

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Saveurs d'Espagne

2015

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières.

Introduction. _____	3
Menu. _____	4
Sangria blanche. _____	5
Escalivada, légumes grillés. _____	7
Crevettes marinées à l'ail. _____	9
Poulpe à la galicienne. _____	10
Pain grillé à la tomate, pinchos. _____	12
Croûtes aux tomates. _____	14
Tortilla de patatas, Omelette aux pommes de terre. _____	16
Cake chorizo et olives _____	19
Poulet aux gambas. _____	21
Poulet aux gambas, version simplifiée. ____	25
Crème brûlée à la cannelle. _____	28

Introduction.

La cuisine espagnole est aussi multiple et différente que le sont ses paysages, son climat et ses régions.

Découvrez une gastronomie pleine de saveurs et de couleurs.

Nous vous proposons des recettes de tapas, qui ont un grand succès actuellement.

Ce sont des petits plats présentés en bouchées ou en petites portions représentant une spécialité de chaque province.

À partager autour d'un verre, qui nous invite à la discussion et au partage.

Le concept peut se décliner avec toutes sortes de spécialités, tant qu'elles peuvent se déguster facilement, assis ou debout, sur le coin d'un bar ou sur une grande table conviviale.

Pourquoi ne pas improviser les vôtres !

Puis un plat unique, parfumé et mijoté qui rassemble les saveurs de la terre et la mer.

Nous terminerons par une crème catalane.

Menu.

Tapas :

Escalivada, légumes grillés.

Crevettes marinées à l'ail.

Poulpe à la galicienne.

Pain frotté à la tomate, pinchos.

Croûtes aux tomates.

Tortilla de patatas.

Cake chorizo et olives.

Poulet aux gambas parfumées au safran.

Crème brûlée à la cannelle.

Sangria blanche.

La sangria blanche est plus douce que la rouge.

Ingrédients.

Pour 6 personnes.

- 1 litre de vin blanc sec.
- 4 cuillères à soupe de sucre.
- 1 citron.
- 1 orange.
- 1 pêche blanche.
- 1 nectarine.
- 1 bâton de cannelle.
- 3 grains de poivre.
- 1 clou de girofle.
- 1 cuillère à soupe de liqueur type Cointreau.
- 3 décilitre de limonade.

Préparation.

- Chauffer 1/2 litre de vin blanc avec les épices et 2 cuillères à soupe de sucre.
- Laisser infuser 1 heure.
- Ajouter le reste de vin blanc, le sucre, la liqueur et les fruits coupés en cube avec la peau.

- Remuer et laisser macérer au frigo minimum 12 heures, mais 72 heures c'est encore mieux.

Avant de servir.

- Ajouter la limonade.

Variante.

Vin rouge.

Escalivada, légumes grillés.

Préparer la veille.

Ingrédients.

Entrée ou tapas pour 6 personnes.

2 poivrons rouges.

1 poivron jaune.

2 aubergines.

3 oignons.

Huile d'olive vierge extra, sel.

Au préalable.

- Garnir une plaque du four d'un papier sulfurisé.

Préparation.

- Laver les légumes.
- Préchauffer le four à 220 degrés.
- Couper les légumes en 2 dans le sens de la longueur, épépiner les poivrons.
- Poser côté chair sur une plaque.
- Mettre la plaque au milieu du four.
- Cuire 20 minutes.
- Sortir du four, couvrir, l'envelopper dans du papier journal ou dans un sachet en plastique fermé.
- Laisser refroidir.

- Retirer la peau.
- Couper en lamelles.
- Saler légèrement avec un filet d'huile d'olive.
- Réserver sur un plat.

Remarques.

Se conservent quelques jours dans une boîte fermée ou même plus si emballés sous vide.

Rôtir les légumes sur ou sous le gril, ou sur la braise, c'est délicieux.

Pour les peler facilement, les laisser refroidir enveloppés.

Variantes.

Servir seuls comme entrée, avec de l'ail et persil émincé et filets d'anchois à l'huile.

Servir sur une tranche de pain grillé, frotté à l'ail et la tomate.

Sur un cube de tortilla avec un cure-dents.

Sur une fine tranche de cake au chorizo.

D'autres légumes peuvent être préparés de cette manière : endives, oignons frais, jeunes poireaux.

Crevettes marinées à l'ail.

Préparer la veille.

Ingrédients.

Tapas pour 6 personnes.

500 grammes de crevettes crues
décortiquées.

1 décilitre d'huile d'olive.

3-4 gousses d'ail.

2 citrons verts.

1 pointe de couteau de piments.

Sel, poivre, persil plat.

Préparation.

- Saler les crevettes.
- Cuire 3-4 minutes à la vapeur.
- Peler et couper l'ail en fines lamelles.
- Chauffer l'huile d'olive.
- Ajouter ail, piments, poivre et sel.
- Verser sur les crevettes.
- Ajouter le mélange zeste et jus de citron.
- Laisser au frais une nuit.

Avant de servir.

- Ajouter du persil plat ciselé.
- Servir froid ou tiède.

Poulpe à la galicienne.

Préparer en partie la veille.

Ingrédients.

Tapas pour 6 personnes.

1 kilo de poulpe congelé.

1 feuille de laurier.

1 oignon.

Huile d'olive.

Fleur de sel.

Piment épicé, doux et piquant.

2 pommes de terre.

Préparation.

- Dans un fait-tout, faire bouillir de l'eau avec l'oignon et le laurier.
- Introduire le poulpe et laisser cuire 30 minutes. Laisser reposer 15 minutes avant toute manipulation afin d'éviter que la peau ne se détache.
- Sortir le poulpe.
- Peler les pommes de terre.
- Cuire les pommes de terre dans l'eau de cuisson du poulpe : 30 minutes.
- Couper le poulpe en petits tronçons.
- Égoutter les pommes de terre, couper en fines tranches.

- Puis poser les morceaux de poulpe par-dessus.
- Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel et des deux piments.
- Servir tiède.

Remarques.

Peut se réchauffer au micro-onde ou dans un four à 100 degrés.

Variantes.

Servir avec une vinaigrette.

Ajouter des cubes de poivron.

Servir seul comme entrée.

Servir sur une tranche de pain grillé, frotté à l'ail et la tomate.

Pain grillé à la tomate, pinchos.

Tapas extrêmement simple et rapide ou pour accompagner un plat.

Ingrédients.

Tranches de pain.

3 tomates.

3 gousses d'ail.

Huile d'olive.

Sel.

À garnir à volonté

Jambon Serrano.

Chorizo.

Anchois au vinaigre.

Anchois à l'huile.

Légumes rôtis, Escalivada.

Thon (bocal), sardines.

Filets de poisson à l'Escabéché.

Crevettes sautées ou marinées.

Petites seiches ou calamars sautés à la planche.

Champignons marinés.

Préparation.

- Couper le pain en fines tranches.
- Griller les tranches de pain au four (ou au grille-pain).
- Couper les gousses d'ail en deux et frotter les tranches de pain.
- Couper les tomates en deux et les frotter sur les tranches de pain de sorte que la pulpe des tomates imprègnent le pain.
- Saler.
- Verser un peu d'huile d'olive.
- Ajouter une tranche de jambon Serrano.

Remarques.

Préparer les ingrédients à l'avance et dresser au dernier moment.

Variantes.

Mettre le pain grillé avec tous les ingrédients.

Chacun frotte son pain.

Garnir selon ses goûts.

Prendre une boîte de tomates concassées, étaler avec un pinceau.

Des tranches de baguettes de pain frais croustillant, sans le faire griller, font aussi l'affaire.

Croûtes aux tomates.

Tapas à préparer le jour même.

Ingrédients.

Environ 20 pièces.

1 baguette de pain.

Huile d'olive.

4 tomates.

Sel, poivre.

1 gousse d'ail.

1 branche d'origan.

Préparation.

- Chemiser de papier sulfurisé une plaque pour le four.
- Couper les tranches de baguettes d'environ 1,5 centimètre, disposer sur la plaque.
- Laver, peler, couper, épépiner les tomates en petit dés.
- Saler, mettre dans une passoire.
- Laisser dégorger un petit moment.
- Préchauffer le four à 250°C.
- Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

- Badigeonner avec un pinceau les tranches de pain.
- Cuisson 3 minutes au milieu du four.
- Assaisonner les tomates avec sel, poivre, un peu d'huile d'olive et feuilles d'origan.

Dressage.

Au dernier moment :

- Répartir sur les tranches de pain.

Variantes.

Ajouter aux tomates : oignons frais, oignons, ciboulette, persil ou basilic.

Des tranches de baguettes de pain frais croustillant, sans le faire griller, sont aussi très bonnes.

Tortilla de patatas, Omelette aux pommes de terre.

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients.

Tapas pour 6 personnes.

4 à 6 belles pommes de terre à chair farineuse, (environ 750 grammes.)

3 ou 4 oignons.

4 ou 5 œufs.

Huile d'olive.

Sel, poivre.

Préparation.

- Peler et couper les pommes de terre et les oignons en fines tranches.
- Mettre 3 à 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, chauffer à feu moyen.
- Ajouter pommes de terre et oignons.
- Mélanger et laisser cuire à feu doux 20 minutes avec un couvercle, remuer de temps en temps.
- Battre énergiquement les œufs dans un récipient.
- Verser le mélange pommes de terres et oignons sur les œufs.

- Mélanger bien hors du feu.
- Saler, poivrer.

Cuisson dans la poêle.

- Chauffer doucement 1 cuillère à soupe d'huile dans la poêle.
- Verser le mélange.
- Faire cuire à feu doux, à couvert, environ 10 à 15 minutes, elle doit être solide et crémeuse.
- Préparer 2 assiettes, glisser la tortilla sur une assiette, couvrir avec l'autre, retourner, la glisser dans la poêle et la faire dorer 5 minutes.

Cuisson dans le four.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé plus grand pour recouvrir les bords, puis froisser, badigeonner à l'huile d'olive.
- Verser le mélange.
- Cuire 25 à 30 minutes.

Dressage.

- Déguster tiède ou à température ambiante.
- Couper en petits cubes.

Remarques.

Utiliser une poêle pas trop grande, mais relativement profonde.

Variantes.

Remplacer les pommes de terre crues par un paquet de rösti tout prêt.

Ajouter aux pommes de terre, coupés en petits cubes ou en lanières :

Chorizo, jambon Serrano, lardon fumé, thon, olives, poivron, courgettes, aubergine, cœur d'artichauts (boîtes).

Laisser refroidir la tortilla, couper en cube d'environ 3 centimètres.

Avec un petit pic en bois, garnir à volonté :
Olives, petites tomates, filets d'anchois, sardines, crevettes, légumes grillés, etc...

Astuces.

Afin d'éviter les brûlures :

Retourner la tortilla avec les assiettes froides et pas avec la poêle comme de coutume.

Ou cuire dans le four.

Cake chorizo et olives

Peut se préparer la veille.

Ingrédients.

Pour 1 cake de 24 centimètres sur 8 centimètres.

160 grammes de farine.
30 grammes de noisettes râpées.
1 décilitre d'huile d'olive.
1 décilitre de vin blanc.
3 œufs.
100 grammes d'olives noires.
100 grammes de chorizo piquant.
1/2 sachet de poudre à lever.
75 grammes de gruyère râpé.
1 pincée d'origan séché.

Au préalable.

- Chemiser le moule à cake d'un papier sulfurisé.

Préparation.

- Préchauffer le four à 180 degré.
- Ôter la peau et couper en petits cubes le chorizo.
- Couper les olives en petits morceaux.
- Battre les œufs.

- Mélanger les ingrédients secs.
- Ajouter l'huile, le vin blanc et les œufs, bien mélanger.
- Verser dans le moule à cake.

Cuisson.

- Mettre au four 40 minutes (la croûte doit être joliment colorée).

Servir.

- Couper en fines tranches.

Remarques.

Se congèle très bien.

Emballé dans du papier d'aluminium se conserve quelques jours.

Variantes.

Peut se servir seul pour l'apéritif.

Ou garnir à volonté :

Jambon Serrano, chorizo, anchois au vinaigre, anchois à l'huile, légumes rôtis, (Escalivada), thon (bocal, sardines, filets de poisson à l'Escabéché, poisson grillé, crevettes sautées ou marinées, petites seiches ou calamars sautés à la planche, champignons marinés.

Poulet aux gambas.

Meilleur préparé la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

4 cuisses de poulet fermier (800 grammes).

16 gambas (13/15) crues.

4 tomates mûres.

2 gros oignons.

1 gousse d'ail.

Sel, poivre.

Huile.

Fond de cuisson.

1 verre de vin blanc.

1 litre de bouillon de volaille.

1 pincée de safran.

2 carottes.

1 échalote.

Picada.

1 cuillère à soupe de poudre d'amande.

1 cuillère à soupe de pignons écrasés.

1 biscuit écrasé.

1 carré de chocolat noir écrasé.

1 pincée de safran.

1 cuillère à soupe de persil haché.

1 gousse d'ail pressée.

Au préalable.

Préparer les crevettes et le fond.

- Décortiquer les crevettes en laissant l'extrémité côté queue (garder les têtes pour le jus). Enlever l'intestin noir sur le dos de celles-ci.
- Mélanger les crevettes avec un peu d'huile d'olive et de l'ail, laisser en attente au frais.
- Peler et couper carottes et échalotes en petits dés.
- Dans une grande poêle, faire revenir les têtes de gambas à feu vif avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter carottes et échalote coupées en petits dés et le safran.
- Déglacer au vin blanc et réduire à sec.
- Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser cuire à feu doux environ 1 heure.
- Passer le jus au chinois et le réduire pour en obtenir 3 décilitres, environ 30 minutes.

Picada

- Malaxer tous les ingrédients.
- Pour obtenir une pâte homogène à l'aide d'un pilon ou d'un mixer.

Préparation.

- Peler et couper l'oignon.
- Peler et couper les tomates.
- Saler et poivrer les morceaux de poulet.
- Dans un cassoton ou une grande poêle, faire revenir le poulet à l'huile d'olive, quand il est bien doré, réserver.
- Dans la même huile pas trop chaude faire dorer l'oignon et fondre les tomates (20 minutes).
- Ajouter le poulet, bien enrober.
- Ajouter le fond.
- Cuire à petit bouillon pendant 30 minutes, vérifier que le poulet soit tendre.
- Délayer la picada avec un peu de sauce du plat et la rajouter.
- Poêler rapidement et ajouter les crevettes.

Dressage.

Au dernier moment :

- Réchauffer le tout.
- Servir.

Remarques.

À l'origine se cuisine dans un plat en terre ou en fonte.

Attention à ne pas trop cuire les crevettes.

Variantes.

Ajouter des morceaux de seiche, de calamar, des langoustines, des champignons sautés dans l'huile d'olive.

Pour simplifier, remplacer les tomates fraîches par des tomates en boîte, le fond par un bouillon de crustacé (Ariaké, chez Manor, fond-Globus, fond de poisson-Coop) et utiliser des crevettes crues décortiquées, faire revenir rapidement au début, mettre de côté et ajouter à la fin.

Remplacer la picada uniquement par des amandes en poudre ou des pignons pilés.

Poulet aux gambas, version simplifiée.

Meilleur préparé la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

4 cuisses de poulet fermier (800 grammes).

500 à 600 grammes de crevettes géantes,
crue et décortiquées.

1 boîte de tomates pelées hachées.

2 gros oignons.

1 gousse d'ail.

Sel, poivre.

Huile.

Fond de cuisson.

3 décilitres de bouillon de crustacé (Ariaké,
chez Manor, fond-Globus, fond de poisson
Coop).

1 verre de vin blanc.

1 pincée de safran.

Picada.

1 cuillère à soupe de poudre d'amande.

1 biscuit écrasé.

1 carré de chocolat noir écrasé.

1 pincée de safran.

1 cuillère à soupe de persil haché.

1 gousse d'ail pressée.

Au préalable.

- Préparer le bouillon.
- Ajouter vin blanc et safran.
- Préparer la picada, malaxer tous les ingrédients.
- Dégeler les crevettes, égoutter et sécher.

Préparation.

- Peler et couper l'oignon.
- Saler et poivrer les morceaux de poulet.
- Mettre de l'huile d'olive dans un cassoton ou une grande poêle.
- Poêler rapidement les crevettes et réserver.
- Faire revenir le poulet, bien le dorer et réserver.
- Dans la même huile, pas trop chaude, faire dorer l'oignon et ajouter la boîte de tomate, mijoter (10 minutes).
- Ajouter le poulet, bien enrober.
- Ajouter le fond.
- Cuire à petit bouillon pendant 30 minutes, vérifier que le poulet soit tendre.
- Délayer la picada avec un peu de sauce du plat et la rajouter.
- Ajouter les crevettes.

Dressage.

Au dernier moment :

- Réchauffer le tout.
- Servir.

Remarques.

À l'origine se cuisine dans un plat en terre ou en fonte.

Attention à ne pas trop cuire les crevettes.

Variantes.

Ajouter des morceaux de seiche, de calamar, des langoustines, des champignons sautés dans l'huile d'olive.

Remplacer la picada uniquement par des amandes en poudre ou des pignons pilés.

Crème brûlée à la cannelle.

Préparer la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes ou 8 verrines.

3 décilitres de crème entière.

3 cuillères à soupe de sucre.

3 jaunes d'œufs.

1 cuillère à café de cannelle.

1 sachet de sucre vanillé.

2 cuillères à soupe de cassonade.

Préparation.

- Chauffer la crème, ajouter cannelle et sucre vanillé.
- Porter à ébullition, laisser tiédir.
- Battre jaune d'œufs et sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Verser la crème tiède dessus.
- Préchauffer le four à 100 degrés.
- Répartir dans 4 verrines (photophore IKEA ou petits récipients).
- Glisser dans le four 1 heure.
- Laisser tiédir et mettre au frigo au moins 5 heures jusqu'au moment de servir.

Avant de servir.

- Saupoudrer avec la cassonade en fine couche.
- Caraméliser avec un mini chalumeau.
- Servir la crème froide avec la surface chaude.

Remarques.

Pour caraméliser sous le grill à 250 degré, placer la crème au congélateur 15 minutes. Saupoudrer de cassonade puis placer sous le grill 4 minutes et laisser refroidir.

Variantes.

Parfumer ces crèmes brûlées de zestes d'agrumes (citron, orange, pamplemousse, bergamote, citron vert), des épices (safran, gingembre, vanille), gingembre confit ou des herbes aromatiques (lavande, verveine, fleurs d'oranger, thé).

Servir la crème avec un coulis de caramel du commerce.

Servir la crème arrosée de liqueur de noix.
Déguster en compagnie d'un vin liquoreux « Moscatel ».

Préparation d'un caramel au four.

Poser 4 anneaux de métal du même diamètre que les moules sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie ; répartir environ 1 cuillère à soupe de sucre dans chaque anneau.

Préchauffer le four à 220 degrés, placer la plaque dans le four environ 6 minutes.

Laisser tiédir, mettre des gants, retirer les anneaux (attention c'est très chaud). Laisser durcir le caramel, détacher délicatement du papier et déposer sur la crème au dernier moment.

Astuce.

Demander de l'aide à vos hôtes pour caraméliser.