GASTRONOMIE ESPAGNOLE

INDEX

- *Esgarraet*
- *Horchata*
- *Poulpe galicienne*

ESGARRAET

C’est pas un plat bien connu à Valence et cette recette est parfaite pour Pâques pour la morue classique salée populaire dans le câreme. (l’un des avantages de cette recette est qu’il est très facile de préparer)

ORIGINE

Il consiste en une salade faite de poivron rouge rôti, de morue salée et d'huile d'olive.

Le nom vient du fait que pour faire le plat il faut déchirer la morue et le poivron en fines lanières.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

- Poivron rouge rôti– 250g
- Miettes de morue– 60g
- Gousse d'ail– 3
- Huile d'olive extra vierge– 100ml

ÉLABORATION

- Temps total– 25min
- Élaboration– 5min
- Cuisine– 20min

Premier pas:

Rôtir les poivrons jusqu'à ce que la peau se sépare de la peau. Laissez-les refroidir, pelez-les et coupez-les en lanières. Nous coupons les gousses d'ail, pas beaucoup, et nous finissons de broyer la morue.

ÉLABORATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et ajouter l'huile d'olive. Remuer bien, couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant plusieurs heures.

HORCHATA

On peut l´appeler “horchata” ou “orxata”.

C´est une boisson rafraîchissante originaire de la ville valencienne d´Alboraya et elle est généralement accompagnée de “fartons”, une viennoiserie typique de la région valencienne.

ORIGINE

La horchata est faite à partir de la “chufa”, qui est un tubercule de la plante du même nom. Les auteurs antiques persans et arabes ont dit qu’il s’agissait d’une boisson médicinale, car elle est considérée comme énergétique et diurétique.

INGRÉDIENTS:

Pour préparer cette boisson
il nous faut ces ingrédients:

- 250 grammes de chufa.
- 1 litre d'eau.
- L'écorce d'un citron.
- 1 cuillère de cannelle.
- 125 grammes de sucre.

AVANTAGES

- Elle ne contient pas de phosphates ni de glucose.
- Elle apporte des vitamines C et E.
- Elle contient des antioxydants.
- C’est une boisson énergétique.

ÉLABORATION

-Tout d'abord,nous laisserons la chufa se reposer avec le sucre pendant des 12 heures.

-Après ce temps, nous les viderons et nous y ajouterons l'écorce de citron, la cannelle et l'eau. Après nous devons l´écraser et passer le tout à travers une passoire pour extraire la boisson qui sera la "horchata".

-Alors nous le mettrons au refrigérateur jusqu'au moment de la boire.

FARTONS POUR ACCOMPAGNER L'HORCHATA

Elle est généralement accompagnée de viennoiseries et sourtout de fartons.

Fartons: C´est une spécialité pâtissière à la forme allongée qu´on mange trempés dans l´horchata. Ils sont faits avec de la farine, du lait, du sucre, de l´huile de tournesol, de la leuvre et des oeufs.

POULPE GALICIENNE

INGRÉDIENTS:

-Poulpe de deux a trois kilos.

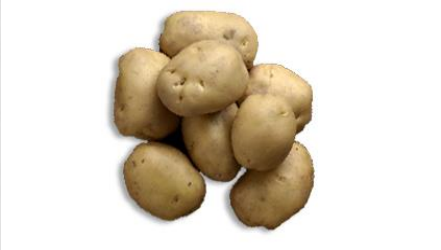
-1kg de pommes de terre galiciennes.

-Gros sel.

-Paprika sucré ou épicé ou mixte.

-Huile d'olive vierge.

-De l'eau.



ÉLABORATION:

1.C’est important de ramollir le poulpe avant de le cuire,si le poulpe est acheté congelé c´est mieux parce que la viande est plus tendre.

2.On sort le poulpe du congélateur un jour avant et nous le décongélerons dans un grand bol.

3.Au moment de le cuisiner nous le mettons a l’eau froide pour éliminer les impuretés.

4. Nous mettons dans un grand pot au feu avec de l'eau.

ÉLABORATION:

5. Nous faisons bouillir le poulpe, nous le prenons par la tête, et il est mis et retiré 3 fois dans la casserole afin que le poulpe reste raide et que sa peau ne tombe pas pendant la cuisson.

6. Faire cuire le poulpe pendant 35-40 à feu moyen.

7. Vous devez le piquer le poulpe de temps en temps pour voir comment ce dur.

ÉLABORATION:

1.Pendant que le poulpe cuit, on épluche et on lave les pommes de terre.

2. Après avoir fini de faire cuire le poulpe, laissez reposer quelques minutes et dans la même eau, jetez les pommes de terre et faites cuire pendant 15 minutes.

3.Couper la poulpe avec des ciseaux de cuisine ,les pattes et la tête.

ÉLABORATION:

4.Nous le servons sur un plateau en bois et avec une base de pommes de terre.

5. Pour finir nous mettons du gros sel , saupoudrer de paprika et arroser avec un peu d'huile d'olive.

GASTRONOMIE ESPAGNOLE

Merci de votre attention

Travail fait par Lucía Cortés et Marta Ansede (4º ESO)