



Formentera

GASTRONOMIE
DE FORMENTERA

Gastronomie de Formentera

Edita i publica:
Consell Insular de Formentera
Febrer 2014

Dipòsit legal:
DL F 81-2013

Disseny gràfic:
patrigea@gmail.com

GASTRONOMIE DE FORMENTERA

PRODUITS TRADITIONNELS

Peix sec (poisson sec)

Sel liquide

Vin

Miel

Figues sèches

Fromage frais

Bescuit

Liqueur d'herbes

RECETTES

Salade paysanne

Calamars a la bruta (calmars dans leur encre)

Frit de bestiar (friture d'agneau)

Flaó

Greixonera





2 PEIX SEC

PRODUITS TRADITIONNELS

Découvrons la gastronomie typique de l'île grâce aux produits locaux de qualité les plus distinctifs, parmi lesquels:

PEIX SEC (POISSON SEC)

Autrefois, à Formentera, les pêcheurs séchaient le poisson pour le conserver et le consommer tout au long de l'année. De nos jours, il s'agit d'un attrait gastronomique de l'île qui a obtenu l'aval « Arche du goût », délivré par l'organisation internationale Slow food. De nombreuses espèces peuvent être séchées et salées mais les plus utilisées sont les espèces de poissons cartilagineux qui possèdent une peau résistante et sans écaille comme les raies, les émissoles ou les milandres. Le poisson nettoyé est coupé en filets avec la peau. Après avoir trempés 30 à 60 minutes dans la saumure (mélange à base d'eau et de sel), en fonction de la taille du poisson, les filets sont mis à sécher au soleil 1 à 4 jours, accrochés au bout de branches de sabines. Une fois le poisson sec, il est grillé au feu, émietté et conservé dans des contenants en verre avec de l'huile d'olive. Le « Peix sec » peut être conservé pendant des mois. Sa texture est dure, son odeur rappelle la mer et son goût est salé. Il s'agit de l'ingrédient phare de la salade paysanne, préparée dans de nombreux restaurants de l'île. Pour plus d'informations : www.peixsec.com

SEL LIQUIDE

Le sel liquide de Formentera est un sel naturel provenant de la mer, sans aucun type d'additif de couleur ou de saveur. Sa qualité supérieure est principalement attribuable à la puissante filtration, oxygénation et minéralisation qu'offre l'eau de la mer, mais aussi à l'effet de la Posidonie de Méditerranée de la Réserve marine. Il s'agit donc d'eaux marines de posidonie, autrement dit des eaux vives de part la valeur organique et la biodisponibilité en minéraux et oligoéléments qu'elles contiennent pour le corps humain, soit dix fois plus que celle des autres sels d'origine naturelle. Le sel liquide est proposé avec un système pratique de spray (vaporisateur) qui permet d'imprégner les aliments de façon homogène, favorisant ainsi leur rapide absorption du sel. Il est idéal pour les plats froids et les entrées, et est un outil de créativité aussi bien pour les professionnels que pour la cuisine quotidienne familiale.



PRODUITS TRADITIONNELS

VIN

Une longue tradition de vitiviniculture existe à Formentera depuis des temps immémoriaux. L'île possède près de 80 hectares de vigne. Ses vins sont très appréciés car les pieds de vigne n'ont majoritairement pas été greffés (franc de pied), contrairement à la plupart des pays en Europe qui utilisent des porte-greffes issus de plants américains. En effet, le fléau du phylloxéra qui a détruit les vignobles européens au cours de la seconde moitié du XIX^e siècle n'a pas affecté les vignobles de Formentera, en partie grâce à son isolement géographique. De nombreuses maisons fabriquent également le traditionnel « vin de pays », généralement pour leur propre consommation. La cave Terramoll à La Mola commence son activité en 2000 dans le but d'élaborer un produit pionnier sur le marché : un vin issu intégralement de Formentera, conjuguant tradition et modernité. Tous ses vins sont dotés de qualités exceptionnelles grâce à l'attention particulière apportée aux vignes et au soin minutieux accordé au cours de l'ensemble du processus d'élaboration du vin. Pour plus d'informations : www.terramoll.es | www.capdebarbaria.com

AUTRES PRODUITS:

- Le **miel** « Es Morer » est un produit autochtone qui doit son excellente qualité à la flore aride et à l'absence de produits chimiques. Selon la période, on produira un miel de romarin ou de frígola (thym).
- Les **figues sèches** ont été pendant longtemps l'un des produits de base que l'on trouvait dans le garde-manger local et sont aujourd'hui très appréciées pour leur goût intense, souligné par l'anis et le laurier dont elles sont parfumées au cours de leur élaboration. Accompagnées de fromage et d'amandes, elles font un dessert délicieux.
- Le **fromage frais** de Formentera est généralement mixte (de chèvre et de brebis) et suit les normes de l'élaboration traditionnelle en vue d'une consommation personnelle.
- Le **bescuit** est le pain résultant de la cuisson prolongée, lui conférant ainsi une consistance similaire à celui du pain grillé. Il a de ce fait besoin d'être hydraté avant d'être consommé. Il constitue l'un des ingrédients les plus singuliers de la salade paysanne.

PRODUITS TRADITIONNELS

· La **liqueur d'herbes** est majoritairement commercialisée à Ibiza. Toutefois, de nombreux foyers et restaurants de Formentera élaborent une liqueur d'herbes artisanale, utilisant les nombreuses herbes aromatiques de l'île. La liqueur la plus caractéristique est celle de frígola (thym).

L'**ASSOCIATION GASTRONOMIQUE ES MORTER**, créée récemment, répond au désir de mettre en commun toute une série d'inquiétudes autour de la gastronomie de Formentera. L'un de ses objectifs est de diffuser et de promouvoir la cuisine autochtone, ainsi que de faire connaître la gastronomie locale. Elle organise pour ce faire des dégustations et propose des services de conseil aux restaurants, en salle ou en cuisine. Elle organise également des événements et des voyages : tours gastronomiques, participation à des foires, conventions, et congrès nationaux. Pour plus d'informations ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA "ES MORTER" · Tel. (0034) 636028134 · esmorterdeformentera@gmail.com

La **GASTRONOMIE TYPIQUE** de l'île est constituée de riz, de poisson frais, de viande grillée et de certaines recettes traditionnelles parmi lesquelles :

Salade paysanne (avec du Poisson sec)
Frit de polp (friture de poulpe)
Sofrit pagès (potée paysanne avec viande et pommes de terre)
Calamars a la bruta (friture de calmars dans leur encre)
Bullit de Peix (pot-au-feu de poisson avec des pommes de terre)

Les **DOUCEURS ET DESSERTS** les plus caractéristiques sont :

Flaó (tarte de fromage frais à la menthe)
Orelletes (beignets à la saveur anisée)
Greixonera (pudding d'ensaimada)



RECETTES

SALADE PAYSANNE · CALAMARS A LA BRUTA (CALMARS DANS LEUR ENCRE) ·
FRIT DE BESTIAR (FRITURE D'AGNEAU) · FLAÓ · GREIXONERA



SALADE PAYSANNE

Entrée · Difficulté : moyen · Temps de préparation: 1 h

INGRÉDIENTS:

1 kg de bescuit (pain)	
3 grandes tomates	2 pommes de terre
1/2 poivron vert	1/2 oignon
1 poivron rouge	huile d'olive vierge
100 g de peix sec (poisson sec)	sel

PRÉPARATION:

Faire bouillir les pommes de terre avec la peau. Les peler et les couper au moyen d'une fourchette. Griller le poivron rouge. Le peler et le couper en lamelles. Couper l'oignon, la tomate et le poivron vert en petits morceaux. Couper le poisson en fines lanières. Réserver tous les ingrédients dans un récipient. Envelopper le bescuit dans du film alimentaire et l'humidifier en le passant sous l'eau. Mélanger les ingrédients et assaisonner d'huile d'olive et de sel.

OBSERVATION:

Si le poisson est très salé, ne pas en rajouter. Pour obtenir un bescuit plus humide, le tremper directement dans l'eau. Le poisson, avec la peau et sans les écailles (poisson cartilagineux), que les pêcheurs ne vendaient pas, était salé et



accroché au bout de branches de sabbine, coupées à la racine et pelées. Plusieurs types de poisson étaient utilisés : milandre, émissole, raie, poisson-chat.

photo:www.soulkitchenblogdelimentarte.blogspot.com.es

CALAMARS A LA BRUTA (CALMARS DANS LEUR ENCRE)

Entrée et plat principal · Difficulté : moyen · Temps de préparation : 45 min

INGRÉDIENTS:

1 kg de calmars de taille moyenne
l'encre des calmars
1 grande tomate mûre
boudin
sobrasada
deux gousses d'ail
laurier
vin blanc
huile d'olive
sel et poivre blanc

PRÉPARATION:

Bien nettoyer les calmars et les couper en tranches, en séparant l'encre pour l'utiliser plus tard. Chauffer l'huile et faire revenir légèrement des tranches de boudin et de sobrasada. Réserver ces ingrédients pour les mélanger après. Garder l'huile chaude dans la poêle et ajouter l'ail, les calmars et l'encre. Ajouter ensuite la tomate fraîche coupée et, une fois le tout bien revenu, arroser d'un filet de vin blanc et incorporer une feuille de laurier.



Enfin, ajouter le boudin et la sobrasada déjà frits et faire chauffer tous les ingrédients à feu doux jusqu'à absorption du vin.

GREIXONERA

Dessert · Difficulté: moyen · Temps de préparation: 1 h 10

INGRÉDIENTS:

6 œufs
1 l de lait
cannelle en poudre et en
bâtonnet, à votre goût
peau ou zeste de citron
9 cuillères à soupe de sucre
5 *ensaimadas* (brioche typique)

PRÉPARATION DU CARAMEL:

Dissoudre le sucre dans une poêle. Verser aussitôt dans une casserole en terre cuite préalablement beurré, graissé d'huile ou de saindoux, et laisser refroidir. Réserver pour la prochaine étape.

PRÉPARATION DE LA GREIXONERA:

Faire bouillir le lait avec la peau du citron et la cannelle en bâtonnet. Laisser refroidir, puis retirer la peau du citron et le bâtonnet de cannelle. Trancher les *ensaimadas*. Ajouter les œufs, le sucre et la cannelle en poudre. Mélanger bien. Incorporer le lait et remuer bien. Verser le mélange dans la casserole sur le caramel. Cuire au four pendant 45 minutes. Vérifier le degré de cuisson à 30 minutes, à l'aide d'une pointe de couteau. Le dessert sera prêt lorsque la lame du couteau ressortira sèche. Il est possible d'ajouter un zeste de

INGRÉDIENTS POUR

CARAMÉLISER LE MOULE:

beurre,
huile ou saindoux (au choix)
100 g de sucre



photo: www.ditfet-cuina.blogspot.com

citron au mélange au lieu de faire cuire la peau avec le lait.

À l'origine, pour faire la greixonera, on réutilisait les restes de pain dur des jours précédents. Au fur et à mesure que la situation économique s'améliorait, le pain a été remplacé par des ensaimadas dures. De nos jours, ce délicieux dessert peut aussi être préparé avec des croissants ou tout autre produit de boulangerie en général.

FLAÓ

Dessert · Difficulté: difficile · Temps de préparation: 1 h 15

INGRÉDIENTS POUR LA BASE:

500 g de farine de blé
2 œufs, anis vert
125 g de beurre
1 sachet de levure
1 verre d'anis
zeste de citron
huile d'olive
100 g de sucre

INGRÉDIENTS POUR LA FARCE:

500 g de fromage de chèvre frais
300 g de fromage demi-sec de brebis
7 œufs
des feuilles de menthe
500 g de sucre
pincée de sel

PRÉPARATION DE LA BASE:

Mélanger la farine, la levure, le sucre, l'anis vert et le sel. Bien pétrir. Incorporer le beurre, les œufs et le verre d'anis. Pétrir quelques minutes de plus. Beurrer un moule allant au four et saupoudrer de farine. Verser la pâte dans le moule et le réserver.

PRÉPARATION DE LA FARCE:

Commencer par triturer le fromage frais et le fromage demi-sec. Réserver. Mélanger les œufs et le sucre. Y ajouter soigneusement le fromage. Incorporer enfin la menthe et le sel. Placez cette pâte au-dessus de celle réservée et cuire au four pendant 45 minutes à 180 °C.



photo: www.unpoquitaderocio.blogspot.com.es

Le fromage de brebis peut être remplacé par du fromage de vache, à condition qu'il ne soit pas trop sec.

L'un des secrets de l'élaboration de ce dessert se trouve dans le processus de trituration et de mélange du fromage. La combinaison de différentes textures donne un résultat plus savoureux. Il est recommandé d'employer un récipient rond et démoulable pour en extraire plus facilement le flaó.

FRIT DE BESTIAR (FRITURE D'AGNEAU)

Plat principal · Difficulté : moyen · Temps de préparation: 1 h 30

INGRÉDIENTS:

1,5 kg de côtelettes d'agneau
1 kg de pommes de terre
2 tomates fraîches
2 poivrons verts
2 poivrons jaunes
1 tête d'ail
laurier
huile d'olive
sel
poivre

PRÉPARATION:

Saler et poivrer les côtelettes et les frire dans un bain d'huile avec deux gousses d'ail. Filtrer cette huile et y faire frire les pommes de terre. Réserver le tout dans une casserole pour l'utiliser plus tard. Faire revenir dans une poêle l'huile, le laurier, l'ail, les tomates fraîches et les poivrons coupées en lanières. Assaisonner à votre goût.



Ajouter enfin les côtelettes et les pommes de terre et mélanger soigneusement le tout.



Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

formentera