes ; les soupes de poisson valenciennes, qu'on fait avec la *morralla* (le menu fretin pour la soupe), savent extraire des petites espèces la quintessence de leurs saveurs iodées ; les *cassolas* (terrines) au four débutent par un fin hachis de tomate, d'oignon et d'ail qu'on fait revenir et sur lequel on dispose les tranches de poisson ; et les poissons au sel, formule héritée des Phéniciens, se mettent au four sans autre apprêt que la couche neigeuse de chlorure de sodium marin qui les enveloppe.



Au chapitre des plats de poisson, il faut citer surtout les "suc" et "suquets", poissons et fruits de mer relevés d'une petite sauce légère. Parmi les fruits de mer, les plus notables sont les crevettes de Peñíscola et de Vinarós.

Gazpacho marinero (Gazpacho de pêcheurs)

Quantités : pour 4 personnes.

Ingédients : 1 kg de poisson pour la soupe, 4 morceaux de mérus, 2 tomates mûres, 1 piment séché, 3-4 gousses d'ail, 100 g d'oignon, 8 moules, 8 palourdes, 4 langoustines, 4 gambas rouges, 1 cuillerée à café de serpolet, 100 g de farine, 25 g de levure, sel, huile.

Préparation : Pour élaborer la galette du gazpacho, verser dans un bol la farine, une pincée de sel et la moitié de la levure, additionner d'eau et préparer une pâte. Couvrir avec un linge humide et, au bout d'une heure, diluer dans un peu d'eau le reste de levure et l'incorporer. Laisser reposer la pâte pendant 8 heures. À ce moment, en faire des boulettes de la grosseur d'une noix et les étaler avec un rouleau. Mettre pendant 10 minutes au four à 160 °.

Préparer un fond avec le poisson pour la soupe. Faire frire dans une poêle le piment et le piler dans un mortier avec les ails crus. Ajouter la tomate crue râpée et réserver. Dans l'huile de friture du piment, verser l'oignon coupé en petits morceaux. Quand il est "al dente", ajouter le mérus et les fruits de mer. Au bout de quelques minutes, lorsque les moules et les palourdes s'ouvrent, ajouter le hachis d'ail, de piment et de tomate. Incorporer, après l'avoir passé, le bouillon de poisson, ainsi que le serpolet et assaisonner. Laisser bouillir 5 minutes et ajouter alors la galette de gazpacho émietlée. Le plat doit rester bien moelleux, sans excès de bouillon ni trop sec.



LES HORS-D'OEUVRE

Il faut accorder ici une mention spéciale aux saumurages et salaisons qui, comme les charcuteries pour le porc, sont de très anciennes préparations qui n'ont d'autre but que d'éviter la décomposition de la chair des poissons capturés afin d'en réserver pour plus tard la consommation.



Les saumurages et salaisons de poissons sont délicieux à l'heure de l'apéritif. Tout comme la salade et les "cocas", tartes salées à la farine, de forme aplatie, qu'on fait cuire au four garnies de salaisons, de charcuterie ou de poissons en conserve.

C'est un rôle similaire aux procédés de conservation de la viande que jouent pour le porc les charcuteries : *botifarres* (boudins noirs), *llonganissa* (saucisse fraîche ou de Pâques (mince et longue), *blanquets* (boudin blanc), chorizos et soubressades typiques de la Marina, qui apparaissent dans certains plats de riz et de pot-au-feu ou qu'on consomme nature ou légèrement sautées à la poêle. Charcuteries très particulières, dont l'apprêt laisse deviner de lointaines influences morisques et dont la saveur décèle quelque pointe de cannelle, de clou de girofle, de fruits secs ou de grains d'anis (*llavorettes*).

Borreta de melva (Ragoût de boniton)

Quantités : pour 4 personnes.

Ingédients : 200 g de boniton salé, 3 poivrons séchés, 4 pommes de terre, 2 oignons, huile, sel.

Préparation : Mettre sur le feu de l'eau dans une marmite en fer. Y introduire les oignons et les pommes de terre coupés en morceaux. Quand commence l'ébullition, ajouter le boniton, qu'on aura dessalé au préalable pendant 3 ou 4 heures, et les poivrons séchés. Ajouter de l'huile et ce qu'il faut de sel. Achever la cuisson à feu doux.

Coca farcida (Coca farcie)

Quantités : pour 4 personnes.

Ingrédients : 1 kg de farine, 1/2 l d'huile, 1/2 kg d'oignons, 1/2 kg de tomates mûres, 125 g de thon salé, 250 g de petits pois, 1 oeuf dur, 20 g de sel, bicarbonate, huile.

Préparation : Mélanger dans un récipient la farine, le sel et le bicarbonate. Ébouillanter à l'huile chaude. Si la pâte est restée sèche, ajouter de l'eau bouillante.

Pour préparer la ratatouille, faire revenir les oignons et les tomates et ajouter les petits pois et le thon émietté, qu'on aura dessalé au préalable pendant trois heures en changeant l'eau. Quand tout est bien revenu, ajouter un oeuf dur coupé en petits morceaux. Répandre une couche de pâte sur le plateau du four, qu'on aura huilé au préalable. Placer la ratatouille par-dessus et la recouvrir d'une autre couche de pâte. Faire cuire au four jusqu'à ce que ce soit doré.



LES LÉGUMES DE LA PLAINE MARAÎCHÈRE

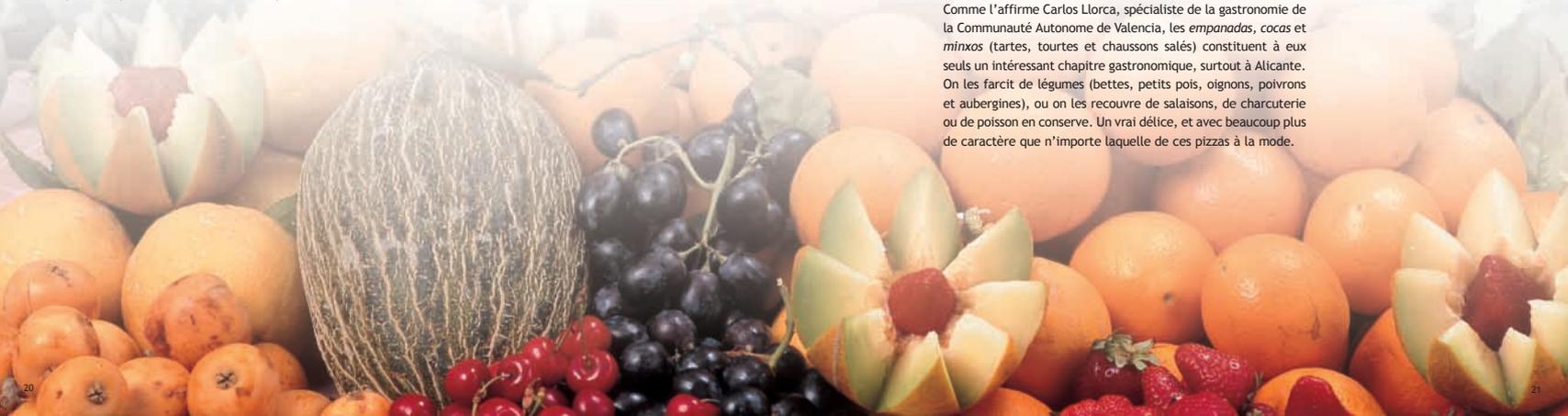
On ne peut conclure un inventaire comme celui-ci sans faire allusion à certaines catégories très importantes malgré leur apparente modestie. Tel est le cas des légumes et produits maraîchers qui sont, dans la Communauté Autonome de Valencia, d'une exceptionnelle qualité, bien que la fameuse *huerta*, la plaine maraîchère qui environnait autrefois la cité de Valencia ait maintenant pratiquement disparu.

C'est avec des oignons, des bettes, des haricots verts et des pommes de terre qu'on prépare le fameux *bullit* (bouilli), plus populaire encore que la paella, et qui était autrefois la recette presque obligatoire du dîner dans toutes les familles valenciennes. Et avec les fèves, poivrons, artichauts, aubergines, cardons, citrouilles et navets, on fait mille et un plats, depuis les salades les plus imaginatives jusqu'aux assortiments de légumes grillés.

Comme l'affirme Carlos Llorca, spécialiste de la gastronomie de la Communauté Autonome de Valencia, les *empanadas*, *cocas* et *minxos* (tartes, tourtes et chaussons salés) constituent à eux seuls un intéressant chapitre gastronomique, surtout à Alicante. On les farcit de légumes (bettes, petits pois, oignons, poivrons et aubergines), ou on les recouvre de salaisons, de charcuterie ou de poisson en conserve. Un vrai délice, et avec beaucoup plus de caractère que n'importe laquelle de ces pizzas à la mode.



Les légumes et produits maraîchers, comme les artichauts de Benicarló, sont d'une exceptionnelle qualité. Ils constituent la base de plats traditionnels et modernes.





Ce répertoire gourmand spectaculaire est couronné par les friandises vedettes de la gastronomie espagnole, les tourons de Xixona et d'Alicante, tendres ou durs, de roses ou de neige, fondés sur la qualité et l'abondance des amandes et du miel que produisent divers cantons. Sans compter les massepains, *panellets* (massepains en forme de petits pains) et autres *os de saints* (pâtisseries aux amandes).

N'oublions pas de joindre à cette énumération les glaces et crèmes glacées, dont l'élaboration artisanale fait l'objet d'une solide tradition dans la Marina Baixa, avec Ibi et Xixona comme capitales incontestées. Et aussi les boissons fraîches et les sorbets granités (lait meringué, eau d'orge, café granité), bien enracinés à La Vila Joiosa.

■ SUCRERIES AUX RÉMINISCENCES ARABES

Il y a dans la Communauté Autonome de Valencia, outre des fromages artisanaux (*cassoleta*, *de servilleta*, *Tranchon*, *Burriana*, *Puzol*, *Cervera*) aux saveurs puissantes et caractéristiques, des sucreries particulières dont l'élaboration est souvent liée aux dates du calendrier religieux.

Elles sont faites avec des pâtes à la farine sucrées, aux confins de la boulangerie et de la pâtisserie, et leur apogée a lieu quand l'hiver finissant fait place à l'éclosion du printemps, avec la riche variété des typiques *monas de Pascua* (brioches spéciales de Pâques). Aux *pastes* et *pastissos*, aux *coques* et *coquetes* sucrées (sortes de génoises, galettes ou chaussons) de n'importe quelle époque de l'année, il faut ajouter une sucrerie très représentative, l'*arnadí*, qui est élaborée avec de la patate douce ou de la citrouille ; et aussi les crèmes renversées ; les *buñuelos* (beignets) de la fête des Fallas ; les *pastis de gloria*, gâteaux du samedi de la Semaine Sainte ; le lait meringué ; la *horchata*, boisson rafraîchissante typique à base d'un tubercule local, la *chufa* ; les *flaons* au fromage blanc ; les *rotllets* (gâteaux secs en forme d'anneau) à l'anis ; les *empanadillas* (chaussons) à la citrouille ; les *carquinyols* (craquelins) à la noisette ; les *orelletes* (pâtisserie faite à la poêle) et des quantités d'autres.



Bien des friandises valenciennes ne sont élaborées que pour certaines fêtes, dans cette Communauté dont le répertoire gourmand est l'un des plus variés du monde.
"La horchata de chufas" et les glaces et crèmes glacées d'Ibi et Xixona sont parmi les plus renommées.





LE PLAISIR DE LA BONNE CUISINE

Ces dernières années, la restauration valencienne connaît une évolution très positive. Aux endroits les plus inattendus, dans les villages de la côte et de l'arrière-pays, on trouve des restaurants nouveaux, d'une qualité croissante, qui proposent une cuisine méditerranéenne moderne, souvent d'avant-garde, mais fidèle à ses racines tout en restant extraordinairement colorée et diététique. Ce sont de beaux échantillons du savoir-faire d'une nouvelle génération de jeunes cuisiniers valenciens, dont la technique et l'imagination s'allient à une connaissance profonde des produits du terroir. Et aussi de la grande richesse culinaire de la Communauté Autonome de València, dont les recettes régionales sont une fabuleuse source d'inspiration pour tout professionnel en mesure d'approfondir les pratiques alimentaires de tel ou tel lieu.

Pastissos de Moniato (Chaussons aux patates douces)

Quantités : pour 6 personnes.

Ingédients : Pour la pâte : 1/2 verre d'eau-de-vie d'anis à haut degré d'alcool, 1/2 verre d'huile d'olive, 1/2 kg de sucre, 3/4 kg de farine, 1 oeuf.
Pour la garniture : 3/4 kg de patates douces blanches, 1/4 kg de sucre, cannelle.

Préparation : Pour la garniture, faire bouillir les patates douces avec leur peau. Puis les peler, en extraire la pulpe et travailler celle-ci à chaud avec le sucre et une pincée de cannelle jusqu'à ce qu'elle prenne une consistance pâteuse.

Pour faire la pâte, mettre sur le feu, dans une casserole, l'eau-de-vie, l'huile et le sucre. Procéder avec précaution car l'eau-de-vie, riche en alcool, va s'enflammer. Couvrir alors quelques secondes avec un couvercle. Quand une partie de l'alcool s'est évaporée et que le sucre s'est dissous, ajouter la farine. Remuer jusqu'à ce que se forme une pâte. En tout, l'ensemble de l'opération doit prendre environ 20 minutes. Pour façonner les chaussons, travailler la pâte à chaud. L'étaler en portions de forme ronde (un verre peut faire office de moule) sur une surface lisse et huilée. Les fourrer avec la pâte de patate douce et les fermer. Sceller les bords en pressant avec une fourchette. Badigeonner les chaussons d'oeuf battu pour qu'ils soient luisants en sortant du four. Les mettre au four préchauffé et les laisser cuire à haute température (220 °) pendant 25 minutes.



Helado de turrón (Glace au touron)

Quantités : pour 6 personnes.

Ingédients : 1/2 l de lait, 100 cc de crème fraîche, 100 g de sucre, 150 g de turrón de Xixona.

Préparation : À l'aide d'un couteau, couper en morceaux le turrón tendre. Le mélanger au lait, au sucre et à la crème fraîche jusqu'à obtenir une pâte ni trop molle ni trop dure. La laisser macérer au moins cinq heures. La verser dans une sorbetière et lui donner la consistance nécessaire.



La cuisine valencienne connaît une évolution accélérée. Les recettes traditionnelles y côtoient les modernes.

Les progrès accomplis par la restauration valencienne sont si remarquables qu'en certains endroits coexistent plusieurs établissements cotés au plus haut dans les meilleurs guides gastronomiques. Il faut y ajouter la magnificence de certains comptoirs de bars, notamment à Alicante, les meilleurs d'Espagne pour la qualité de leurs matières premières, et où le rite très espagnol de la *tapa* s'élève au sublime.

La Communauté Autonome de València est habitée par l'esprit, en pleine effervescence, de la cuisine méditerranéenne, qui marie harmonieusement l'agréable au salutaire dans d'égalles proportions. Quand on en connaît les hauts lieux et les secrets gastronomiques, le plaisir de la table peut devenir une fête.



Avec le miel et les amandes du terroir, on élabore des friandises comme les célèbres turróns de Xixona et d'Alicante, ainsi que les "panellets" et les massepains.

■ LES VINS VALENCIENS : UNE QUALITÉ EN HAUSSE

Dans le monde de la gastronomie valencienne, les vins du cru, qui se sont notablement améliorés ces dernières années, jouent aussi un rôle important.

Aux vins blancs, rouges et doux des trois appellations d'origine officiellement reconnues, Alicante, Utiel-Requena et Valencia, s'ajoutent ceux de la région de Benirràs, au nord d'Alicante, et ceux de Sant Mateu, dans la province de Castellón.



Avec les raisins monastrell et tempranillo, auxquels se sont peu à peu associés le cabernet-sauvignon, le merlot et le syrah, on obtient à Alicante des vins francs, très fruités, à la structure moyenne et à la teneur en tanin marquée. Et, avec le fameux moscatel d'Alexandrie, des vins blancs, secs ou doux, parfumés et fruités. Les modernes moscatels doux de la Marina Alta, en particulier, font l'orgueil de la région.



Les vins valenciens ont eux aussi notablement évolué. Technologie d'avant-garde et élevage artisanal permettent d'obtenir des blancs, des rouges et des rosés de haute qualité.

Autre vin d'Alicante de qualité : le Fondillón, typique vin ancien à haut degré d'alcool, liquoreux, à la tonalité rouge quand il est jeune et ambré après l'élevage, et qui, élaboré à partir de raisins exposés au soleil sur des claies, est idéal pour le dessert. À Utiel-Requena, où triomphe le raisin noir bobal en compagnie du tempranillo et d'autres améliorateurs (cabernet-sauvignon et merlot), on obtient maintenant des rouges et des rosés très actuels : des rosés frais et équilibrés, agréables en bouche, et des rouges très bien structurés, avec toutes les caractéristiques des meilleurs vins espagnols.

Il ne faut pas négliger non plus ceux que produisent les 66 communes qui composent l'Appellation d'Origine Valencia. Elles se subdivisent en quatre sous-secteurs - Alto Turia, Clariano, Moscatel de Valencia et Valentino - au climat méditerranéen accusé, quoique sous l'influence variable de la mer, et donnent des blancs, rosés et rouges très agréables, qui connaissent un magnifique succès dans de nombreux pays européens. Des vins dont la qualité ne cesse de progresser et qui s'harmonisent parfaitement avec la collection si variée des recettes valenciennes.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Pour de plus amples informations, vous pouvez vous adresser au réseau des offices de tourisme de la Généralité Valencienne, le réseau Tourist Info, avec ses 90 points d'information répartis sur tout le territoire valencien.



Tourist Info Alicante

Rambla Méndez Núñez, 23 · 03002 Alicante
Tél. : 96 520 00 00 · Fax : 96 520 02 43
Courrier électronique : touristinfo.alicante@turisme.m400.gva.es

Tourist Info Castellón

Pl. María Agustina, 5 · 12003 Castellón de la Plana
Tél. : 96 435 86 88 · Fax : 96 435 86 89
Courrier électronique : touristinfo.castellón@turisme.m400.gva.es

Tourist Info Valencia

Paz, 48 · 46003 Valencia
Tél. : 96 398 64 22 · Fax : 96 398 64 21
Courrier électronique : touristinfo.valencia@turisme.m400.gva.es

Si vous voulez obtenir de plus amples informations sur l'offre touristique de la Communauté Valencienne, rendez-vous visite sur Internet. Vous y trouverez tous les renseignements utiles pour préparer votre voyage et mieux profiter de votre séjour.

Plages, fêtes, tourisme citadin, gastronomie, circuits, logement, loisirs et événements, offices de tourisme et un tas d'autres choses...

www.comunitatvalenciana.com

...le site de référence du tourisme valencien sur Internet.

