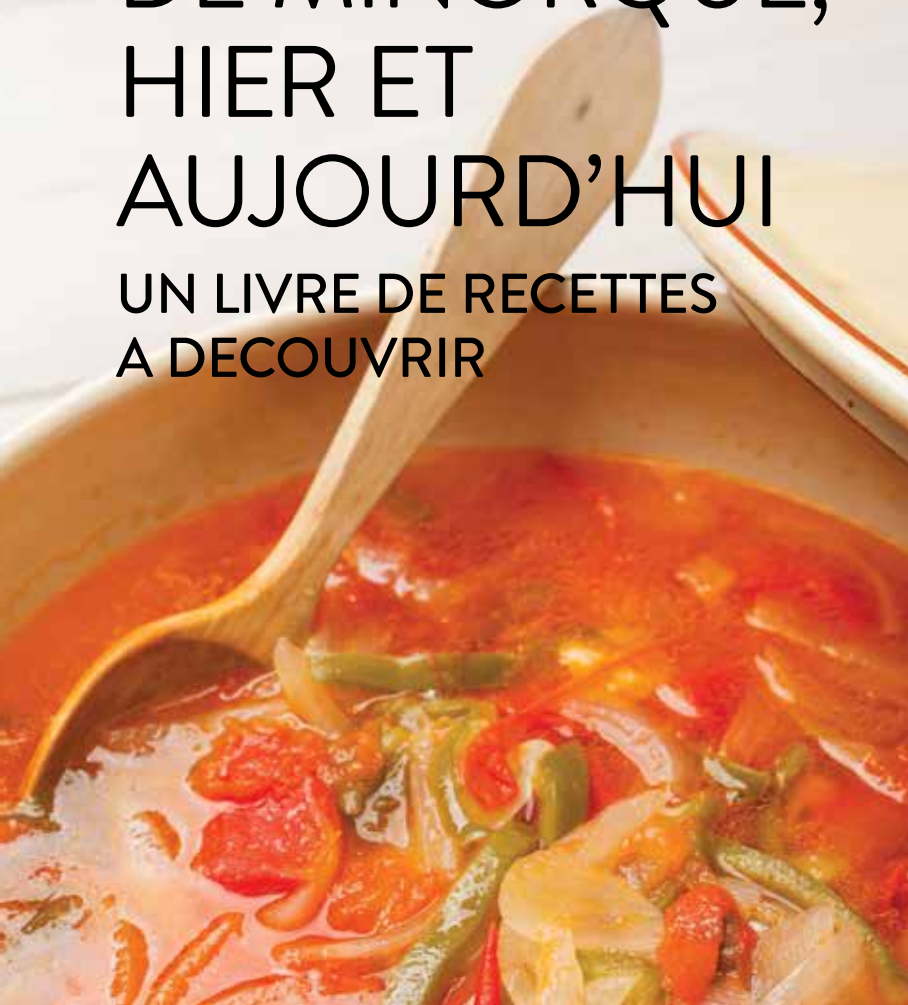


LA CUISINE DE MINORQUE, HIER ET AUJOURD'HUI

UN LIVRE DE RECETTES
A DECOUVRIR



LA CUISINE
DE MINORQUE,
HIER ET
AUJOURD'HUI

UN LIVRE DE RECETTES
A DECOUVRIR

Production, mise en page et conception:
Lagencia

Texte:
4Vents

Réalisation de recettes anciennes:
Maria Borrás et Cati Irla Borrás

*Photographies de Arxiu d'Imatge i So
de Menorca-CIME:*

Auteur: Salvador Almirall Codina
AISM. Fondo Salvador Almirall Codina
pages 6, 14

Auteur inconnu
AISM. Fondo Anastasia Espinosa
page 10

Auteur: Jaume Riudavets
AISM. Fondo Jaume Riudavets
page 18

Auteur inconnu
AISM. Fondo Xavier Martín
page 40

Auteur inconnu
AISM. Fondo Consell Insular de Menorca
page 68

Editeur:
Fundació Destí Menorca

D.L. ME 341-2014

LA CUISINE DE MINORQUE, HIER ET AUJOURD'HUI UN LIVRE DE RECETTES A DECOUVRIR



INTRODUCTION, 7

01 ENTREES

COURGETTES FARCIES, 21

COURGETTES FARCIES AU FOUR, 23

SOUPE DE TOMATES (OLIAIGUA) AUX FIGUES, 25

SOUPE DE TOMATES (OLIAIGUA) AU SORBET DE FIGUES,

ANNEAU DE PAIN ET BOULE DE GOMME A L'HUILE D'OLIVE, 27

SOUPE DE LANGOUSTE, 29

SOUPE DE LANGOUSTE, 31

AUBERGINES FARCIES, 33

AUBERGINES FARCIES A LA SAUCE DE POIVRONS ET OIGNONS ('SOFRITO')

ET VIANDE ('PEROL'), 35

TOMATES AUX FOUR, 37

TOMATES AUX FOUR, 39

02 PLATS PRINCIPAUX

POISSONS

RAIE AU FOUR AUX POMMES DE TERRE, 43

RAIE AU FOUR A LA MINORQUINE, 45

ENCORNETS FARCIS, 47

ENCORNETS FARCIS, 49

MORUE EN SAUCE ('BURRIDA'), 51

MORUE EN SAUCE ('BURRIDA'), 53

VIANDES

PERDRIX AU CHOU, 57

SPHERES DE PERDRIX, 59

LAPIN EN SAUCE, 61

TERRINE DE LAPIN EN SAUCE ET PETITS LEGUMES, 63

ROTI DE GIGOT D'AGNEAU, 65

AGNEAU DE LAIT ROTI A BASSE TEMPERATURE AVEC ECRASE DE POMMES

DE TERRE ET OLIVES NOIRES, 67

03 DESSERTS

BLANC-MANGER, 71

BLANC-MANGER, 73

DESSERT DE NOEL ('CUSCUSO'), 75

DESSERT DE NOEL ('CUSCUSO'), 77

GATEAU DE LAIT CAILLE, 79

GATEAU DE LAIT CAILLE, 81

GENOISE, 83

GENOISE A LA SOUPE D'ABRICOTS, 85



Minorque est une île parée de nombreux atouts: plages magnifiques, criques recluses aux eaux limpides, un climat doux favorisant une campagne verdoyante, une lueur embellissant le paysage, des villages et des villes ayant su préserver leur charme au cours des siècles. Tous apprécient cette île, aussi bien les visiteurs que les habitants.

Le savoir-faire des habitants est un atout supplémentaire. Ils ont su créer une cuisine traditionnelle, transmise oralement, de génération en génération, résumant l'essentiel de ce pays. Les habitants de l'île sont simples, sans prétentions, et savent profiter de la vie et des fruits de la nature. Ceci est reflété dans chaque plat, chaque bouchée avec lesquels on se régale.

La cuisine minorquine étant à la mode aujourd'hui, il est plus facile de la découvrir. A cause de la prépondérance de la cuisine internationale et de l'homogénéisation des plats, elle ne se dégustait jusqu'à récemment que dans les foyers minorquins. Les Minorquins ont gardé le goût des plats traditionnels, et l'utilisation des produits de saison. Encore aujourd'hui, ils cuisinent les plats correspondant aux fêtes et célébrations, se délectant en famille ou avec leurs amis, à la maison, à la campagne ou à la plage: un privilège pouvant être partagé aujourd'hui avec les gens de Minorque.

Cependant, depuis plusieurs années, la cuisine de l'île se développe et est servie dans les meilleurs restaurants. On parle davantage de la gastronomie de Minorque. On organise des journées gastronomiques basées sur un produit. Des seaux de qualité et des marques de garantie sont reconnus. La cuisine s'adapte aux techniques modernes et emploie des ingrédients exotiques.

La gastronomie a retrouvé une renommée bien méritée. C'est une cuisine qui paraît simple au premier abord, mais qui est assez subtile. Comme ont signalé des auteurs comme Jaume Fàbrega et Carme Puigvert dans leur livre *La cuina de Menorca*, une apparente simplicité cache des touches de raffinement provenant de la grande culture gastronomique médiévale, méditerranéenne et catalane, accentuée par des influences arabes et berbères, ainsi que d'autres cultures qui ont colonisé Minorque.

Cette cuisine a été marquée par le fait d'être une île aux ressources limitées, même en pénurie à certaines époques de son histoire. Elle a été pendant très longtemps une cuisine de survie, profitant au maximum les aliments des champs et de la mer.

La simplicité devient une vertu car elle conjugue le savoir faire des familles campagnardes, des pêcheurs et autres, en adaptant la cuisine des jours normaux ou de fêtes aux ressources disponibles. Ainsi donc la pénurie, développant l'imagination, a engendré d'excellents plats.

Des aliments de base, comme le pain par exemple, démontrent comment et de combien de façons différentes on peut les utiliser. Autrefois, comme aujourd'hui, il existe une grande variété de pains. Le pain accompagne toutes sortes de plats, c'est un ingrédient de base dans les recettes de plat principal ou de dessert. Il est de plus l'élément principal des petits déjeuners et des goûters, accompagnant le fromage et la charcuterie de l'île. Le pain rassis est réutilisé également: les tranches de pain rassis grillées s'ajoutant aux soupes (*L'oliagua* -soupe à la tomate- la plus typique) et potages, la chapelure recouvrant de nombreux plats cuits au four.

Lorsque les moyens n'existaient pas, il fallait les inventer. Il existe, par exemple, une recette de soupe préparée sans casserole, ni eau ni feu. Luis Ripoll, dans son livre *Libro de cocina menorquina* explique comment mettre de la viande et des légumes dans une courge, la recouvrir et faire cuire le tout au four.

Pour une petite île comme Minorque, la mer est omniprésente, même à table. De nombreux plats sont cuits à partir de délicieux mollusques comme les coques (*escopinyes*), de crustacés comme la fameuse langouste rouge, ou d'une grande variété de poissons blancs, gras ou de roche. De nombreuses recettes proviennent des pêcheurs, qui emportaient avec eux en mer une marmite, un réchaud, du charbon, de l'eau et des légumes pour les potages de poisson ou les bouillons de riz qu'ils préparaient en haute mer, des plats réputés encore aujourd'hui.

LES INFLUENCES DETERMINANTES

La gastronomie de Minorque, en grande partie méditerranéenne comme celle des territoires qui l'entourent, possède néanmoins des caractéristiques spécifiques, reflets de l'héritage culturel des colonisateurs de l'île: la domination arabe pendant près de quatre siècles, puis les brèves mais marquantes dominations britanniques, et dans une moindre mesure, la domination française.

Le *cuscussó* est un plat qui, comme son nom ainsi que sa préparation l'indiquent, provient de la culture arabe. C'est un dessert consommé à Noël, typique de Minorque, composé de pain rassis, amandes, sucre et saindoux, avec des raisins secs et des fruits confits. Il se prépare encore de manière artisanale, tels les sarrasins le *massapain*. *Arròs de la terra* ('le riz de la terre') appelé aussi 'le riz maure'. En dépit du nom, le plat n'est pas à base de riz, mais plutôt de la semoule de blé. C'est une recette importante de la gastronomie de l'île. Dans son livre *De re cibaria* -le premier livre de cuisine édité à Minorque, en 1923- Pedro Ballester explique que ce plat se consommait quand on abattait le cochon, servit avec des morceaux de viande, une partie de la tête de porc, deux têtes d'ail, ainsi que des

pommes de terre ou de la patate douce. Malgré l'utilisation de la viande de porc (qui pourrait être une addition postérieure), quelques auteurs considèrent que la forme de préparation du plat (au four, comme un plat de riz), ainsi que la base de semoule de blé, aurait aussi son origine de la période maure.

L'influence anglaise est présente clairement dans certaines parties de la langue, de l'architecture, dans certaines coutumes des habitants, et également dans la cuisine. On le note autant dans la façon de cuisiner (avec du beurre, coutume peu habituelle dans cette région), que dans les aliments et les boissons (le *gin* minorquin étant l'exemple le plus clair). De nombreux mots et désignations culinaires sont issus de la langue anglaise. Il existe plusieurs exemples, bien qu'un certain nombre ne soient utilisés que par des personnes âgées: *grevi* (de l'anglais *gravy*), le jus de rôti, utilisé par exemple pour préparer les macaronis au *grevi*; *xenc* (*shank*), le jarret, utilisé pour faire le *brou de xenc*, bouillon de veau; *pinxa* (du mot *pilchard*), sardine utilisée dans les *cocas* (type de galette de l'île), *piquels* (*pickle*), cornichons ou autre conserve; *xels* (*shell*), coques; *punys* (*punch*), punch; *sengri* (*sangaree*), un vin chaud épicé.

La provenance de certains mots est curieuse: comme celui d'une variété de prune appelée dans l'île *neversó*. Il s'agit d'une adaptation phonétique de l'expression anglaise *never saw*. On raconte que pendant son séjour dans l'île, le gouverneur anglais Richard Kane a goûté un de ces fruits et s'est exclamé *I never saw such plums* (je n'ai jamais vu des prunes comme celles-ci'). Et le nom est resté.

Une grande variété de 'pudding' d'arômes différents, un goût des conserves et confitures, sont aussi un héritage de cette époque.

SPECIALITES UNIQUES

Le fromage

Une grande variété d'aliments et de produits se distinguant par leur qualité sont reconnus en dehors de Minorque.

Parmi les plus importants se trouve le fromage d'appellation d'origine Mahon-Menorca, fabriqué à partir du lait de vache. Celui-ci, savoureux, est de forme parallélépipède, aux bords arrondis. Grâce à des fouilles, on a découvert que le fromage se faisait déjà à l'époque de la préhistoire. Au XIIIe siècle on fabriquait et exportait en quantités importantes du fromage, du vin et de la viande. Cependant c'est au XVIIIe siècle que le commerce prospère: quatre navires exportant le fromage partent du port de Mahón vers d'autres ports de la

Méditerranée. Ce fromage s'appelait 'le fromage venant du port de Mahón'. Le nom 'queso Mahón' ou fromage Mahón est une abréviation, bien que fabriqué ailleurs dans l'île.

La production laitière et la fabrication du fromage sont toujours aujourd'hui la source principale de revenus provenant de la campagne de Minorque. Il ya trois variétés suivant la période d'affinage: le fromage jeune (de trois semaines à deux mois d'affinage), à la saveur douce et de couleur blanc ivoire; le demi-affiné (de deux à cinq mois d'affinage), plus orangé et plus salé; et le fromage affiné (de plus de cinq mois d'affinage) de couleur plus foncée à l'extérieur, plus jaune à l'intérieur, d'un arôme intense, légèrement piquant. Il y a aussi le fromage vieux, affiné pendant un an, plus salé. Dans l'ensemble, c'est un fromage aux usages multiples dans la cuisine: il peut se servir en apéritif; il peut être un élément de base ou d'accompagnement de plats principaux ou de desserts; il se mange avec du pain ou tout simplement avec du raisin ou d'autres fruits, un mélange très prisé des Minorquins.

Charcuterie

La charcuterie, à base de viande de porc, est aussi délicieuse et variée. Les *porquejades*, la préparation de la charcuterie, est une des coutumes les plus typiques de la société minorquine. C'est une fête où participent toute la famille et les amis. L'animal au complet sert pour faire des réserves et de la charcuterie. Quand tout a été préparé, on sert un repas et on chante des chansons populaires, ou on récite des *glosat*, de la poésie chantée improvisée sur des thèmes d'actualité.

Les *porquejades* aujourd'hui sont une fête moins fréquente, plus moderne, mais la charcuterie est toujours aussi délicieuse. Le produit le plus typique est la *carn i xulla*, une charcuterie fabriquée uniquement à Minorque, et qui date de l'époque des Romains. C'est un saucisson sec cru, à base de viande et de lard. Il faut signaler aussi la fameuse *sobrasada*, une saucisse sèche crue, épicée au paprika, qui est soit tendre, soit sèche. D'autres types de charcuterie sont le *botifarró* (viande hachée au sang, s'il est noir, et sans sang s'il est blanc). Finalement, le *camot* (appelé aussi *cuixot* ou *camaiot*) ressemble au *botifarró*, mais au lieu d'être bourré dans un boyau, il est cousu dans de la peau de cuisse de porc.

Mayonnaise

Sans aucun doute, la mayonnaise est le produit d'origine minorquine le plus connu et le plus consommé dans le monde, une sauce vedette de nombreux plats et recettes internationales.

Apparentée avec la sauce aioli, la mayonnaise est composée d’huile, d’œuf, sel et vinaigre ou du jus de citron. On raconte qu’elle tient son origine de l’époque de l’invasion française de l’île en 1756, quand le Duc de Richelieu est entré dans une auberge pour demander à manger. Comme il n’y avait pas grand-chose, le propriétaire lui a présenté des restes de viande accompagnés de cette sauce. Le Duc l’a trouvée si bonne qu’il a remporté la recette en France, et la fait connaître sous le nom de mahonnaise, en l’honneur de la ville de Mahón. Avec le temps, le nom devient mayonnaise, ce qui pourrait prêter à confusion et indiquer une possible origine française. Il faut cependant ajouter qu’on ne parle de cette sauce dans aucun livre ni traité de cuisine français avant la conquête de Minorque.

La mayonnaise, sauce très appréciée par les gens de l’île, apparaît dans de nombreuses recettes.

Le miel

Le miel de Minorque jouit d’une grande renommée depuis plusieurs siècles. L’auteur romain Pline affirme que c’est le deuxième meilleur au monde, après le miel de la Grèce. Déjà au XIV^e siècle, le roi recherchait le miel de l’île. Il existe d’ailleurs des documents qui font allusion au miel qu’on lui envoyait. La grande variété de fleurs des champs de Minorque apporte au miel un goût délicieux et fin, très apprécié aujourd’hui. Il y a plusieurs amateurs qui récoltent le miel, non seulement des ruches, mais aussi des essaims localisés dans les grottes, les ravins ou sous les toits.

Le miel a toujours été utilisé soit comme aliment, soit comme remède ou alors mélangé au vin. Il existe des recettes très appréciées comme la sobrasada au miel et le fromage jeune au miel. Le mélange *mel i mantega* (miel et beurre cuit au pain rassis) était autrefois un dessert typique de la Toussaint. Ce contraste sucré-salé, tant s’utilisé dans la cuisine de l’île s’apprécie également dans les recettes comme les aubergines au miel.

Soupes: du potage de langouste à l’oliaigua

Le plat le plus emblématique de la cuisine actuelle est la ‘caldereta’ faite avec les savoureuses langoustes de Minorque. Malgré sa renommée, l’utilisation de la langouste est relativement moderne: il y a à peine un siècle, on en mangeait très peu. Ce sont les pêcheurs qui ont inventé la caldereta ou potage de langouste. Ensuite les cuisiniers de la région, dans les restaurants traditionnels comme ceux à Fornells, ont amélioré la recette. Aujourd’hui c’est presque une obliga-

tion de déguster une caldereta de langouste quand on visite l’île. Le nom vient du récipient où se prépare le plat: un récipient de terre cuite *tià de terra* dans lequel on fait revenir des légumes, avec 500g de langouste par personne et quelques tranches très fines de pain grillé. Les Minorquins, grands amateurs des calderetas, ne la dégustent que lors des jours de fête. Il faut ajouter qu’une caldereta à base de poisson ou de fruits de mer peut être aussi délicieuse que celle de langouste.

S’il fallait résumer la cuisine de Minorque en un seul plat, ce serait certainement l’*oliaigua*, une soupe d’origine campagnarde, très simple comparée à la caldereta, mais c’est une soupe traditionnelle, surpassant de fait la caldereta, puisque l’on la prépare bien plus souvent. Rares sont les familles qui ne mangent pas d’oliaigua en été, la meilleur époque pour les légumes, l’accompagnant de tranches de pain grillé et de figues fraîches. La recette la plus simple est à base de tomates, oignons, ail, poivron vert, huile et de l’eau (*oli i aigua: oliaigua*). Il existe plusieurs variantes que l’on trouve dans les livres de cuisine: *oliaigua broix* (sans tomate, avec le minimum d’ingrédients), au chou, au lait, à l’œuf, aux asperges....

Le gin

C’est un alcool introduit par les britanniques, très prisé des Minorquins. Le *gin* est distillé encore aujourd’hui de façon traditionnelle, dans d’anciens alambics en cuivre, au feu de bois, l’alcool provenant du raisin (à la différence du gin anglais ou hollandais qui est à base d’alcool de céréales). Le gin est aromatisé aux baies de genièvre et aux herbes. On le consomme toute l’année, mais essentiellement en été pendant les fêtes populaires. Le cocktail omniprésent est la *pomada* ou *gin amb llimonada*, un mélange d’un tiers de *gin* et de deux tiers de citronnade, servi très frais. D’autres variantes sont le *gin* au siphon, appelé *pellofa*, le gin au *palo* (une liqueur de Majorque), ou alors le gin sec dans un petit verre.

Le vin

Le vin de Minorque a été très apprécié au cours de son histoire, depuis l’époque des Romains et des Phéniciens, jusqu’au XIX^e siècle, lorsque la maladie des vignes entraîne l’abandon des vignobles. Après une période où la viticulture est inexistante, elle réapparaît depuis quelques années seulement. Il existe aujourd’hui plusieurs vignobles où l’on produit du vin de pays de qualité, blanc, rosé et rouge, sous l’appellation *Vi de la terra Illa de Menorca*.



La pâtisserie

La diversité de préparations salées ou sucrées, de tartes, gâteaux, puddings et autres desserts est une des plus importantes de toute l'Espagne. Le goût des Minorquins pour le sucré est reflété dans le choix, élaboré surtout à partir d'ingrédients de première qualité (depuis la farine jusqu'au fromage et fruits). Le processus est presque toujours artisanal, autant chez les particuliers que dans les pâtisseries. Un détail soulignant cette passion pour la pâtisserie est noté par J.M. Pons Muñoz dans son livre *Menorca y su gastronomía*: celui-ci indique qu'en 1887, dans l'île, il y avait 40 pâtisseries ainsi que trois chocolatiers, mais un seul dentiste.

Cette tradition de la pâtisserie, très ancienne, a gardé des ingrédients de la culture musulmane, améliorée et enrichie grâce aux apports des catalans, britanniques et français. Les recettes se transmettent fidèlement de génération en génération et se préparent suivant le calendrier des fêtes annuelles: *greixeres* au carnaval, *formatjades* à Pâques, *ensaimadas* avec du chocolat pendant les fêtes patronales en été, beignets à la Toussaint, *tortada*, *turron* et *cuscussó* à Noël. De nos jours, on trouve ces délices toute l'année.

Quand aux préparations salées, il existe une grande variété de *coques* (une espèce de galette de pain recouverte de légumes, de viande, de poisson, de fruits, ou de *sobrasada*), les *rubíols* (friands de viande ou de poisson), les petits pains viennois à la *sobrasada*, les *flaons* (pâte farcie au fromage et à l'œuf), les *formatjades* (friands de viande et *sobrasada*), etc. Quand aux gâteaux secs, il y a les *amargos* (aux amandes et à l'œuf), les *carquinyols* (aux amandes aussi, mais plus secs), les *pastissets* (en forme de fleur), les *crepellines* (petits gâteaux secs plus fermes), les *crepells* (en forme de fleur aussi, fourrés de lait caillé, de confiture ou de *sobrasada*), les *ensaimadas* fourrées, et la *coca bamba*, ou ensaimada de Minorque (plus grande et moelleuse, que l'on trempe dans le chocolat chaud ou froid).

LES ALIMENTS ESSENTIELS

Les légumes, abondants à Minorque, jouent un rôle important dans la cuisine, notamment les aubergines, très appréciées en été, ainsi que les tomates, poivrons, oignons, ail, pommes de terre, courgettes, courges, choux, épinards, petit pois, laitues, endives, artichauts, concombres...

La variété de fruits était autrefois plus abondante, certaines espèces ont disparu. Il y a cependant plus de trente variétés de pommes, plusieurs sortes de poires, de figues (*figues flor*, *negretes*, *catalanes*, *coll de dama*...), de prunes et d'abricots.

On trouve d'autre part du raisin succulent, des agrumes, des melons, des pastèques, des courges et des fruits secs.

On consomme depuis toujours beaucoup de légumes secs, principalement des fèves, mais aussi des haricots, des haricots blancs (*guixons*), des pois chiches, des lentilles ou de la semoule de blé (*arròs de la terra*).

La tradition ancienne de pêche a influencé la cuisine locale en y créant des plats sublimes de qualité exceptionnelle: les coques et autres fruits de mer, ainsi qu'une grande variété de crustacés (langoustes, langoustines, crevettes, crabes, araignées de mer...), des calamars et poulpes. On trouve des poissons de toutes sortes (de roche, blanc, gras, menu fretin...) comme la lotte, le colin, la sardine, le mérout, le barracuda ou sphyrène, le saint-pierre, la lamproie, le rouget et la raie, entre autres.

La viande joue aussi un rôle important. On a toujours consommé beaucoup d'agneau (de la race minorquine), de porc (du saindoux, autant que la charcuterie), de la volaille (poulet, dinde...) et du lapin. On consomme autant la viande bovine que les produits laitiers si typiques de l'île. On élève deux races principalement: la race frisonne et la race autochtone, rougeâtre.

Les recettes de cuisine de chasse sont également connues. La chasse a toujours été très réglementée, et elle l'est encore aujourd'hui. Néanmoins il y a beaucoup d'amateurs. On chasse la bécasse (un plat très apprécié est *cega amb coc*: de la bécasse dans un sandwich trempé dans du lait et cuit au four), ainsi que le lapin de garenne, la grive, le canard, la perdrix, la caille, le pigeonneau.

La cuisine ici étant une cuisine de subsistance, les Minorquins ont toujours su, encore aujourd'hui, profiter des ressources qu'ils ont à portée de main, tout en se régaland. Ainsi, suivant l'époque de l'année, on voit des gens ramassant des champignons dans les bois, ou alors, le long des chemins, des asperges, des escargots, des mûres, des herbes aromatiques ou des câpres, particulièrement appréciés.

MODES DE CUISSON

Le four est le mode de cuisson préféré de la cuisine de l'île. Le four, construit autrefois dans une bâtisse indépendante, à l'extérieur, a toujours eu une place importante dans les fermes. On y préparait toutes sortes de plats, en plus du pain et des galettes. Aujourd'hui encore, le four est indispensable dans les recettes actuelles de Minorque. On l'utilise pour rôtir, pour cuire dans des marmites en faïence, ou sur des plaques où on met soit des légumes (tomates, aubergines, courgettes), soit de la viande ou du poisson, que l'on recouvre souvent d'une couche de chapelure, d'ail et de persil hachés.

Les autres modes de cuisson très utilisés sont: les bouillons de légumes, les soupes, les potages, ou le susdit *oliaigua*, ayant tous à la base des légumes émincés que l'on a fait revenir. On prépare également des ragoûts, des fritures (surtout pour les poissons et une sorte de croquette appelée *raoles*), ainsi que la cuisson à la plancha ou à la braise.



01
ENTREES

COURGETTES FARCIES

INGRÉDIENTS

8 petites courgettes
1 oignon
2 gousses d'ail
2 tomates mûres, pelées et râpées
2 œufs
6 c à soupe de chapelure
Persil
Sel
Huile

PRÉPARATION

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Les faire bouillir dans de l'eau salée pendant 10 minutes à feu vif. Les sortir et les poser à l'envers pour qu'elles s'égouttent. Quand elles ont refroidi, enlever la chair avec une cuillère et la mettre de côté, laissant la peau des courgettes en forme de petit bateau.

Hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir à feu doux dans une sauteuse. Ajouter les tomates râpées ainsi qu'un peu de persil haché. Faire cuire un peu plus. Ajouter la chair des courgettes, en remuant bien pour qu'elles se défassent. Saler et poivrer.

Retirer du feu. Ajouter les deux œufs battus et un peu de chapelure jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.

Chauffer le four à 160 degrés. Remplir les barquettes de courgettes avec le mélange, et placer le tout dans un plat allant au four. Parsemer avec le reste de la chapelure. Arroser d'un filet d'huile. Cuire au four environ 30 minutes.



COURGETTES FARCIES AU FOUR



Préparation

Couper une grande courgette dans le sens de la longueur en lamelles d'environ 2 mm, avec une trancheuse. La blanchir et la mettre de côté.

Faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail hachés. Les faire mijoter, puis ajouter la tomate et l'autre courgette hachées finement. Ensuite ajouter un peu d'ail et de persil.

Pendant ce temps faire cuire les pommes de terre et en faire une purée, en ajoutant la crème.

Poser deux lanières de courgettes en forme de croix. Mettre deux cuillérées du mélange de légumes au centre. Refermer les lanières pour en faire un petit paquet. Répéter avec les autres lanières. Puis parsemer du mélange de chapelure, ail, persil, paprika et huile.

Pour servir, placer une bande de purée au milieu de l'assiette. Poser par-dessus deux petits paquets de courgettes. Décorer avec un peu d'huile et de persil.

ingrédients

2 courgettes (une à émincer et l'autre pour la farce)
1 oignon
1 poivron vert
1 tomate mure
1 gousse d'ail
3 pommes de terre moyennes
100 cl de crème
Mélange de chapelure, persil haché, ail, paprika et huile
Huile
Sel

Doro Biurrum

SOUPE DE TOMATE AUX FIGES

“*Oliaigua*”

INGRÉDIENTS

1 kg de tomates mûres
1 poivron vert
1 gros oignon
4 gousses d’ail
Un bouquet de persil
1 litre d’eau
5 c à soupe d’huile d’olive
Quelques tranches de pain rassis ou grillé
Sel
Figes fraîches

PRÉPARATION

Hacher grossièrement les tomates, le poivron, l’oignon et l’ail. Mettre l’huile dans un récipient en terre cuite. Ajouter les légumes avec le persil haché et un peu de sel et faire cuire à feu doux jusqu’à que tout soit bien mijoté. Remuer sans arrêt pour que ça n’accroche pas, ajoutant éventuellement un peu d’eau.

Quand les légumes sont cuits, ajouter le litre d’eau, et chauffer à feu doux. Ne pas laisser bouillir.

Quand une mousse blanche apparait, retirer le récipient du feu et laisser reposer. Peler les figes entretemps.

Placer quelques tranches de pain dans une assiette creuse, ou alors servir le pain à côté pour que chacun se serve. Verser la soupe dans l’assiette. La manger avec les figes, en savourant le contraste de la soupe chaude et acide, et le fruit doux et froid.





OLIAIGUA

SOUPE DE TOMATES AU SORBET DE FIGES,
ANNEAU DE PAIN ET BOULE DE GOMME
À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

Faire revenir l'ail, l'oignon, le persil et le poivron hachés, dans une sauteuse avec l'huile. Assaisonner. Mouiller avec un peu d'eau pour ramollir les légumes sans les dorer. Quand ils ont bien mijoté, ajouter les tomates et cuire à feu très doux, avec le couvercle, pendant 30 minutes. Ajouter deux verres d'eau et du sel. Laisser cuire encore 30 minutes en surveillant bien que l'eau ne bout pas. Passer la soupe à la moulinette et rectifier l'assaisonnement.

Préparer un sirop avec le sucre et l'eau. Ajouter les figes et mouliner le tout. Mettre dans une sorbetière quand le sirop a refroidi. Mettre de côté.

Couper la baguette en tranches fines dans le sens de la longueur avec une trancheuse. Les poser autour de cercles en métal de 8 cm de diamètre beurrés, et les dorer au four à 180°. Les démouler en faisant attention de ne pas les rompre.

Pour préparer la boule de gomme à l'huile d'olive : chauffer l'eau avec le glucose et le sucre isomalt à 90°. Au bout de cinq minutes, ajouter la feuille de gélatine hydratée. Placer le mélange dans un robot de cuisine et ajouter l'huile en filet pour obtenir une émulsion. Verser le tout sur une plaque et placer au frigo jusqu'à ce ça se solidifie. Découper en dés d'un centimètre.

Placer la soupe dans une cruche. Poser un peu de sorbet de figes et un anneau de pain dans une assiette creuse, avec quelques dés de boule de gomme à l'huile d'olive. Verser la soupe par-dessus.

Daniel González Mora

INGRÉDIENTS

POUR 'OLIAIGUA'

1 gousse d'ail
2 branches de persil plat
1 oignon
½ kg de tomates mures
1 poivron vert moyen
½ verre d'huile d'olive
Sel

POUR LE SORBET DE FIGES

250 g de figes pelées bien mures
300 ml d'eau minérale
100 g de sucre

POUR L'ANNEAU DE PAIN

Une baguette crue

POUR LA BOULE DE GOMME À L'HUILE D'OLIVE

200 g d'huile d'olive extraite à froid
100 ml d'eau minérale
80 g de sucre
100 g de sucre isomalt
20 g de glucose
1 feuille de gélatine

SOUPE DE LANGOUSTE

INGRÉDIENTS

2 kg de langoustes
2 oignons
2 gousses d'ail
½ poivron vert
250 g de tomates
Un bouquet de persil
7 c à soupe d'huile
1,5 litre d'eau
Tranches de pain rassis ou grillé
Sel

PRÉPARATION

Fendre les langoustes en vie sur une tablette de bois, séparant la tête de la queue, et gardant le jus dans un bol à part. Ouvrir le tronc et enlever l'intestin noir avec les mains ou en utilisant une des antennes. Séparer les pattes. Si c'est une femelle, poser les œufs dans un bol, ainsi que l'estomac et le foie. Fendre la tête en deux et le corps en rondelles, en gardant tout le jus.

Hacher finement l'oignon, l'ail et le poivron. Réchauffer l'huile dans un récipient en terre cuite, rajouter les légumes et cuire à feu doux. Quand l'oignon est transparent, ajouter les tomates concassées (on peut les râper ou les passer à la moulinette). Laisser cuire tout doucement pendant 10 minutes.

Placer les langoustes dans le récipient. Les faire revenir. Ajouter le jus, l'eau, le persil haché. Assaisonner, ensuite cuire à feu vif pendant 15 minutes. Quand ça bout baisser le feu et laisser cuire encore une demi-heure.

Piler les œufs dans un mortier avec l'estomac, le foie, un peu d'ail et du persil. Mouiller le tout avec le reste du jus et un peu d'eau. Juste avant la fin de la cuisson, rajouter au récipient.

Eteindre le feu et laisser reposer la soupe deux heures minimum. Si on la laisse reposer un jour complet, elle sera bien plus savoureuse.

Servir dans des assiettes creuses accompagné de tranches de pain grillé.



SOUPE DE LANGOUSTE

PRÉPARATION

Fendre les langoustes, séparant la tête de la queue, et réserver le jus, le foie et les œufs des femelles. Couper les têtes en morceaux réguliers. Peler les queues et couper en cinq rondelles.

Hacher finement l'oignon, l'ail et le poivron. Peler et concasser les tomates.

Faire revenir les têtes de langoustes quelques minutes dans un récipient en terre cuite avec un peu d'huile, puis les mettre de côté. Faire revenir l'ail et l'oignon dans la même huile. Au bout de cinq minutes, ajouter le poivron vert, et 10 minutes après, les tomates. Ajouter le cognac et laisser le tout cuire à feu doux jusqu'à ce que ça commence à cuire. Passer à la moulinette pour bien triturer.

Poser les têtes de langouste sur les légumes et recouvrir le tout d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes.

Piler le persil, les foies, les amandes et le pain de campagne, taillé en tranches fines et grillé, dans un mortier. Bien triturer au mixeur.

Couper la baguette à moitié décongelée en lamelles fines. En faire des cercles (afin d'envelopper les anneaux de langouste). Les faire dorer au four jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

Placer les anneaux de pain dans une assiette creuse. Dessiner autour un cordon circulaire avec le mélange de persil. Verser peu à peu la soupe dans l'assiette avec une cruche.

INGRÉDIENTS

2 kg de langouste
 400 g d'oignons
 100 g de poivron vert
 400 g de tomates mures
 1 c. à soupe de persil haché
 200 g de pain de campagne
 50 g d'amandes grillées
 3 gousses d'ail
 50 ml de cognac
 1 baguette pré-cuite
 2 litres d'eau
 200 ml d'huile
 Sel

Tolo Carrasco

AUBERGINES FARCIES

INGRÉDIENTS

8 aubergines
2 oignons
1 poivron vert
2 gousses d'ail
3 tomates pelées et râpées
2 œufs (facultatif)
6 c à soupe de chapelure
Sel
Persil
Huile

PRÉPARATION

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les faire bouillir à feu vif dans de l'eau avec du sel pendant 10 minutes. Les sortir de l'eau et les poser à l'envers pour qu'elles s'égouttent. Quand elles ont refroidi, vider la pulpe à l'aide d'une cuillère de manière à faire des petits bateaux. Mettre la pulpe de côté.

Hacher l'oignon, le poivron et l'ail. Faire revenir le tout dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajouter les tomates et un peu de persil haché. Quand l'oignon est transparent, ajouter la pulpe d'aubergine, assaisonner et laisser mijoter en remuant de temps en temps pour éviter que ça n'accroche.

Retirer du feu. Battre les œufs avec trois cuillerées de chapelure et ajouter au mélange. Chauffer le four à 160°.

Placer les peaux d'aubergine sur une plaque. Les farcir avec les légumes. Recouvrir de chapelure, un peu d'ail et de persil et un filet d'huile. Cuire au four environ une demi-heure, jusqu'à ce que les aubergines soient dorées et les rebords croustillants.



AUBERGINES FARCIES

A LA SAUCE DE POIVRONS ET OIGNONS ('SOFRITO')
ET VIANDE ('PEROL')

PRÉPARATION

Couper les aubergines en deux dans le sens de la largeur. Faire des croix dans la chair à l'aide d'un couteau. Les placer sur une plaque, arroser d'un peu d'huile, saler et poivrer, et placer au four 180° pendant 15 minutes.

Tailler les poivrons et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse à feu doux pendant deux ou trois heures jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.

Hacher la viande. Ajouter du sel et de l'huile d'olive. Ensuite vider la pulpe des aubergines avec une cuillère, en faisant attention de ne pas abîmer la peau, pour en faire des barquettes. Mélanger la pulpe à la viande hachée.

Farcir les aubergines avec la pâte de légumes, un peu de fromage Mahón-Menorca râpé et le mélange de viande. Recouvrir de chapelure mélangée avec de l'ail et du persil. Arroser d'un filet d'huile et gratiner au four 200 ° pendant cinq minutes.

INGRÉDIENTS

2 grandes aubergines
2 poivrons rouges
1 poivron vert
2 oignons
600 g de viande de 'perol'
(viande bouillie)
1 gousse d'ail
Persil
Chapelure
Fromage Mahón-
Menorca râpé
Sel
Poivre

Victor Bayo



TOMATES AUX FOUR

'Perol de tomatic'

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre
1 kg de tomates
3 ou 4 gousses d'ail
Bouquet de persil
4 c à soupe de chapelure
8 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de sucre
Sel

PRÉPARATION

Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles moyennes. Les passer à l'eau. Laver les tomates et les couper en rondelles.

Placer les pommes de terre dans un plat allant au four, en faisant des couches. Placer les rondelles de tomates de la même façon, pour recouvrir les pommes de terre. Saler, et saupoudrer de sucre.

Chauffer le four à 190°. Hacher finement l'ail et le persil, et le mélanger à la chapelure. Recouvrir les tomates avec le mélange de chapelure et verser un filet d'huile. Placer le plat au four pendant une demi-heure. Baisser la température à 140° et cuire encore 20 minutes.

Servir chaud ou froid. Ce plat peut accompagner un plat de viande ou de poisson. On peut aussi poser des morceaux de viande ou de poisson sous la couche de tomates.

TOMATES AUX FOUR

'PEROL DE TOMATIC'

PRÉPARATION

Hacher les tomates séchées. Mélanger la farine et le sucre, puis ajouter la tomate et le beurre. Etendre le mélange entre de feuilles de papier sulfurisé et placer au four 125° pendant 40 minutes. Piler la pâte quand elle a refroidi.

Blanchir les tomates cerises pendant quelques secondes pour pouvoir enlever la peau plus facilement. Mettre de côté la tige, pour s'en servir plus tard. Rôtir les cerises au four quelques minutes avec le thym.

Pour préparer le croquant de persil : mélanger le beurre avec les purées, le sucre et le sirop chauffé à 30°. Ajouter la farine et cuire à 160° pendant 12 minutes. Parsemer les écailles de sel pardessus.

Bien laver la pomme de terre et la rôtir au feu quelques minutes. La vider avec une cuillère à glace en laissant la peau intacte. Tailler la chair de la pomme de terre en dés et la frire dans une poêle avec l'huile et une feuille de laurier. Maintenir l'huile à 70° jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite.

Faire revenir la peau de la pomme de terre avec le demi-oignon haché. Quand tout est bien doré, ajouter une cuillère à café de paprika 'pimentón de la Vera'. Recouvrir d'eau bouillante, laisser cuire cinq minutes, puis passer le tout.

Pour la préparation du caviar d'ail: mélanger tous les ingrédients, mixer, et placer dans un présentoir à caviar. Passer le mélange dans un bain de calcium (fait avec un litre d'eau minérale pour 10 g de chlorure de calcium) pendant une minute, le tamiser, laver avec de l'eau minérale, et laisser s'égoutter.

Finalement, paner les tomates cerise avec le sable de tomate, dorer la pomme de terre confite. Décorer l'assiette avec le croquant de persil et le caviar d'ail

Carlos Juanico

INGRÉDIENTS

POUR LE SABLE DE TOMATE :

200 g de tomate séchée
250 g de farine tamisée
25 g de sucre
100 g de beurre à température ambiante

POUR LES TOMATES CERISES :

Une grappe de tomates cerises
Un bouquet de thym

POUR LE CROQUANT DE PERSIL

20 g de purée de persil (persil blanchi, haché et tamisé)
20 g de purée d'épinards
25 g de farine tamisée
100 g de sucre glace
10 g de sirop de sucre
40 g de beurre fondu
Écailles de sel genre Maldon

POUR LES POMMES DE TERRE :

Une pomme de terre d'environ 100 g
Une feuille de laurier
½ oignon
1 c à café de paprika 'pimentón de la Vera'
Huile

POUR LE CAVIAR D'AIL :

250 ml d'eau minérale
250 g de recette de base d'alginate (1 litre d'eau pour 20 g d'alginate)
250 g de sirop à 50%
250 g de pulpe d'ail
10 g de chlorure de calcium





02

PLATS PRINCIPAUX
POISSON

RAIE AU FOUR AUX POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

1kg de raie
1 kg de pommes de terre
3 tomates
4 gousses d'ail
1 bouquet de persil
4 c à soupe de chapelure
8 c à soupe d'huile d'olive
1 petit verre d'eau
Une pincée de sucre
Sel
Poivre noir

PRÉPARATION

Nettoyer et découper la raie. Peler les pommes de terre. Les couper en rondelles. Graisser un plat allant au four et mettre une couche de pommes de terre. Placer la raie par-dessus. Saler. Placer une autre couche de pommes de terre. Assaisonner de nouveau. Recouvrir d'une couche de tomates coupées en deux, avec la partie coupée vers le haut. Saupoudrer d'un peu de sucre.

Chauffer le four à 180°. Hacher finement l'ail et le persil lavé. Mélanger à la chapelure avec un peu de poivre noir. Etaler le mélange sur les tomates. Arroser abondamment avec de l'huile et un peu d'eau. On peut aussi ajouter un peu de lait.

Cuire au four pendant 40 minutes environ.



RAIE AU FOUR A LA MINORQUINE

PRÉPARATION

Préparer une croûte d'herbes : mixer le persil avec la chapelure jusqu'à obtenir une pâte verte. Placer dans un bol. Ajouter le beurre fondu et mélanger pour obtenir une masse homogène. Placer la masse entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatir avec un rouleau à pâtisserie. Placer au frigo.

Râper la pulpe des tomates. La faire confire dans une casserole à feu très doux avec un peu de sel, du poivre, de l'huile d'olive et deux cuillères à soupe de sucre. Retirer du feu quand il ne reste plus de liquide.

Préparer les pommes Anna : les couper en rondelles fines. Faire fondre un peu de beurre avec un peu d'huile dans une sauteuse. Ajouter les rondelles de pomme de terre peu à peu, les unes sur les autres, pour qu'elles se dorant d'un côté. Ajouter un peu de sel. Quand elles ont doré d'un côté, les retourner pour dorer l'autre côté.

Tailler la raie en portions. La faire saisir dans une sauteuse à feu vif avec un peu de sel et poivre. Disposer dans un plat allant au four. Tailler une tranche de croûte d'herbes de la même dimension de la part de poisson. Cuire au four à 180° pendant 8 à 10 minutes.

Emincer l'oignon. Préparer du caramel avec du sucre et du beurre et rajouter l'oignon. Remuer sans arrêter pendant la cuisson jusqu'à ce que l'eau s'évapore et l'oignon se caramélise.

Servir le poisson avec une portion de pommes Anna, l'oignon caramélisé et la tomate confite.

INGRÉDIENTS

1 oignon
 2 tomates mûres
 2 pommes de terre moyennes
 800 g à 1 kg de raie sans cartilage
 Chapelure
 Persil
 Beurre
 Sucre
 Huile d'olive
 Sel
 Poivre

Patrick James



ENCORNETS FARCIS

INGRÉDIENTS

1 kg d'encornets moyens
3 gousses d'ail
2 c à soupe de chapelure
1 œuf
Persil
8 c à soupe de lait
8 c à soupe d'eau
4 c à soupe d'huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Nettoyer les encornets. Oter les nageoires et les tentacules. Emincer. Saler et poivrer. Hacher finement l'ail et le persil. Bien mélanger les nageoires et tentacules avec la chapelure. Ajouter l'œuf battu. Farcir les encornets avec ce mélange. Saler. Refermer chaque encornet avec un cure-dents.

Faire dorer les encornets dans une sauteuse avec un peu d'huile, puis ajouter le lait et l'eau. Laisser cuire à feu très doux une demi-heure.

NOTE

Cette recette peut aussi se préparer au four, disposant les encornets sur une couche de pommes de terre coupées en rondelles pendant environ 45 minutes à 160°.

ENCORNETS FARCIS

PRÉPARATION

Nettoyer les encornets. Faire cuire à feu doux les nageoires et les tentacules avec les oignons émincés en julienne, l'ail et le laurier. Passer au mixeur quand c'est bien confit.

Faire revenir les crevettes avec les pignons et la sobrasada. Ajouter au mélange et en farcir les encornets. Refermer avec un cure-dents pour empêcher la farce de s'échapper.

Rouler les encornets dans un peu de farine. Frire légèrement dans de l'huile. Disposer dans un plat allant au four. Ajouter le lait et les amandes en poudre. Recouvrir le plat de papier alu. Cuire au four à 180° pendant 40 ou 45 minutes.

Oscar Torrens

INGRÉDIENTS

1 kg d'encornets
 4 oignons
 500 g de crevettes
 décortiquées
 250 g de pignons de pin
 250 g de sobrasada
 250 g d'amandes grillées
 en poudre
 2 feuilles de laurier
 1 tête d'ail
 1 litre de lait entier
 Huile d'olive
 Sel

MORUE EN SAUCE 'BURRIDA'

INGRÉDIENTS

½ kg de morue dessalée
4 gousses d'ail
1 œuf
2 c à soupe de beurre
1 c à soupe de paprika doux
Huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Nettoyer la morue et la découper en huit morceaux. Mettre les morceaux de morue dans une casserole. Couvrir largement d'eau froide. Mettre un couvercle. Faire chauffer à feu vif. Dès qu'une mousse blanche apparaît, quand l'eau frissonne, retirer du feu et laisser pocher.

Préparation de l'aïoli: peler l'ail et enlever le germe pour en adoucir le goût. Ecraser l'ail dans un mortier avec un jaune d'œuf et un peu de sel. Incorporer peu à peu ¼ de litre d'huile en un mince filet en tournant sans arrêt toujours dans le même sens, soit avec le pilon, soit avec un fouet.

Egoutter la morue et réserver un verre du liquide. Enlever les arêtes et la peau du poisson. Faire revenir dans le beurre avec un peu d'huile, puis ajouter le paprika doux et un peu du bouillon réservé. Le reste du bouillon se mélange à l'aïoli. Ajouter 4 c à soupe de l'aïoli à la morue.

Laisser cuire quelques minutes à feu doux, en remuant la sauteuse pour lier la sauce. Placer les morceaux de morue dans un plat et servir accompagné de la sauce.



MORUE EN SAUCE 'BURRIDA'

PRÉPARATION

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles. Les faire cuire à feu doux dans du fumet de poisson. Emincer l'oignon. Le faire caraméliser dans un peu d'huile et de sel à feu doux.

Préparation de l'aili à la camomille: préparer l'huile de camomille en macérant la camomille de Minorque dans l'huile de tournesol. Chauffer au bain-marie pendant six heures. Passer et réserver. Mettre l'ail, le sel et le lait dans un bol et mixer. Ajouter l'huile de camomille peu à peu en filet pour obtenir une sauce émulsionnée. Ajouter le miel. Continuer à mixer. Rajouter un peu plus d'huile jusqu'à ce que la sauce épaississe. Réserver.

Confire la morue dans de l'huile à 70° pendant 14 minutes. Essorer et réserver. Poser l'aili en quenelles (en utilisant deux cuillères à soupe) sur la morue. Dorer au four ou au grill.

Pour servir: poser quelques pommes de terre et un peu d'oignon caramélisé au centre d'une assiette. Assaisonner avec des écailles de sel. Disposer le pavé de morue par dessus. Décorer avec un filet d'huile d'olive extra vierge et du persil.

INGRÉDIENTS

1 kg de morue (4 pavés de 250 g)
400 g de pommes de terre
2 beaux oignons
Huile d'olive vierge
Sel

POUR L'AIOLI A LA CAMOMILLE

350 ml d'huile de camomille
100 ml de lait
1 gousse d'ail
1 c à soupe de miel
Sel

Jordi Pons



03

PLATS PRINCIPAUX
VIANDES



PERDRIX AU CHOU

INGRÉDIENTS

4 perdrix
8 feuilles de chou
1 oignon
50 g de lard
50 g de sobrasada
50 g de 'botifarró'
1 petit verre de vin
Une carotte, un 1/4 de chou, un navet et un brin de thym pour le bouillon
1 verre d'eau ou de bouillon
Huile d'olive
Saindoux
Sel
Poivre noir

PRÉPARATION

Blanchir les feuilles de chou deux minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter. Plonger dans de l'eau froide. Emincer l'oignon, la carotte, le quart de chou, le navet et le thym.

Laver les perdrix, les saler et les poivrer. Couper le bacon, la sobrasada et le 'botifarro' en quatre morceaux. En farcir les perdrix. Les dorer dans le lard et l'huile d'olive dans une poêle. Les réserver. Faire des petits paquets en enveloppant chaque perdrix d'une ou deux feuilles de chou. Attacher avec du fil de cuisine.

Réchauffer la poêle. Faire revenir l'oignon, la carotte, le navet, le chou ainsi que le thym. Au bout de quelques minutes, ajouter les paquets de chou. Arroser le tout de vin. Faire réduire. Ajouter l'eau ou le bouillon, sans complètement recouvrir. Cuire à feu doux environ 40 minutes.

Défaire les paquets. Dresser les perdrix sur un plat. On peut passer la sauce et la réduire à feu vif.

NOTE

On peut aussi finir la cuisson au four à 180°.

SPHERES DE PERDRIX

PRÉPARATION

Préparer les légumes: émincer l'oignon, la carotte, le poireau, le céleri et l'ail. Couper les tomates en dés. Faire revenir dans une casserole. Ajouter les perdrix fendues en deux, le vin rouge, l'eau. Laisser cuire 50 minutes environ.

Désosser les perdrix. Mettre les os dans le mélange de légumes. Emietter la viande. La mélanger avec un peu du liquide de cuisson des légumes afin qu'elle ne soit pas trop sèche. Saler et poivrer. Faire des boulettes avec la chair d'environ 40 g chacune. Les enrouler dans la crêpine. Rouler dans un peu de farine. Les frire dans de l'huile très chaude. Passer le bouillon des os et de légumes. Ajouter les sphères de perdrix. Faire cuire un petit peu. Les laisser jusqu'au moment de servir.

Cuire le chou et la pomme de terre coupée en dés. Faire revenir l'oignon de Figueres émincé, l'ail écrasé et la ciboule coupée en rondelles dans une autre casserole. Quand la pomme de terre est cuite, hacher avec un couteau et la rajouter au mélange d'oignon ainsi que le chou. Saler et poivrer. Faire griller dans une poêle jusqu'à obtenir une pâte dorée.

Préparation du gâteau de sobrasada: mixer 80 g de sobrasada, 130 g de blanc d'œuf, 80 g de jaune d'œuf, 20 g de sucre et 20 g de farine. Laisser reposer la masse au frigo.

Deux heures plus tard, mixer une deuxième fois. Filtrer dans un passoire. Placer dans un siphon, remplir de gaz, et secouer fort. Faire un trou au fond d'un gobelet en plastique. Remplir jusqu'au tiers. Poser le gobelet à l'envers sur une assiette. Faire cuire au micro-ondes puissance 900 w de 30 à 40 secondes. Laisser le gobelet au frigo jusqu'à ce qu'il refroidisse.

Couper la baguette dans le sens de la longueur en tranches assez fines à l'aide d'une trancheuse. Placer les tranches dans un moule. Dorer au four.

Préparation des sphères d'huile caramélisée: mettre dans une casserole le sucre isomalt, le glucose liquide et quelques gouttes d'eau. Faire cuire jusqu'à obtenir une couleur caramel doré. Faire des sphères à l'aide d'un moule cylindrique et de l'huile.

Placer une portion du mélange de chou au milieu de l'assiette. Placer les sphères de perdrix par dessus. Arroser de la sauce des os. Poser délicatement le pain croustillant et la sphère d'huile caramélisée. Ajouter le gâteau de sobrasada. Donner une touche de couleur avec une tige d'herbe aromatique.

Dani Mesquida

INGRÉDIENTS

4 perdrix
 ½ oignon
 1 carotte
 ½ poireau
 1 branche de céleri
 2 gousses d'ail
 4 tomates mûres
 1 baguette
 Vin rouge
 Crêpine de porc
 Farine
 Huile

HACHIS DE CHOU

6 feuilles de chou de milan
 1 pomme de terre
 ½ oignon de Figueres
 ½ ciboule
 1 gousse d'ail

GATEAU A LA SOBRASADA

80 g de sobrasada
 130 g de blanc d'œuf
 80 g de jaune d'œuf
 20 g de sucre
 20 g de farine

SPHERES D'HUILE

30 g de sucre isomalt
 10 g de glucose liquide
 Quelques gouttes d'eau
 Huile

LAPIN EN SAUCE

INGRÉDIENTS

1 kg de lapin coupé en morceaux
150 g de lard
1 oignon
½ tête d'ail
1 c à soupe de farine
1 feuille de laurier
1 verre de xérès
Huile d'olive
½ verre d'eau
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Chauffer de l'huile dans une sauteuse. Dorer les morceaux de lapin. Ajouter le lard en dés. Ajouter l'oignon émincé. Faire cuire quelques minutes.

Séparer les gousses d'ail sans les peler. Poser dans une casserole avec le laurier. Saler et poivrer. Faire cuire en ajoutant un filet d'eau de temps en temps pour éviter qu'ils n'accrochent.

Faire griller la farine dans une poêle jusqu'à ce qu'elle brunisse. La mélanger au xérès. Verser la sauce dans la sauteuse au lapin. Réduire le feu. Faire cuire pendant une demi-heure.

TERRINE DE LAPIN EN SAUCE

AUX PETITS LEGUMES

PRÉPARATION

Couper la tête des lapins. Les découper en quatre. Réserver les foies. Faire cuire le lapin, l'ail, et le laurier à feu doux dans une sauteuse avec un peu d'huile pendant une heure et demie. Quand la viande se sépare facilement des os, éteindre et laisser reposer le lapin dans l'huile vingt minutes de plus. Ensuite sortir le lapin, le désosser encore chaud et réserver.

Mettre les œufs, l'oignon que l'on a fait confire, la crème, le lapin émietté, les noix, le calvados et les foies hachés dans un bol. Saler et poivrer. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Remplir un moule à gâteau rectangulaire. Recouvrir de papier alu. Cuire au bain-marie au four à 185° pendant 20 minutes. Mettre au frigo pendant 24 heures.

Emincer les légumes. Faire revenir dans une sauteuse. Rajouter un peu de sel s'il le faut. Ajouter le bouillon de viande. Faire cuire en réduisant pour obtenir une sauce.

Préparation de la garniture: couper les légumes en julienne. Faire cuire à feu doux dans une poêle. Laisser le couvercle pour obtenir des légumes croquants.

Démouler délicatement la terrine de lapin. Découper en huit tranches, deux par personne. Réchauffer la terrine. Verser la sauce chaude par dessus. Accompagner des légumes en julienne.

INGRÉDIENTS

2 lapins entiers
6 gousses d'ail
2 œufs
100 g de lard haché
100 g de noix
1 oignon
1 poivron rouge
2 carottes
2 tomates
2 feuilles de laurier
15 g de persil haché
2 litres d'huile de tournesol
50 cl de crème fraîche
½ verre à vin de Calvados
½ litre de bouillon de viande
Sel

GARNITURE DE LEGUMES

½ poireau
1 carotte
1 courgette
1 poivron vert
50 g de tomates cerises

Marco Antonio Collado



ROTI DE GIGOT D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

1 gigot d'agneau
1 tête d'ail
1 petit verre de vin blanc
Herbes aromatiques au choix (laurier, persil, menthe, basilic...)
1 c à soupe de saindoux
Sel
Poivre noir

PRÉPARATION

Couper le gras et la peau de la jointure du muscle pour pouvoir placer le gigot dans un plat allant au four. Faire quelques tailles dans la viande pour absorber les saveurs. Saler, poivrer et disposer les gousses d'ail entières et les herbes. Arroser avec le vin et un peu d'eau. Parsemer de quelques bouts de saindoux sur la viande.

Chauffer le four. Recouvrir le plat de papier alu et le placer dans la partie supérieure du four. Faire cuire environ deux heures à basse température. Retourner le gigot, arroser de son jus et laisser cuire deux heures de plus dans la partie inférieure du four.

NOTE

On peut raccourcir le temps de cuisson en augmentant la température du four. On peut aussi varier la recette en posant une couche de sobrasada en rondelles au fond du plat et des morceaux de sobrasada et de lard piqués dans la viande. On sert le gigot généralement accompagné de pommes de terre frites.



AGNEAU DE LAIT

ROTI A BASSE TEMPERATURE AVEC ECRASE DE POMMES DE TERRE ET OLIVES NOIRES

PRÉPARATION

Couper les gigots en quatre morceaux. Placer sous vide avec le lait, l'huile, le thym et le sel. Cuire au four à vapeur ou Roner à 80° pendant huit heures. Une fois la cuisson terminée, refroidir rapidement avec de l'eau et des glaçons. Réserver.

Préparation d'écrasé de pommes de terre: peler les pommes de terre. Les couper en petits carrés. Les faire bouillir dans de l'eau minérale pendant 35 minutes environ. Piler les olives et les ajouter aux pommes de terre égouttées. Emulsionner avec un filet d'huile d'olive vierge, du sel et du poivre. Remuer avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

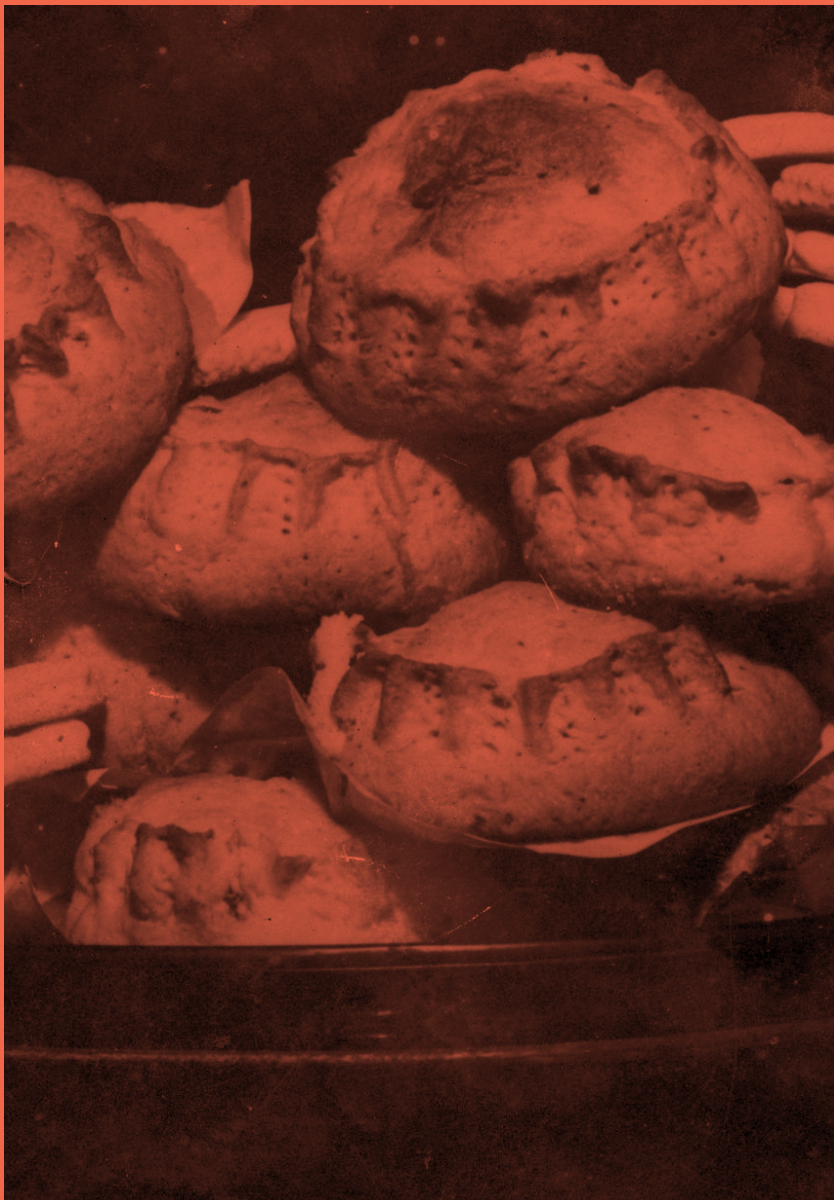
Cuire l'agneau au four à 170° pendant 8 minutes simplement. Réduire le fonds de sauce avec un peu de vin doux. Pour servir, placer l'agneau dans un plat avec une quenelle d'écrasé de pommes de terre (en utilisant deux cuillères à soupe), accompagné de la sauce.

INGRÉDIENTS

2 gigots d'agneau de lait de Minorque
200 cl de lait
2 brins de thym
200 cl de bouillon d'agneau
2 grandes pommes de terre
50 g d'olives noires
Kalamata
Poivre
Ciboulette
Sel
Huile

Oriol Castell





04
DESSERTS

BLANC-MANGER

INGRÉDIENTS

1 litre de lait
150 g de sucre
200 g de farine de riz
Le zeste d'un citron
Une tige de cannelle
Un petit verre d'eau

PRÉPARATION

Chauffer l'eau avec la cannelle et le zeste de citron.

Délayer la farine de riz et le sucre dans le lait puis faire chauffer. Quand ça commence à frémir, ajouter l'eau aromatisée et remuer constamment à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Eteindre le feu. Disposer le dessert dans un plat ou dans des petits récipients. Laisser refroidir



BLANC-MANGER

PRÉPARATION

Chauffer le lait dans une casserole avec le sucre, la cannelle et le zeste de citron. Bien mélanger la farine et les œufs dans un bol.

Quand le lait commence à frémir, verser un peu de lait dans le mélange de farine et œufs, en remuant bien pour éviter les grumeaux.

Quand on obtient une bonne texture, disposer le dessert dans des moules individuels.

INGRÉDIENTS

½ litre de lait
1 tige de cannelle
Un peu de zeste de citron
100 g de sucre
120 g de maïzena
2 œufs

Lidia Barber





DESSERT DE NOEL

'Cuscusso'

INGRÉDIENTS

500 g de pain de campagne sans sel, émiété
500 g amandes pilées
500 g de sucre
250 g de saindoux
1 c à café de zeste de citron râpé
1 c à café de cannelle en poudre
50 g de raisins secs
50 g de pignons de pin
150 g de fruits confits (cerises, orange, poire, etc.)

PRÉPARATION

Chauffer le sucre et le saindoux à feu doux dans une casserole. On peut ajouter un peu d'eau s'il le faut. Quand le sucre est dissous, ajouter les raisins secs et cuire jusqu'à obtenir du caramel.

Incorporer le pain, les amandes, le zeste de citron et la cannelle. Remuer pendant cinq minutes pour que le tout soit bien lié. Retirer du feu et laisser refroidir.

Travailler la masse. Lui donner la forme d'une baguette de pain. Parsemer les fruits confits et les pignons par-dessus, en appuyant un peu pour les faire tenir en place.

NOTE

Se conserve parfaitement quelques jours au frigo, enveloppé de papier alu.

DESSERT DE NOËL (‘CUSCUSO’)

PRÉPARATION

Griller légèrement les amandes et les piler. Triturer l'ensaimada.

Chauffer le sucre et l'eau dans une casserole. Quand ça bout, ajouter les autres ingrédients dans cet ordre: d'abord les amandes, ensuite l'*ensaimada* émiettée, puis les fruits confits, les pignons légèrement grillés, les raisins secs, une pincée de cannelle et le zeste de citron râpé (sans la partie blanche qui donnerait un goût amer). Remuer sans arrêt jusqu'à obtenir une masse bien liée. Retirer du feu et disposer dans un moule pour que ça refroidisse.

Préparation de la sauce à la grenade: ôter les graines, les nettoyer et les peser pour calculer la quantité de sucre nécessaire: la moitié du poids des graines de grenade que de sucre. Mettre le sucre dans une casserole avec l'eau et le jus de citron. Ajouter les graines de grenade avant que ça ne commence à bouillir. Laisser bouillir une minute. Passer le sirop à l'aide d'un chinois et laisser reposer.

Servir le 'cuscussò' en petites portions accompagnées de la sauce à la grenade par dessus ou à côté, obtenant ainsi un contraste de goûts aigre-doux.

INGRÉDIENTS

200 g d'amandes
200 g de sucre
100 ml d'eau
250 g d'ensaimada de Majorque (préférentement de la veille)
100 g de fruit confits
20 g de pignons de pin
30 g de raisins secs
Cannelle
Citron

POUR LA SAUCE A LA GRENADE

1 grenade amère
Sucre
Eau
Le jus d'un ½ citron

Miquel Canovas

GATEAU DE LAIT CAILLE

INGRÉDIENTS

400 g de lait caillé

100 g de sucre

¼ de baguette de la veille

Quelques c à soupe de lait pour mouiller le pain

½ c à soupe de cannelle en poudre

Le zeste d'un demi-citron

PRÉPARATION

Mettre un peu de lait dans un bol et disposer le pain qu'il absorbe tout le liquide. Le pain doit être mouillé mais pas trempé. On peut presser un peu le pain pour éliminer l'excès de lait. Ecraser le pain avec une fourchette. Le mélanger au lait caillé, le sucre et le zeste de citron râpé.

Verser le mélange dans un moule rectangulaire. Saupoudrer la cannelle et deux cuillérées de sucre sur le gâteau pour le décorer. On peut aussi arroser d'un peu d'huile de tournesol si l'on le désire.

Chauffer le four à 180° et faire cuire une demi-heure. C'est cuit quand un cure dents ressort propre après avoir percé le gâteau. Sinon il faut le laisser cuire encore quelques minutes.



GATEAU DE LAIT CAILLE

PRÉPARATION

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 15 minutes. Mettre le lait dans un bol. Disposer le pain en morceaux dans le lait afin qu'il l'absorbe. Battre les œufs et les ajouter au pain, ainsi que les raisins secs, le sucre et la cannelle.

Graisser un moule avec le beurre et y verser le mélange. Mettre au four préchauffé à 180° et cuire une demi-heure. C'est cuit quand un cure-dents ressort propre après avoir percé le gâteau. Sinon il faut le laisser cuire encore quelques minutes.

Ce gâteau se mange tiède ou froid. On peut aussi réserver la cannelle et en saupoudrer le gâteau juste avant de le mettre au four.

INGRÉDIENTS

½ baguette de la veille
200 g de sucre
1 verre de lait
3 œufs
150 g de raisins secs
½ c à soupe de cannelle en poudre
1 c à soupe de beurre

Damià Coll

NOTE

Les proportions de pain et de lait caillé peuvent varier. On peut aussi remplacer le pain par un morceau d'ensaimada ou de génoise.



GENOISE

INGRÉDIENTS

250 g d'amidon de cuisine ou de maïzena

250 g de sucre

6 œufs

1 c à soupe de zeste de citron râpé

1 c à café de saindoux ou de beurre

Sucre en poudre pour la décoration

PRÉPARATION

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes avec le sucre. Battre un bon moment jusqu'à ce que le sucre fonde et que la préparation soit légère et mousseuse.

Tamiser l'amidon ou la maïzena et l'incorporer au mélange jaunes-sucre sans cesser de battre.

Monter les blancs en neige (on peut ajouter une pincée de sel). Ajouter le zeste de citron au mélange jaunes-sucre. Bien mélanger puis incorporer les blancs montés en neige.

Chauffer le four à 160°. Beurrer un moule et y verser la pâte, sans dépasser la moitié du moule puisque le gâteau croîtra pendant la cuisson. Cuire dans le cuire. On peut le sortir du four dès qu'il commence à se dorer.

Démouler et servir saupoudré de sucre.

GENOISE

A LA SOUPE D'ABRICOTS

PRÉPARATION

Préparation de la génoise: battre les œufs et le sucre au mixeur, puis incorporer la farine tout doucement à la main. Cuire le mélange au four à 180° pendant 30 minutes

Ecraser les abricots, les mélanger au sucre et réserver au froid.

Mélanger tous les ingrédients du craquant (farine, blanc d'œuf, sucre, noisettes et amandes). Former des petites boules sans trop pétrir et les disposer sur une plaque. Cuire au four à 200° pendant 10 minutes.

Disposer une part rectangulaire de génoise dans une assiette. Couronner avec une quenelle de glace à la vanille (à l'aide de deux cuillères à soupe). Placer une boule de craquant sur la glace et verser la soupe froide autour du gâteau. On peut décorer l'assiette avec des abricots secs et des pistaches en poudre.

Llorenç Pons

INGRÉDIENTS

GENOISÉ:

315 g de sucre
9 œufs
300 g de farine

SOUPE D'ABRICOTS

100 g d'abricots
35 g de sucre

CRAQUANT

65 g de farine
65 g de blanc d'œuf
250 g de sucre
50 g de noisettes pilées
50 g d'amandes pilées

POUR ACCOMPAGNER

De la glace à la vanille la plus naturelle possible

BIBLIOGRAPHIE

- AL·LÈS SALVÀ, Bep (2008): *Sa cuina de Cincogema i d'anar a vega. Receptari de menjars tradicionals i d'anar a fora. Receptari núm. 1. Els berenars, per fer es vermut, calderes, calderetes, oliaigos, panaderes i arrossos dins el tià.* Ciutadella, Setmanaris i Revistes S.L.
- BALLESTER, Pedro (1923): *De re cibaria. Cocina, pastelería, repostería menorquinas.* Cinquième édition de 1986 avec une préface de Ramón Cavaller Triay. Barcelona, édité par Andrés Puig Vicente.
- BESTARD, Inmaculada; BARRIO, Javier; CAÑELLAS, Jaume (1994): *El queso de Mabón. Denominación de origen.* Menorca, Consejo Regulador Denominación de Origen Queso de Mahón.
- BESTARD, Inmaculada; CAÑELLAS, Jaume; ROSSELLÓ, Carme (2003): *Conèixer i gaudir els aliments de les Illes Balears.* Palma de Mallorca, UIB. Servei de Publicacions i Intercanvi Científic, Conselleria d'Agricultura i Pesca.
- BORRÀS, Josep; BORRÀS, Damià (1998): *La cuina dels menorquins.* Barcelona, Columna cuina. 2ème édition en 2000.
- CAMPS EXTREMERA, Antoni; SINTES PONS, Helena (1996): *Apicultura tradicional de Menorca (1800-1950).* Maó, Institut Menorquí d'Estudis i Ajuntament de Ciutadella. Editorial Menorca.
- CAVALLER TRIAY, Ramón (1984): *La cuina menorquina (I)*, a "Quaderns de Folklore", núm. 14. Maó, Col·lectiu Folklòric de Ciutadella.
- CAVALLER TRIAY, Ramón (1985): *La cuina menorquina (II).* Rebosteria popular, a Quaderns de Folklore", núm. 21. Maó, Col·lectiu Folklòric de Ciutadella.
- COLL PETRUS, Diego (2003): *La cocina marinera de Fornells.* 2ème édition en 2006. San Sebastián, édité par l'auteur.
- FÀBREGA, Jaume; PUIGVERT, Carme (1995): *La cuina de Menorca.* Barcelona, La Magrana.
- FUSTER, Xim; GÓMEZ, Manel (2005): *Menorca, gastronomia i cuina.* Barcelona, Triangle Postals.
- JUAN DE CORRAL, Caty (1985): *Cocina balear. Las cuatro estaciones.* Barcelona, Caja de Baleares Sa Nostra.
- MELIS PONS, Pere (2002): *Sobre antics costums i altres temes de Menorca.* Menorca, Nura.
- PONS FRAGA, Josep (1998): *Guia de gastronomia menorquina.* Ciutadella, Asociación menorquina de cafeterías, bares y restaurantes de PIME.
- PONS MUÑOZ, José María (2002): *Menorca y su gastronomía. Restaurantes y bares.* Maó, Asociación menorquina de cafeterías, bares y restaurantes de PIME.
- RIERA, Francisco (2009): *El sabor del nostre mar: 20 espècies populars de la nostra cuina.* Palma de Mallorca, Govern de les Illes Balears, Conselleria d'Agricultura i Pesca.
- RIPOLL, Lluís (1983): *Libro de cocina menorquina. Las mejores y más celebradas recetas de la cocina tradicional de Menorca y de la implantada por los dominadores.* Col·lecció Suredell. Palma de Mallorca, édité par l'auteur.
- SEGÚ, Lluís (2009): *El sabor del nostre mar: Les espècies de les nostres costes (I).* Palma de Mallorca, Govern de les Illes Balears, Conselleria d'Agricultura i Pesca.



MENORCA
cultural



1993 - 2013
20 YEARS
BIOSPHERE
RESERVE