

Les recettes du **PAYS CATALAN**

PYRÉNÉES-ORIENTALES



Les recettes du **PAYS CATALAN** PYRÉNÉES - ORIENTALES

LE MUSCAT LEMON & LE MUSCAT GINGER	5
LA CARGOLADE	7
L'AIOLI TRADITIONNEL.....	9
3 VERSIONS REVISITÉES DE L'AIOLI.....	10
FREGINAT CATALAN.....	13
TRINXAT DE CERDAGNE.....	14
CROQUANT D'AMANDES.....	16
ESCALIVADA GOURMANDE.....	19
VEAU AU BANYULS & PICADA CATALANE.....	21
BULLINADA À L'AIOLI.....	22



Le muscat Lemon & le muscat Ginger

LE MUSCAT LEMON

Apportez un plein de fraîcheur au Muscat de Rivesaltes avec le pétillant d'une limonade et la touche acidulée d'un quartier de citron jaune !

La recette : versez des glaçons, une dose de Muscat de Rivesaltes, la même dose de limonade et un quartier de citron jaune pressé.

LE MUSCAT GINGER

Apportez du peps au Muscat de Rivesaltes avec la touche épicée du gingembre et le caractère exotique du citron vert !

La recette : versez des glaçons, une dose de Muscat de Rivesaltes, la même dose de Ginger ale et un quartier de citron vert pressé.

Deux recettes du





La cargolade

POUR 4 PERS.

1 kg d'escargots

Sel fin

Poivre moulu

Au choix : piment,
thym, paprika,
persillade...



45 min

Préparation et nettoyage des escargots

Avec la pointe d'un couteau, enlever l'opercule de l'escargot pour que l'assaisonnement entre en contact avec la chair.

Assaisonnement

Préparer dans un bol un mélange composé de sel fin et de poivre moulu (en proportion 3/1).

Vous pouvez apporter une touche aromatique supplémentaire au choix : piment, thym, paprika, persillade...

Préparation

Plonger chacun des escargots dans l'assaisonnement en faisant tomber le surplus. Les disposer coquille vers le bas sur une grille à escargots ou une plaque à four. Laisser cuire à feu doux, en prenant soin de les retirer dès que la bave commence à se figer. Si la cuisson est trop courte, les escargots risquent d'être trop baveux, si elle est trop longue, ils s'assèchent.

Dégustation

Consommer les escargots chauds accompagnés de pain tartiné avec de l'aïoli.

Une recette de





L'ailoli traditionnel

Si vous êtes courageux, l'authentique aïoli se réalise avec seulement trois ingrédients et un pilon !

2 gousses d'ail
dégermées
30 cl d'huile
d'olive
1 pincée de sel

1 cuillère à soupe
de jus de citron
(optionnel)

Piler l'ail

Écrasez des gousses d'ail avec une pincée de sel, jusqu'à obtenir une purée.

Ajouter l'acidité (optionnel)

Vous pouvez incorporer un peu de jus de citron pour faciliter l'émulsion.

Incorporer l'huile

Ajoutez progressivement l'huile d'olive, une cuillère à soupe à la fois, en mélangeant continuellement jusqu'à obtenir une émulsion parfaite.

Dégustation

Votre aïoli est prêt !

Il accompagnera à merveille une saucisse catalane grillée.

→ **Astuce :** La préparation fonctionne beaucoup mieux si tous les ingrédients sont à température ambiante.

Une recette du



3 versions revisitées de l'aïoli

AÏOLI À L'AIL DES OURS

2 cuillères à café
d'ail des ours frais
ciselé ou de pesto
d'ail des ours

AÏOLI À L'AIL NOIR

3 gousses
d'ail noir

AÏOLI AU SAFRAN

Une dizaine de
pistils de safran,
préalablement
infusés dans
l'huile au moins
30mn

Autres ingrédients

30 cl d'huile
d'olive
(si trop puissante,
mélangez avec
50 % d'huile
neutre,
idéalement de
pépins de raisin
du Roussillon)
1 œuf entier
(blanc et jaune)
1 cuillère à soupe
de jus de citron
ou de vinaigre
(pour l'acidité)
1 pincée de sel
1 cuillère à café de
moutarde forte
(optionnel)



5 min

Nous vous proposons ici trois variantes très simples, certes loin du purisme original, mais rapides à réaliser, surtout si vous utilisez un mixeur plongeant avec un bol haut et étroit (un format essentiel pour la réussite de l'émulsion).

Disposer les ingrédients

Dans un bol haut et étroit, versez tous les ingrédients en terminant par l'huile d'olive.

Mixer

Plongez le mixeur bien au fond du bol, puis mettez-le en marche sans bouger.
Vous verrez l'aïoli prendre immédiatement.

Émulsionner

Maintenez le mixeur bien droit.
Une fois que l'aïoli commence à s'épaissir (environ 30 secondes), remontez-le lentement tout en continuant à mixer.

Assaisonner

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

→ **Astuce :** La préparation fonctionne beaucoup mieux si tous les ingrédients sont à température ambiante.

Une recette du







Freginat catalan

POUR 6 PERS.

1 kg de porc
(échine, poitrine
ou saucisse
catalane)
2 oignons
3 gousses d'ail
400 g de tomates
concassées
20 cl
de vin blanc sec
2 feuilles de
laurier
1 branche de
thym
3 c. à soupe
d'huile d'olive
Sel, poivre
50 cl d'eau

Le fréginat catalan est un ragoût traditionnel du Roussillon. Son nom vient du verbe catalan « fregir », qui signifie colorer la viande avant de la faire mijoter. Un plat simple, convivial et parfait pour une cuisine de partage.

Dorer la viande : faites chauffer l'huile dans une marmite et faites dorer le porc sur toutes les faces.

Ajouter les légumes : ajoutez les oignons et l'ail, faites revenir 2 minutes.

Mijoter : ajoutez tomates, vin, eau, thym et laurier. Couvrez et laissez cuire 1 heure à feu doux.

Servir : rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

→ Accompagnements

Pommes de terre vapeur – Haricots blancs
Pain de campagne

Trinxat de Cerdagne

**RECETTE TRADITIONNELLE DE LA CERDAGNE & DU CAPCIR,
AU COEUR DES PYRÉNÉES CATALANES**

POUR 4 PERS.

800 g de pommes
de terre
1/2 chou vert frisé
100 g de lardons
ou poitrine fumée
1 gousse d'ail
2 cuillères à
soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

Le Trinxat de Cerdagne est une spécialité rustique et conviviale à base de pommes de terre et de chou vert, liée par du lard croustillant et dorée en galette. Une recette simple, authentique et généreuse.

1. Faites cuire les pommes de terre et le chou dans une grande casserole d'eau salée. Égouttez Soigneusement.
2. Écrasez grossièrement le tout à la fourchette pour garder une texture rustique.
3. Dans une poêle, faites revenir les lardons avec l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Mélangez les lardons au chou et aux pommes de terre. Salez et poivrez.
5. Formez une grande galette et faites-la dorer à la poêle avec l'huile d'olive, 3 à 4 minutes par face.

Servez chaud avec une salade verte ou un oeuf au plat pour un plat complet et convivial.

Une recette



LES TOQUES
BLANCHES
ROUSSILLON | OCCITANIE



Croquant d'amandes

DE SAINT-PAUL

**POUR
4 À 6 PERS.**

250 g d'amandes
entières
200 g de sucre
2 blancs d'oeufs
1 sachet de sucre
vanillé ou 1 c. à
café d'extrait
de vanille
1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Mélangez les blancs d'oeufs, le sucre, la vanille et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Incorporez les amandes délicatement.
4. Formez des petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Enfournez 12 à 15 minutes jusqu'à belle coloration dorée.
6. Laissez refroidir : les croquants deviennent fermes en refroidissant.

→ Astuce de chef

Ajoutez une pointe de zeste de citron ou d'orange pour sublimer la note d'amande.

À déguster avec un café, un muscat sec ou un Maury sec.

Une recette



LES TOQUES
BLANCHES
ROUSSILLON | OCCITANIE





Escalivada gourmande

AUX ANCHOIS DE COLLIOURE

POUR 4 PERS.

2 poivrons
1 aubergine
1 oignon
8 à 12 filets
d'anchois de
Collioure
Huile d'olive
1 gousse d'ail
Quelques olives
noires
Vinaigre à
l'ancienne
Sel, poivre

1. Faire griller les poivrons, l'aubergine et l'oignon entiers au four à 220 °C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la peau noircisse.
2. Laisser tiédir, peler les légumes puis les couper en lanières.
3. Assaisonner avec sel, poivre, l'ail finement haché, un bon filet d'huile d'olive et un trait de vinaigre.
4. Ajouter les anchois de Collioure et quelques olives noires juste avant de servir.



Veau au Banyuls & picada catalane

POUR 4 PERS.

800 g de veau
2 oignons
2 gousses d'ail
2 tomates ou
pulpe
25 cl Banyuls
rouge
25 cl fond de
veau
Huile d'olive
Thym
Laurier
Sel, poivre

Picada

Ail
Amandes grillées,
Pain frit
Persil
Chocolat noir
(facultatif)

Un grand classique du terroir catalan : veau fondant mijoté au Banyuls et lié par une picada traditionnelle.

1. Dorer le veau, réserver.
2. Faire suer oignons et ail, ajouter tomate.
3. Déglicer au Banyuls, ajouter fond et bouquet, mijoter 45 min.
4. Ajouter la picada 10 min avant la fin et ne plus faire bouillir

Bullinada à l'aïoli

POUR 4 PERS.

1 kg de poissons
de roche
mélangés
(rascasse,
grondin, congre,
galinette...)
4 pommes
de terre
1 oignon
2 tomates
3 gousses d'ail
1 dose de safran
ou paprika doux
1 feuille de laurier
1,2 l d'eau
Huile d'olive ou
Sagi (lard rance),
Sel, poivre

Aïoli

1 jaune d'oeuf
2 gousses d'ail
15 cl d'huile
d'olive
1 trait de citron
Sel

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une marmite avec un peu d'huile d'olive ou sagi
2. Ajouter les tomates, le laurier et le safran. Laisser cuire 3 minutes.
3. Verser l'eau, ajouter les pommes de terre. Laisser frémir 15 minutes.
4. Ajouter les poissons et cuire encore 8 à 10 minutes. Saler, poivrer.

Aïoli

Mélanger l'ail et le jaune d'oeuf. Monter avec l'huile d'olive. Ajouter un trait de citron.

Servir le bouillon et les pommes de terre, puis les poissons à part. Proposer l'aïoli en accompagnement.



Les recettes du PAYS CATALAN

PYRÉNÉES - ORIENTALES

DÉCOUVREZ
NOS PRODUCTEURS
CATALANS



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

