Catalogne

Expériences gastronomiques

© **Photographies:** ACT: 4, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 87, 88, 89, 91, 92, 93. Aborigens: 85. Barcelona Beer Festival: 51. Barcelona Turisme: 84, 85. bcnKITCHEN: 39. Codorniu: 86. Gastrolonia: 81. Getty Images: 27, 45, 61, 65, 79. Hotel Algadir del Delta: 91. Ocio Vital: 25. Oleasoul: 23. Slowfood Catalunya: 31. Thinkstock: 16, 17, 77. Wikimedia Commons: 16, 17.

Photographie de couverture : © ACT
Photographie de 4e de couverture : © ACT

SOMMAIRE

La Catalogne, destination de tourisme gastronomique 5
Carte du tourisme œnogastronomique 7
Nous sommes ce que nous mangeons 9
Que trouverez-vous dans cette publication ? 9
La Catalogne, Région européenne de la Gastronomie 2016 11

Gastronomie catalane 12
Dix façons de vivre la gastronomie catalane 14
Brève histoire de la gastronomie catalane 16

Produit, paysage, cuisine 18
Des paysages à dévorer 20
Produits catalans labellisés 22
À chaque saison ses délices 24
Goûtez les spécialités de saison 26
Les territoires du « bien manger » 28
Label Cuina Catalana 29
La galaxie des étoiles Michelin 30
Retour à l'essentiel avec le Slow Food 31

Propositions gastronomiques 32
Les marchés : berceau de la gastronomie 34
Apprendre à cuisiner : passez derrière les fourneaux 38
Les spécialités de la Catalogne 40
Oléotourisme, trois mille ans d'oléiculture 42
Aquatourisme, les fermiers de la mer 44
Œnotourisme, les secrets du vin 46
Autres boissons artisanales 50
Hôtels et séjours gourmands 52
Les musées, vitrines de notre culture 60
Événements, fêtes et foires gastronomiques 64
« Benvinguts a pagès », les origines 68
Pour un tourisme gastronomique durable 70

Itinéraires gastronomiques 72

Glossaire 92
Expériences gastronomiques et Hôtels gastronomiques 94
Expériences œno-touristiques 96
En savoir plus 98

LA CATALOGNE, DESTINATION DE TOURISME GASTRONOMIQUE

La Catalogne est un territoire de 32 000 km², soit à peu près la surface de la Belgique. Située au nord-est de la péninsule Ibérique, elle offre, par sa diversité géographique, une grande variété de paysages. Les Pyrénées et ses sommets de 3 000 mètres marquent la frontière nord du pays, avec une vallée située sur le bassin versant Atlantique, le Val d'Aran, qui a conservé ses propres institutions, sa culture et sa langue, l'aranais. Et du nord au sud, se succèdent différents paysages sur les 500 kilomètres de littoral méditerranéen dont le delta de l'Èbre constitue la limite sud. Les traditions de l'intérieur, territoire de cultures et d'élevage, sont profondément liées aux produits du terroir. L'esprit cosmopolite de la capitale, Barcelone, fondée il y a 4 000 ans, est devenu un pôle d'échanges et d'influences en provenance de tous les continents.

Cette diversité de paysages trouve son reflet dans la diversité des produits : excellents poissons et fruits de mer, délicieux fruits et légumes, viandes de première qualité et eaux minérales dignes d'une reconnaissance internationale. Au-delà de tous ces produits, il existe une véritable tradition culinaire catalane, avec de grands noms dès l'époque médiévale. Dans les dernières années du XXe siècle, les cuisiniers catalans ont obtenu une reconnaissance mondiale en apportant une valeur ajoutée aux matières premières. Les frères Roca, Ferran Adrià ou Carme Ruscalleda sont des noms gravés en lettres de feu dans l'univers de la grande cuisine.

Les vins méritent à eux seuls un chapitre, le pays exporte en effet ses vins depuis l'Antiquité. Aujourd'hui, les vins du Priorat sont servis sur les meilleures tables de la planète et, suivant l'exemple de cette région viticole pionnière, les producteurs catalans ont misé sur la qualité et la diffusion de leurs produits, une politique qui se développe exponentiellement.

Ce petit pays, facile à explorer en train, en voiture, à vélo, à pied ou à cheval, offre d'immenses perspectives pour goûter aux plaisirs du paysage, du vin et de la gastronomie. Il vous suffit de le décider, vous partirez pour un passionnant voyage sensoriel en Catalogne. Nous vous souhaitons la bienvenue pour cette expérience exceptionnelle.

LA CATALOGNE,
UN PAYS À SAVOURER

La cuisine catalane est issue de son terroir, de son histoire et de sa culture. Déguster les produits d'une région et les apprécier permet de découvrir ses coutumes et traditions. Un séjour en Catalogne offre détente sur la plage, bains de mer, exploration des villages et des paysages, découverte de la nature... Du nord au sud et d'est en ouest, la Catalogne est un pays à savourer.

Appellations d'origine contrôlées viticoles (p. 46)

1. AOC Alella
2. AOC Catalunya
3. AOC Cava
4. AOC Conca de Barberà
5. AOC Costers del Segre
6. AOC Empordà
7. AOC Montsant
8. AOC Penedès
9. AOC Pla de Bages
10. AOC (qualifiée) Priorat
11. AOC Tarragona
12. AOC Terra Alta

- Associations culinaires (p. 28)
- Marchés (p. 34)
- Musées et Centres culturels (p. 60)
- Hôtels gastronomiques (p. 94)

- 12 Appellations d'origine protégées (p. 22)
- 9 Indications géographiques protégées (p. 22)

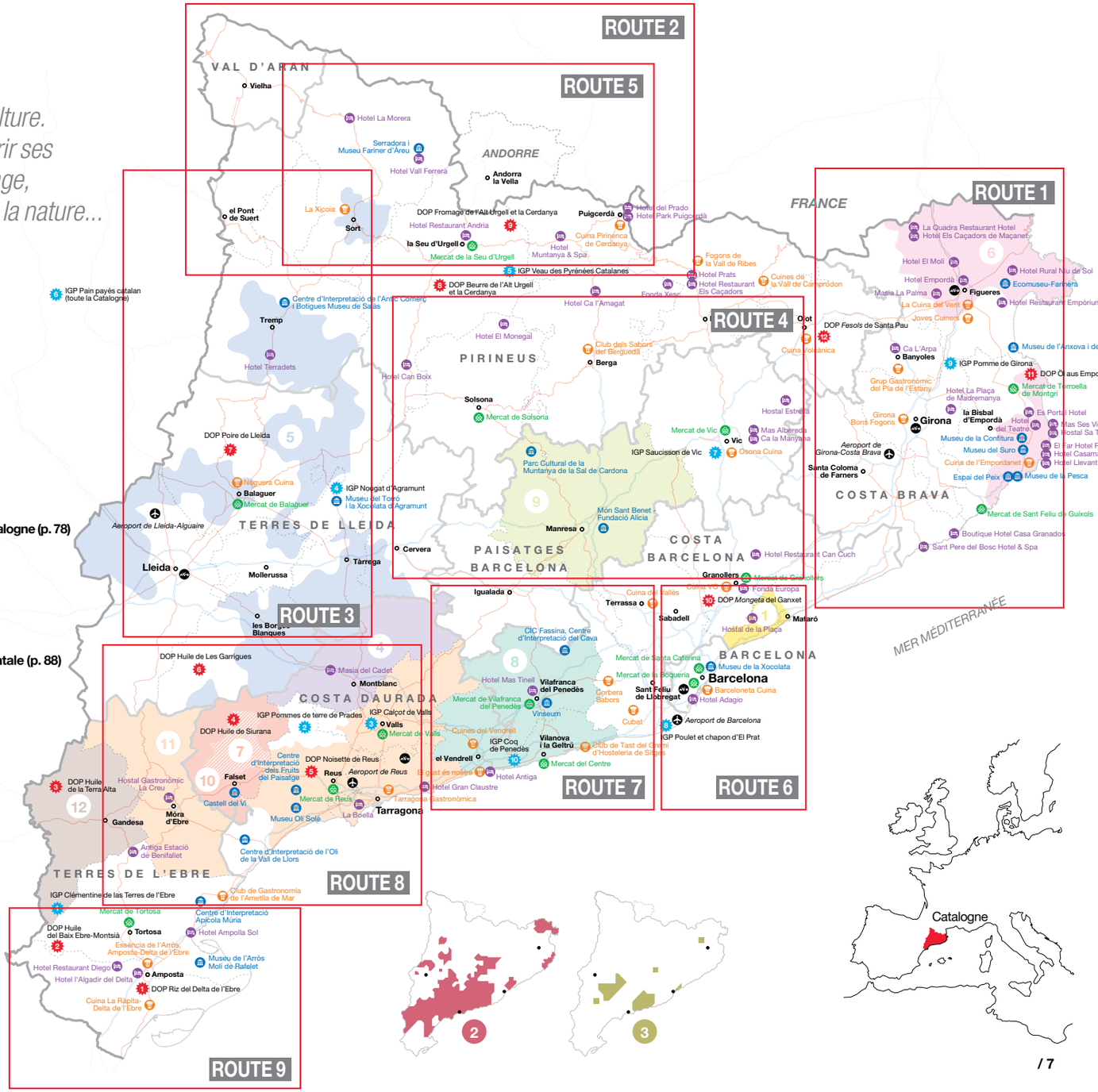
- Aéroport
- TGV
- Routes principales
- Autoroute / Voie express

Routes œnogastronomiques recommandées par Traveler

ROUTE 1 **Une région bénie des dieux (p. 74)**
ROUTE 2 **Plaisirs de haute montagne (p. 76)**
ROUTE 3 **Un savoureux voyage dans l'ouest de la Catalogne (p. 78)**
ROUTE 4 **Voyager entre vallées et sommets (p. 80)**
ROUTE 5 **Parcourir les Pyrénées centrales (p. 82)**
ROUTE 6 **Barcelone, capitale des saveurs (p. 84)**
ROUTE 7 **Toute la palette des couleurs du vin (p. 86)**
ROUTE 8 **Art gravé dans la pierre, Tarraco monumentale (p. 88)**
ROUTE 9 **Un grand fleuve, un flot de vie (p. 90)**

Distances entre les villes

km	Barcelone	Gérone	Lleida	Tarragone
Barcelone		107	162	99
Gérone	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragone	99	197	101	



NOUS SOMMES
CE QUE NOUS MANGEONS

Dans ce pays, au-delà du régime méditerranéen, la nourriture est présente dans tous les aspects de la vie. Le calendrier, par exemple : pour tout le monde, le lundi de Pâques et le « jour de la mona » (brioche que les parrains offrent à leurs filleuls). Mais aussi le langage : lorsque quelqu'un agit de manière insensée, on dit « qu'il n'a pas assez bouilli » ; devant une issue prévisible, « les fèves sont comptées » ; une personne qui a du mal à se décider est qualifiée de « taste-marmites » et tout le monde sait ce que signifie « long comme un jour sans pain ». En Catalogne, comme dans toutes les cultures du monde, la nourriture n'est pas limitée à la sustentation. La gastronomie est donc une excellente manière de découvrir un peuple.

QUE TROUVEREZ-VOUS
DANS CETTE PUBLICATION ?

Des propositions pour un week-end inoubliable, ou toute une vie de plaisirs gustatifs en Catalogne, à travers ses paysages, ses produits et sa cuisine.

Vous découvrirez aussi dix manières de vivre la gastronomie catalane, les établissements qui adhèrent au label « Hôtels gastronomiques », les principales associations culinaires et leurs orientations, des propositions d'œnotourisme, des campagnes pour découvrir les produits de l'agriculture et de la pêche, des offres pour apprendre à cuisiner et des recettes, les meilleurs marchés et criées, les musées les plus intéressants pour les amateurs de bonne chère et neuf routes œnogastronomiques qui sillonnent tout le pays. Les mots-clés, souvent intraduisibles, sont expliqués dans le glossaire, en fin de document. Vous trouverez aussi quelques propositions concrètes, les coordonnées d'entreprises qui contribuent à la diffusion du tourisme gastronomique et des curiosités pour mieux savourer encore la Catalogne.

LA CATALOGNE, RÉGION EUROPÉENNE DE LA GASTRONOMIE 2016

Le 2 juin 2015, la Catalogne a été déclarée Région européenne de la gastronomie 2016 par l'Institut international de la gastronomie, de la culture, des arts et du tourisme, qui bénéficie du soutien des institutions européennes. Elle fait dès lors partie de la plate-forme des Régions européennes de la Gastronomie.

Cette distinction consolide la position de la Catalogne à l'avant-garde européenne des destinations touristiques, avec une forte valeur œnogastronomique, et contribue au rayonnement international des produits agroalimentaires locaux. La candidature reposait sur trois piliers : produit, territoire et cuisine catalane. Tous trois garantissent la qualité et la singularité d'une gastronomie issue d'une histoire millénaire, d'un climat doux, et d'une richesse naturelle incomparable qui se traduit par un répertoire de recettes extrêmement varié et en constante évolution.

Une table éloquente

La fièvre de la mondialisation et son flux international d'aliments ont provoqué par réaction un retour à la simplicité et aux produits locaux. Les cuisiniers ont adopté cette tendance, misant sur les produits de saison cultivés de manière durable à proximité. La Catalogne a été déclarée Région européenne de la gastronomie 2016, reconnaissance de la qualité de son patrimoine agroalimentaire et touristique, et de l'excellence de ses produits, de sa cuisine et de ses traditions. Les efforts déployés par les producteurs, restaurateurs, centres de recherche, de formation et les chefs catalans ont fait de cette cuisine une référence internationale.

Territoire, cuisine et produit

Les cuisines du pays sont devenues des lieux magiques. La créativité exprimée par les grands noms de notre art culinaire a atteint les sommets de l'avant-garde. Les trois composantes distinctives de la gastronomie catalane (territoire, cuisine et produit) articulent une philosophie qui se traduit par un vaste programme annuel de journées, expositions et campagnes de promotion de nos produits, plats et paysages. Ce projet a un visage, celui de Carme Ruscalleda, chef de renom mondial, passionnée de cuisine de proximité et avocate du potentiel touristique du pays.

GASTRONOMIE CATALANE

GASTRONOMIE CATALANE

DIX FAÇONS DE VIVRE LA GASTRONOMIE CATALANE

La richesse gastronomique qu'offre la Catalogne à ses visiteurs est immense, et l'hôte a le devoir de présenter à ses invités le meilleur de son terroir. Voici quelques conseils judicieux.

La première de nos recommandations, pour une visite gastronomique pleinement satisfaisante, est d'adopter un comportement actif. Se lever tôt, s'efforcer de parler avec les habitants, donner libre cours à sa curiosité et mettre ses préjugés de côté. Il faut embarquer sur un bateau ? Allons-y ! Vous savourerez ensuite le produit de la pêche. Il faut fouler le raisin ? Bien sûr ! Et ensuite, déguster le vin ou le mousseux. Il faut frotter la tomate sur le pain, comme sur une râpe ? Tous les jours ! Dans ce pays, il n'y a pas d'activité plus quotidienne que *pantomaquear*. Il faut se mettre aux fourneaux ? Avec plaisir ! Apprécier un repas commence bien avant de prendre place à table. Il faut aller au marché ? Naturellement ! Les produits frais n'attendent qu'un signe pour sauter dans notre panier et mériter nos éloges. Il faut tout essayer, et pour leur tranquillité d'esprit, les personnes prévoyantes peuvent effectuer leurs réservations sur la plate-forme ***https://experience.catalunya.com***

IL N'Y A RIEN DE TEL QUE METTRE LA MAIN À LA PÂTE POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

DÉGUSTER UN REPAS FACE À LA MER OU APPRENDRE À CUISINER INTENSIFIENT LE PLAISIR D'UNE VISITE EN CATALOGNE

1 ALLEZ AU MARCHÉ
Promenez-vous parmi les étals des marchés pour acheter des produits locaux de saison.

2 GOÛTEZ LE *PA AMB TOMÀQUET*
Fromages et charcuteries sont plus savoureux sur une tranche de pain frottée de tomate, avec un filet l'huile et une pincée de sel.

3 ESSAYEZ LE *CALÇOT*
Cuisinez les *calçots* à la braise de sarments, trempez cet oignon unique dans sa sauce, accompagné d'une gargoulette ou d'un pichet de vin.

4 DÉGUSTEZ VINS ET MOUSSEUX
Dans une coopérative moderniste, dans les vignes ou à la table d'un bon restaurant.

5 TREMPEZ LE PAIN DANS L'HUILE
Promenez-vous sous les oliviers millénaires, visitez un moulin et découvrez la saveur des huiles accompagnées de bon pain.

6 SUIVEZ LE CALENDRIER
Chaque saison nous surprend par ses produits. Faites votre choix !

7 LANCEZ VOTRE LIGNE
Découvrez la pêche traditionnelle catalane en compagnie d'un pêcheur. Jetez-vous à l'eau !

8 ATTACHEZ VOTRE TABLIER
Les cuisiniers vous révéleront les secrets les mieux gardés de la cuisine catalane.

9 RÉSERVEZ UNE TABLE
Goûtez et savourez les recettes traditionnelles ou créatives dans l'un des nombreux restaurants catalans, vous aurez l'embarras du choix.

10 RÉSERVEZ EN LIGNE
Vin, huile, produits de la mer, fromages, charcuteries, conserves, gâteaux... Vous avez tracé votre circuit gastronomique à travers la Catalogne, réservez-le sur ***https://experience.catalunya.com***

BRÈVE HISTOIRE DE LA GASTRONOMIE CATALANE

La table est éloquente : tout autant que les dates et les batailles, la gastronomie peut être un excellent professeur d'histoire. Les recettes du répertoire catalan révèlent notre trajectoire.

L'huile, le blé et le vin constituent la trilogie qui marque nos traditions depuis l'Antiquité. La cuisine méditerranéenne plonge ses racines dans la civilisation gréco-romaine. La présence grecque en Catalogne s'est accompagnée de l'introduction de la vigne, de l'amandier et de l'olivier. Les Romains ont développé ces cultures. La cuisine actuelle traduit de nombreuses influences qui rappellent la présence arabe sur notre territoire.

La Catalogne s'enorgueillit d'une bibliographie culinaire remontant au Moyen Âge. Le réceptaire le plus ancien qui nous soit parvenu est le *Llibre de Sent Soví*, manuscrit anonyme du XIVe siècle. Peu après, sont apparus le *Llibre d'aparellar de menjar*, le *Llibre de totes maneres de potatges* et le *Llibre de totes maneres de confits*.

Au XVe siècle, sont arrivés d'Amérique des produits aujourd'hui indispensables : chocolat, pomme de terre, poivrons, haricots et, surtout, la tomate, ingrédient essentiel de la cuisine catalane actuelle, comme le montre l'incontournable *pa amb tomàquet*. Au XIXe siècle, dans un souci de distinction, la bourgeoisie tente d'adopter la cuisine française, mais le goût reste influencé par les gastronomies italienne et occitane, avec des plats aujourd'hui présents dans tous les foyers comme les cannelloni de fête ou les *coques de recapte* (sorte de pizza ou de fougasse) agrémentées d'ingrédients de saison ou en conserve. Les sauces à la tomate et à l'aubergine, comme la *samfaina* ou les plats à base de morue tels que l'*esqueixada* survivent, aux côtés de tendances plus cosmopolites. La cuisine catalane réunit actuellement l'essence de paysages aussi différents que les Pyrénées, la côte méditerranéenne, la campagne de l'Empordà ou le delta de l'Èbre. La culture culinaire de chaque territoire trouve son expression la plus moderne à Barcelone, cité ouverte sur le monde, et soucieuse d'affirmer l'identité gastronomique catalane.

LA TOMATE, INGRÉDIENT INCONTOURNABLE, EST ARRIVÉE D'AMÉRIQUE ET A CONQUIS LES TABLES CATALANES AU XVIe S.

Chronologie

IIIe s. av. J.-C.

L'ail : arrivé avec les légions romaines, il constitue l'une des bases de la cuisine catalane.

882

Zyriab : importe l'art culinaire de Bagdad et propose des recettes pour le safran et le riz, les artichauts, oranges, et amandes.

1324

Sent Soví : L'un des plus anciens livres de cuisine d'Europe.

1519

La tomate : arrivée en Catalogne au XVIe s. Son adoption est lente mais définitive.

XIXe siècle

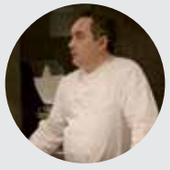
Révolution barcelonaise : les restaurants El Suizo, Can Martin ou la Maison Dorée fusionnent cuisines traditionnelle, française et italienne.

1936

Étoiles Michelin : les premiers restaurants catalans à obtenir deux étoiles sont La font del lleó, Casa Llibre et La taverna vasca.

1984

El Bulli : Ferran Adrià dirige les fourneaux de ce restaurant mythique désormais fermé.



1984

La Catalogne est reconnue comme première Région européenne de la gastronomie, ce qui la renforce comme destination œno-gastronomique.

PRODUIT, PAYSAGE CUISINE

PRODUIT, PAYSAGE, **CUISINE**

DES PAYSAGES À DÉVORER

La Catalogne est une région idéale pour explorer la géographie du goût. Elle offre un festival de plats qui permettent de comprendre le territoire à travers les odeurs, saveurs et textures des produits.

Noisettes, crevettes, pommes de terre, riz, touron, haricots, huile, champignons, vin, escargots, tomates, charcuteries, anchois, châtaignes... La liste, interminable, dessine la carte gastronomique des terres catalanes. Nous vous proposons de parcourir cette géographie des saveurs.

VIANDES ET FROMAGES DANS LA MONTAGNE

La Catalogne associe la nature sauvage et les paysages bucoliques des Pyrénées, et la richesse de la flore, en particulier les champignons, et de la faune des massifs intérieurs, comme le Montseny ou Els Ports de Beseit, dans les Terres de l'Ebre. Des territoires souvent isolés, donc autosuffisants, qui se distinguent par leurs produits. Chaque région a sa recette particulière pour accommoder le bœuf, ou encore le poulet, inscrit aujourd'hui dans le répertoire de la cuisine quotidienne. Le porc, principalement élevé dans le nord des provinces de Lleida et Gérone, mais aussi dans l'Osona, où est produite la fameuse *llonganissa* de Vic, permet de préparer de délicieuses charcuteries qui, avec les fromages élaborés dans l'ensemble du territoire, ravissent les papilles au petit déjeuner ou au goûter.

LE PARFUM DE LA MER

Les côtes méditerranéennes, composées de plages de sable fin et de minuscules criques aux eaux limpides, couvrent près de 600 km de littoral catalan. Chaque port propose ses recettes de poissons au gril ou en sauce, comme les ont toujours préparés les pêcheurs. La Costa Brava est notamment réputée depuis fort longtemps pour son poisson blanc, ingrédient essentiel de savoureux *suquets*. Les crevettes de Palamós ou les huîtres du delta de l'Èbre sont des produits très appréciés que la côte catalane distribue largement. Elles sont souvent servies accompagnées de légumes de saison, tels que les petits pois du Maresme. Au sud de la Catalogne, dans le delta de l'Èbre, espace naturel unique, le riz, principale culture de la région, est souvent préparé à partir de bouillon de poisson. *Arrossejat* ou *arròs a banda* sont deux plats incontournables.

L'AGRICULTEUR AIME LA TERRE

Les vignes du Penedès, implantées entre le massif de Monserrat et la plaine côtière au climat doux, produisent une AOC réputée. Les oliveraies qui s'étendent surtout dans le sud et l'est produisent quelques-unes des meilleures huiles vierges extra. L'huile de la variété arbequina, dans les zones de Siurana et de Les Garrigues, jouit d'une excellente notoriété.
Les fruits secs du Camp de Tarragona ou les poires, pêches ou pommes de Lleida sont présents sur toutes les bonnes tables, tout comme les oranges et les clémentines des Terres de l'Ebre.

LE RIZ DU DELTA DE L'ÈBRE, DE PREMIÈRE QUALITÉ, POSSÈDE UNE AOP

PALAU MOJA

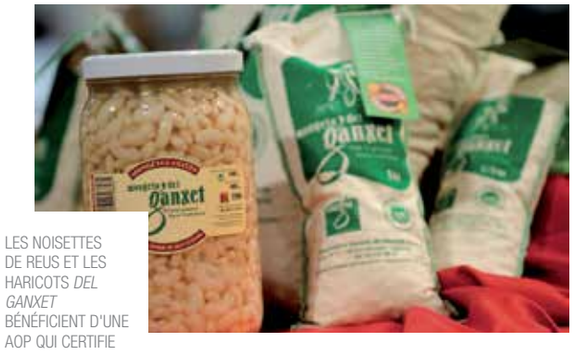
Le Palau Moja dispose d'un espace gastronomique qui fera le bonheur de ceux qui souhaitent découvrir la cuisine catalane et ses spécialités. La Cuina del Moja vous propose de goûter des huiles uniques, de faire une dégustation des vins catalans (AO) commentée par des experts et de participer aux Paints Nites, des soirées alliant gastronomie et art. Situé sur La Rambla, cet espace est ouvert toute la journée. Vous pourrez y prendre le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, mais aussi venir grignoter entre les repas.
Basée sur des produits locaux et bio, la cuisine que nous proposons est saine ! Dans le même bâtiment, vous trouverez une boutique de produits catalans et un office de tourisme.

Pour plus d'informations:
www.palaumoja.com

PRODUITS

CATALANS LABELLISÉS

Une multitude de produits locaux sont associés à un sigle : AOP, IGP, STG... Il s'agit de reconnaissances, délivrées par les pouvoirs publics, de la qualité et de la singularité des spécialités agroalimentaires et de leur lien avec le territoire.



LES NOISETTES DE REUS ET LES HARICOTS *DEL GANXET* BÉNÉFICIENT D'UNE AOP QUI CERTIFIE LEUR QUALITÉ

Atteindre un niveau élevé de qualité implique de la part des producteurs des efforts particuliers pour répondre aux attentes des consommateurs. Tel est le cas pour les produits catalans labellisés. Outre les AOP et IGP délivrées par l'Union européenne, d'autres labels reconnaissent leur qualité, notamment les Spécialités traditionnelles garanties, parmi lesquelles figurent le jambon et les *panellets*. Les produits distingués par le label Q de qualité sont indiqués par un sceau rouge portant la lettre dorée Q au centre. Un label vraiment fiable.

APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP)

Ce label délivré par l'Union européenne identifie un produit dont les qualités et les caractéristiques sont liées à son lieu de production. Il doit être produit et transformé dans le territoire. À titre d'exemple, citons le riz du delta de l'Èbre, parfait pour les préparations en cocotte, ou les noisettes de Reus, délicieuses grillées à l'apéritif comme en pâtisserie. Les poires de Lleida sont aussi idéales au dessert, ou à tout moment de la journée. Pour accompagner les viandes, la région offre les haricots de Santa Pau (*fesols*), ou les haricots *del ganxet*.

Un repas sans fromage est inconcevable. La Catalogne compte de nombreux laitages de qualité (beurre et fromages) produits dans l'Alt Urgell ou en Cerdagne. L'huile est l'un des piliers de la gastronomie catalane. Huile de l'Empordà, produite depuis le VI[e] s. av. J.-C. ; huile d'olive pure du Baix Ebre-Montsià ; huile de Les Garrigues, plus ancienne AOP d'Espagne ; huile de Siurana, riche de plus de mille ans de tradition ; ou huile de la Terra Alta : elles sont toutes labellisées.

INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (IGP)

Ce label reconnaît la qualité, la réputation d'un produit ou une caractéristique particulière attribuable à son origine géographique. Tel est le cas de la *llonganissa* de Vic, déjà récompensée lors de l'Exposition universelle de Paris, en 1857, idéale accompagnée de pain *payés* catalan. Les pommes de terre de Prades sont parfaites au four, pour les frites ou la purée. Les coqs du Penedès et les poulets et chapons d'El Prat (à pattes bleues), sont servis à Noël, de même que le bœuf des Pyrénées catalanes. Les calçots de Valls complètent le tableau. Et pour terminer, les clémentines des Terres de l'Ebre, les pommes de Gérone et les tourons d'Agramunt, durs et croquants, permettent de faire le plein d'énergie et de vitamines.

LES POULETS D'EL PRAT SONT SERVIS SUR LES TABLES DE NOËL

IMMERSION DANS L'UNIVERS DE L'HUILE

En quoi consiste le peignage des oliviers ? Découvrez-le avec Olea Soul. Choisissez l'une de ses propositions, vous découvrirez les secrets de l'huile d'olive et de son élaboration. Vous vivrez une journée d'expériences gastronomiques et culturelles : pique-nique barbecue, cueillette des olives, dégustation d'olives et d'huiles, repas élaborés à partir de produits locaux et d'huile d'olive, accompagnés de vins de l'AOC Costers del Segre, ou visite guidée du Museu de l'Oli de Catalunya.

Pour plus d'informations sur cette proposition, parmi d'autres : www.oleasoul.com

À CHAQUE SAISON
SES DÉLICES

Pour découvrir les plaisirs gustatifs de la Catalogne, il convient de goûter ses produits de saison. Leurs qualités ont valu à ces délices, apparues sur les tables de son littoral ou de ses montagnes, de coloniser les cuisines de l'ensemble du pays.

Le passage des saisons est magique. Un beau jour, les premières fraises apparaissent sur les étals, marquant le début de la période des pique-niques. Les champignons annoncent les soirées devant la cheminée.

POUR RÉCHAUFFER L'HIVER

L'hiver est la saison de l'ail, du brocoli et du céleri, ce dernier entrant dans la composition de la soupe de Noël, ou *escudella*. Le chou et la poitrine salée sont les ingrédients principaux du *trinxat*, et les connaisseurs se délectent de veloutés de brocoli, ou de salades de scarole, épinards ou cresson. Chapons, porcs et gibiers côtoient les oursins. Les calçots, oignons verts réputés, sont incontournables sur les grandes tablées de réunions entre amis. Oranges et clémentines sont le prélude aux discussions de fin de repas.

LES CHAMPIGNONS FONT LE BONHEUR DES CUEILLEURS EN AUTOMNE

LES SARDINES ANNONCENT LE PRINTEMPS

Avril offre sardines bien grasses, petits pois tendres, pommes de terre nouvelles et concombres croquants. Les premières fraises réjouissent les gourmands.

Sans oublier les escargots et les asperges vertes, délicieuses en omelette. Thon et maquereau rivalisent avec le merlu de palangre ou de ligne, les homards de la Costa Brava et la rascasse. Moules et petits poulpes en sauce à l'oignon s'arrachent sur les marchés.

IL N'Y A PAS D'ÉTÉ SANS LÉGUMES

L'été, la morue est relevée de *samfaina*, élaborée à partir de poivron, tomate, aubergine, oignon et courge. Les crevettes sont extraordinaires, à l'instar de la bonite, des calmars, des langoustines ou des soles. Dans les vergers, les branches ploient, chargées d'abricots, prunes, figues, pêches, poires de la Saint-Jean, et les étals croulent sous les melons et les pastèques. L'été est la saison des barbecues, des boutifarres blanches et noires grillées, et des goûters improvisés avec des charcuteries telles que le fouet, ou quelques anchois de L'Escala, sur une tranche de pain grillé frotté d'une tomate.

FRAISES AU PRINTEMPS, FIGUES L'ÉTÉ ET *CALÇOTS* L'HIVER : LA RECETTE DU BONHEUR

L'AUTOMNE N'A RIEN DE MÉLANCOLIQUE

Navets, radis, courges, châtaignes et délectables champignons font de l'automne une fête. C'est aussi la saison des olives et de l'huile. Agneau rôti, oie ou sanglier sont un authentique régal. Daurades, huîtres ou saumon ornent les meilleures tables qui servent en dessert grenades et raisin, dont les grains peuvent aussi ajouter une touche de fraîcheur aux salades.

FOODIE TOUR À BARCELONE

Explorez la cuisine traditionnelle et d'avant-garde avec ce *tour* créé pour les *foodies* (fines bouches). De la main d'un professionnel de la gastronomie, vous dégusterez une variété de spécialités qui ont fait de Barcelone l'une des meilleures destinations gastronomiques du monde. Au cours de la visite vous découvrirez des tavernes, des caves à vins, des magasins spécialisés et l'un des meilleurs restaurants de Barcelone dirigé par un célèbre chef comptant sept étoiles Michelin.

En savoir plus :
www.ociovital.com

GOÛTEZ

LES SPÉCIALITÉS DE SAISON

Selon la période de l'année, le répertoire catalan offre différentes recettes adaptées à la température ambiante et aux produits disponibles. Ces recettes traditionnelles occupent une place de choix dans la gastronomie locale.

Dans une culture gastronomique si fière de son territoire et de ses produits, les plats suivent forcément le rythme des saisons. De plus, chaque célébration est associée à des recettes spécifiques qui font les délices des gourmets.

DÉLICES DE L'HIVER

La reine de l'hiver est l'*escudella*. Dans une grande marmite, une soupe est préparée à partir de légumes, poulet, boutifarre, pommes de terre et pois chiches, auxquels on ajoute une grande boulette de bœuf haché, la *pilota*, qui sera partagée entre les convives. Dans la version de Noël, la soupe comprend en outre de grosses pâtes, les *galets*, qui ressemblent aux conchiglie. Le lendemain, les fêtes se poursuivent avec les cannelloni.

Le Camp de Tarragona doit en partie sa réputation aux *calçots* de Valls, cuits sur la braise avant d'être pelés et trempés dans une sauce spéciale.

L'une des spécialités de Lleida est la *cassola de tros*, ragoût préparé dans les champs par les agriculteurs qui font mijoter dans une grande cocotte pommes de terre, escargots, épinards et porc ; ou les *coques de recapte*, (pizza ou fougasse catalane) excellent exemple de la sagesse culinaire populaire. Les *faves* à la catalane, plat de fèves, poitrine de porc et menthe, l'un des plus appétissants de janvier, est également une recette typique.

LES *CALÇOTS* SONT GRILLÉS SUR LA BRAISE

DEUX *COCAS* TRÈS DIFFÉRENTES : *COCA* SUCRÉE DE LA SAINT-JEAN ET *COCA* SALÉE DE *RECAPTE*

LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

Dès les premières chaleurs, les plats rafraîchissants et légers sont plébiscités. L'*empedrat* est l'une des options estivales les plus appréciées. Cette délicieuse salade se compose de haricots blancs, rondelles d'olives, dés de tomate, oignon haché et morue, le tout assaisonné d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Lorsque les légumes verts poussent en abondance, le moment est venu de préparer la traditionnelle escalivade d'aubergine, poivron, tomate et oignon grillés. Au solstice d'été, la Catalogne fête la Saint-Jean en dégustant une délicieuse *coca* de brioche ornée de fruits confits et accompagnée de mousseux ou de vin doux.

PLATS DE PRINTEMPS ET D'AUTOMNE

Au printemps, les petits pois à la seiche, escargots *a la llauna* ou beignets de Carême, préparés juste avant la Semaine Sainte, sont tout aussi traditionnels. Mais dès les premiers jours d'automne, les menus affichent le *fricandó* (ragoût de viande aux champignons), et gibier ou *panellets*, quant aux châtaignes et aux patates douces, elles sont sur toutes les tables le 31 octobre. Le *pa amb tomàquet*, mets on ne peut plus simple, accompagne tous les plats, quelle que soit la saison. Il s'agit d'une tranche de pain, grillée ou non, frottée d'une tomate et assaisonnée d'un filet d'huile. Elle accompagne généralement les charcuteries, notamment les boutifarres crues, à l'œuf, blanche et noire, *bulls*, fouets ou *llonganisses*.

PRÉPAREZ VOTRE LIQUEUR DE ROMARIN

Saviez-vous que le romarin est l'une des plantes les plus importantes et polyvalentes de notre territoire ? Connaissez-vous ses propriétés et utilisations ? Venez vous promener aux alentours de Mas Llagostera et apprenez tous les secrets de cette plante très appréciée par nos ancêtres. Nous cueillerons le romarin et apprendrons une technique ancestrale de conservation de la plante, à partir de laquelle nous élaborerons la liqueur que vous pourrez emporter chez vous.

Pour plus d'informations sur cette activité, parmi d'autres : www.masllagostera.com

LES TERRITOIRES DU « BIEN MANGER »

Les associations culinaires de Catalogne sont engagées en faveur d'une cuisine de qualité et de proximité. Elles défendent la réinterprétation d'une cuisine élaborée à partir de recettes et d'ingrédients traditionnels.

Le meilleur riz aux fruits de mer du delta de l'Èbre cuisiné par l'association culinaire La Ràpita -Delte de l'Ebre, ou la cuisine de l'arrière- pays avec ses plats de porc, haricots de Collsacabra ou ses truffes, offerts lors des dîners gastronomiques organisés par le 'assocition culinaire Osona Cuina, sont quelques exemples des efforts accomplis par ces gardiens de la cuisine locale.

CUISINIERS ET DÉFENSEURS

Ils sont les sentinelles de la gastronomie catalane. La Catalogne comprend aujourd'hui une vingtaine de territoires qui illustrent la variété de ses traditions culinaires. Les associations et les restaurateurs, par leur travail constant, protègent les racines de la cuisine catalane et sont les acteurs de ce patrimoine. Soutenus par les cuisiniers, ils organisent des événements pour promouvoir les produits en collaboration avec les producteurs, afin de mettre en valeur les différentes cuisines locales. Les associations culinaires invitent à savourer le plaisir d'un bon repas traditionnel. Certaines préservent ou promeuvent des recettes anciennes, d'autres retrouvent d'anciennes techniques de préparation des plats, ou des ustensiles utilisés jadis.

Des Pyrénées au littoral, sur l'ensemble du territoire catalan les associations culinaires mettent en avant les plats régionaux en misant sur le retour aux produits autochtones et l'innovation. Elles regroupent plus de 200 restaurants et constituent un outil essentiel pour la promotion et le positionnement de la Catalogne comme destination gastronomique de tout premier plan. Le site ***www.catalunya.com*** offre plus d'informations sur ces associations.

LABEL CUINA CATALANA

La cuisine est le patrimoine culturel immatériel d'un pays et un élément de son identité.

Le projet de label Cuina Catalana a été lancé en 2001 par la Fundació Institut Català de la Cuina y de la Cultura Gastronòmica (FICCG) avec le soutien d'une cinquantaine d'institutions et d'organismes. Le *Corpus de la Cuina Catalana* a été publié en 2006. Il regroupe plus de 1 000 recettes utilisant, dans la mesure du possible, des produits locaux et de saison. Les établissements adhérents au label Cuina Catalana utilisent des produits bénéficiant d'une AOP, IGP, STG, etc.

POURQUOI UN NOUVEAU LABEL ?

Les objectifs des 200 établissements adhérents sont : garantir la permanence de notre cuisine, promouvoir les produits agroalimentaires catalans et créer un réseau réunissant agriculteurs, restaurateurs, commerces alimentaires, écoles hôtelières et entreprises pour la défense, la promotion et la diffusion de notre patrimoine culinaire, tout en veillant à la préservation de la biodiversité et de l'environnement rural. Le label Cuina Catalana homologue la qualité et l'engagement en faveur de la durabilité et de l'environnement.

LIVRES ET *PICADES*

La *picada*, technique aujourd'hui caractéristique de la cuisine catalane, est aussi l'une de ses contributions les plus célèbres à la cuisine mondiale. Nous savons qu'elle était couramment utilisée dès le XIII[e] siècle. Ail, fruits secs, pain frit, persil, biscuits, chocolat et une multitude d'autres ingrédients sont pilés et ajoutés à toute sorte de plats pour en rehausser la saveur, épaissir et lier les sauces. Le restaurateur Ramón Parellada a écrit un ouvrage (*El llibre de les picades*) compilant plus de cent recettes différentes de *picades*. Le mortier classique en céramique jaune et verte, en pierre ou en marbre et le pilon en bois, le plus souvent en olivier, sont les deux outils indispensables.

C!
CUINA CATALANA

LA GALAXIE DES ÉTOILES MICHELIN

Le firmament gastronomique catalan n'avait jamais autant brillé. D'excellents restaurants, chaque fois plus nombreux, nous offrent leurs créations et font leur entrée, avec tous les honneurs, dans le célèbre guide rouge.

LES OSCARS DE LA RESTAURATION

La Catalogne peut être considérée comme une grande puissance gastronomique si l'on en juge par le nombre d'étoiles décernées par le guide Michelin, véritables Oscars de la restauration. 53 restaurants cumulent 65 étoiles Michelin. Le guide rouge centenaire, qui publie chaque année un classement de restaurants et d'hôtels, récompense l'originalité et l'amour du produit des cuisiniers catalans. Des Pyrénées au delta de l'Èbre, sur la Costa Brava et de Barcelone à Lleida, les étoiles Michelin brillent sur l'enseigne des restaurants les plus divers. Parmi les élus, peu nombreux sont ceux qui arborent trois étoiles, la plus haute distinction.

LA *DREAM TEAM* DE LA CUISINE

Le poisson, les viandes et les légumes, mais aussi le riz et l'huile d'olive ont été remis en valeur par ces audacieux alchimistes des fourneaux. Chacun s'est distingué par une compétence particulière exprimée dans sa manière de cuisiner.

Parmi les cuisiniers détenteurs de plusieurs étoiles, figurent : Paolo Casagrande, Fina Puigdevall, Paco Pérez, Jordi Cruz, Paco Pérez et Raül Balam Ruscalleda. Certains ont séduit le monde entier, comme Ferran Adrià et sa passion pour l'innovation, Carme Ruscalleda qui puise son www dans les produits locaux, ou les frères Joan, Josep (Pitu) et Jordi Roca, connus pour leur fidélité à la tradition.

Ces *chefs* créatifs ne se limitent pas à nourrir leurs hôtes, ils souhaitent leur offrir une expérience exceptionnelle, un voyage sensoriel comparable à ceux que peuvent offrir d'autres expressions artistiques telles que la musique, la littérature ou la peinture.

RETOUR À L'ESSENTIEL AVEC LE SLOW FOOD

Ce mouvement défend une gastronomie revenant au produit de proximité, au respect et à l'amour des plats de saison.

CUISINE LENTE, CUISINE SAGE

En Catalogne, le mouvement Slow Food s'est implanté pour remédier au manque d'intérêt pour la nutrition et pour contrecarrer le Fast Food, avec la ferme volonté de promouvoir l'utilisation de produits de saison et de proximité. L'action de l'association Slow Food se concrétise à travers trois projets : Slow Food km 0, pour les restaurants ; Arca del Gust (l'arche du goût) et Baluard (bastion) qui œuvrent à la réintégration des produits, avec chaque année une vingtaine de produits inscrits ; et les Marchés de la Terre. Une recette est qualifiée de km 0 lorsque plus de 40 % de ses ingrédients sont de provenance locale, c'est-à-dire que le restaurateur se fournit directement auprès d'un petit producteur qui a cultivé, élevé ou élaboré ses produits dans un rayon de moins de 40 kilomètres, afin de réduire les émissions de CO_2. Par ailleurs, la traçabilité garantit le respect de l'environnement et des êtres vivants qui participent de l'ensemble du processus. Plus de 65 restaurants catalans sont actuellement membres de l'association. La liste, actualisée chaque année, peut être consultée sur les sites indiqués en bas de page.

LES MARCHÉS DE LA TERRE

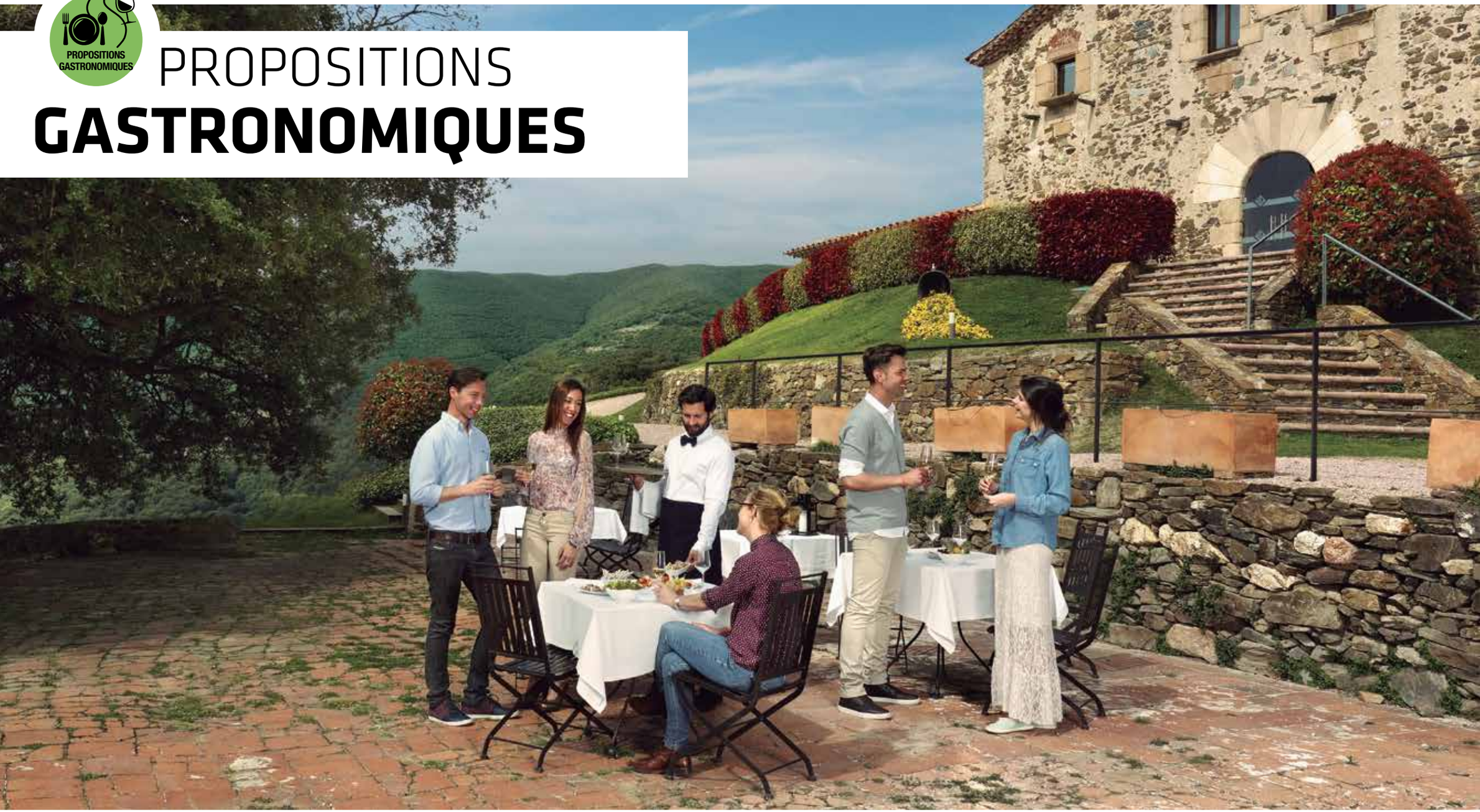
Ils sont le point de rencontre où producteurs engagés et consommateurs motivés partagent leurs intérêts communs. Les organisateurs garantissent que les aliments qui parviennent dans nos assiettes sont bons, propres et justes.
À Barcelone, tous les samedis, le marché offre ses produits dans le Parc de Les Tres Xemeneies du quartier de Poble Sec.
Dans le Parc del Retiro de Sitges, le marché se tient le premier samedi du mois.

En savoir plus :
http://slowfoodgarrafpenedes.com/
http://slowfoodbcn.cat

Slow Food® Catalunya
www.slowfood.com
www.km0slowfood.com

PROPOSITIONS GASTRONOMIQUES

PROPOSITIONS GASTRONOMIQUES



LES MARCHÉS : BERCEAU DE LA GASTRONOMIE

Les marchés révèlent le caractère d'un peuple et ses habitants. Flânez entre les étals, faites vos achats en discutant avec les commerçants qui partageront leur savoir : une manière agréable de découvrir la gastronomie catalane.

Une véritable culture gastronomique se construit à partir des produits frais. Les marchés ont toujours été et demeurent des lieux de distribution de produits alimentaires, mais ils sont en outre des points de rencontre et d'échange pour toute la société.

CRIÉES : DE LA MER À LA TABLE

Pour qualifier le poisson frais, nous utilisons souvent l'expression « en provenance directe de la criée ». Il est possible d'assister à la vente à la criée sur la Costa Barcelona : à Arenys de Mar, du lundi au vendredi, dès 16 heures, et à Vilanova i la Geltrú, à 8 heures et à 16 heures. Sur la Costa Brava, les possibilités sont nombreuses : Palamós ouvre sa criée aux consommateurs en semaine, de 16 h 30 à 19 h 30 ; à Roses, les ventes aux enchères se tiennent le vendredi à 17 heures, même jour et même heure qu'à Llançà.

Dans les Terres de l'Ebre, deux criées sont ouvertes aux visites, celle de L'Ametlla de Mar, spécialisée dans le thon rouge, et celle de Sant Carles de la Ràpita. Les bateaux rentrent au port à 15 heures, l'heure idéale pour assister aux ventes est donc 16 heures.

SÉLECTION DE MARCHÉS

BARCELONE

• MARCHÉ DE LA BOQUERIA
Du lundi au samedi
Situé sur la Rambla, le premier marché municipal a été inauguré en 1840.

• MERCAT DEL NINOT
Du lundi au samedi
Rouvert en 2015 après une rénovation complète qui l'a doté d'installations modernes et de comptoirs de dégustation.

• MERCAT DE SANT ANTONI
Du lundi au samedi
Inauguré en 1882 et rouvert au public en 2018, suite à une rénovation intégrale qui a duré deux ans, il représente l'une des offres les plus riches et diverses de produits frais de la ville.

• MARCHÉ DE SANTA CATERINA
Du lundi au samedi
Rénové en 2005 par les architectes Enric Miralles et Benedetta Tagliabue, sa toiture onduleuse colorée est visible depuis les terrasses du Barri Gòtic.

COSTA BARCELONA

• MERCAT DEL CENTRE
(Vilanova i la Geltrú)
Du lundi au samedi
Une offre très large de poissons et de fruits de mer d'excellente qualité.

• MARCHÉ DE GRANOLLERS
Jeudi
La cité médiévale s'est développée autour de son marché, documenté dès le XIe siècle, qui s'est tenu sans interruption jusqu'à nos jours.

• MARCHÉ DE VILAFRANCA DEL PENEDÈS
Samedi
Une photographie de la place Jaume I, au début du XXe siècle, Montre que des marchands de melons et de pastèques de la région venaient déjà y vendre leurs produits. Aujourd'hui, le marché ambulant du samedi réunit 230 étals dans le centre-ville.

COSTA BRAVA

• MARCHÉ DE TORROELLA DE MONTGRÍ
Lundi
Une offre particulièrement riche, surtout l'été.

• MARCHÉ DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Dimanche
Une centaine de commerçants montent leurs étals près de la plage.

• MARCHÉ DE PALAFRUGELL
Du mardi au samedi
À côté de la Plaça Nova, près de l'église, ce marché quotidien offre fruits et légumes frais.

• **MARCHÉ DE GÉRONE**

Du lundi au samedi

Construit il y a plus de 70 ans, ce marché d'une superficie de 1 700 m² est situé Plaça del Lleó. Il est réputé pour la qualité de ses produits frais : viandes, poissons, fruits et légumes.

COSTA DAURADA

• **MARCHÉ DE REUS**

Lundi et samedi

Situé en face de l'ancien hôpital San Juan, il propose 130 étals.

• **MARCHÉ DE TARRAGONE**

Mardi et jeudi

La Rambla Nova se remplit d'étals et retentit des cris des commerçants.

• **MARCHÉ DE VALLS**

Mercredi et samedi

Le samedi, un marché de brocante se tient à côté du marché aux fruits et légumes.

• **MERCAT DE BONAVISTA**

(Tarragone)

Dimanche

Le plus grand marché des alentours se tient à l'ouest de la ville, dans le quartier du même nom. Il offre aliments frais et toutes sortes de produits.

• **MARCHÉ DE L'HOSPITALET DE L'INFANT**

Dimanche

Situé sur la promenade de bord de mer, il a conservé la saveur des marchés traditionnels.

PAISATGES BARCELONA

• **MARCHÉ DE VIC**

Mardi et samedi

L'un des plus jolis marchés de Catalogne. Ce lieu accueille un marché depuis le IXe siècle. Il réunit produits de la terre, fleurs, artisanat et oiseaux.

PIRINEUS

• **MARCHÉ DE SOLSONA**

Mardi et vendredi

Chaque semaine, la Plaça Major, la Plaça del Bisbe et la Plaça de la Catedral accueillent ce marché hebdomadaire. Le vendredi, le marché est plus important et s'étend devant l'entrée du château et sur la promenade.

• **MARCHÉ DE LA SEU D'URGELL**

Mardi et samedi

Marché en plein air dans les rues du centre historique de la ville.

• **MARCHÉ DE SORT**

Mardi

Accueille étals de vêtements et de produits alimentaires.

• **MARCHÉ DE PUIGCERDÀ**

Dimanche

Ce point de rencontre des habitants de la Cerdagne est réputé pour son offre de produits de proximité.

• **MARCHÉ DE TREMP**

Lundi

On y trouve fruits et légumes, vêtements, chaussures et produits d'élevage.

• **MARCHÉ D'OLOT**

Lundi

Avec plus de 170 étals sur le Passeig Miquel Blay, la Plaça Jaume Balmes et dans les rues adjacentes, ce marché est le cœur des échanges commerciaux de la région.

TERRES DE L'EBRE

• **MARCHÉ DE TORTOSA**

Du lundi au samedi

L'édifice a été construit à côté de l'Èbre par Joan Torras, l'Eiffel catalan, entre 1884 et 1887.

TERRES DE LLEIDA

• **MARCHÉ DE BALAGUER**

Samedi

Ce marché fondé il y a 800 ans propose 130 étals.

LA BOUTIQUE OFFICIELLE D'EXPÉRIENCES DE CATALOGNE
Que cherchez-vous? Activités nature, aventure et sport, œnotourisme, gastronomie, village de charme, visites culturelles, loisirs en famille et bien plus encore.
Réservez et vivez des emotions différentes

EXPERIENCE CATALUNYA
RÉSERVEZ EN LIGNE

APPRENDRE À CUISINER

PASSEZ DERRIÈRE LES FOURNEAUX

De même que c'est en pédalant que l'on apprend à faire du vélo, c'est en cuisinant que l'on apprend à connaître et apprécier la cuisine catalane. Pour les timides qui ont envie de faire des rencontres ou ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances en cuisine, cette offre est une excellente opportunité.

Il existe de nombreuses offres de cours et d'ateliers pour apprendre à cuisiner des plats classiques, assister à des démonstrations culinaires et découvrir les secrets des accords entre mets et vins catalans. Dans toute la Catalogne, les restaurants et salles de cuisine sont nombreux à proposer des cours de divers niveaux et modalités qui vous permettront d'accéder aux coulisses de la préparation de nos recettes typiques. Vous pourrez également rencontrer des producteurs, participer à des visites guidées de marchés ou des excursions gastronomiques incluant cueillette de champignons, de fruits des bois et autres délices que la nature nous offre.

LA PLUPART DES PROPOSITIONS SONT DESTINÉES À TOUS LES PUBLICS

C'est sur les marchés catalans que naît la gastronomie. Suivre une visite guidée par un expert est une aventure fabuleuse : les ingrédients les plus frais, produits localement et d'une qualité indiscutable passent directement des étals aux cuisines.

MAÎTRES ET APPRENTIS

Des propositions pour tous les goûts. Des cours magistraux dispensés par des superchefs aux professionnels, aux rencontres informelles pour apprendre à faire des confitures en famille. Dans tout le territoire, il existe des salles de cuisine telles que l'Aula de Cuina de l'Empordà, l'Aula de Cuina de la Fundació Alícia (Paisatges Barcelona), le Domus Sent Soví d'Hostalric ou l'Espai del Peix, à Palamós, sur la Costa Brava. À Barcelone, chaque jour de nouveaux espaces proposent d'en apprendre davantage sur la gastronomie catalane.

EN GÉNÉRAL, LES COURS ET ATELIERS S'ACHÈVENT PAR LA DÉGUSTATION DES PLATS PRÉPARÉS

SOUVENIR DE CATALOGNE

Rien n'est plus durable qu'une expérience vécue. Apprendre à cuisiner des plats catalans est une magnifique expérience qui deviendra un souvenir inoubliable si les connaissances acquises sont utilisées de retour chez soi. Pourquoi ne pas préparer une *escudella* complète un soir d'hiver, pour retrouver les saveurs de la cuisine traditionnelle ? Quel meilleur dessert qu'une crème catalane, surtout si l'on sait caraméliser le sucre au dernier moment, pour revivre, les yeux fermés, un agréable séjour ?

AMUSEZ-VOUS À CUISINER

Si vous vous trouvez à Barcelone, enfilez votre tablier et découvrez la gastronomie catalane en suivant un cours de bcnKITCHEN. Apprenez en cuisinant, un verre de vin à la main, en excellente compagnie. Tous les secrets de la paella aux fruits de mer vous seront révélés, vous visiterez le marché pour connaître les astuces et acheter les meilleurs produits, et vous dégusterez les délicieux plats que vous aurez préparés. De retour chez vous, vous surprendrez votre famille et vos amis avec vos nouvelles recettes.

Pour plus d'informations sur cette activité, parmi d'autres : www.bcnkitchen.com

LES SPÉCIALITÉS DE LA CATALOGNE

ESCUDELLA

Pour 2 personnes
Difficulté moyenne / 3 heures

INGRÉDIENTS

- 3 l d'eau
- 1 os à moelle de 250 g
- Un quart de poule
- Un os de jambon
- 100 g de pois chiches
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 navet
- 1 poireau
- 2 carottes
- Quelques feuilles de chou
- 100 g de boutifarre noire
- 100 g de maigre de porc haché
- 1 œuf
- La mie d'une tranche de pain blanc
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de persil
- Une cuillerée à soupe de farine
- 100 g de pâtes galets
- Sel
- Poivre noir moulu
- Huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

Dans une grande marmite, mettre la viande (excepté le maigre de porc haché et la boutifarre noire) et les pois chiches (mis à tremper toute une nuit). Remplir d'eau froide et porter à ébullition. Lorsque l'eau commence à bouillir, retirer l'écume qui se forme à la surface et laisser frémir deux heures à feu moyen.

Dans un saladier, mélanger la viande de porc, l'ail et le persil hachés, la mie de pain, l'œuf, une pincée de sel et une pincée de poivre. Malaxer soigneusement pour rendre le mélange homogène. Former deux grosses boules compactes et les rouler dans la farine. Nettoyer, peler et émincer les légumes. Ajouter au bouillon les boules de viande, les légumes et la boutifarre noire. Laisser bouillir 40 minutes de plus à feu moyen.

Passer le bouillon et séparer délicatement légumes et viandes, et les placer sur un plat de service. Réserver le plat au four pour maintenir chaud.

Dans une petite marmite, verser le bouillon filtré, ajouter les pâtes et les faire cuire en suivant les indications figurant sur le paquet.

Servir le bouillon aux pâtes en entrée, et le plat de légumes (assaisonnés d'un filet d'huile d'olive) et de viande en plat principal.

FRICANDÓ

Pour 2 personnes
Difficulté moyenne / 60 minutes

INGRÉDIENTS

- 400 g de bœuf
- 1 gros oignon
- 1 cuillerée de tomate concassée au naturel
- 1 bouquet garni
- 1 carotte moyenne
- 250 g de champignons variés
- 3 cuillerée de farine
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre
- 200 ml de vin rouge
- 500 ml de bouillon de poule
- 6 noisettes grillées
- 6 amandes grillées
- 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

Émincer la viande en tranches d'épaisseur moyenne. Peler et hacher l'oignon. Peler la carotte et la découper en tranches fines. Saler, poivrer et fariner la viande. Mettre une sauteuse sur feu moyen et verser un filet d'huile d'olive. Dorer la viande des deux côtés. Retirer de la sauteuse et réserver. Faire revenir dans l'huile l'oignon, la carotte et la tomate. Ajouter le bouquet garni et laisser cuire à feu très doux. Cette préparation est appelée *sofregit*. Piler les noisettes, les amandes et l'ail dans un mortier. Ajouter le verre de vin, mélanger et verser dans la sauteuse. Bien mélanger pour incorporer et poursuivre la cuisson à feu très doux. Ajouter la viande, puis le bouillon. Nettoyer les champignons et les faire sauter à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter dans la sauteuse. Laisser cuire 10 minutes environ et servir. Ce plat est succulent préparé dans une cassole en terre cuite.

CRÈME CATALANE

Pour 2 personnes
Difficulté faible / 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait
- 1 écorce de cannelle
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 40 g de fécule de maïs
- Le zeste d'un citron

PRÉPARATION

Dans une casserole, verser 400 ml de lait, ajouter la cannelle et le zeste de citron. Porter à ébullition, puis éteindre le feu et laisser infuser cinq minutes. Dans un saladier, mélanger le restant de lait, les jaunes d'œufs, le sucre et la fécule. Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse. Porter à nouveau le lait à ébullition et ajouter le contenu du saladier en remuant délicatement. Réduire le feu et mélanger jusqu'à épaississement. Verser la crème chaude dans des ramequins individuels en terre cuite. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre et caraméliser au fer ou au chalumeau.

"PA AMB TOMÀQUET"

Le *pa amb tomàquet* est devenu synonyme de gastronomie catalane. D'origine campagnarde, il est aujourd'hui présent sur toutes les tables. Facile à préparer, très économique et équilibré du point de vue nutritif. Comment le préparer ? Vous aurez besoin de pain de campagne, de tomates mûres, d'huile d'olive et de sel. Coupez une tomate en deux, frottez-la sur une tranche de pain, ajoutez une pincée de sel et un généreux filet d'huile d'olive vierge extra. Quand et comment le manger ? Au petit déjeuner, au goûter ou au dîner, pour accompagner charcuterie, fromages, omelettes et anchois, ou bien viandes et poissons à la braise.

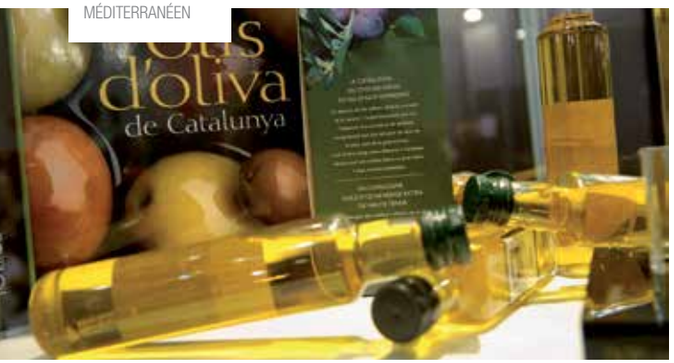
OLÉOTOURISME

TROIS MILLE ANS D'OLÉICULTURE

L'huile aux reflets d'or est de plus en plus accessible au grand public grâce aux nombreuses initiatives de promotion telles que les circuits de découverte et les dégustations des diverses variétés.

La Catalogne est un grand producteur d'huile de première qualité. Ces dernières années, les producteurs catalans ont pris conscience de la haute valeur culturelle de leur activité et sont chaque fois plus nombreux à ouvrir leurs portes au public pour expliquer les processus d'élaboration.

L'huile de meilleure qualité est l'huile d'olive vierge extra. Elle est obtenue par extraction mécanique à froid à partir d'olives récoltées l'hiver. Cette appellation ne concerne que l'huile de première pression, toute altération chimique, physique ou ajout de substances sont rigoureusement interdits.



EN CATALOGNE, LA CULTURE DE L'HUILE NE S'EST JAMAIS ÉTEINTE ET CONSTITUE L'UN DES PILIERS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Il existe en Catalogne cinq appellations d'origine protégées d'huile d'olive vierge extra : Les Garrigues, Siurana, Oli de Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià et Oli de l'Empordà, chacune se distinguant par ses couleurs, ses flaveurs et sa texture. Le climat, le type de sol ou les variétés utilisées expliquent cette diversité. Outre les AOP, certaines régions comme la Noguera, le Bages ou le Baix Llobregat produisent traditionnellement d'excellentes huiles.

Pour satisfaire à une demande croissante, une centaine de producteurs organisent des dégustations dans les oliveraies ou dans les moulins, véritables temples de l'élaboration traditionnelle de l'huile.

ELIXIR DE CUISINE ET DE SANTÉ

L'huile d'olive est l'un des ingrédients de base de la cuisine catalane. L'huile d'olive extra vierge apporte en outre à l'organisme des vitamines et antioxydants dont les propriétés naturelles sont le lien principal entre le régime méditerranéen et la réduction du risque d'infarctus et de cancer.

Actuellement, ce rapport très ancien entre huile, santé et beauté est récupéré dans des *spas* catalans, situés dans les hôtels ou complexes de la Catalogne, et surtout à Barcelone.

LES OLIVIERS MILLÉNAIRES MÉRITENT UNE VISITE : ILS SONT LES TÉMOINS DE L'HISTOIRE

UN MONUMENT NATUREL

C'est à Ulldecona que se trouve la plus importante concentration d'oliviers millénaires du monde. Le plus célèbre est la Farga de l'Arion. Planté à l'époque romaine, il compte une histoire de plus de 1700 ans et un tronc de 8,5 m de diamètre. Il est considéré comme l'olivier daté le plus ancien du monde.

Le label de qualité Oli Mil·lenari (huile d'oliviers millénaires) promeut ce patrimoine associé à des produits nobles, élaborés à partir d'huile de première qualité.

OLIVE OIL EXPERIENCE

Située au sein d'un magnifique cadre rural, Oli de Ventalló allie tradition et modernité pour produire une huile d'olive de qualité dans la région de L'Alt Empordà. L'itinéraire Olive Oil Experience vous fera découvrir les étapes de production de ce précieux nectar. Promenez-vous jusqu'à l'oliveraie et découvrez les secrets de la culture de l'olivier. De retour au moulin à huile, une vidéo vous expliquera comment se déroule la récolte et vous pourrez visiter les équipements pour en savoir plus sur le procédé de fabrication. Vous pourrez ensuite goûter deux huiles d'olive extra vierge et, surtout, découvrir un menu dégustation à base de produits locaux ou dîner dans le restaurant La Bassa.

Pour en savoir plus : www.oliventallo.com

AQUATOURISME

LES FERMIERS DE LA MER

Les pêcheurs sont les fermiers du milieu marin, ils sont désireux de transmettre leur culture, enrichie au fil des générations, aux visiteurs qui décident de les accompagner pour une journée de pêche.

La mer est fascinante. Pour les passionnés de gastronomie, elle est une source de plaisirs inépuisable. Découvrir les joies d'une journée de pêche aux côtés de ceux qui connaissent mieux que personne ce métier est une proposition que l'on ne peut refuser. Vous n'avez jamais rêvé de déguster un plat de crevettes rouges à la sortie des casiers ? Eh bien c'est possible. Il suffit de choisir le jour, de porter des vêtements appropriés et de vous rendre au port pour embarquer.

LES PÊCHEURS POSSÈDENT L'EXPÉRIENCE, LA CONNAISSANCE DU MILIEU ET DES TECHNIQUES NÉCESSAIRES À L'EXERCICE DE LEUR ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE.

QU'EST-CE QUE L'AQUATOURISME ?

L'aquatourisme permet de vivre une journée aux côtés des pêcheurs, de partager le repas de l'équipage et de découvrir l'ensemble du processus : navigation, mouillage, lever du filet, tri et débarquement des captures. Les visiteurs ont accès au quai des bateaux de pêche, généralement interdit au public, et peuvent écouter les anecdotes des loups de mer.

ACTIVITÉS DU NORD AU SUD

Avec 600 km de littoral, la pêche fait forcément partie de l'identité du peuple catalan, une tradition historique, mais également orientée vers l'avenir.

Le port de Cambrils (Costa Daurada) propose 4 activités d'aquatourisme. Naviguer sur un bateau de pêche, découvrir la pêche à partir d'une autre embarcation, ou vivre la pêche artisanale et déguster un repas sur place sont trois de ces propositions.

LA CATALOGNE EST UN PAYS DE PÊCHE ARTISANALE. IL EST FACILE ET GRATIFIANT D'ENTRER EN CONTACT AVEC LES PÊCHEURS

Le port de Palamós (Costa Brava) propose une expérience enrichissante qui permet de découvrir, apprécier et partager un festival de couleurs, de parfums et de saveurs maritimes à travers trois activités : pêche à la crevette, capture de poisson et pêche côtière.

Toujours sur la Costa Brava, L'Escala propose une journée sur un petit bateau pour partager directement l'expérience quotidienne des pêcheurs. Dans les Terres de l'Ebre il est aussi possible partir en mer avec un pêcheur et de savourer le fruit des efforts de la journée.

Toutes ces expériences sont aussi intéressantes qu'exclusives : il convient de réserver suffisamment tôt et les activités sont réservées à de petits groupes. Il est important de s'informer de l'âge minimal et de la durée de l'activité. Dans la plupart des ports, ces propositions sont limitées à certaines périodes de l'année et dépendent des conditions météorologiques, pour garantir la sécurité et le confort des participants.

PÊCHEUR D'UN JOUR

Vous voulez vivre l'expérience d'une véritable journée de pêche ? Embarquez avec les marins de Cap a Mar et profitez de cette aventure inoubliable. Nous appareillerons du quai de la Barceloneta et nous naviguerons jusqu'aux zones de pêche de Garraf où vous pourrez découvrir la pêche à la crevette. En outre, vous profiterez d'un déjeuner marin élaboré avec du poisson fraichement pêché. De retour au port, nous vendrons notre pêche à la criée. Pour terminer, vous emporterez notre kit de bienvenue et une carte postale de souvenir de cette expérience.

Pour en savoir plus : https://capamarbcn.com

ŒNOTOURISME

LES SECRETS DU VIN

Pour connaître les particularités de chaque paysage, le meilleur moyen, et le plus agréable, est de découvrir les vins qu'il produit. La viticulture dessine en Catalogne une véritable mosaïque de diversité environnementale.

Qui sait déguster ne boit plus jamais de vin mais goûte des secrets, affirmait le génial Salvador Dalí. Ce sont les Grecs qui ont introduit la culture de la vigne dans l'Empordà, et les Romains qui l'ont étendue vers le sud.

LES 12 AOC CATALANES

Rien de tel qu'un parcours des AOC catalanes pour connaître le caractère et la nature du pays. Onze AOC de vins et une de mousseux permettent de découvrir un paysage de vignobles d'une grande diversité. Il est possible de visiter plus de 300 caves, se promener dans les vignobles, admirer le riche patrimoine architectural et culturel ou célébrer la rencontre du vin et de la gastronomie.

La route commence tout près de Barcelone, non loin de la mer, dans les vignobles de l'**AOC Alella** qui produisent des vins essentiellement à partir du cépage pansa blanca (xarel·lo). Plus au sud, l'**AOC Penedès**, l'une des zones viticoles les plus productives et appréciées de Catalogne, déploie ses vignobles de xarel·lo, parellada et macabeo, où l'on peut visiter grandes et petites caves qui élaborent vins et mousseux et découvrir, parmi bien des traditions, celles des castells (pyramides humaines). En descendant le long de la côte, l'**AOC Tarragona** couvre une région où l'on produit du vin depuis l'Antiquité grâce à la douceur de son climat et à la proximité de la mer. Elle est entourée par trois importantes régions viticoles. D'une part, l'**AOC Conca de Barberà**, territoire possédant son identité propre, qui offre un équilibre parfait entre patrimoine, culture et vin. Visiter le monastère de Poblet (inscrit sur la liste du Patrimoine de l'humanité), les caves modernistes (cathédrales du vin) et la cité médiévale de Montblanc : un programme enthousiasmant. Ensuite, l'**AOC Priorat**, seule AOC qualifiée de Catalogne, occupe une région montagneuse où les vignes sont cultivées en terrasses sur des sols de *llicorella*, sorte d'ardoise qui produit des vins de garde, spirituels, jouissant d'un grand prestige international.

LES VIGNES, SUR TERRAIN PLAT OU EN TERRASSES, DESSINENT LE PAYSAGE DE LA CATALOGNE

VISITE AVEC DÉGUSTATION

Pour les passionnés de la gastronomie qui souhaitent découvrir le patrimoine médiéval de Montblanc, l'office de tourisme organise des visites guidées alliant cuisine et histoire. L'itinéraire s'arrête dans deux établissements où vous goûterez des produits locaux représentatifs de la gastronomie régionale, accompagnés d'une dégustation de vin de l'appellation d'origine Conca de Barberà. Vous aurez également l'opportunité de découvrir, entre autres, deux tours appartenant aux remparts de la ville -il est possible d'y monter-, le chemin de ronde, les églises Sant Miquel et Santa Maria la Major, ainsi que la place Major, ancienne place du Mercadal et centre névralgique de la vie à Montblanc.

Pour en savoir plus :
www.montblancmedieval.cat

DÉGUSTATION DE VIN, RANDONNÉE À VÉLO DANS LES VIGNOBLES, ET VISITE DES CATHÉDRALES DU VIN : UN PROGRAMME PASSIONNANT

Enfin, l'**AOC Montsant** ouvre un monde où les caves familiales ponctuent un vignoble limité et protégé par le massif du Montsant, dont le village de Siurana est l'un des joyaux. En poursuivant vers l'ouest, nous découvrons le vignoble de Lleida, avec l'**AOC Costers del Segre** dont les vignes sont bercées par la brise qui descend des Pyrénées, et qui offre en outre l'attrait de l'oléotourisme. Une production qui se caractérise par la puissance aromatique de ses vins rouges et la fraîcheur de ses vins blancs secs. En suivant l'Èbre vers le sud, nous atteignons l'**AOC Terra Alta** qui possède une histoire et une tradition viticole millénaire, et méconnue. Ses coopératives modernistes et plus de 20 km de Voies Vertes sont des arguments touristiques non négligeables. La route nous ramène vers l'intérieur de la Catalogne. Précisément vers l'**AOC Pla de Bages**, avec ses magnifiques chais en pierre sèche et ses vignes étendues au pied de Montserrat. Entre le massif de l'Albera et la mer, l'Empordà déroule son splendide paysage jusqu'au littoral spectaculaire de la Costa Brava, qui possède un patrimoine environnemental d'une grande richesse. L'**AOC Empordà,** pays de Salvador Dalí, produit des vins de caractère, fruits du cépage grenache noir et de la tramontane.

Et n'oublions pas deux appellations qui occupent une grande partie du territoire : l'**AOC Catalunya**, qui couvre 50 000 hectares de vignoble, et l'**AOC Cava**, vin mousseux élaboré à partir des cépages macabeo, xarel·lo et parellada selon la méthode champenoise, dont l'épicentre se trouve à Sant Sadurní d'Anoia.

EXPÉRIENCES ŒNOTOURISTIQUES INCONTOURNABLES

1 LES CATHÉDRALES DU VIN

Pour connaître la culture du vin en Catalogne, Il faut visiter ces immenses édifices surnommés les « cathédrales du vin ». Construits au début du XX^{e} siècle, en plein essor de l'architecture moderniste (courant catalan de l'Art nouveau), ils doivent ce nom de cathédrales à leurs dimensions et leurs structures impressionnantes. Ils ont été conçus par de grands architectes tels que Cèsar Martinell ou Puig i Cadafalch.

2 SUR LE TERRAIN

La Catalogne compte plus de 300 caves visitables. Certains chais contemporains ressemblent à des vaisseaux spatiaux. D'autres sont de jolies granges tout droit sorties d'un livre de contes. Les unes jouissent d'une notoriété internationale, d'autres sont de petites entreprises familiales. Et toutes, sans exception, réservent aux visiteurs un accueil chaleureux et d'excellents vins.

3 FAIRE DU VIN UNE AVENTURE

À pied, à vélo ou VTT, sur un *Segway*, en 4x4, à cheval ou en hélicoptère, en kayak ou en voilier, de plus en plus d'activités sont proposées pour de grandes décharges d'adrénaline ou simplement pour entretenir sa forme.

4 LES SECRETS LES MIEUX GARDÉS

Pour connaître les secrets de l'élaboration et de l'histoire du vin, l'idéal est de visiter l'un des musées ou centres d'interprétation des différentes régions viticoles. Le Celler Cooperatiu i Museu del Vi de L'Espluga de Francolí ou le Centre d'Interpretació del Cava, à Sant Sadurní d'Anoia sont deux d'entre eux.

DÉGUSTER DU VIN ENTRE AMIS

Une proposition magique : dîner-dégustation dans le centre historique de Barcelone pour découvrir, en groupe, les meilleurs vins d'appellation d'origine de Catalogne. Le sommelier de l'hôtel Barcelona Catedral vous dévoilera les secrets du cava et des vins catalans par le biais d'un jeu de groupe où tous les participants iront à la découverte des différences entre le mousseux et les autres vins. Cette expérience unique encourage le dialogue et l'interaction entre les personnes tout en proposant une immersion dans le monde du vin et de la gastronomie. Vous trouverez également des ateliers de cuisine divers et variés.

Pour en savoir plus sur cette activité et les autres propositions : www.barcelonacatedral.com.

5 DÉCOUVERTE DU VIGNOBLE

Si la visite se déroule en fin d'été ou en début d'automne, à l'époque des vendanges, l'activité comprend récolte du raisin et foulage. Une dégustation du jus fraîchement pressé, une nuit à la belle étoile ou un pique-nique dans les vignes, une promenade entre les rangs pour sentir le parfum et goûter la saveur des grains mûrs sont des activités inoubliables.

AUTRES BOISSONS ARTISANALES

En Catalogne, pays de traditions, de nombreuses boissons artisanales ont été inventées pour accompagner tous les repas de la journée.

LA TRADITION DU VERMOUTH EST REVENUE EN FORCE. LE WEEK-END, ELLE REMPLIT LES BARS.

Boisson favorite des habitués des petits bars de village, le vermouth est aujourd'hui très à la mode parmi les jeunes. Le vermouth, vin aromatisé aux herbes servi à l'apéritif connaît une véritable renaissance.

Reus était pionnière dans sa production à la fin du XIX[e] siècle et, au cours des décennies suivantes, plus de 30 producteurs se sont installés dans la ville, comme vous le découvrirez dans son Museu del Vermut.

LA BIÈRE, PLUS VIVANTE QUE JAMAIS

La Catalogne connaît un véritable *boom* de la bière artisanale. C'est en 2010 que les microbrasseries ont commencé à proliférer, jouant sur les saveurs pour créer des bières originales et uniques. À la fois liées aux traditions locales et inspirées par la créativité contemporaine, elles marquent une nouvelle tendance dans ce secteur important en Catalogne depuis le XIX[e] siècle. Plusieurs événements proposent la dégustation d'une multitude de bières produites dans l'ensemble du territoire. La foire la plus importante est certainement le Barcelona Beer Festival, la plus grande rencontre d'amateurs de bière du sud de l'Europe.

LES BRASSERIES ARTISANALES POUSSENT COMME DES Cchampignons SUR TOUT LE TERRITOIRE.

RATAFÍA ET AUTRES ALCOOLS

Lié à la terre et à de nombreux mythes et légendes, le ratafia, depuis plus de mille ans, est le digestif national de la Catalogne. Utilisé dans de nombreux plats, un dicton populaire affirme que, chaque maison préparant le sien, le nombre de formules est infini.

Il est préparé à partir de noix fraîches et plus de 40 plantes aromatiques. Le mélange macère au moins deux mois dans de l'eau-de-vie. Il est ensuite filtré, et on lui ajoute du sucre et de l'eau avant de le laisser vieillir en tonneau de bois durant trois mois. Le résultat est une boisson alcoolisée affichant presque trente degrés, de couleur caramel et de saveur sucrée, avec une légère touche d'amertume.

La ratafía est dégusté en apéritif ou en digestif, comme bien d'autres boissons traditionnelles catalanes.

Chaque région élabore les siennes, qui expriment les liens étroits avec le paysage et les traditions locales.

L'alcool de riz du delta de l'Èbre en est le tout dernier exemple. Sans oublier le *vi ranci*, vin généreux élaboré selon l'ancienne méthode *sol i serena*, qui laisse vieillir le vin aux intempéries.

BARCELONE BEER FESTIVAL

Le Barcelona Beer Festival est devenu le festival de bière artisanale le plus important du Sud de l'Europe. Pendant tout un week-end, il est possible de déguster plus de 350 bières à la pression, avec une représentation des principales bières artisanales catalanes et internationales, accompagnées de différentes offres gastronomiques de qualité. En outre, pendant toute la durée de l'évènement se déroulent des conférences, des dégustations, des mariages bières-mets, des ateliers et bien d'autres activités liées au monde et à la culture de la bière.

Pour en savoir plus :
www.barcelonabeerfestival.com

HÔTELS
ET SÉJOURS GOURMANDS

Lorsque le besoin de déconnexion devient irrépressible, une escapade s'impose dans l'un des 48 hôtels gastronomiques catalans.

Les hébergements promeuvent une gastronomie authentique, à la fois traditionnelle et créative, élaborée à partir de produits de qualité et de proximité, répondant aux caractéristiques du terroir. La plupart des produits utilisés en cuisine bénéficient de labels AOP ou IGP. Repos et bonne chère sont garantis dans tous les hôtels gastronomiques. Les deux plaisirs peuvent être associés à des expériences œnogastronomiques qui révéleront la facette gourmande de la Catalogne. Gestion familiale et accueil personnalisé sont les deux critères exigés des hôtels labellisés, des cinq étoiles aux petits hôtels modestes ou aux pensions de charme. Ces établissements disposent au plus de 60 chambres afin de garantir un accueil personnalisé.

DANS L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE

BARCELONA

- HOTEL ADAGIO

PAISATGES BARCELONA

- MAS ALBEREDA
- CA LA MANYANA
- HOSTAL ESTRELLA
- **HOTEL RESTAURANT CAN CUCH**

COSTA BARCELONA

- HOTEL MAS TINELL
- FONDA EUROPA
- HOSTAL DE LA PLAÇA

COSTA BRAVA

- SANT PERE DEL BOSC HOTEL & SPA
- **EL FAR HOTEL RESTAURANT**
- BOUTIQUE HOTEL CASA GRANADOS
- HOTEL LA PLAÇA DE MADREMANYA
- CA L'ARPA
- ES PORTAL HOTEL
- HOTEL LLEVANT
- HOTEL CASAMAR
- HOTEL EMPORDÀ
- MAS SES VINYES
- HOSTAL SA TUNA
- HOTEL EL MOLÍ
- HOTEL RURAL NIU DE SOL
- LA QUADRA RESTAURANT HOTEL
- HOTEL ELS CAÇADORS DE MAÇANET
- HOTEL RESTAURANT EMPÒRIUM
- MASIA LA PALMA
- HOTEL DEL TEATRE

COSTA DAURADA

- HOTEL ANTIGA
- MASIA DEL CADET
- **HOTEL MAS LA BOELLA**
- **HOTEL GRAN CLAUSTRE**

TERRES DE L'EBRE

- ANTIGA ESTACIÓ DE BENIFALLET
- HOTEL AMPOLLA SOL
- HOSTAL GASTRONÒMIC LA CREU
- **HOTEL RESTAURANT DIEGO**
- **HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA**

PIRINEUS

- HOTEL LA MORERA
- HOTEL VALL FERRERA
- HOTEL RESTAURANT ANDRIA
- HOTEL DEL PRADO
- HOTEL PARK PUIGCERDÀ
- HOTEL EL MONEGAL
- HOTEL RESTAURANT ELS CAÇADORS
- HOTEL PRATS
- FONDA XESC
- HOTEL CA L'AMAGAT
- **HOTEL CAN BOIX DE PERAMOLA**
- **HOTEL MUNTANYA & SPA**
- **HOTEL TERRADETS**

LES MEILLEURES ESCAPADES GASTRONOMIQUES

HOTEL CAN BOIX DE PERAMOLA
www.canboix.cat

La Serra d'Aubenç et le Roc de Cògul constituent un rempart naturel qui protègent Can Boix du monde extérieur. Sa cuisine lui vaut une réputation internationale. La carte est complétée par une offre de vins et mousseux comptant plus de 400 références.

Pour compléter le séjour...

L'Alt Urgell est une terre de fromages. Pour découvrir ce produit régional, il est possible de visiter les fromageries Mas d'Eroles, qui en élabore 12 variétés différentes, et la Reula, où le producteur en personne guide les visiteurs.

HOTEL MUNTANYA & SPA
www.prullans.net

Vous êtes prévenus : la terrasse avec vue sur les Pyrénées est hautement addictive. Tout comme sa cuisine. De plus, tous les vendredis, le restaurant se transforme en taverne médiévale qui propose des menus cathares.

Pour compléter le séjour...

Le gîte rural Cal Calsot est aussi une ferme écologique où l'élevage se fait à l'ancienne, suivant les traditions et le savoir ancestral des familles pyrénéennes.

EL FAR HOTEL RESTAURANT
www.hotelelfar.com

La vue mérite à elle seule un séjour et si l'on y ajoute la cuisine, l'Hotel El Far devient une destination irrésistible. Plats de riz, poissons et fruits de mer passent directement de la criée de Palamós à votre assiette.

Pour compléter le séjour...

Une dégustation de fromages et de vins dans la cave Mas Oller. Au cours de cet atelier, vous dégusterez plus de 10 fromages, un risotto et plusieurs desserts accompagnés de vins de cette cave historique de l'Empordà. Tous les produits sont élaborés dans la province de Gérone. L'activité comprend une visite du chais.

HOTEL MAS LA BOELLA
www. laboella.com

Dans un mas historique du XII[e] siècle, cet hôtel gastronomique propose une cuisine de haut vol. Il possède un moulin à huile haut de gamme où sont embouteillées quatre variétés d'huile différentes.

Pour compléter le séjour...

Il est intéressant de découvrir l'élaboration de l'huile au moulin du Mas la Boella, avec visite guidée de la propriété. 250 hectares sont consacrés à la culture de trois variétés d'olive : arbequina, arbosana et koroneiki.

HOTEL RESTAURANT DIEGO
www.hotelresaturantdiego.com

Diego Arasa dirige avec enthousiasme cet hôtel gastronomique dont la cuisine est le joyau. L'établissement est réputé pour ses viandes, la plupart provenant de la ferme de Diego.

Pour compléter le séjour...

Immersion dans les Terres de l'Ebre : excursion à vélo sur la Voie Verte de la Terra Alta. L'itinéraire traverse les massifs de Pàndols et de Cavalls, en suivant la Canaleta, affluent de l'Èbre.

HOTEL RESTAURANT CAN CUCH
www.hotelcancuch.com

Ce mas catalan typique, antérieur au X[e] siècle, propose une cuisine d'avant-garde raffinée, reposant sur la qualité et l'excellence des produits.

Pour compléter le séjour...

La mode des bières artisanales n'est pas près de disparaître. Can Cuch en est conscient. Il organise des dégustations d'accords entre fromages et bières artisanales. L'activité se tient dans la cave de l'hôtel, creusée dans la roche.

HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA
www.hotelalgadirdelta.com

La carte propose 12 recettes différentes élaborées à partir du produit phare des Terres de l'Ebre : riz *bomba* marinière, riz *carnaroli* au bouillon de langoustines, riz aux côtes de porc et aux petits calmars...

Pour compléter le séjour...

L'hôtel organise un atelier de découverte de la riziculture : visite d'une rizière, d'un moulin, et passage derrière les fourneaux pour préparer quelques recettes, un verre à la main.

HOTEL GRAN CLAUSTRE
www.granclaustre.com

La cuisine méditerranéenne et du marché du chef Jaume Drudis est un régal pour la vue comme pour le palais. Cette ancienne résidence de religieuses, datant du XVIII[e] siècle, accueille l'un des plus beaux hôtels de la Costa Dorada.

Pour compléter le séjour...

Une visite d'Augustus Forum, petite cave accueillante, est vivement recommandée. Outre le vin, elle élabore un vinaigre doux. Vous pourrez déguster les deux produits lors de la visite.

HOTEL TERRADETS
www.hotelterradets.com

L'un des plus meilleurs sites du Pallars Jussà pour allier détente et plaisirs gustatifs. Il est situé non loin du barrage de Terradets et son restaurant propose une cuisine du marché contemporaine, puisant dans les traditions régionales.

Pour compléter le séjour...

Castell d'Encús, situé à près de 1 000 m d'altitude, est une cave expérimentale. Vous marcherez dans les bois pour rejoindre l'un des 8 celliers de fermentation creusés dans la pierre au XII[e] siècle, toujours utilisés aujourd'hui.

DÉGUSTEZ LES RECETTES DES HÔTELS GASTRONOMIQUES

ÉPAULE D'AGNEAU XISQUETA
LAQUÉE ET SON PARMENTIER

Une recette de Gabriel Serra
Hotel Terradets
Ctra. Balaguer - Tremp,
(C13, KM75 256)
25631 Cellers, Pallars Jussà, LLeida
www.hotelterradets.com

PRODUITS LOCAUX
L'ingrédient principal de ce plat est l'agneau de la race xisqueta, une race typique de la région d'El Pallars Jussà. De plus, chez Terradets, on le prépare avec de l'huile d'olive extra vierge de l'appellation d'origine protégée (AOP) Les Garrigues, un produit artisanal de Terres de Lleida.

1 portions / 9 heures

INGRÉDIENTS
- 1 épaule d'agneau de la race xisqueta
- 1 c. à s. de thym
- 1 c. à s. de romarin
- 1 c. à s. de piment de la Jamaïque
- 1 c. à s. de poivre du Sichuan
- Huile d'olive à 0,4°
- Sel et poivre noir

Pour la sauce à laquer :
- 250 ml de sauce de viande
- 100 ml de vin rouge
- 100 ml de porto
- 50 g de sucre
- 60 g de miel

Pour l'accompagnement :
- 1 pomme de terre bouillie
- 50 ml d'huile d'olive à 1°
- 100 ml de crème liquide
- Sel et poivre noir
- Germes de légumes frais

PRÉPARATION :
1. Salez et poivrez l'épaule. Aromatisez-la avec le thym et le laurier.
2. Faites-la cuire dans une casserole, en la recouvrant d'huile, à une température d'environ 85 ºC, pendant près de 8 h.
3. Pour la préparation de la sauce à laquer. Faites réduire le vin rouge et le porto avec le sucre. Après réduction de l'alcool, ajoutez le jus de viande et continuez la réduction jusqu'à obtenir une texture consistante. Finalement, incorporez le miel et laissez encore réduire jusqu'à obtenir la texture idéale pour le laquage.
4. Pour la préparation de l'accompagnement. Pour préparer le parmentier, pelez la pomme de terre bouillie et écrasez-la avec la crème liquide et l'huile d'olive extra vierge. Émulsionnez le mélange et rectifiez le sel.
5. Faites griller l'épaule au four ou dans une salamandre, et badigeonnez la surface de la viande avec la sauce, de manière à obtenir l'effet laqué.
6. Servez l'épaule sur le parmentier crémeux et nappez de sauce. Comme touche finale, décorez le plat avec la sauce et les germes de légumes frais.

COQ D'EL PENEDÈS FARCI
À LA SAUCE AU VIN RANCIO

Une recette de Manuel Ramírez
Hotel Mas La Boella
Autovia T-11, Salida 12,
43110 La Canonja, Tarragona
www.laboella.com

PRODUITS LOCAUX
Le coq d'El Penedès, l'ingrédient principal de cette recette, est élevé en liberté et se nourrit notamment de raisin. Il bénéficie d'une indication géographique protégée. À l'hôtel gastronomique Mas La Boella, on le prépare avec de l'huile extra vierge provenant du propre moulin à huile. Grâce à sa situation idéale, au cœur des vignobles et des oliveraies, cet hôtel vous permettra de déguster ces produits locaux de toute première qualité et bien d'autres.

4 portions / 45 minutes

INGRÉDIENTS
- 800 g de coq d'El Penedès propre et désossé
- 5 g d'huile d'olive vierge
- 3 g de sel et poivre noir
- 2 m de ficelle

Pour la farce :
- 100 g de viande de bœuf hachée
- 100 g de porc haché
- 1 œuf
- 25 g de pain sec
- 10 ml de lait entier
- 10 g de pignons
- 20 g de raisins secs
- 40 g de pruneaux
- 40 g de pêches sèches
- 50 ml de vin rancio
- 4 g de sel
- 2 g de poivre noir

Pour la sauce :
- Carcasse du coq
- 50 g de carotte
- 50 g d'oignon
- 50 g de poireau
- 5 g d'herbes de Provence
- 250 ml de vin rancio
- 4 g de sel
- 50 ml d'huile d'olive vierge

PRÉPARATION DE LA FARCE :
1. Faites tremper le pain sec dans le lait. Laissez-le s'hydrater et réservez.
2. Faites macérer tous les fruits dans le vin, de préférence pendant environ 6 h.
3. Préparez les viandes en les assaisonnant avec le sel et le poivre. Mélangez-les avec l'œuf battu, le pain égoutté et les fruits. Au dernier moment, vous ajouterez également le vin rancio.
4. Comme le coq est déjà désossé, il suffit alors de bien l'ouvrir et de le remplir avec la farce. Donnez-lui une forme cylindrique et attachez-le avec de la ficelle.
5. Marquez le coq farci à la plancha, de manière à obtenir une peau bien dorée, puis enfournez. Faites-le cuire à la température de 150 °C pendant environ 45 min. Il est important de mettre un peu d'eau sur la plaque de cuisson afin que le coq ne sèche pas.

PRÉPARATION DE LA SAUCE :
1. En premier lieu, mettez la carcasse du coq sur une plaque de cuisson et grillez-la au four. Récupérez toute la graisse ainsi libérée et réservez.
2. En deuxième lieu, dans une cocotte, faites dorer à l'huile d'olive les légumes coupés en dés. Incorporez ensuite la carcasse de coq grillée et arrosez le tout avec un peu de vin rancio. Laissez réduire pendant 2 min, puis ajoutez de l'eau pour recouvrir la carcasse. Faites cuire les ingrédients pendant environ 3 h à feu doux.
3. Ensuite, passez le bouillon au chinois et réservez. Faites réduire le vin rancio jusqu'à la moitié de son volume, ajoutez le bouillon et continuez à cuire la sauce jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
4. Lorsque le coq est cuit, coupez-le en médaillons, dressez le plat et ajoutez la sauce selon votre goût.

‘ROSSEJAT’ DE SEICHE
AU FUMET DE POISSON

Une recette de Joan Capilla
Hotel L’Algadir del Delta
Ronda dels Pins, 27
43549 Poble Nou, Tarragona
www.hotelalgadirdelta.com

PRODUITS LOCAUX
Il s’agit d’une recette typique du delta de l’Èbre. C’est pourquoi l’hôtel l’Algadir la prépare avec des produits de proximité. La variété de riz utilisée dans cette recette bénéficie de l’appellation d’origine protégée (AOP) Delta de l’Ebre et la famille la cultive depuis de nombreuses générations. Les poissons et les fruits de mer employés proviennent aussi du delta, ainsi que le sel, extrait des salines de la zone.

2 portions / 1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS
- 180 g de riz bomba AOP Delta de l’Ebre
- Sel et poivre blanc moulu
- Feuilles de laurier

Pour le sofregit de seiche :
- 2 seiches d’environ 200 g
- 50 ml d’huile d’olive
- 200 g d’oignon
- 2 gousses d’ail
- ½ c. à c. de piment doux
- 150 g de tomate hachée
- 1 c. à c. de pulpe de piment ñora
- 4 brins de safran

Pour le fumet :
- 25 ml d’huile d’olive
- Morceaux de seiche
- 600 g de poisson de roche
- 100 g de congre
- 140 g de squilles
- 150 g de crabe
- 200 g d’oignon
- 2 gousses d’ail

PRÉPARATION DU SOFREGIT :
1. D’abord, nettoyez la seiche et coupez-la en carrés de 1 cm.
2. Faites chauffer un récipient, versez l’huile et faites revenir l’oignon jusqu’à ce qu’il soit bien doré. Ajoutez la seiche et incorporez l’ail. Puis ajoutez le piment doux et la tomate hachée.
3. Laissez réduire la préparation. Finalement, incorporez le safran et une feuille de laurier.

PRÉPARATION DU FUMET :
1. Nettoyez le poisson de roche et saignez-le. Lavez bien les crabes et les squilles.
2. Dans une cocotte, faites dorer le poisson et les fruits de mer.
3. Une fois dorés, ajoutez l’oignon, l’ail, une feuille de laurier et l’eau.
4. Lorsque le fumet a bouilli, filtrez-le et réduisez à 700 ml.

Dans une petite poêle, faites revenir le riz avec le sofregit de seiche jusqu’à obtenir une couleur nacrée. Mouillez avec le fumet, salez et poivrez, puis laissez cuire quelques minutes. Parallèlement, faites sauter les tentacules de la seiche. Pour terminer, dressez le riz bien sec avec les tentacules de la seiche.

CRÈME CATALANE
CARAMÉLISÉE

Une recette de Joan Pallarès
Hotel Can Boix de Peramola
Can Boix, s/n,
25790 Peramola, Lleida
www.canboix.cat

PRODUITS LOCAUX
À l’hôtel Can Boix, ce dessert typique de la cuisine catalane est préparé avec des œufs du propre poulailler et du lait provenant d’une ferme des environs. Ces produits locaux frais confèrent à la crème un goût unique. À déguster toute l’année.

4 portions / 30 minutes

INGRÉDIENTS
- 2 l de lait
- 16 jaunes d’œuf
- 500 g de sucre
- 80 g de maïzena
- Zeste de citron
- Zeste d’orange
- Cannelle en bâton

PRÉPARATION :
1. Faites chauffer 1,5 l de lait avec le sucre, la cannelle et les zestes de citron et d’orange. En ajoutant les zestes, veillez à enlever les parties blanches des agrumes, de manière à éviter l’amertume.
2. Parallèlement, mélangez le demi-litre de lait restant avec la maïzena et les jaunes d’œuf. Battez bien pour qu’il ne reste pas de grumeaux.
3. Filtrez le lait aromatisé et remettez-le sur le feu jusqu’à ébullition. Attendez que l’ébullition cesse et incorporez petit à petit le mélange avec les jaunes d’œuf. Remuez sans cesse jusqu’à ce que la crème épaississe.
4. Passez la crème au chinois et servez dans des ramequins individuels en terre cuite.
5. Pour terminer, saupoudrez chaque portion avec le sucre, que vous brûlerez afin d’obtenir une croûte caramélisée.

Vous trouverez cette recette et bien d’autres provenant du riche patrimoine gastronomique catalan, ainsi que des centaines d’expériences à découvrir et déguster en Catalogne, sur le canal de Youtube :
www.youtube.com/CatalunyaExperience

LES MUSÉES, VITRINES DE NOTRE CULTURE

Le présent a aussi sa place dans ces centres de recherche et de diffusion de la gastronomie qui offrent les clés de la connaissance des produits, des recettes et de l'histoire de la cuisine catalane.

Histoire, traditions et culture gastronomique catalane sont réunies dans plusieurs musées. Vous y découvrirez les traditions halieutiques, l'élaboration des anchois de L'Escala, l'histoire du vin et du mousseux catalan, le cava. Vous pourrez voyager dans le temps en entrant dans une boutique centenaire, comprendre les processus de production de l'huile d'olive et découvrir produits et méthodes inchangés depuis des siècles.

LA CATALOGNE POSSÈDE PLUSIEURS MUSÉES CONSACRÉS À LA PÊCHE ET À SES PRODUITS

UN UNIVERS À DÉCOUVRIR

Voici une sélection de musées consacrés à la culture gastronomique, répartis dans l'ensemble de la Catalogne. Ils présentent des aspects insolites, secrets et fascinants de notre gastronomie. Vous en saurez davantage sur les produits millénaires tels que l'huile, le vin ou le miel, le poisson, le blé, le sel ou encore le chocolat et le touron, mais aussi sur des produits liés à la culture gastronomique tels que le liège utilisé par les viticulteurs. Vous découvrirez l'évolution des méthodes de production et d'élaboration depuis les temps anciens, et vous comprendrez comment ils ont influé sur l'histoire en général, et plus précisément sur l'histoire de la cuisine catalane.

SÉLECTION DE MUSÉES

BARCELONE

• **MUSEU DE LA XOCOLATA**
(Barcelone) www.museuxocolata.cat
Produit : chocolat
Situé dans l'ancien couvent de Sant Agustí, dans le quartier du Born, à Barcelone, ce musée présente les origines du chocolat, son arrivée en Europe et la diffusion de ce produit qui s'inscrit entre mythe et réalité, propriétés médicinales et valeur nutritionnelle.

COSTA BARCELONA

• **CIC FASSINA CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL CAVA**
(Sant Sadurní d'Anoia)
www.turismesantsadurni.com
Produit : mousseux (cava)
Aménagé dans une ancienne distillerie construite en 1814, ce centre permet de découvrir les origines de ce vin produit selon la méthode champenoise et l'histoire du vignoble.

• **VINSEUM**
(Vilafranca del Penedès)
www.vinseum.cat
Produit : vin
Situé dans un hôtel particulier datant du XII[e] siècle, cet espace est conçu pour que les visiteurs expérimentent tous les aspects de la culture catalane du vin.

COSTA BRAVA

• **ECOMUSEU-FARINERA**
(Castelló d'Empúries)
www.ecomuseu-farinera.org
Produit : blé et farine
Cet écomusée montre comment vivaient et vivent aujourd'hui les personnes qui se consacrent à la culture du blé et au commerce de la farine dans l'Empordà. L'édifice, qui était à l'origine un moulin utilisant l'énergie hydraulique du fleuve Muga, est inscrit à l'Inventaire du patrimoine architectural de la Catalogne.

• **MUSEU DE L'ANXOVA I DE LA SAL**
(L'Escala)
www.visitlescala.com
Produit : anchois
Le petit poisson bleu qui a fait de L'Escala un lieu réputé de la côte catalane est au cœur de ce musée qui présente l'histoire de sa pêche et de la salaison depuis le Moyen Âge.

XOCOEXPERIENCE

Le Museu de la Xocolata propose cette activité qui compte quatre modalités différentes associant une visite guidée avec différentes expériences pour ressentir, toucher, sentir et déguster le chocolat.
Chocolate Piruletas : apprenez à faire les sucettes les plus originales.
Chocolate Chocolating : vous pourrez élaborer une large gamme de produits chocolatés.
Chocolate Vinos : une proposition originale de mariage avec des vins, notamment du cava.
Chocolate Cata : apprenez à distinguer les différentes variétés de chocolat et leurs caractéristiques.

Pour en savoir plus :
www.museuxocolata.cat

• **MUSEU DE LA CUINA DE LA COSTA CATALANA** (Tossa de Mar)
https://costabrava.org/
Produit : cuisine catalane
Inauguré en 2016, ce musée reconstitue une cuisine traditionnelle de

Catalogne, avec sa dépense creusée dans la roche pour maintenir les aliments au frais. Il organise excursions, ateliers et expériences gastronomiques.

• **MUSEU DE LA CONFITURA**
(Torrent)
www.museuconfitura.com
Produit : confiture
Selon les promoteurs de ce musée, tout a commencé avec un citronnier dont la récolte fut si abondante qu'il a bien fallu trouver comment conserver les fruits. Outre l'exposition permanente, le musée organise des expositions temporaires et des cours pour différents publics. Un lieu de rêve pour les gourmands.

• **MUSEU DE LA PESCA**
(Palamós)
www.museudelapesca.org
Produit : poisson
À Palamós, la pêche ne s'arrête pas aux quais, elle se poursuit dans ce musée qui expose le passé, le présent et l'avenir de cette activité, à travers un ensemble d'expériences liées à ce secteur historiquement si important pour la Costa Brava.

• **MUSEU DEL SURO**
(Palafrugell) www.museudelsuro.cat
Produit : liège
Dans l'ancienne plus importante usine de liège d'Espagne, ce musée a pour objet de conserver, interpréter et mettre en valeur le patrimoine du liège catalan, qui a créé un paysage, une industrie et un mode de vie.

COSTA DAURADA

• **CASTELL DEL VI**
(Falset) www.turismepriorat.org
Produit : vin
Ce musée a été aménagé dans l'ancien château des comtes de Prades, à Falset, érigé au XII[e] siècle, après la reconquête chrétienne de la Nouvelle Catalogne. Le Château du Vin occupe trois étages de cette ancienne forteresse et propose d'explorer la viticulture du Priorat d'une manière plus originale que dans les musées du vin classiques.

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DELS FRUITS DEL PAISATGE** (Riudecanyes)
www.cooperativariudecanyes.com
Produit : noisettes, olives
Situé dans l'ancien moulin de la coopérative de Riudecanyes, ce musée propose de porter un regard nouveau sur les paysages de l'arrière-pays de la Costa Dorada et sur les fruits du travail de l'homme : légumes, fruits secs et olives.

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'OLI DE LA VALL DE LLORS** (Vandellós)
www.hospitalet-valldellors.cat
Produit : huile
Dans le moulin de Vandellós, vous pourrez admirer la machinerie d'origine et écouter le témoignage des meuniers. Un édifice historique dont la muséographie moderne vous invite à découvrir et explorer l'univers de l'huile à travers panneaux audiovisuels, audioguides et ambiances sonores.

• **LA COFRARIA. CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL CALAFELL PESCADOR**
(Calafell) www.turisme.calafell.cat
Produit : vie des marins-pêcheurs
Le bâtiment de l'ancienne Confrérie des pêcheurs accueille aujourd'hui un centre d'interprétation du passé collectif du quartier, de son mode de vie et des structures de la communauté qui l'habitait.

• **EL MUSEU DEL VERMUT**
(Reus) www.museudelvermut.com
Produit : vermouth
Le trésor d'un collectionneur qui depuis trois décennies récupère des objets ayant un lien avec le vermouth : affiches, tonneaux, bouteilles et divers objets de promotion. Ce musée accueille également un restaurant évidemment spécialisé dans le vermouth et l'apéritif.

PAISATGES BARCELONA

• **MÓN SANT BENET-FUNDACIÓ ALÍCIA**
(Sant Fruitós de Bages)
www.alicia.cat
Produit : cuisine catalane
Centre de recherche consacré à l'innovation technologique appliquée à la cuisine, à l'amélioration des habitudes alimentaires et à la mise en valeur du patrimoine agroalimentaire et gastronomique. Ce centre à vocation sociale propose ateliers et visites guidées.

• **PARC CULTURAL DE LA MUNTANYA DE LA SAL**
(Cardona) www.cardonaturisme.cat
Produit : sel
Ce parc culturel est situé dans une ancienne mine de sel de potassium qui fut l'une des plus importances au monde.

PIRINEUS

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'ANTIC COMERÇ I BOTIGUES MUSEU DE SALÀS** (Salàs de Pallars)
http://salas.ddl.net
Produit : biens de consommation courante.
Reconstitution de boutiques et établissements d'une petite ville de montagne, avec mobilier, affiches, objets et produits d'origine.

• **MUSEU DE GERRI DE LA SAL**
(Gerri de la Sal)
http://baixpallars.ddl.net
Produit : sel
L'existence d'une source d'eau salée a fait de ce produit le cœur des activités de la ville. Situé dans la Casa de la Sal, plus grand bâtiment laïc de la région, ce musée permet de découvrir les différentes méthodes d'extraction du sel depuis le Moyen Âge.

• **MUSEU DE L'ANTIGA FARINERA**
(Montferrer)
www.montferrercastellbo.cat
Produit : blé et farine
Ce moulin à céréales utilisait l'énergie hydraulique d'un canal d'irrigation, au début du XX[e] siècle. Vous pourrez découvrir la machinerie d'origine et le processus traditionnel de transformation des céréales en farines de première qualité.

• **MUSEU DE LES TREMENTINAIRES**
(Tuixent) www.trementinaires.org
Produit : remèdes traditionnels
Les trementinaires étaient des guérisseuses qui parcouraient la Catalogne avec les herbes qu'elles cueillaient et les remèdes qu'elles élaboraient dans leurs villages des Pyrénées. Au-delà des informations complètes sur ces guérisseuses, le musée propose cours, ateliers et visite du jardin botanique.

• **SERRADORA I MUSEU FARINER**
(Àreu) www.serradora-areu.org
Produit : farine
Bâtiment ancien de deux étages, en pierre, comprenant d'un côté une scierie et de l'autre, un moulin à céréales avec sa roue à aubes entraînée par l'énergie hydraulique nécessaire pour faire fonctionner l'ensemble. Le moulin, qui a fonctionné jusqu'aux années 1960, a été restauré au moyen d'éléments d'origine.

TERRES DE L'EBRE

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ APÍCOLA MÚRIA**
(El Perelló)
www.melmuria.com
Produit : miel
Dans l'objectif de présenter la culture et les traditions liées au miel et aux abeilles, ce centre propose un parcours à travers divers espaces où les nouvelles technologies permettent aux visiteurs de découvrir l'apiculture de manière pédagogique et interactive.

• **MUSEU DE L'ARRÒS MOLÍ DE RAFELET**
(Deltebre) www.moliderafelet.com
Produit : riz
Le musée possède le seul moulin en bois encore en fonctionnement dans le delta de l'Èbre. Il est géré par une entreprise familiale qui élabore le riz de manière artisanale et traditionnelle, et propose une production limitée.

TERRES DE LLEIDA

• **MUSEU DEL TORRÓ I LA XOCOLATA**
(Agramunt)
www.vicens.com
Produit : touron.
L'univers du touron et l'histoire de la famille Vicens, fabricants de ce produit depuis un siècle. Vous pourrez y voir une reconstitution du laboratoire de 1933 et plusieurs machines anciennes.

ÉVÉNEMENTS, FÊTES ET FOIRES GASTRONOMIQUES

La Catalogne peut être parcourue de fêtes en foires gastronomiques organisées dans l'ensemble du territoire. Une manière agréable de découvrir sa culture gastronomique.

La région propose de nombreux événements et foires consacrés aux produits des divers territoires, qui varient selon la saison. Ces événements offrent autant d'occasions de découvrir un terroir à travers saveurs, conversations et rencontres entre amis et habitants.

Une foire est un merveilleux motif d'excursion ou de séjour gastronomique pour goûter les produits locaux et comprendre comment ils sont élaborés en discutant avec les producteurs. Une fête gastronomique permet de mieux connaître le territoire, les coutumes et la culture locale à travers sa gastronomie et ses vins.

SÉLECTION D'ÉVÉNEMENTS

BARCELONE

• **BARCELONA BEER FESTIVAL**
(Barcelone) Mars
Produit : bière artisanale
Le festival de la bière le plus important du sud de l'Europe, consacré aux bières artisanales du monde entier. Une occasion unique de goûter également les meilleures bières artisanales catalanes.

• **MOSTRA DE VINS I CAVES DE CATALUNYA**
(Barcelone) Septembre
Produit : vin et mousseux
Vitrine des nouveaux produits des AOC catalanes et manière intéressante de découvrir la culture du vin.

• **MERCAT DE MERCATS**
(Barcelone) Octobre
Produit : aliments frais
Les produits locaux des marchés barcelonais sont proposés lors de cette foire : vins, poissons, fruits de mer, charcuteries et fromages, mais aussi pâtisseries et pains tout juste sortis du four.

COSTA BARCELONA

• **TEMPS DE VI**
(Vilanova i la Geltrú) Juin
Produit : vin et mousseux
Plus de quarante stands, des concerts et une activité originale : la dégustation de vin en mer.

• **VIJAZZ**
(Vilafranca del Penedès) Juillet
Produit : vin AOC Penedés et AOC Cava
Durant le premier week-end de juillet, le centre historique de la ville accueille les amateurs de vin et de jazz.

• **FESTA DE LA VEREMA**
(Alella) Septembre
Produit : vins AOC Alella
Fête des vendanges : trois journées trépidantes dans les vignes, dégustation de bon matin, foulage du raisin, foire gastronomique... Sans oublier les activités culturelles.

VISITEZ UN MOULIN DE RIZ

Pour découvrir le processus de la culture du riz et le moulage du grain, rien de mieux que de visiter un authentique moulin de riz. Lo Nostre Arròs, en plein Delta de l'Èbre, propose des visites guidées sur réservation. Au cours de la visite vous pourrez découvrir les différentes variétés de riz qui sont cultivées et une délicieuse bière de riz artisanale.

Pour en savoir plus :
http://lonostrearros.cat

• **CAVATAST**
(Sant Sadurní d'Anoia)
Octobre
Produit : mousseux
Les amateurs de mousseux flânent entre les stands, une flûte à la main, et découvrent nouveaux produits et savoureuses propositions culinaires.

COSTA BRAVA

• **VIVID - FESTIVAL DEL VI**
(Costa Brava) Avril
Produit : vin AOC Empordà
Comprend dégustations, activités nature, repas avec accords mets/vins, journées portes ouvertes et traitements de vinothérapie.

• **ARRELS DEL VI**
(Sant Martí d'Empúries)
Mai ou juin
Produit : vin AOC Empordà
Une occasion unique de déguster et d'acheter à des prix imbattables de véritables trésors.

• **MOSTRA DEL VI DE L'EMPORDÀ**
(Figueres) Septembre
Produit : vin AOC Empordà
Accueille les meilleures caves de la région et quelques petits producteurs et artisans de produits alimentaires.

COSTA DAURADA

• **GRAN FESTA DE LA CALÇOTADA**
(Valls) Janvier
Produit : *Calçot*
Propose un programme varié d'événements traditionnels et de concours autour du *calçot*.

• **GALERADA POPULAIRE AL PORT**
(Cambrils)
Février
Produit : squille
Journée gastronomique incluant notamment visites guidées de la Confrérie des pêcheurs, ateliers de cuisine pour les petits chefs et démonstrations de navigation à la voile latine.

• **FIRA DEL VI DE LA COMARCA DEL PRIORAT**
(Falset)
Avril ou mai
Produit : vin AOC (qualifiée) Priorat et AOC Montsant
Dégustations de vins, conférences, ateliers d'initiation, journées portes ouvertes dans les caves et accords mets/vins.

• **FIRA DEL VI DO TARRAGONA**
(Tarragone)
Juin
Produit : vin AOC Tarragona
Un week-end pour goûter quelques-uns des plus de 100 vins, mousseux et vermouths de l'Alt Camp, du Baix Camp, du Tarragonés et de la Ribera d'Ebre.

• **FESTA DE LA VEREMA**
(L'Espluga de Francolí)
Août
Produit : vin AOC Conca de Barberà
Cette fête des vendanges propose repas avec accords mets/vins, concerts, visites des vignobles et dégustations thématiques, telles que la SUB-25, spécialement conçue pour les 18-25 ans.

• **CAMBRILS, ENTRADA AL PAÍS DEL VI**
(Cambrils)
Octobre
Produit : vin
Dégustation des vins des AOC du sud de la Catalogne. Propose des accords entre vins et tapas élaborées par les restaurants de Cambrils, dégustations commentées gratuites, ateliers pour enfants et concerts.

• **FIRA DE L'OLI DOP SIURANA DE REUS - FESTA DE L'OLI NOU**
(Reus) Novembre
Produit : huile d'olive AOP Siurana
Première foire où les visiteurs peuvent goûter et acheter plus de vingt variétés différentes d'huile AOP Siurana.

PAISATGES BARCELONA

• **MERCAT DEL RAM I LACTIUM, EL SALÓ DEL FORMATGE**
(Vic) Mars ou avril
Produit : produits d'élevage et fromage artisanal catalan
Grande foire comprenant expositions de bétail, produits agricoles, activités ludiques, culturelles et commerciales. La foire accueille également Lactium, salon du fromage artisanal.

• **FESTA DE LA VEREMA DEL BAGES**
(Artés)
Octobre
Produit : vin AOC Pla de Bages
Cet événement de promotion des caves et de leurs produits est aujourd'hui devenu un hommage au vin et au vignoble régional. La fête des vendanges propose spectacles de rue sur le thème de l'histoire du vin, dégustation de vins de première qualité et de produits locaux, et démonstrations de métiers artisanaux.

PIRINEUS

• **FIRA DE SANT ERMENGOL**
(La Seu d'Urgell)
Octobre
Produit : fromage des Pyrénées
La foire accueille une quarantaine d'artisans fromagers de toute la chaîne pyrénéenne, de la Méditerranée à l'Atlantique, et des versants nord et sud. Elle propose parallèlement conférences et ateliers.

• **FIRA ORÍGENS**
(Olot)
Novembre
Produit : épicerie fine et cuisine gastronomique
Les cuisiniers de la région offrent des démonstrations, présentent leurs dernières créations et recommandent les meilleurs produits locaux.

TERRES DE L'EBRE

• **FESTA DE LA PLANTADA DE L'ARRÒS**
(Amposta, Deltebre, L'Ampolla et Sant Jaume d'Enveja)
Juin
Produit : riz
Cette fête traditionnelle ressuscite, à travers la mise en scène des semailles du riz au XIX[e] siècle, plusieurs manifestations de la culture populaire du delta de l'Èbre.

• **FESTA DE LA SEGA**
(Amposta, Deltebre, L'Ampolla et Sant Jaume d'Enveja)
Septembre
Produit : riz
Démonstration des différentes méthodes de récolte du riz à l'ancienne. Concerts et repas publics animent la fête.

• **FESTA DEL VI**
(Gandesa) Octobre ou novembre
Produit : vin AOC Terra Alta
Les caves de la régions installent leurs stands autour de la coopérative de Gandesa et proposent des dégustations. La fête comprend également tables rondes, concerts, rencontres de culture traditionnelle, bals et repas publics.

TERRES DE LLEIDA

• **FIRA DE L'OLI DE QUALITAT VERGE EXTRA DE LES GARRIGUES**
(Les Borges Blanques)
Janvier
Produit : huile d'olive AOP Les Garrigues
Les Borges Blanques est la capitale catalane de l'huile et organise depuis plus de cinquante ans une foire autour de ce produit, avec plus de 5 000 mètres carrés d'exposition où se réunissent commerçants et producteurs d'huile de tout le pays.

• **APLEC DEL CARGOL**
(Lleida) Mai
Produit : escargot
Grande fête populaire qui attire de nombreux visiteurs, autour d'un produit très apprécié : l'escargot.

• **FESTA DEL VI DE LLEIDA**
(Lleida) Octobre
Produit : vin AOC Costers del Segre
À l'époque des vendanges et de la production du nouveau millésime, Lleida propose dégustations de vins et activités œnologiques et ludiques parallèles.

• **FESTA DE LA VEREMA I EL VI DE VERDÚ**
(Verdú) Octobre
Produit : raisin et vin
Une fête très participative offrant des activités pour tous, notamment concours de lancer de ceps, du meilleur buveur à la régalade et course des porteurs de hottes.

« BENVINGUTS A PAGÈS »
LES ORIGINES

Découvrir d'où proviennent les produits que nous consommons chaque jour nous permet de mieux connaître le monde rural : la terre, les habitants, les traditions, les produits et les modes de production.

Comprendre les cycles de la nature, miser sur l'authenticité des produits, les processus artisanaux et la singularité de chaque terroir... Une nouvelle perspective gastronomique et un véritable choix de vie s'offrent à nous. Le tourisme expérientiel lié à la production agroalimentaire offre une occasion unique de découvrir les cultures locales.

L'ORIGINE DES PRODUITS

« Benvinguts a pagès » propose un week-end durant lequel vous pourrez visiter plusieurs exploitations agricoles et déguster d'excellents repas élaborés à partir de produits écologiques.

Cette initiative de la Fundación Alícia et du gouvernement de Catalogne a pour objectif de promouvoir le monde rural, le tourisme dans l'arrière-pays et le potentiel de la gastronomie catalane en permettant de découvrir d'où provient ce que nous consommons. Elle propose chaque année aux producteurs d'ouvrir leurs portes durant un week-end pour montrer leurs cultures, leurs élevages et leurs laboratoires.

UN PROJET PIONNIER EN CATALOGNE

Cette initiative, lancée en 2016 et qui devrait devenir un rendez-vous annuel, permet au public de rencontrer les fermiers, apiculteurs, pêcheurs, producteurs de cidre, de plantes aromatiques, de visiter les fermes, caves, oliveraies, cultures maraîchères, élevages, etc., mais aussi goûter et acheter les produits.

TOUTE LA FAMILLE PEUT PARTAGER UNE ACTIVITÉ DURANT LE WEEK-END DE BENVINGUTS A PAGÈS

UN WEEK-END DE DÉCOUVERTE ET DE SAVEURS

Cet événement comprend de nombreuses activités encadrées, notamment la visite d'exploitations dans toute la Catalogne, la dégustation de menus spéciaux élaborés à partir de produits de proximité dans certains restaurants, ainsi que des promotions proposées par de nombreux hébergements, et bien d'autres actions.

Au cours de ce week-end, les visiteurs découvriront un monde méconnu de paysages, traditions et produits sur lesquels repose la cuisine catalane.

EN SAVOIR PLUS

Benvingutsapages.cat est le site de l'événement, qui offre informations sur les produits et producteurs, photographies de l'événement et renseignements utiles.

PRODUITS DU BAP

Durant l'événement « Benvinguts a pagès », vous pourrez rencontrer les producteurs de riz et autres céréales (Terres de l'Ebre et Empordà), de viande et de charcuteries (dans toute la Catalogne), de fruits secs (Terres de Lleida, Costa Daurada et Terres de l'Ebre), d'olives et d'huile (toute la Catalogne), d'herbes aromatiques et de miel (dans l'ensemble de la région), de poissons et de fruits de mer (sur la côte), de fromages et de laitages (surtout dans les régions de montagne) de vin et de mousseux (dans toute la Catalogne), sans oublier les excellents fruits frais des Terres de Lleida.

POUR UN TOURISME GASTRONOMIQUE DURABLE

La gastronomie est une composante essentielle de l'activité touristique. La Catalogne s'engage en faveur du respect des producteurs, du territoire et de ses visiteurs.

La Catalogne est la première destination touristique de la planète à avoir obtenu la certification Biosphère, label international.

Ce label a également été délivré à Sitges et Barcelone, ainsi qu'au Val d'Aran.

BIOSPHERE
certified destination

UN PARI GAGNANT

Pour les visiteurs, choisir une destination touristique portant le label *Biosphère*, un territoire impliqué dans la préservation de l'environnement, constitue une garantie de qualité.

LA CATALOGNE S'EFFORCE DE CONCILIER INTÉRÊTS TOURISTIQUES ET DURABILITÉ

Un pays dont les habitants sont fiers et souhaitent partager la diversité de ses paysages, en lui accordant autant d'attention qu'à ses visiteurs.

Choisir de passer ses vacances en Catalogne, c'est un peu avoir les coordonnées du point de départ du chemin vers le bonheur, l'assurance d'un séjour de rêve.

GASTRONOMIE COURTE DISTANCE

La cuisine adopte les mêmes principes : matières premières de proximité, produites écologiquement, achetées directement auprès des producteurs, pour que les plats deviennent la meilleure expression d'un terroir. Séjourner dans un petit hôtel rural qui produit ses propres légumes, son lait et ses œufs, permet de vivre une expérience unique et inoubliable.

Les marchés de proximité offrent la possibilité d'acheter des aliments à leurs producteurs. Un véritable luxe. Qui mieux que celui qui a élaboré des fromages à partir du lait de ses animaux peut transmettre les émotions que l'on ressent en le dégustant ? Des propositions telles que « Benvinguts a pagès », l'aquatourisme ou la visite des caves de vins biologiques, biodynamiques ou de production intégrée suscitent ce genre d'émotions. L'avantage principal de ces propositions à valeur ajoutée est de garantir la pérennité de l'expérience du visiteur qui pourra constater, dans un an ou vingt ans, que si des changements sont survenus, ils seront positifs. Ce sont des propositions actuelles, avec une réelle vision d'avenir.

LES VISITEURS BÉNÉFICIENT DE PROPOSITIONS DURABLES TELLES QUE « BENVINGUTS A PAGÈS »

LA CATALOGNE OFFRE UNE MULTITUDE D'EXPÉRIENCES

La région déploie tous ses efforts pour éliminer les barrières physiques et de communication dans les activités touristiques, et offre déjà de nombreuses activités adaptées pour les personnes en situation de handicap, à mobilité réduite ou ayant des besoins spécifiques. Hébergements, plages, restaurants, musées, espaces naturels, édifices et activités telles que vols en montgolfière, découverte de l'univers du vin, ski ou plongée sous-marine sont à la portée de tous.

En savoir plus : turismeperatothom.catalunya.com

ITINÉRAIRES GASTRONOMIQUES

RECOMMANDÉES PAR LE MAGAZINE TRAVELER

ROUTE 1

UNE RÉGION BÉNIE DES DIEUX

Selon les Grecs, Empúries réunissait tous les agréments : soleil, mer, vent tonique, terres fertiles et un peu de montagne. Alt Empordà, Baix Empordà et Maresme ont hérité ces caractéristiques.

Produits :
crevettes de Palamós, huile AOP Empordà, vin AOC Empordà

Gastronomie :
El Celler de Can Roca, à Gérone et Sant Pau, à Sant Pol de Mar

Incontournables :
Visiter une cave de l'AOC Empordà

UN COMPTOIR D'UNE RICHESSE EXTRAORDINAIRE

Si le ciel du Cap de Creus et de Cadaqués a inspiré à Salvador Dalí de nombreuses toiles, ce paysage est également à l'origine de la création du restaurant El Bulli, mondialement réputé. Pour découvrir cette terre, il suffit d'emprunter l'un des chemins de ronde qui longent la côte. Ils offrent des visions de paradis : pinèdes, criques sauvages, eaux turquoise ou émeraude... Les Grecs, qui avaient du goût, installèrent leur colonie d'Empúries sur l'une des plus belles plages de la Costa Brava.

L'Empordà produit du vin depuis des millénaires, ce sont en effet les colons hellènes qui ont apporté la vigne.

L'olivier est également arrivé dans leurs soutes. L'huile, toujours produite aujourd'hui, bénéficie d'une appellation d'origine protégée. Dans la basse vallée du fleuve Ter, les vergers abondent. Pals, village dont la visite est incontournable, comme celle de ses voisins Peratallada et Monells, a rétabli la riziculture et le résultat ne peut que satisfaire les plus fins palais.

Et puisque nous approchons des vestiges d'Empúries, une halte s'impose à L'Escala pour déguster ses fameux anchois.

UNE PROFUSION DE SAVEURS

Palamós et Roses sont les ports principaux de la Costa Brava. Le matin, à Palamós, se tient la vente à la criée du poisson bleu. L'après-midi, l'offre s'étend à tous les poissons et fruits de mer : crevettes, moules, seiches, oursins et rougets sont examinés par les acheteurs. Le musée de la Pêche organise des visites pour découvrir comment ces produits sont achetés,

UNE EXCURSION DE RÊVE : LE MERVEILLEUX PAYSAGE DE LA COSTA BRAVA ET UNE VISITE DE GÉRONE.

mais aussi comment et où ils étaient, sont et seront pêchés.

Les visiteurs pourront ensuite commander à bon escient *suquet*, plateau de fruits de mer, plat de riz ou poisson au four. Pour ouvrir l'appétit ou mieux digérer, ou simplement profiter du paysage, vous pourrez suivre le chemin de ronde qui part de Palamós vers le nord, jusqu'à la plage de Castell, elle aussi magnifique.

GÉRONE

Cette ville de l'intérieur est une étape incontournable. Toutes les promesses gastronomiques du paysage sont proposées au marché del Lleó. Si vous avez un petit creux, vous devez goûter un *xuixo*, fin beignet croustillant fourré à la crème et saupoudré de sucre. Il a été inventé dans cette ville, qui a conservé ses remparts et abrite une cathédrale gothique, un couvent roman, et offre la tranquillité des siècles passés. Elle préserve avec soin son passé, notamment les vieilles ruelles du *call* (quartier juif médiéval), tout en étant à la pointe de l'avant-garde. Le musée du cinéma ou le Celler de Can Roca, deux fois élu meilleur restaurant du monde, en font foi.

LE MARESME

En repartant vers le sud et la Costa Barcelona, vous arriverez dans le Maresme, où les fins gourmets pourront faire un détour par le restaurant Sant Pau de Carme Ruscalleda, à Sant Pol de Mar. Cet établissement arbore trois étoiles au guide Michelin.

La route longe la Méditerranée. Les restaurants alternent avec les champs de fraises, petits pois et haricots *del ganxet* qui bénéficient d'une AOP, et les édifices modernistes de Gaudí, Puig i Cadafalch et Domènech i Montaner.

À l'approche de Barcelone, se déploient les vignobles de l'AOC Alella. La plus petite AOC de Catalogne, la plus proche de Barcelone, produit des vins blancs élégants, légers, parfumés et cristallins.

ROUTE 2

PLAISIRS DE HAUTE MONTAGNE

L'altitude des sommets, les eaux sauvages des torrents et de longs mois sous la neige imposent une nourriture substantielle. Telle est la tradition dans le Pallars Jussà et le Pallars Sobirà, la Ribagorça et le Val d'Aran.

Produits :
charcuteries, laitages, truites, gibier

Gastronomie :
Exposition de fromages artisanaux catalans, à Sort

Incontournables :
Goûter le caviar du Val d'Aran

UNE BONNE EXCUSE

Nous proposons un circuit partant du cœur de la région : le parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, qui couvre les quatre territoires.

Les versants et sommets des deux Pallars invitent à la randonnée, au vol en parapente ou à l'escalade. Une promenade plus paisible offre l'occasion d'admirer une succession d'églises romanes : Santa Maria de Covet, Santa Maria de Llimiana, Santa Maria de Mur, Santa Maria de Gerri ou Sant Joan d'Isil. L'air tonique de la montagne ouvre l'appétit.

Le *xolís* est la charcuterie typique élaborée à partir des meilleurs morceaux du porc, salés et poivrés. Vous pourrez aussi goûter *secallona* (saucisse sèche), *panxeta* (poitrine salée), pâté de foie et viandes conservées dans l'huile. Autre produit embossé renommé dans le pays, la *girella* est élaborée à partir de viande d'agneau.

Les truites abondent dans les rivières, les brebis et vaches donnent leur lait pour la fabrication de délicieux fromages et la région a fait le choix de l'écologie pour la production de ses viandes. Les pommes de terre de Llessui, cultivées à 1 700 mètres d'altitude, sont fameuses. La renaissance des vignobles de montagne a été consacrée par la délivrance de l'AOC Costers del Segre.

Les cuisiniers de l'association gastronomique La Xicoia, qui regroupe quatorze restaurants du Pallars, proposent tous ces savoureux produits. Pour terminer les agapes, un petit verre de ratafia favorise la digestion.

PARC NATIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Vallées creusées par les glaciers,

PAYSAGE, FAUNE ET FLORE DU PARC NATIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

sommets de plus de 3 000 mètres, chapelets de lacs, isards bondissants, tapis de rhododendrons sous les forêts de sapins et de pins à crochets… La nature est ici imposante et suscite un sentiment d'humilité.

Les accès principaux se situent à Espot et Boí. Mais il en existe bien d'autres pour ceux qui n'ont pas peur de marcher un peu. Les efforts sont toujours récompensés.

Le circuit des *Carros de Foc* passe par les neuf refuges du parc. Sur plus de 50 kilomètres, il présente un dénivelé cumulé de 9 000 mètres. Il est difficile, exige de l'expérience et un bon équipement, mais la région offre d'autres itinéraires correspondant aux intérêts et aux capacités de chacun.

UN LEGS UNIVERSEL

Au fond de la vallée de Boí, plus près du ciel, se dressent neuf églises romanes. Leurs pierres nues résistent aux rigueurs du climat et elles contiennent parfois des chefs-d'œuvre tels que le groupe sculpté de la descente de croix d'Erill la Vall, ou le Christ Pantocrator de Sant Climent de Taüll. L'ensemble est inscrit par l'Unesco au Patrimoine mondial.

Pour terminer la visite, vous devez goûter le pain de Llesp accompagné de miel et de confitures, vous promener dans les prés et vous détendre dans l'établissement thermal de Caldes de Boí.

VAL D'ARAN

Connu pour ses stations de ski, le Val d'Aran possède bien d'autres charmes comme vous le constaterez si vous empruntez le *Camin Reiau* qui part de Vielha et passe par les trente-trois villages de la vallée.

Vous pouvez aussi chercher le restaurant qui propose la meilleure *òlha aranesa*, sorte de pot-au-feu. Mijotée à feu doux, on lui ajoute en fin de cuisson une *pilota*, grosse boule de viande de porc hachée, œuf et farine. L'offre gastronomique locale comprend aussi pâtés aranais et fromages de montagne. Et les gourmets seront surpris par l'excellent caviar local produit dans un élevage d'esturgeons importés du lac Baïkal.

CUISINE DE SUBSISTANCE

Lorsqu'il n'y avait ni congélateurs ni conserves, que les seuls moyens de transport étaient les charrettes tirées par des animaux, les montagnards devaient trouver le moyen d'assurer leur subsistance durant les mois d'hiver. Ils disposaient de plusieurs méthodes. Le lait était transformé en fromage, facile à conserver. La viande subissait également divers processus de transformation. La charcuterie et le séchage étaient les plus courants, mais elle pouvait aussi être confite, c'est-à-dire cuite et conservée dans sa propre graisse. Ces produits qui avaient alors pour unique but de garantir la subsistance sont aujourd'hui recherchés par les gourmets.

ROUTE 3

UN SAVOUREUX VOYAGE DANS L'OUEST DE LA CATALOGNE

Il existe une terre où l'or est la couleur dominante : champs de blés, huile d'olive, couchers de soleil, savoureux fromages et excellents alcools.

Produits :
huile d'olive AOP Les Garrigues, vin AOC Costers del Segre, touron d'Agramunt IGP, miel

Gastronomie :
Aplec del Cargol

Incontournables :
Goûter l'huile d'olive arbequina

PETIT DÉJEUNER FACE AUX SOMMETS

Notre route commence à la Pobla de Segur, au pied des Pyrénées, lieu célèbre dans l'histoire d'un alcool typiquement catalan. Joan Portet a commencé sa carrière dans une distillerie fondée en 1884 et dans les années 1960, il a inventé le Ratafia dels Raiers. Les *raiers* (radeliers) avaient coutume de s'octroyer une bonne rasade de ratafia avant de descendre la rivière sur leur radeau de troncs.

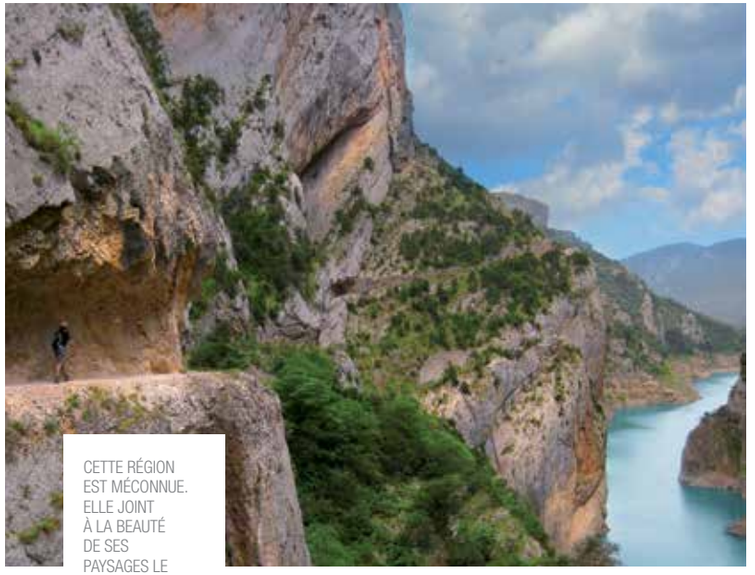
En suivant le cours de la rivière, nous entrons dans le village de Basturs où une fromagerie entretient les traditions. Peut-on rêver mieux qu'être réveillé par l'odeur d'une tartine de pain de campagne grillé, avec un filet d'huile d'olive arbequina, pour un petit déjeuner face aux Pyrénées ? Lleida produit l'une des meilleures huiles d'olive au monde dans Les Garrigues, l'Urgell et le Segrià.

UN VERRE DE VIN ET UN PETIT TOUR DANS LES NUAGES

Nous poursuivons notre chemin qui passe par le Castell d'Encus, entre la Pobla de Segur et Tremp. Un lieu parfait pour découvrir la culture des vignes d'altitude. Ce vignoble appartient à l'AOC Costers del Segre qui s'étend sur les territoires de Raimat, Segrià, Pallars Jussà, Artesa, Valls del Riu Corb et Les Garrigues, chacun présentant des conditions géographiques et climatiques particulières, alternant plaines et zones de montagne.

PLAISIRS ET SAVEURS MYSTIQUES

Après une dégustation, nous poursuivons l'aventure en descendant vers un site offrant un paysage exceptionnel : le Congost de Mont-Rebei. Vous pourrez voir la voie lactée dans le parc astronomique du Montsec, à Àger. Viennent ensuite les champs de céréales et les nappes de coquelicots entre des collines couronnées par des châteaux médiévaux. L'un des plus intéressants est celui de Montsonís. Sur la route du monastère cistercien qui accueille une communauté religieuse féminine, nous recommandons une halte à El Palau d'Anglesola pour



CETTE RÉGION EST MÉCONNUE. ELLE JOINT À LA BEAUTÉ DE SES PAYSAGES LE PLAISIR DE LA DÉCOUVERTE.

sa fromagerie récompensée par des prix internationaux. Pour arriver au monastère de Vallbona de les Monges, l'un des sites culturels les plus riches de la région, nous traversons des vignobles cultivés par les membres de la coopérative L'Olivera, initiative d'intégration sociale reconnue à l'échelon européen.

L'ESCARGOT ET LE TOURON RASSEMBLENT LES GOURMANDS

Nous nous dirigeons à présent vers Agramunt, village associé au touron et au chocolat à la meule. La tradition du touron remonte au Moyen Âge, et le village accueille chaque année une foire consacrée à ce produit. Découvrir son processus d'élaboration en visitant les fabriques de tourons d'Agramunt est une expérience unique en Catalogne. Nous arrivons enfin à Lleida, lieu parfait pour goûter l'un des produits les plus appréciés de la région : l'escargot, souvent préparé à la *llauna*, recette traditionnelle. Depuis 1980, lors d'un week-end de mai, les berges du Segre et le parc des Camps Elisis accueillent en musique l'Aplec del Caragol. Une centaine d'associations et cercles d'amis réunissant près de 12 000 membres et 200 000 visiteurs font de cette rencontre autour de l'escargot un véritable phénomène de masse.

HUILE PRÉMIUM

Un voyage jusqu'aux oliviers centenaires du producteur de l'huile prémium Nousegons pour déguster et connaître le processus de production de l'huile d'olive prémium, une nouvelle catégorie parmi les huiles extra vierges. Elle se caractérise par son mode d'élaboration : soin de la terre, culture de l'arbre, récolte des olives et leur pressage et production. En outre, la récolte précoce lui apporte davantage de complexité aromatique et de saveur. À la fin de la dégustation d'huiles, un apéritif de fromages et de pains de la région accompagné d'un vin de l'appellation contrôlée Costers del Segre et un savoureux jambon ibérique sera offert.

Pour en savoir plus :
https://holaolive.com/

ROUTE 4

VOYAGER ENTRE VALLÉES ET SOMMETS

Terre aux reliefs torturés, parsemée de petits champs et de vieux mas aux murs épais, habitée par des gens fiers de leurs racines et de leurs traditions qui mettent toute leur passion dans la production des aliments qu'ils offrent aux visiteurs.

Produits :
Ilonganissa de Vic IGP, vin AOC Pla de Bages, haricots de Santa Pau AOP

Gastronomie :
Restaurant Les Cols

Incontournables :
Flâner entre les étals du marché de Vic

UN PETIT VERRE À L'OMBRE DE MONTSERRAT

Pour savourer cette terre, vous devez déguster un verre de *picapoll*. Ce cépage local de picpoul qui produit un vin blanc fruité, frais, aromatique et nerveux, appartient à l'AOC Pla de Bages. Plusieurs viticulteurs replantent aussi le *picapoll* noir, le *sumoll* ou le *mandó* qui produisent des vins rouges.

Cette région de Catalogne centrale possède un riche patrimoine architectural roman. L'ancien monastère de Sant Benet del Bages est le siège d'une fondation qui se consacre à l'étude et à la diffusion de la gastronomie méditerranéenne, et catalane en particulier.

LA CATHÉDRALE DE LA CHARCUTERIE

Rares sont les paysages que l'on reconnaît les yeux fermés. La Plana de Vic est l'un d'entre eux. Sa principale industrie fait frémir les narines et se déguste en fines tranches. En effet, on élabore ici depuis très longtemps des charcuteries aux formes et aux saveurs les plus diverses. Les débats sur leurs particularités sont interminables. Signalons néanmoins la *llonganissa* (saucisse sèche), protégée par une IGP. Elle est élaborée selon les méthodes traditionnelles utilisées dans les fermes depuis la nuit des temps. Pour contrôler la ventilation et le degré d'humidité, pour savoir quelles fenêtres ouvrir ou fermer, quelques siècles d'expérience suffisent.

Vic possède d'autres attraits, notamment le musée épiscopal et sa collection d'art roman et gothique, ou la cathédrale qui abrite les peintures monumentales de Josep M. Sert. Le plus agréable est peut-être simplement de flâner dans ses rues, surtout un samedi, jour de marché.

UNE RÉGION ARROSÉE PAR LE TER

Nous entrons dans le Ripollès en remontant le cours du Ter. L'énergie hydraulique est à l'origine de la sidérurgie, de la ferronnerie catalane dont la capitale était Ripoll. La collection d'armes à feu du musée ethnographique en offre un excellent aperçu. Ripoll possède aussi un monastère roman dont l'extraordinaire portail monumental est un vrai trésor.

LES PLAISIRS GASTRONOMIQUES DE LA RÉGION RIVALISENT AVEC LE CHARME DU PAYSAGE

Forêts, pentes escarpées et montagnes fournissent champignons, gibier, bœufs, charcuteries et une race locale d'agneau. Quelles sont les meilleures charcuteries ? Chaque village défend becs et ongles sa spécialité et mise sur la qualité. Exactement comme pour le ratafía, alcool de noix aromatisé aux herbes. Les visiteurs sont les grands gagnants de cette compétition.

Plus haut sur le Ter, nous attendent deux haltes : le monastère de Sant Joan de les Abadesses et le village de Camprodon, avec son pont médiéval et le monastère roman de Sant Pere.

LE PAYS OÙ LA TERRE TREMBLE

Les passionnés de nature et de géologie trouveront leur bonheur dans la Garrotxa (« terre brisée »), qui abrite le parc naturel de la Zona Volcànica. Son sol fertile produit un sarrasin d'exception, des radis noirs et les haricots (*fesols*) AOP de Santa Pau.

Olot, la capitale, a été reconstruite après un séisme qui l'a ravagée au XV[e] siècle. Elle a perdu ses monuments romans, mais cette perte est aujourd'hui compensée par sa vitalité, de fameuses charcuteries, une association de cuisine volcanique et une délicieuse couronne à l'anis (*tortell*).

ITINÉRAIRES D'OLÉO-TOURISME

Cet itinéraire vous fera découvrir l'un des secrets les mieux gardés du Bages : l'huile de ses variétés d'olives traditionnelles et tout ce qui l'entoure. Une promenade au milieu d'oliviers centenaires du Racó de Més Amunt, l'une des propriétés les plus emblématiques de la Obaga de l'Agneta, vous fera découvrir plus de 500 ans d'histoire de la propriété, son agriculture écologique et la culture de l'olivier, les variétés autochtones de la comarque, un fond marin de 40 millions d'années et de nombreuses curiosités sur les femmes entrepreneuses de la famille. Il est possible de compléter l'activité par un *show cooking* dans la propriété ou une dégustation de mets à base d'huile dans l'un des restaurants collaborateurs de l'appellation Pla de Bages.

Pour en savoir plus :
www.gastrolonia.com

ROUTE 5

PARCOURIR LES PYRÉNÉES CENTRALES

Sur les douces soulanes ou les abruptes ombrées s'étendent forêts et prairies où paissent vaches, brebis et chèvres, et où poussent fruits et champignons. Le massif du Cadí enrichit le répertoire de recettes catalanes de ses nombreux produits.

Produits :
fromages, charcuteries, laitages

Gastronomie :
Foire des fromages de Sant Ermengol, à La Seu d'Urgell

Incontournables :
Cueillette des champignons en automne

LES CHEMINS CATHARES

Les cathares, qui se nommaient eux-mêmes bons hommes (*bons homes*), avaient une interprétation de la Bible qui ne s'inscrivait pas dans l'orthodoxie catholique. Au XIVe siècle, une croisade fut lancée contre la riche Occitanie, où ils vivaient. L'Inquisition et l'armée du roi de France les éliminèrent sans lésiner sur les moyens, et peu nombreux furent ceux qui parvinrent à fuir vers le sud. Le *Camí dels Bons Homes*, itinéraire partant du château de Montsegur, l'un de leurs derniers refuges, leur doit son nom. La route traverse les Pyrénées et le massif du Cadí pour aboutir au sanctuaire de Queralt, qui surplombe Berga.

Si nous partons de Queralt, nous devons goûter la cuisine locale. Nous suggérons par exemple des pommes de terre déguisées (*enmascarades*), enroulées dans une tranche de lard et une feuille de chou, le *blat escairat* (maïs concassé mijoté au lard), les côtelettes d'agneau ou le *tastet* (boudin) accompagné d'un aïoli au coing (*codony*). Nous pourrons ensuite visiter le Centre médiéval et des cathares, et la maison du parc naturel du Cadí-Moixeró, dans le village de Bagà.

Les alpinistes et varappeurs doivent absolument passer par le village de Gòsol. La raison est évidente : admirer le mont Pedraforca ou l'escalader. Son nom est éloquent, son sommet est en effet divisé en deux, comme une fourche (*forca* en catalan). Par ailleurs, Picasso a séjourné à Gòsol en 1906, un an avant de révolutionner la peinture avec ses *Demoiselles d'Avignon*.

LES PÂTURAGES DE MONTAGNE NOURRISSENT VACHES, BREBIS ET CHÈVRES DONT LE LAIT PERMET DE PRODUIRE D'EXCELLENTS FROMAGES

DES FROMAGES AFFICHANT CHACUN SA SPÉCIFICITÉ

Les origines de la coopérative du Cadí remontent à 1915. Première du pays dans le secteur de l'élevage, son expérience est corroborée. Elle réunit des agriculteurs de l'Alt Urgell et de Cerdagne et produit un fromage et un beurre d'excellente qualité, comme le certifie son AOP.

La région produit d'autres fromages réputés. Cuirols, Molí de Ger, Serrat Gros, Baridà, Formatgeria de Tuixent, Mas d'Eroles ou Formatgeria Castell-Llebre, en proposent de délicieux. Certains sont élaborés à partir de lait de chèvre, d'autres de vache. Tous les animaux paissent à proximité des fromageries pour produire des « fromages du berger ». Et les saveurs changent en fonction de la végétation et des saisons.

CUISINE DE MONTAGNE

Le canard aux navets était traditionnellement servi en Cerdagne au début de l'hiver. Ce plat mérite de figurer dans tous les livres de recettes. Mais celle qui est devenue emblématique de la région est plus modeste. Il s'agit du *trinxat*, pommes de terre au chou et à l'ail surmontées d'une tranche de lard croustillant.

Dans les garde-manger et sur la table des visiteurs, les charcuteries, qui permettent de conserver la viande de porc, ne manquent jamais. Les champignons se conservent aussi séchés, en bocaux, au naturel ou à l'huile. Le moindre plat de riz ou ragoût devient ainsi un véritable régal si on lui ajoute cèpes ou girolles. Et parmi les conserves, les confitures occupent une place de choix : myrtilles, mûres, framboises, sureau, fraises des bois...

UN TRÈS ANCIEN ÉVÊCHÉ

La première foire de La Seu d'Urgell est documentée dès 1048. Elle existe encore aujourd'hui. Le troisième week-end d'octobre, fromagers des Pyrénées, artisans et éleveurs se réunissent dans la ville.

La très belle cathédrale de style de style roman lombard et le musée diocésain méritent vraiment une visite.

L'ART DE CHASSER LES CHAMPIGNONS

Ce titre est un peu équivoque. Ces « chasseurs » aiment et connaissent la forêt. Ils savent que se promener sous les arbres, en dehors des sentiers, dans un cadre sauvage, est l'un des plus grands plaisirs qu'offre la nature. Et ils savent où chasser ces trésors que sont les champignons, car ils ne les trouvent pas, ne les cueillent pas, ne les cherchent pas : ils les chassent. Ils les coupent délicatement pour que le prochain chasseur, quelques jours plus tard, ait à nouveau de quoi chasser. Ils sont armés d'un panier en osier, d'un couteau et d'une brosse pour ôter la terre et les feuilles de leur précieux butin.

ROUTE 6

BARCELONE, CAPITALE DES SAVEURS

De nouvelles tendances débarquent chaque jour dans ce port ouvert à toutes les influences. Tout enrichit, tout élargit la palette infinie des saveurs de la dynamique capitale catalane.

Produits :
spécialités de toute la Catalogne

Gastronomie :
Dîner dans l'un des 20 restaurants étoilés du guide Michelin

Incontournables :
Prendre le soir un vermouth en terrasse ou une tasse de chocolat chaud au goûter

UN RÉVEIL SUCRÉ-SALÉ

De six à huit heures du matin : le meilleur moment pour se promener dans Barcelone. L'aube pointe, l'air est frais, il n'y a pas foule… Dans l'air, flottent des arômes qui inspireraient des vers aux plus prosaïques.

Les boulangeries ouvrent tôt. Le pain sort du four, croustillant et parfumé. L'offre de sandwichs et de tartines est très large. Sauf le week-end, où l'on a le temps, ils permettent de patienter jusqu'au repas de midi.

LA RECONQUÊTE DU VERMOUTH

Les siphons sont ressortis des placards des grands-parents. Ils apparaissent sur les tables à l'heure de l'apéritif. De nouveaux vermouths artisanaux sont arrivés du Penedès et du Priorat. Ils sont servis avec quelques tapas : bulots, couteaux, anchois au sel et au vinaigre, olives, poivrons farcis, coques, fromages, pommes de terre accompagnées de sauce piquante... La liste peut s'allonger et s'étendre au répertoire du *platillo*, dont le choix encyclopédique remplirait plusieurs tomes.

CUISINES POUR TOUS LES GOÛTS

Si la mode était hier à la cuisine fusion ou japonaise, aujourd'hui se multiplient restaurant végétaliens, spécialisés dans les soupes vietnamiennes, km 0 ou servant des produits de cultures biodynamiques. Sans oublier la cuisine d'avant-garde qui a fait école à Barcelone. Ici, naît la cuisine la plus audacieuse, celle qui sera célébrée dans le monde entier dans trois ou quatre ans.

ÉCORCE DE CANNELLE

À l'heure du goûter, examinons la liste des établissements qui servent de délicieux chocolats chauds. Celui-ci offre la meilleure crème fouettée, le suivant propose une crème catalane irrésistible, un autre encore la combinaison glace et *horchata* parfaite.

En début de soirée, les comptoirs se couvrent de tapas et de bières, c'est le moment du sandwich ou de la portion de *coca de recapte*, du chausson salé ou de l'omelette de pommes de terre.

LES MARCHÉS DE BARCELONE SONT DE VÉRITABLES CENTRES D'ÉCHANGE CULTUREL

UNE CONCLUSION PARFAITE

Fusion de cuisine catalane et d'emprunts aux cuisines du monde entier, fumaisons, bières artisanales, vins biologiques à des prix raisonnables, Barcelone offre tout cela et plus encore, sans oublier les plats de riz classiques et la cuisine de la mer, ou la typique *zarzuela*. Et si vous souhaitez dîner dans un établissement étoilé, vous aurez le choix entre vingt restaurants.

LA NUIT COMMENCE À PEINE

Quel que soit votre âge, vous devez absolument sortir un soir. Les bars à cocktails se sont pliés à la mode du gin tonic. Ils offrent toujours de délicieux breuvages. Vous pourrez en outre choisir l'ambiance musicale : jazz, chanson à texte, guitare flamenca, musique classique ou groupe *indie*. L'offre est large, les plus exigeants trouveront forcément leur bonheur.

ESCAPADES GASTRONOMIQUES À PARTIR DE BARCELONE

La Catalogne n'est pas très étendue, mais ses divers paysages offrent une multitude de saveurs et de nombreuses recettes traditionnelles. Quittez Barcelone quelques heures avec Aborígens et découvrez les racines de la cuisine catalane. Tous les artisans de la gastronomie travaillent discrètement, étrangers aux modes et imperturbables face au passage du temps, honnêtement, fidèles à un legs rural qui refuse de disparaître. Ils sont viticulteurs, bergers, cueilleurs de truffes... Savourez l'authenticité de notre culture gastronomique.

En savoir plus :
www.aborigensbarcelona.com

ROUTE 7

TOUTE LA PALETTE DES COULEURS DU VIN

Si nous remontions le temps de vingt siècles, le Penedès serait toujours couvert de vignobles. La viticulture a créé un paysage, un mode de vie, une culture, un caractère et bien sûr, d'infinies nuances gustatives.

Produits :
coqs, poulets, vin et mousseux AOC Penedès, pêches, chocolat

Gastronomie :
Vin AOC Penedès lors du festival Vijazz et mousseux durant le Cavatast

Incontournables :
Suivre la route du *xató*

UNE MONTAGNE DE BONHEUR

Montserrat dresse ses centaines de doigts de pierre : montagne sacrée des grimpeurs, et balcon de luxe offrant une vue imprenable sur le Penedès. Un lieu parfait pour commencer cette route en savourant un fromage frais (*mató*) au miel. Le visiteur croit entendre les anges, et il n'a pas tort : ce sont les anges de neuf à quatorze ans de la manécanterie du monastère, l'un des chœurs d'enfants les plus prestigieux d'Europe.

LES DOMAINES SECRETS DU MOUSSEUX

Toute médaille à son revers, il nous faudra quitter les sommets pour pénétrer dans les entrailles de la Terre. C'est là que s'étendent les domaines de l'AOC Cava. Sant Sadurní d'Anoia. Après avoir pressé les grappes de *xarel·lo*, *macabeo* et *parellada*, le jus de raisin subit une double fermentation, la seconde en bouteille, comme l'exige la méthode champenoise.

L'origine de ce mousseux remonte à 1872, lorsque Josep Raventós a introduit la méthode champenoise à Can Codorníu. Ses caves sont des édifices modernistes, l'Art nouveau catalan.

IL EST IMPENSABLE DE QUITTER LE PENEDÉS SANS AVOIR DÉGUSTÉ QUELQUES-UNS DE SES VINS DANS L'UNE DES CAVES

La dégustation peut être accompagnée de plats du terroir tels que l'escalivade, la morue à la *llauna*, (ail, persil et piment doux) les *calçots* (oignons verts à la braise), ou de petits gâteaux comme les *carquinyolis* (sorte de croquants aux amandes).

DU VIN, ET TOUJOURS PLUS DE VIN

Mais le Penedès produit d'autres vins, blancs, rosés, rouges, doux et mousseux bénéficiant de l'AOC Penedès, de quoi satisfaire tous les goûts.

Quel que soit l'itinéraire, il passe forcément par Vilafranca del Penedès. Dans le centre-ville, le Vinseum occupe plusieurs édifices remarquables. Ce musée permet de découvrir la culture du vin de la Catalogne.

C'est aussi dans cette ville que le 30 août, pour la Saint-Félix, se réunissent sur la Plaça de la Vila les quatre meilleurs groupes (*colles*) de *castellers*, les pyramides humaines. Les castells peuvent atteindre dix étages, l'émotion est garantie. Les fêtes se succèdent de la fin du printemps à l'automne.

SITGES OFFRE À SES VISITEURS DE NOMBREUSES TENTATIONS

UNE MER HOLLYWOODIENNE

À Sitges, sur la côte, les caves proposent la malvoisie, vin singulier élaboré à partir du cépage de même nom. La ville compte plusieurs musées, notamment le magnifique Cau Ferrat, sur la plage, maison et atelier du peintre, écrivain et collectionneur Santiago Rusiñol.

La ville est célèbre pour son festival de cinéma fantastique, et son carnaval est aussi animé que celui de Vilanova i la Geltrú, ville voisine et capitale du Garraf. Les deux cités se disputent la paternité du *xató*, salade de scarole accompagnée d'une sauce dont chaque foyer possède sa propre recette. Calafell, El Vendrell et Vilafranca del Penedès revendiquent aussi l'invention.

L'ITINÉRAIRE DU *XATÓ*

L'itinéraire du *xató* permet de découvrir ce plat d'hiver, qui associe de la scarole croquante mélangée à la texture douce de la morue et du thon, avec la touche acide de l'anchois ou du *boquerón*. Le tout baigné dans une sauce délicieuse de fruits secs, *ñoras* (poivrons séchés) et huile d'olive vierge, entre autres ingrédients. Pendant cinq mois, les comarques de l'Alt Penedès, du Baix Penedès et El Garraf vivent une activité culturelle et gastronomique intense autour du monde du *xató*. Tous les établissements associés à l'itinéraire offrent dans leur menu différentes propositions culinaires élaborées à base de *xató*. L'itinéraire du *xató* recèle en outre de nombreux trésors cachés : en plus de la dégustation du plat, on peut découvrir des plages incroyables, des fêtes uniques au monde, des musées inspirateurs, des parcs naturels, des vins authentiques et la culture de ce territoire, avec des activités pour tous les goûts.

Pour en savoir plus :
www.rutadelxato.com

ROUTE 8

ART GRAVÉ DANS LA PIERRE, TARRACO MONUMENTALE

Outre les monuments de l'Empire romain, qui se dressent toujours à Tarragone, la région a beaucoup à offrir : monastère de Poblet, vignobles en terrasses tapissant les pentes du Priorat ou édifices modernistes de Reus.

Produits :
poissons et fruits de mer, vin AOC (qualifiée) Priorat, AOC Montsant, AOC Conca de Barberà, huile AOP Siurana, noisettes AOP

Gastronomie :
Foire du vin du Priorat

Incontournables :
Participer à une *calçotada*

CAPITALE DE L'HISPANIE CITÉRIEURE

Fondée il y a plus de vingt siècles, Tarragone a notamment conservé remparts, amphithéâtre, cirque et aqueduc du temps de l'Empire romain. L'ensemble, inscrit par l'Unesco sur la liste du Patrimoine mondial, peut être visité. La ville en a absorbé plusieurs parties au fil du temps. Certains restaurants et caves se trouvent aujourd'hui dans le cirque ou le forum.

Tarragone propose logiquement des spécialités culinaires romaines, mais vous devez aussi goûter ses poissons bleus, ses crevettes ou la chartreuse, liqueur adoptée lorsque les moines expulsés de France s'installèrent dans la ville. Elle offre aussi des moments inoubliables avec ses castells, pyramides humaines, lors des fêtes votives de Santa Tecla et du concours organisé tous les deux ans.

SI PRÈS ET POURTANT SI LOIN

Quinze kilomètres à peine, et des siècles de conflits de voisinage séparent Reus de Tarragone. Si Tarragone met en avant son passé romain, Reus exhibe son legs moderniste, avec ses nombreux édifices conçus par Lluís Domènech i Montaner. Sans oublier le vermouth auquel elle consacre même un musée. La noisette, protégée par une AOP, est utilisée dans la sauce des *calçots* (oignons verts) de Valls, cuits à la braise. Valls est l'une des villes où la tradition des castells a vu le jour.

LA SAISON DU *CALÇOT* S'ÉTEND DE LA FIN DE L'HIVER AU PRINTEMPS

LE PRIORAT EST LA PLUS RÉPUTÉE DES DOUZE AOC CATALANES

LES TERRES DU PRIEUR

Il y a seulement quarante ans, personne ne connaissait le Priorat. Il est aujourd'hui une terre de pèlerinage pour les connaisseurs des très bons vins. L'ancienne chartreuse d'Escaladei sort également de l'oubli. Elle mérite le détour car d'une part, elle est à l'origine de tout et d'autre part, elle se trouve dans un cadre magnifique, sous les falaises du Montsant. Le prieur y siégeait et ce sont précisément sur les terres du prieuré que s'étendent les vignobles de l'AOC qualifiée Priorat. L'itinéraire doit inclure les villages de Porrera, Torroja del Priorat, Gratallops et La Vilella Baixa, dont les petites caves produisent de grands vins de renom international.

Les vignobles qui n'entrent pas dans l'AOC Priorat appartiennent à l'AOC Montsant. En moins de vingt ans, ils ont atteint un niveau de qualité extraordinaire. Bien plus âgés sont les oliviers de l'AOP Siurana.

TRIANGLE CÉLESTE

Vers le nord, la Conca de Barberà s'étend derrière le massif de Prades. Les vins de ce territoire ont leur propre AOC. Blancs et rosés légers et fruités, rouges complexes, un accord parfait avec un paysage dominé par les remparts médiévaux de Montblanc et le grand monastère cistercien de Santa Maria de Poblet, inscrit au Patrimoine mondial. La visite ne saurait être complète sans un détour pour admirer les abbayes de Santes Creus et de Vallbona de les Monges. Ces trois monuments magnifiques sont les étapes majeures du Circuit des abbayes cisterciennes.

CRÉER LE MENU PARFAIT

Quels sont les secrets de la meilleure expérience gastronomique ? Pendant trois heures, le chef de l'hôtel Grand Claustre vous expliquera comment créer et préparer un menu dégustation digne des plus grands restaurants. Vous apprendrez à sélectionner les meilleurs ingrédients, à choisir la vaisselle idéale et à réaliser le parfait accord mets et vins ou autres boissons. Il s'agit non seulement d'apprendre à cuisiner, mais aussi et surtout de découvrir comment mettre en scène les recettes préparées avec un contrôle exhaustif du temps, du matériel et des ustensiles aussi bien en cuisine qu'à table.

Pour en savoir plus sur cette activité ou les autres propositions, rendez-vous sur www.granclaustre.com

ROUTE 9

UN GRAND FLEUVE
UN FLOT DE VIE

L'Èbre est bien plus qu'une réserve d'eau pour l'irrigation des cultures. Il a été durant des millénaires une voie de communication et un vaste marché réunissant habitants et produits des terres qu'il arrose.

Produits :
riz AOP, poissons et fruits de mer, canard, anguille, vin AOC Terra Alta

Gastronomie :
Déguster moules et huîtres directement dans les parcs

Incontournables :
Visiter les cathédrales du vin

PILE ET FACE

Picasso a effectué deux longs séjours à l'Horta de Sant Joan. Lors du second, il a décomposé le village et le paysage alentour en volumes schématiques sur des toiles qui figurent aujourd'hui dans les catalogues d'art moderne. Avec ses cultures non irriguées, ses amandiers, noisetiers, oliviers et ses vignes, la Terra Alta est un régal pour les yeux, les narines et le palais. Les abeilles offrent un concentré de ce paysage avec le miel d'Arnes, célébré par une fête qui se tient en mai, le mois des fleurs. La qualité de l'huile est garantie par une appellation d'origine protégée. La Terra Alta est une terre de vignobles : son principal cépage est le grenache, âme d'un vin blanc au nez subtil et intense en bouche. Les coopératives de Gandesa et Pinell de Brai, construites dans les années 1920, étaient à l'époque à l'avant-garde de la technique, elles fonctionnent toujours et sont ouvertes au public. Elles ont été conçues par les élèves de Gaudí.

Le souvenir de la Guerre Civile est perpétué par le village abandonné de Corbera d'Ebre. Pour mieux comprendre les événements, une visite du musée de Gandesa s'impose. Vous pourrez ensuite goûter les *pastissets* (petits gâteaux, ou *casquetes*, à Gandesa) fourrés à la confiture de courge. Tortosa et Amposta proposent leur propre recette de cette irrésistible pâtisserie.

UNE INTERACTION PLURISÉCULAIRE ENTRE LE FLEUVE ET LES HOMMES

Les eaux du fleuve baignent délicatement le village de Miravet. Ses maisons, qui paraissent suspendues au-dessus de l'eau, sont surplombées par une imposante et austère forteresse templière.

Le fleuve continue sa course. Sur ses rives, poussent les agrumes, notamment des clémentines sous IGP. Mais aussi des oliviers millénaires qui produisent encore une huile de qualité protégée par une AOP.

Le fleuve atteint Tortosa, capitale du Baix Ebre. La façade baroque et l'élégante nef gothique de sa cathédrale méritent une halte, tout comme le château de la Suda, ancienne place forte des Maures.

En arrivant à l'embouchure du fleuve, nous ouvrons un nouveau chapitre.

PRODUITS DE LA MER ET RIZ AOP DIFFÉRENTIENT LA GASTRONOMIE DU DELTA DE L'ÈBRE

UN CIEL NOYÉ DANS LES TERRES

L'Èbre s'étire. Les sédiments emportés se sont déposés, créant une pointe de flèche qui s'enfonce dans la Méditerranée. C'est un monde étrange, une étendue parfaitement lisse où le ciel se reflète dans les champs inondés. On y sème le riz, et colverts et flamants y font escale. Nous sommes dans le parc naturel du Delta de l'Ebre, reconnu par l'Unesco réserve de biosphère.

Le riz, d'excellente qualité, possède une AOP. Parmi les nombreuses variétés, le riz bomba est particulièrement apprécié par les cuisiniers de la région. Ils l'utilisent pour élaborer des paellas auxquelles ils ajoutent les fruits de mer à leur disposition : moules du delta, et crevettes et squilles de Sant Carles de la Ràpita. Les restaurants où goûter ce plat savoureux ne manquent pas et le guide Michelin a même octroyé une étoile à certains. Le riz est également distillé pour produire une délicieuse liqueur, et la riziculture est à l'honneur dans le musée du Molí de Rafelet, à Deltebre.

Les viviers et salines de la Pointe de la Banya sont les derniers obstacles avant la mer. L'horizon s'ouvre ensuite, mêlant sur des kilomètres eau douce et salée, et créant un milieu idéal pour l'élevage des moules et des huîtres.

EBRECOOKING EXPERIENCE

Vous avez envie d'apprendre à cuisiner le meilleur des plats de riz ? Le chef du restaurant de l'Hotel Algadir, Joan Capilla, vous en offre la possibilité. Pour commencer, vous l'accompagnerez au marché choisir les meilleurs produits. Vous formerez ensuite des équipes pour préparer diverses recettes et il vous révélera les secrets les mieux gardés du delta pour réussir votre plat. La dernière étape est sans doute la meilleure : repas avec riz en plat principal et dégustation d'entrées élaborées à partir de produits du terroir, accompagné de vins de l'AOC Terra Alta.

Pour plus d'informations sur cette activité, parmi d'autres :
www.hotelalgadirdelta.com

GLOSSAIRE
DES MOTS-CLÉS DE LA GASTRONOMIE CATALANE

A

allioli (*aïoli*) : sauce élaborée à partir d'ail pilé et d'huile.
anxova (*anchois*) : filet d'anchois en salaison.
arbequina : variété de petites olives essentiellement cultivée à Arbeca. Elle produisent une huile de première qualité.
arròs a banda : plat de riz, poissons et fruits de mer préparé en cuisant séparément riz et poissons. Il est servi accompagné d'aïoli.
arrossejat : riz pilaf doré à l'huile d'olive, auquel on ajoute ensuite poisson et bouillon.

B

bacallà a la llauna : plat de morue dessalée, farinée et frite, cuite dans une lèchefrite avec de l'ail, du persil et du paprika.
blat escairat (voir page 82) : maïs concassé cuit avec du lard, typique de la région du Berguedà.
botifarrada : fête et repas populaire où l'on sert principalement de la *butifarra.*
bull : charcuterie cuite élaborée à partir de viande et de gras de porc marinés.

C

calçotada : repas populaire où l'on sert des *calçots.*
calçots (voir page 15) : variété d'oignons verts cuits au feu de bois, accompagnés d'une sauce, que l'on mange avec les doigts.
canelons (*cannelloni*) : rouleaux de pâte farcis de viande cuite et émiettée, recouverts de sauce et gratinés.
carquinyoli : sorte de croquants aux amandes.
casquetes (voir page 90) : petits chaussons fourrés à la confiture.
cassola de tros (voir page 26) : plat de la campagne préparé avec des pommes de terre, légumes, escargots, épinards et viande de porc.
méthode champenoise : procédé permettant d'obtenir un vin mousseux similaire au champagne.
coca de recapte (voir page 17) : sorte de fougasse ou de pizza aux légumes, à la boutifarre ou au hareng.
codony (voir page 82) : coing.
costellada : repas populaire où l'on sert principalement des côtelettes d'agneau.

E

empedrat (voir page 27) : salade composée de haricots blancs, rondelles d'olives, dés de tomate, oignon haché et morue, le tout assaisonné d'huile d'olive et de vinaigre..
escalivada : (escalivade) salade de légumes rôtis au four ou à la braise, pelés et émincés (poivrons, tomates et aubergine, principalement).
escudella (voir recette page 40) : sorte de pot-au-feu de légumes, pois chiches, viandes et pâtes ou riz.
esqueixada : salade de morue émiettée, petits dés de poivrons vert et rouge, oignon, olives et tomate, assaisonnée de vinaigre et d'huile d'olive.

F

faves a la catalana : ragoût de fèves au lard, à la *butifarra* et à la menthe fraîche.
fesol : haricot sec.
fricandó (voir recette page 41) : plat de viande aux champignons.

G

galet (voir page 26) : sorte de pâtes en forme d'escargot, rappelant les conchiglie, cuites dans le bouillon de l'*escudella.*
girella : produit embossé préparé à partir de viande d'agneau.

L

llicorella (voir page 47) : ardoise, sorte de schiste métamorphique.
llonganissa : longanisse. Charcuterie élaborée à partir de viande de porc salée et poivrée, séchée à l'air.

M

mató : fromage frais.
mona : (mouna), brioche de Pâques que les parrains offrent à leurs filleuls.
mongeta del ganxet (voir page 23) : variété de haricots secs en forme de crochet (*ganxet*) à la saveur sucrée caractéristique et à la peau fine.
morter : mortier utilisé pour piler certains produit et les réduire en poudre ou en pâte.

O

òlha aranesa (voir page 77) : sorte de pot-au-feu composé de viandes, légumes, légumes secs et pâtes, typique du Val d'Aran.

P

pa amb tomàquet : tranche de pain frottée d'une demi-tomate mûre, assaisonnée de sel et d'un filet d'huile d'olive.
panellet : petits-fours de pâte d'amande généralement enrobés de pignons, traditionnellement préparés pour la Toussaint.
pambtomaquejar : préparer et manger du *pa amb tomàquet.*
panxeta : lard, poitrine de porc.
pastisset : petit chausson élaboré à partir de farine, sucre, huile d'olive, anis et zestes de citron, fourré à la confiture de courge ou de courge de Siam (cheveux d'ange).
patata emmascarada (voir page 82) : pommes de terre déguisées, plat traditionnel de pommes de terre, boudin ou boutifarre et lard croustillant.

picada : technique culinaire catalane consistant à piler certains ingrédients dans un mortier pour les ajouter au plat ou à la sauce que l'on désire relever, lier ou épaissir.
picapoll : picpoul, cépage de raisin à petits grains cultivé dans la région du Bages.
pilota (voir page 26) : grosse boulette de viande de porc hachée , œuf et farine, que l'on ajoute à certaines soupes ou au pot-au-feu.
platillo : plat de viande en sauce.
pollastre del Prat : race de poule à pattes bleues originaire du Prat de Llobregat.
porró : (pourou) sorte de pichet pourvu d'un bec permettant de boire le vin à la régalade.

R

romesco : sauce élaborée à partir de piments nyoras, ail et tomates rôtis, amandes et noisettes grillées, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre et paprika doux.

S

samfaina : sorte de ratatouille composée d'aubergine, dés de courge et poivrons, ail, oignon, tomate et huile d'olive.
secallona : sorte de saucisson très fin composé de viande de porc, ail et poivre.
setrill : huilier ou vinaigrier en verre, pourvu d'un long bec verseur.
sol i serena (voir page 51) : méthode consistant à faire vieillir le vin ou l'alcool en l'exposant aux intempéries.
suquet : plat de poisson en sauce.

T

tastet (voir page 82) : viande de porc hachée et frite utilisée pour les farces.
tortell : couronne fourrée à la chantilly, crème, confiture, pâte d'amandes ou confiture de courge de Siam (cheveux d'ange).
trementinaires (voir page 63) : guérisseuses qui vendaient de village en village leurs remèdes élaborés à partir de produits naturels (elles vendaient aussi de la térébenthine, à laquelle elles doivent leur nom).
trinxat (voir page 83) : plat principalement composé de pommes de terre et légumes bouillis, écrasés à la fourchette, servi avec une tranche de lard croustillant.

V

vi ranci (voir page 51) : vin rancio, vieilli en fûts de chêne, ayant subi un élevage oxydatif qui lui confère des arômes complexes.

X

xató (voir page 87) : salade d'automne.
xatonada : repas populaire dont le plat principal est le *xató.*
xolís (voir page 76) : sorte de saucisson maigre élaboré à partir de porc, sel et poivre.
xuixo (voir page 75) : beignet à pâte fine et croustillante, fourré à la crème et saupoudré de sucre.

Membres de Tourisme de la Catalogne

EXPÉRIENCES GASTRONOMIQUES

AGENCES DE VOYAGE SPÉCIALISÉES	**Aborigens**	www.aborigensbarcelona.com
	Gastrolonia	www.gastrolonia.com
	Ocio Vital	www.ociovital.com
	Oleasoul	www.oleasoul.com
HÉBERGEMENTS	**Hotel Barcelona Catedral**	www.barcelonacatedral.com
	Hotel Gran Claustre	www.granclaustre.com
	Hotel l'Algadir del Delta	www.hotelalgadirdelta.com
	Mas Llagostera	www.masllagostera.com
COURS DE CUISINE	**bcnKITCHEN**	www.bcnkitchen.com
ENTREPRISES ORGANISATRICES D'ACTIVITÉS	**Cap a Mar**	www.capamarbcn.com
	Hola Olive	www.holaolive.com
FESTIVALS	**Barcelona Beer Festival**	www.barcelonabeerfestival.com
	Fira Safrània	www.montblancmedieval.cat
MUSÉES	**Museu de la Xocolata**	www.museuxocolata.cat
VISITES DE PRODUCTEURS	**Molí Lo Nostre Arrós**	www.lonostrearros.cat
	Olive Oil Experience	www.oliventallo.com
RESTAURANTS	**La Cuina del Moja**	www.palaumoja.com
ITINÉRAIRES	**La Ruta del Xató**	www.rutadelxato.com

Vous découvrirez toutes les expériences sur http://www.catalunya.com/que-faire/savourez

HÔTELS GASTRONOMIQUES

Antiga Estació de Benifallet	www.estaciodebenifallet.com
Boutique Hotel Casa Granados	www.casagranados.es
Ca L'Arpa	www.calarpa.com
Ca la Manyana	www.calamanyana.com
Es Portal Hotel	www.esportalhotel.com
Fonda Europa	www.casafondaeuropa.com
Fonda Xesc	www.fondaxesc.com
Hostal de la Plaça	www.hostaldecabrils.com
Hostal Estrella	www.hostalestrella.com
Hostal Gastronòmic La Creu	www.hostallacreu.com
Hostal Sa Tuna	www.hostalsatuna.com
Hotel Adagio	www.adagiohotel.com
Hotel Ampolla Sol	hotelampollasol.es
Hotel Antiga	www.antiga.info
Hotel Ca l'Amagat	www.hotelcalamagat.com
Hotel Can Boix de Peramola	www.canboix.cat
Hotel Casamar	www.hotelcasamar.net
Hotel del Prado	www.hoteldelprado.cat
Hotel del Teatre	www.hoteldelteatre.com
Hotel El Molí	www.hotelelmoli.es
Hotel El Monegal	www.monegal.com
Hotel Els Caçadors de Maçanet	www.hotelelscassadors.com
Hotel Empordà	www.hotelemporda.com
Hotel Gran Claustre	www.granclaustre.com
Hotel l'Algadir del Delta	www.hotelalgadirdelta.com
Hotel La Boella	www.laboella.com
Hotel La Morera	www.hotel-lamorera.com
Hotel La Plaça de Madremanya	www.laplacamadremanya.com
Hotel Llevant	www.hotel-llevant.com
Hotel Mas Tinell	www.hotelmastinell.com
Hotel Muntanya & Spa	www.cerdanyaecoresort.com
Hotel Park Puigcerdà	www.hotelparkpuigcerda.com
Hotel Prats	www.hotelprats.com
Hotel Restaurant Andria	www.hotelandria.com
Hotel Restaurant Can Cuch	www.hotelcancuch.com
Hotel Restaurant Diego	www.hotelrestaurantdiego.com
Hotel Restaurant El Far	www.hotelelfar.com
Hotel Restaurant Els Caçadors	www.hotelsderibes.com
Hotel Restaurant Empòrium	www.emporiumhotel.com
Hotel Rural Niu de Sol	www.hotelruralpalau.com
Hotel Terradets	www.hotelterradets.com
Hotel Vall Ferrera	www.hotelvallferrera.com
La Quadra Restaurant Hotel	www.laquadra.com
Mas Albereda	www.masalbereda.com
Mas Ses Vinyes	www.massesvinyes.com
Masia del Cadet	www.masiadelcadet.com
Masia La Palma	www.masialapalma.com
Sant Pere del Bosc Hotel & Spa	www.santperedelboschotel.com

Membres de Tourisme
de la Catalogne

EXPÉRIENCES ŒNO-TOURISTIQUES

Si vous souhaitez découvrir la culture vitivinicole catalane, laissez-vous séduire par les propositions des entreprises et entités qui offrent des expériences oeno-touristiques et qui font partie de la marque Enoturisme.

AGENCES DE VOYAGE SPÉCIALISÉES	**Bagesterradevins**	bagesterradevins.cat
	Gastrolonia	www.gastrolonia.com
	Travel Priorat	www.travelpriorat.com
	Viemocions	www.viemocions.com
ENTREPRISES ORGANISATRICES D'ACTIVITÉS ŒNO-TOURISTIQUES	**Alella Wine Tours**	www.alellawinetours.com
	Bikemotions	www.bikemotions.es
	Castlexperience	www.castlexperience.com
	Penedès Ecotours	www.penedesecotours.com
	Umami Barcelona	www.umami.barcelona
	Venivinum Enoturisme Conscient	venivinum.cat
RESTAURATION	**Cuina de l'Empordanet**	www.cuinadelempordanet.com
HÉBERGEMENT	**Cava & Hotel Mastinell**	www.hotelmastinell.com
	Grup Claustre	www.granclaustre.com
	Hotel Celler La Boella	www.laboella.com
	Hotel-Hostal Sport	www.hotelpriorat-hostalsport.com
	Le Meridien Ra Beach Hotel & Spa	www.lemeridienra.com
	Mas Llagostera	www.masllagostera.com
	Terra Dominicata	www.terradominicata.com
TRANSPORT	**Catalunya Bus Turístic**	www.catalunyabusturistic.com

VISITES DE CAVE	**Adernats - Vinícola de Nulles**	www.adernats.cat
	Bodegas Abadal	www.abadal.net
	Castell de Grabuac	www.suriol.com
	Castell del Remei	www.castelldelremei.com
	Celler Clos Pons	www.clospons.com
	Celler de Capçanes	www.cellercapcanes.com
	Celler La Vinyeta	www.lavinyeta.es
	Celler Masroig	www.cellermasroig.com
	Celler Mas Vicenç	www.masvicens.com
	Codorníu	www.visitascodorniu.com www.codorniu.es
	Finca Viladellops	www.viladellops.com
	Grupo Freixenet	www.grupofreixenet.com
	Miguel Torres	www.torres.es
	Montesquius	www.montesquius.com
	Oller del Mas	www.ollerdelmas.com
	Sant Josep Vins	www.santjosepwines.com
	Terra Remota	www.terraremota.com
ROUTES DU VIN ET ENTITÉS DE PROMOTION TOURISTIQUE	**Consell Comarcal del Priorat**	www.turismepriorat.org
	Enoturisme DO Alella	www.enoturismedoalella.cat
	enoturismePENEDÈS	www.enoturismepenedes.cat
	Ruta del vi de Lleida - Costers del Segre	www.costersdelsegre.es
	Ruta del vi DO Empordà	www.costabrava.org
OFFICES DE TOURISME	**Patronat de Turisme Costa Daurada**	www.costadaurada.info
	Gerència de Turisme de la Diputació de Barcelona - Barcelona és molt més	diba.cat/turisme
	Patronat de Turisme Diputació de Lleida	www.aralleida.cat
	Turisme de Barcelona	visitbarcelona.com

EN SAVOIR PLUS

Organismes de promotion touristique

Département du Tourisme du gouvernement provincial de Tarragone
www.costadaurada.info, www.terresdelebre.travel
Département du Tourisme Costa Brava et Pirineu de Girona
www.costabrava.org
Département du Tourisme du gouvernement provincial de Lleida
www.aralleida.cat
Bureau de promotion touristique du gouvernement provincial de Barcelone
www.barcelonaesmoltmes.cat
Office de Tourisme de Barcelone
www.barcelonaturisme.com

Pour plus d'informations sur la Catalogne

www.catalunya.com

@catalunyaexperience
https://www.facebook.com/catalunyaexperience

@catexperience
https://twitter.com/catexperience

https://www.instagram.com/catalunyaexperience/
@catalunyaexperience
#catalunyaexperience

https://www.youtube.com/CatalunyaExperience

https://www.pinterest.com/catexperience/

Ask the office
www.facebook.com/catalunyaexperience/app_431056236953440
Palau Robert - Centre d'information touristique de Catalogne
Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelone
+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93
Fax + 34 93 292 12 70 / +34 93 238 40 10
www.gencat.cat/palaurobert
Horaires : du lundi au samedi 10 h à 20 h ;
dimanche et jours fériés : 10 h à 14 h 30
Informations touristiques
012 depuis la Catalogne
902 400 012 depuis le reste de l'Espagne
+34 902 400 012 depuis l'étranger

Édition © Catalan Tourist Board. Paseo de Gràcia, 105, 3ª planta. 08008 Barcelona
D.L. B 29478-2018. Réalisation éditoriale Sàpiens Publicacions (Sàpiens, s.c.c.l.) www.sapienspublicacions.cat. La reproduction totale ou partielle de ce document, quel qu'en soit le procédé y compris la reprographie et le traitement informatique, ainsi que la distribution d'exemplaires de celui-ci par location ou prêt public sont strictement interdites sans l'autorisation écrite des titulaires des droits d'auteur, sous peine de sanctions légales.

RÉSERVEZ ET VIVEZ DES ÉMOTIONS DIFFÉRENTES

EXPERIENCE CATALUNYA
experience.catalunya.com

PARTNERS

FCBARCELONA
més que un club

Circuit de Barcelona CATALUNYA

vueling

Estrella Damm
BARCELONA 1876

PortAventura WORLD
PARKS & RESORT

LA ROCA VILLAGE
A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE SHOPPING COLLECTION®

RCD ESPANYOL DE BARCELONA

www.catalunya.com

Generalitat de Catalunya
Gouvernement de la Catalogne
Tourisme de la Catalogne

Année du Tourisme Culturel

BIOSPHERE
certified destination