

www.ibiza.travel

Tutte le isole in una...
Toutes les îles en une...

Progetto di competitività turistica di
Ibiza Slow Breaks
Plan de compétitivité touristique
Ibiza Slow Breaks

IBIZA
SLOWBREAKS



SAPORI TRADIZIONALI / SAVEURS TRADITIONNELLES



VINS DE LA TERRA (VINI LOCALI / VINS LOCAUX)

Indicazione geografica che comprende la produzione vinicola d'Ibiza la cui tradizione risale all'epoca fenicia. Rosso o rosato di uva *Monastrell* e bianco di uva *Grec* (Malvasia) sono gli accompagnamenti perfetti per qualsiasi piatto della gastronomia locale.

Indication géographique qui inclut la production vinicole d'Ibiza et dont la tradition remonte à l'époque phénique. Vin rouge ou rosé de *Monastrell* et blanc de *Grec* (Malvoisie) accompagnent à merveille tous les plats de la gastronomie locale.



HIERBAS IBICENCAS (LIQUORE / LIQUEUR)

Indicazione geografica che impreziosisce in un liquore digestivo all'anice gli aromi della campagna e dei boschi d'Ibiza. Ogni casa ha la propria ricetta per preparare questo liquore le cui erbe aromatiche sono un segreto in ogni caso (rosmarino, timo, ginepro, menta, limoncina, ...)

Indication géographique qui cache dans une liqueur anisée les arômes des champs et bois d'Ibiza. Chaque foyer utilise sa propre recette de fabrication de cette liqueur, et les herbes aromatiques restent toujours un secret (romarin, thym, genévrier, menthe, herbe de citron,...).



OLIO / HUILE

A Ibiza, come in tutte le isole mediterranee, l'olio d'oliva è imprescindibile per condire le insalate e cucinare i piatti tradizionali dell'isola. A Ibiza ci sono olivi millenari che delimitano i campi ed esemplari giovani che producono raccolti di olive ogni volta più abbondanti.

À Ibiza comme sur toute île méditerranéenne, l'huile d'olive est indispensable à l'assaisonnement des salades et plats traditionnels de l'île. Des oliviers millénaires jalonnent les champs de l'île, tandis que des oliviers plus jeunes produisent des récoltes toujours meilleures.



FLAÓ

Dessert tradizionale di Pasqua la cui ricetta medievale è stata integralmente preservata dai contadini fino ai giorni nostri. Tradizione e sapore, con aromi di formaggio fresco di capra e pecora e menta.

Dessert traditionnel de Pâques dont la recette médiévale a été conservée intacte par les paysans jusqu'à nos jours. Tradition et saveurs, le tout accompagné d'arômes de fromage frais de chèvre et de brebis et de menthe.

Il *flaó*, torta con formaggio di capra e pecora e menta, e la *greixonera*, budino con *ensaimadas* (bricches tipiche) e cannella, sono i due desserts imprescindibili nei ristoranti d'Ibiza. Le *orelletes*, frittelle a forma di orecchio, si trovano in tutte le pasticcerie dell'isola.

FLAÓ, GREIXONERA, ORELLETES

Plat familial à base de poulet, mouton et de charcuterie, accompagnés de pommes de terre et d'ail. Il s'agit d'un plat très savoureux et qui ravira complètement les amoureux de la viande.

Plato dell'entroterra a base di pollo, agnello e salumi insaccati della malalatura, accompagnati con patate e aglio. Si tratta di un piatto molto gustoso che lascerà tutti gli amanti della carne completamente soddisfatti.

SOFRIT PAGÈS

Plat typique que cuisinaient les pêcheurs et qui se retrouve aujourd'hui dans la majorité des restaurants de l'île. Poisson frais de roche bouilli accompagné de pommes de terre d'Ibiza, servi de riz cuisiné dans du bouillon de poisson. Un délice pour le palato.

con il brodo di pesce. Una delizia per il palato.

Plato típico che cucinavano i pescatori e che ora si trova nella maggior parte dei ristoranti dell'isola. Pesce fresco di scoglio bollito con patata ibizena, seguito da un risotto cucinato

BULLIT DE PEIX E/ET ARROZ A BANDA

Salade traditionnelle qui offre le meilleur du potager estival dans un plat rafraîchissant. Formes de terre bouillies, poivrons froids, tomates, œufs durs, ail et oignon, le tout arrosé d'huile d'olive.

d'oliva. La peretta combinatione di semplicità e sapore.

Insalata contadina tradizionale che offre il meglio dell'orto estivo in un piatto rinfrescante.

ENSALADA PAYESA (INSALADA CONTADINA/ SALADE PAYSANNE)

SUGGERIMENTI / SUGGESTIONS



AGNELLO / AGNEAU

A Ibiza l'agnello è allevato come nel passato, in piccole greggi che riposano all'ombra dei carrubi e pascolano in libertà. La sua carne è utilizzata in molti piatti tradizionali come il "sofrit pagès".

À Ibiza, l'agneau est élevé comme autrefois, dans de petits enclos à l'ombre de caroubiers qui leur permettent de paître en liberté. Leur chair est utilisée dans de nombreux plats traditionnels à l'image du *sofrit pagès*.



PEIX NOSTRUM (PESCE LOCALE / POISSON AUTOCHTONE)

Crostacei, come il gambero rosso, e pesci umili, come la razza o lo zero, sono la base di una cucina marinara originale e gustosa. Si utilizzano in piatti come la *borrida de rajada* (razza in umido) o il *guisat de peix* (pesce in umido).

Fruits de mer tels que la crevette rose, et poissons humbles tels que la raie ou le *gerret* (un poisson de la famille des centranchthidae) sont la base d'une cuisine de marins originale et savoureuse. Ils sont utilisés dans des plats tels que la *borrida de rajada* ou le *guisat de peix*.



ORTI / POTAGER ET VERGERS

Gli orti d'Ibiza sono rigogliosi e curati nei minimi dettagli. In estate ci offrono i loro migliori prodotti, rinfrescanti come l'anguria e il melone o nutritivi e gustosi come la patata o il peperone bianco.

Les potagers sur l'île sont divers et entretenus avec soins. L'été, ils nous offrent leurs meilleurs produits, rafraîchissants comme la pastèque ou le melon ou nutritifs et savoureux comme la pomme de terre ou le poivron blanc.



SALUMI INSACCATI / CHARCUTERIE

Dalla maialatura, tradizione sociale invernale in tutte le fattorie, si ottengono salumi insaccati tradizionali come la *sobrasada*, il *butifarró* o il ventre di maiale ripieno. Tutti ottimi per essere degustati come antipasti, merenda o cucinati nel *sofrit pagès*.

De l'abattage de porc l'hiver, tradition sociale de toute propriété, naissent de nombreuses pièces de charcuterie traditionnelles comme la *sobrasada*, le *butifarró* ou les trips de porc farcis. Toutes sont incroyables à déguster comme amuse-gueules, au goûter ou cuites dans le *sofrit pagès*.



Il perpetto digestivo è un bicchiere di *herbas ensaimadas* (bricches tipiche) al sapore di cannella. Come dessert, un delizioso *flaó*, gâteaux au fromage frais et herbes, ou une *greixonera*, un pudding de *ensaimadas* saveur cannelle.

Le meilleur moyen de rester à table est de boire un petit verre de *herbas d'Ibiza*, de liqueur anisée qui réunit les arômes des plantes aromatiques de nos bois et champs.

Nous débutons par de l'huile d'olive et du pain

nale, continuamos con platí típic come il *bullit de peix*, il *sofrit pagès* o la *ensalada payesa*, o inovativ, sempre accompagnati da vino della terra d'Ibiza.

Les restaurants Sabors d'Eivissa vous permettent de découvrir les saveurs uniques de la gastronomie



INTRODUZIONE / INTRODUCTION



ITA. / FRA.

RISTORANTI / RESTAURANTS

CUCINA TRADIZIONALE D'IBIZA CUISINE TRADITIONNELLE D'IBIZA

- CA NA PEPETA**
Ctra. Ibiza-Sant Joan, km. 15,4 · 07812 Sant Llorenç
Tel. +34 971 325 023 · cana_pepeta@hotmail.com
• **SPECIALIZZATO IN CARNE/SPECIALITÉS VIANDES**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Grigliate di carne e risotti di pesce e della maialtura/Assortiment de viandes et riz au poisson et d'abats
• **CHIUSO/FERMÉ:** Martedì/Mardi
- CA NA RIBES**
Sant Jaume, 67 · 07840 Santa Eulària
Tel. +34 971 331 280 · evariera@hotmail.com
• **SPECIALIZZATO IN PESCE/SPECIALITÉS POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Borrida de rajada, bullit de peix*
• **CHIUSO/FERMÉ:** Domenica a mezzogiorno e da ottobre ad aprile/Dimanche midi et d'octobre à avril
- CA N'ALFREDO**
Paseo Vara de Rey, 16 · 07800 Ibiza/Eivissa
Tel. +34 971 311 274 · canalfredo@gmail.com
www.canalfredo.com
• **SPECIALIZZATO IN PESCE/SPECIALITÉS POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Borrida de rajada, bullit de peix, calamari all'ibizenco*
• **CHIUSO/FERMÉ:** Lunedì/Lundi
- CAN BERNAT**
Ctra. Sant Rafael, km. 4 · 07840 Santa Gertrudis
Tel. +34 971 197 014 · canbernatt@hotmail.com
• Banchetti: 20 persone. No menu/Banquets: 20 personnes. Pas de menu
• **SPECIALIZZATO IN CARNE/SPECIALITÉS VIANDES**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Carni alla griglia/Viandes braisées
• Aperto solo per celebrazioni/ Ouverture uniquement sur demande et pour événements
- CAN CAUS**
Ctra. Sant Miquel, km. 3,5 · 07840 Santa Gertrudis
Tel. +34 971 197 516 · info@companatge.com
www.cancaus-ibiza.com
• **SPECIALIZZATO IN CARNE/SPECIALITÉS VIANDES**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Carni alla griglia e al forno, produzione propria di salumi insaccati tradizionali, formaggio e carne d'agnello e capretto/Viandes braisées et au four, production maison de charcuterie traditionnelle, fromage et viande d'agneau et de chevreau
• **CHIUSO/FERMÉ:** Lunedì (eccetto festivi)/Lundi (sauf jours fériés)
- CAN GAT**
Cala de Sant Vicent · 07811 Sant Joan
Tel. +34 971 320 123 · angl.cangat@gmail.com
www.cangatibiza.com
• **SPECIALIZZATO IN PESCE/SPECIALITÉS POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Aragosta, risotti di pesce/Langouste, riz au poisson
• **CHIUSO/FERMÉ:** Domenica e da novembre a marzo/Dimanche et de novembre à mars
- CAS PAGÈS**
Ctra. Sant Carles, km. 10 · 07840 Santa Eulària
Tel. +34 971 319 029 · carmenpruna@hotmail.es
www.caspagès.com
• **SPECIALIZZATO IN CARNE/SPECIALITÉS VIANDES**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Carni alla griglia/Sofrit pagès, viandes braisées
• **CHIUSO/FERMÉ:** Martedì e febbraio/Mardi et février
- ES CALIU**
Ctra. Sant Joan, km. 10,8 · 07840 Santa Eulària
Tel. +34 971 325 075 · info@escaliuibiza.com
www.escaliuibiza.com
• **SPECIALIZZATO IN CARNE/SPECIALITÉS VIANDES**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Carni alla griglia/Viandes braisées
• **CHIUSO/FERMÉ:** Gennaio/Janvier
- ES REBOST DE CAN PRATS**
Cervantes, 4 · 07820 Sant Antoni
Tel. +34 971 346 252 · catirebost@gmail.com
www.esrebostdecaprats.com
• **SPECIALIZZATO IN CUCINA TRADIZIONALE/SPECIALITÉS CUISINE TRADITIONNELLE D'IBIZA**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Sofrit pagès, frita de polp*
• **CHIUSO/FERMÉ:** Martedì, Natale e gennaio/Mardi, Noël et janvier
- PERALTA**
Residencial Peralta, 5b · 07850 Sant Carles
Tel. +34 971 326 037 · ex.torpar@gmail.com
• **SPECIALIZZATO IN CARNE/SPECIALITÉS VIANDES**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** Agnello al forno/Agneau au four
• **CHIUSO/FERMÉ:** Non chiude/Jamais

- PORT DE BALANSAT**
Port de Sant Miquel · 07815 Sant Joan
Tel. +34 971 334 537 · info@apartamentosbalansat.com
www.restaurantportbalansat.com
• **SPECIALIZZATO IN CUCINA IBIZENCA DI PESCE/SPECIALITÉS CUISINE TRADITIONNELLE D'IBIZA POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Bullit de peix*
• **CHIUSO/FERMÉ:** Da ottobre a marzo/Octobre à mars
- SA NANSA**
Avda. 8 de Agosto · 07800 Ibiza/Eivissa
Tel. +34 971 31 87 50 · rte.sanansa@terra.es
www.restaurantesanansa.com
• **SPECIALIZZATO IN PESCE/SPECIALITÉS POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Borrida de rajada, risotti, bullit de peix, gamberi rossi...*/Borrida de rajada, plats de riz, bullit de peix, crevettes rouges...
• **CHIUSO/FERMÉ:** Sabato e lunedì a mezzogiorno in estate/Samedi et lundi midi en été
- S'ESPARTAR**
Ctra. Cala Tarida · 07830 Sant Josep
Tel. +34 971 800 293 · restaurantespartar@gmail.com
www.spartar.com
• **SPECIALIZZATO IN PESCE/SPECIALITÉS POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Bullit de peix*
• **CHIUSO/FERMÉ:** Lunedì e da dicembre a Pasqua/Lundi et de décembre jusqu'à la semaine Sainte
- 2000**
Benirràs · 07815 Sant Joan
Tel. +34 971 333 313 · barrestaurant2000@gmail.com
www.barrestaurant2000.com
• **SPECIALIZZATO IN PESCE/SPECIALITÉS POISSONS**
• **PIATTI CONSIGLIATI/RECOMMANDATIONS:** *Bullit de peix, risotti/Bullit de peix, plats de riz*
• **CHIUSO/FERMÉ:** Da novembre a Pasqua/De novembre jusqu'à la Semaine Sainte

CUCINA D'AUTORE CUISINE D'AUTEUR

- CA NA SOFIA**
Cala Vedella · 07830 Sant Josep
Tel. +34 971 808 273 · restaurantcanasofia@gmail.com
www.canasofia.com
• **CUCINA TRADIZIONALE CON TOCCHI DI CUCINA D'AUTORE/CUISINE TRADITIONNELLE ET TOUCHES DE CUISINE D'AUTEUR**
• **CHIUSO/FERMÉ:** Non chiude/Jamais
- CAN BERRI VELL**
Plaza Mayor, 2 · 07839 Sant Agustí
Tel. +34 971 344 321 · vicentcaspou72@hotmail.com
www.canberrivell.es
• **CUCINA D'AUTORE BASATA SULLA CUCINA TRADIZIONALE IBIZENCA/CUISINE D'AUTEUR FONDÉE SUR LA CUISINE TRADITIONNELLE D'IBIZA**
• **CHIUSO/FERMÉ:** Domeniche di marzo, aprile, maggio, ottobre e da novembre a febbraio/Dimanche en mars, avril, mai, octobre et de novembre à février
- ES VENTALL**
Cervantes, 22 · 07820 Sant Antoni
Tel. +34 971 341 729 · restauranteesventall@hotmail.com
www.restauranteesventall.com
• **SPECIALIZZATO IN CUCINA TRADIZIONALE RINNOVATA/SPECIALITÉS CUISINE TRADITIONNELLE REMISE AU GOÛT DU JOUR**
• **CHIUSO/FERMÉ:** Mercoledì e febbraio/Mercredi et février
- RASCALOBOS**
Avda. Vicente Serra, 25 · 07817 Sant Jordi
Tel. +34 971 395 860 · rascalobos@gmail.com
www.restauranterascalobos.com
• **SPECIALIZZATO IN CUCINA IBIZENCA CASALINGA D'AUTORE/SPECIALITÉS CUISINE D'IBIZA TRADITIONNELLE D'AUTEUR**
• **CHIUSO/FERMÉ:** Lunedì/Lundi
- S'AMETLLER**
Pere Francès, 12 · 07800 Ibiza/Eivissa
Tel. +34 971 311 780 · restaurantsametller@hotmail.com
www.sametllerrestaurant.com
• **SPECIALIZZATO IN PRODOTTI LOCALI DI STAGIONE/SPECIALITÉS PRODUITS LOCAUX DE SAISON**
• **CHIUSO/FERMÉ:** Domenica in inverno/Dimanche en hiver

- Grotta d'interesse turistico
Grotte d'intérêt touristique
- Distributore di benzina / Station d'essence
- Campeggio / Camping
- Porto sportivo / Port de plaisance
- Porto commerciale / Port commercial
- Faro / Phare
- Ospedale pubblico / Hôpital public
- Vista panoramica / Vue panoramique

- Luogo di interesse archeologico
Site d'intérêt archéologique
- Punto d'interesse / Point d'intérêt
- Torre / Tour
- Altitudine / Altitude
- Chiesa - Cattedrale / Église - Cathédrale
- Campo di Golf / Champ de Golf

