

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



La paella

Les origines



Le riz est introduit en Espagne lors de l'invasion des Maures (personnes vivant en Afrique du Nord), au VIII^e siècle.



Au XV^e siècle, la culture du riz devient très importante dans la région de Valence. Le riz est alors la base de l'alimentation des paysans. Dans une poêle en acier, ils l'accommodent avec ce qu'ils produisent dans leur ferme. Cette préparation est appelée « plat du pauvre ». L'idée de cuire le riz avec différents ingrédients séduira ensuite de plus en plus de monde.



Au XVI^e siècle, Rupert de Nola, cuisinier de cour, rajoute du safran dans du riz au four pour lui donner de la couleur.



Au cours du XIX^e siècle, lors de l'industrialisation, la petite poêle dans laquelle on cuisinait le riz devient plus grande, avec des poignées en acier. Elle sera appelée tout simplement « paella » qui provient du latin « patella », qui signifie petit plat. La fabrication de cette grande poêle permettra de rendre plus facile la cuisson du riz safrané auquel on rajoute des légumes et de la viande des fermes voisines.



Après la guerre civile espagnole (1936-1939), pour développer le tourisme, le général Franco décide de choisir et de nommer la paella « plat emblématique d'Espagne ». Les raisons de ce choix sont diverses : le riz est peu couteux, les accommodements faciles et la couleur du plat (rouge et jaune) rappellent celles du drapeau de l'Espagne et de Valence.



« Rendons à César ce qui est à César », la région qui a vu naître la paella est celle de Valence. La paella valencienne est d'ailleurs protégée depuis 2012 par un label DO (l'équivalent en France de l'AOC). La liste des ingrédients y est très précise et toute fantaisie est exclue, au risque de voir votre paella valencienne requalifiée en simple paella.

Les ingrédients d'une paella valencienne

Retrouvez 8 des ingrédients caractéristiques d'une paella valencienne



1 - Riz bomba



2 - Chorizo



3 - Petits pois



4 - Poulet et / ou lapin



5 - Haricots verts et blancs



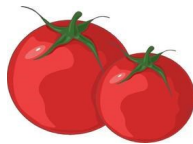
6 - Safran



7 - Piment doux



8 - Poivron



9 - Tomate



10 - Moules



11 - Artichaut



12 - Huile d'olive

Petit tour gastronomique en Espagne



Le célèbre gaspacho, cette soupe froide venue d'Espagne se déguste aussi bien lors de l'apéro, en entrée ou en accompagnement. La base est toujours la même : tomates et poivrons. Pour le reste, libre cours à votre imagination.



Les tapas sont de petites bouchées servies en accompagnement d'une boisson en attendant l'heure du repas. Les patatas bravas, la charcuterie, le pain avec de la tomate... la liste est longue !

La tortilla est l'équivalent de notre omelette. La particularité est qu'elle est épaisse et garnie de pommes de terre. A déguster froide ou chaude, en guise de tapas ou de plat.



La patience est de mise pour ce plat, le pisto, où chaque légume est cuit séparément dans l'huile d'olive pour un résultat fondant. Les légumes de base sont le poivron, l'ail, la tomate et la courgette, mais il est possible d'ajouter des légumes de saison.



Le jambon ibérique, à ne pas confondre avec le jambon Serrano ou bien le *pata negra*, est caractérisé par sa couleur très foncée, due à la race des cochons. A déguster façon tapas, un délice !

Plus liquide qu'une crème brûlée, mais plus épaisse que la crème anglaise, la *natillas* est une crème à base de lait, d'œuf, de sucre, de vanille et de cannelle.



La recette est très simple et pourtant elle éveille les papilles. Pâtisserie originaire d'Espagne et du Portugal, les churros se présentent sous la forme d'un gros spaghetti frit. Ils sont vendus lors des fêtes foraines et dans les churrerías.



Plus connue que la précédente, la crème catalane ne se présente plus. Sa texture douce et légère avec son goût de citron ne laisse personne indifférent.



Le touron est une confiserie à base de miel, de sucre, de blanc d'œuf, et d'amandes entières ou pilées (le touron d'or de Jijona). La différence avec le nougat vient de la proportion plus importante d'amandes.