

La gastronomie Européenne

Pays : Portugal



Données locales

Superficie : 92082 km²
 Population : 9 865 114 hab
 Capitale : Lisbonne
 Langue officielle : Portugais

Agriculture

Pêche	Cabillaud, calamar, seiche, crevettes, sardine, hareng, thon. Le Portugal est un important consommateur de ses produits de la pêche.
Végétaux	Fruits : Agrumes, melons d'Almeirim et d'Alpiarça, pêches, abricots, bananes, avocats. Légumes : Artichaut, Chou , Citrouille, Maïs, Oignon, Pomme de terre , Pois chiche, Tomate
Animaux	Elevage : Bovins, caprin, porcs, mouton, agneau. Gibier : lièvre.
Autres	Huile d'Olive , amandes, noix, noisettes

Principales Spécialités Culinaires

Entrées

- **Caldo Verde** : Soupe de chou vert
- **Crema de Marisco** : Crème de fruits de mer
- **Sopa de Agrioes** : Soupe de cresson
- **Canja** : Bouillon de poulet

Plats

- **Caldeirada** : ragoût de poissons.
- **Sardines grillées.**
- **Croquettes de morue** : morue, purée de P de T oignons.
- **Estouffade de calmars** : calmars, tomates, oignon, ail..
- **Morue de Brás** : sorte d'omelette à la morue avec pommes de terre et oignons.
- **Cozido** : viande de boeuf mijotée avec HV, navets, chou vert, jambon cru, chouïço, oignons et carottes.
- **Porc à l'Alentejo** : filet mignon de porc mariné au vin rouge et servi avec des palourdes.

Desserts

- Riz au lait
- **Pudim de amendoas** : sucre, amandes et oeufs.
- **Bolo de Pascoa** : génoise, confiture de groseille, amandes.
- **Ovos moles** : oeufs, cannelle amandes, il sont servis en garniture des tartes.

Eléments de décoration

- Serveur** : pantalon et veste blanche, foulard, large ceinture noire.
- Serveuse** : Jupe avec tablier, foulard couvrant la tête et les épaules.
- Décors** : guitare du fado
- Couleurs** : rouge et vert,
- Musique** : Fado : chants traditionnels Portugais

Divers, pour information

La route des épices :

L'histoire des épices au Portugal est extrêmement riche. En effet, depuis le 15ème siècle, le Portugal a connu de grands explorateurs comme Vasco de Gama qui trouva le premier la route des Indes, avec tous les échanges commerciaux que cela engendra. Au 16ème siècle, c'était le pays roi des épices : coriandre, poivre, gingembre, safran, paprika...

Situation géographique :

Située à l'extrême sud-ouest de l'Europe, le Portugal partage la même péninsule que l'Espagne.

Généralités :

Climat :

Dans l'ensemble très agréable, on compte deux grandes influences : l'influence Atlantique que l'on ressent plus dans le Nord, les influences Continental et Méditerranéenne qui dominent le Sud. Le Portugal connaît des températures proche de celles de l'Espagne. Les hivers sont relativement doux, avec une moyenne hivernale de 16°C. Les été sont chauds et ensoleillés.

Economie :

Contrairement aux idées reçues, la principale activité économique du pays se trouve dans le secteur tertiaire, l'activité agricole est même en récession. Ce sont les emplois liés aux services qui sont les plus importants.

Habitudes alimentaires :

Petit déjeuner classique avec café, thé, tartines et petit pain rond. Le déjeuner se prend à 12h30, c'est un repas complet qui commence par un potage et contient une salade après le plat principal. Le dîner se prend vers 21h00, il débute souvent par un potage, suivi d'un poisson et se termine par un fruit.

Produits marqueurs

- **Morue**
- **Sardine**
- **Choux**
- **Pomme de terre**
- **Riz**
- **Aromates**
- **Epices**
- **Oeufs**

Fromages (A.O.P.)

Nom	Famille	Lait
Azeltao	Pâte molle	Brebis
Belra Balsa	Pâte pressée non-cuite	Vache
Cabreiro de castelo branco	Pâte pressée non-cuite	Chèvre
Evora	Pâte pressée non-cuite	Brebis
Nisa	Pâte pressée demi-dure	Brebis
Pico	Pâte molle à croûte lavée	Vache/chèvre
Rabaçal	Pâte pressée non-cuite	Chèvre
Sao Jorge	Pâte pressée cuite	Vache
Serpa	Pâte molle	Brebis
Serra da Estrela	Fromage frais recuit	Vache
Terrincho	Pâte pressée cuite	Brebis

Boissons

- Porto (voir étude des vins)
- Madère (voir étude des vins)
- Sagres : bière nationale
- Aguardente : eau-de-vie
- Ginjinha : liqueur de griottes
- Les vins du Portugal : Etude complète.

Spécialités

- Charcuteries :**
Chouriço, jambon fumé de Castro Laboreiro ou de Soajo, Alheiras de Brabança (saucisses au pain et porc)
- Boulangerie, pâtisserie :**
Il existe autant de spécialités que de régions, on retiendra qu'elles utilisent majoritairement des oeufs, des amandes, des figues et sont très sucrées.
Broa ou Pao De Milho : pain de campagne rond traditionnel
Centeio : pain de seigle
- Confiseries :**
- Pao de rala : pâte d'amande, citrouille confite.
- Bonbons aux patates de Melgaço
- Caramels de Tavira

Accords mets et vins

- **Apéritif** -> Porto vintage port
- **Crema de Marisco** -> D.O.C. Bairrada
- **Caldo verde** -> D.O.C. Vinho Verde
- **Caldeirada** -> D.O.C Bucelas
- **Cozido** -> D.O.C Alentejo
- **Pudim de amendoas** -> Madère
- **Digestif** -> Aguardente