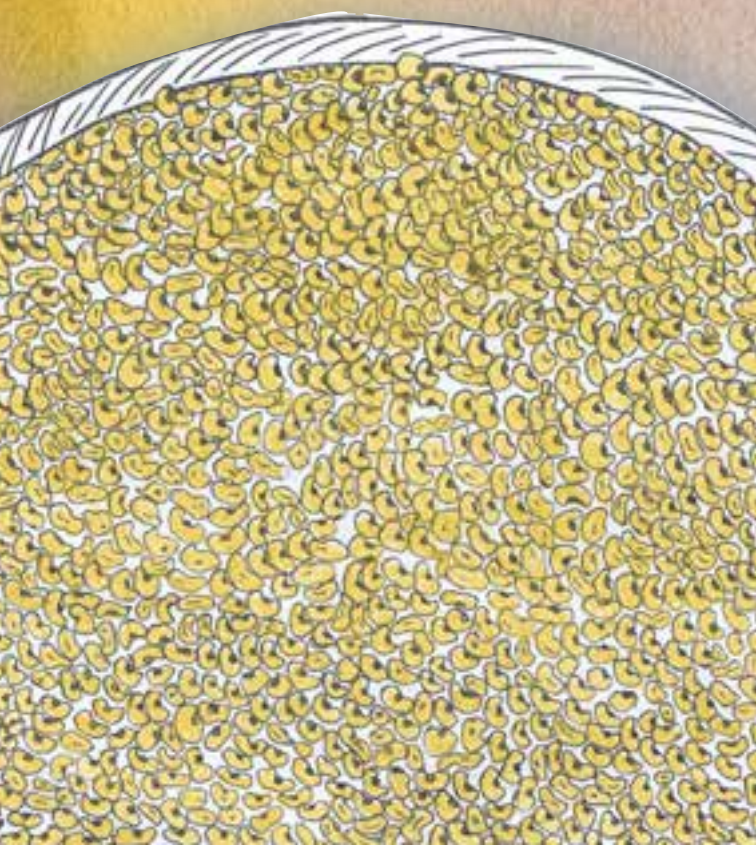


MUSEU MUNICIPAL DE TAVIRA • 2019

RECETTES

DE LA RÉGION DE

l'Algarve



Ce dépliant « Recettes de la Région de l'Algarve », initiative du Musée Municipal de Tavira, est le fruit d'un projet à caractère intergénérationnel, de partage des savoir-faire des usagers de l'association Em Contacto Tavira et des élèves de Premières d'Arts de l'École Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira.

Il s'agit de recettes simples qui se basent sur les principes de la diète méditerranéenne, en utilisant des produits frais, locaux et de saison, confectionnés à partir du savoir populaire.

Bon appétit !



Soupe au Potiron et Épinards



INGRÉDIENTS

¼ Potiron
1 Navet avec sa fane
1 Courgette
4 Carottes
3 Pommes de Terre
Épinards q.s.
Huile d'olive q.s.
Sel q.s.
Eau q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Cuisez dans une casserole tous les légumes à l'exception des épinards.

Tout triturer avec le mixeur, portez au feu et ajoutez les feuilles d'épinards, laissez cuire.

Pour finir, ajoutez un fil d'huile d'olive et du sel.

Soupe de Coriandre

INGRÉDIENTS

4 Pommes de Terre
4 Carottes
1 Courgette
200 g de Potiron
½ Oignon
1 gousse d'Ail
1 petit bouquet de Coriandre
Huile d'Olive q.s.
Sel q.s.
Eau q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Faites cuire tous les légumes, passez-les au mixeur.

Ajoutez la coriandre, un fil d'huile d'olive et le sel.

Portez à feu doux pendant 15 minutes.

Haricot-Vert

(Peixinhos da Horta)

INGRÉDIENTS

½ kg de Haricots-vert
2 Œufs
150 g de Farine
Sel q.s.
Poivre q.s.
Huile q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Cuisez dans une casserole les haricots verts dans de l'eau avec du sel puis égouttez.

Mettez la farine dans une assiette et dans une autre battez les œufs avec le poivre.

Mettez de l'huile en quantité suffisante dans une poêle pour frire.

Plongez les haricots-verts dans la farine, ensuite dans l'œuf et quand l'huile est assez chaude vous pouvez les frire.

Tomate avec des OËufs

INGRÉDIENTS

4 Tomates mûres
4 OËufs
½ Oignon
1 gousse d'Ail
Huile d'Olive q.s.
Sel q.s.
Sucre q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Mettez dans une poêle l'huile d'olive les tomates sans peau et émincées en petit morceaux, ajoutez les oignons et l'ail émincés et laissez frire à feu doux.

Ajoutez une petite cuillère de sucre et, lorsque la friture est bonne, incorporez les œufs battus et le sel.

Suggestion: Le sucre sert à neutraliser l'acidité des tomates.

Petite Salade

INGRÉDIENTS

4 Tomates pas très mûres
1 Concombre
½ Poivron Vert
½ Poivron Rouge
1 Oignon moyen
4 petites Pommes de Terre
4 tranches de Pain maison de la veille
Huile d'Olive q.s.
Origans q.s.
Eau q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Émincez très finement dans un saladier les tomates, le concombre, les poivrons et les oignons.

Cuisez les pommes de terre avec la peau, épluchez-les après qu'elles soient cuites et ajoutez à la préparation antérieure, ainsi que le pain préalablement coupé en petit carrés.

Arrosez avec l'huile d'olive et ajoutez les origans et le sel.

Ajoutez de l'eau fraîche.

Suggestion: Si vous aimez le vinaigre vous pouvez en mettre.

Tellines au naturel

INGRÉDIENTS

1 kg de Tellines
1 gousse d'Ail
Coriandre q.s.
Huile d'Olive q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Plongez les tellines dans de l'eau salée pendant au moins 1 heure pour nettoyer le sable.

Portez au feu une poêle avec de l'huile d'olive et les ails écrasés avec la peau, laissez frire.

Ajoutez les tellines à feu doux et recouvrez.

Ne mélangez pas, lorsque les tellines commenceront à s'ouvrir ajoutez la coriandre.

Suggestion: Au moment de servir, si vous aimez, vous pouvez arroser avec du jus de citron.

Panade

INGRÉDIENTS

12 tranches moyennes de Pain maison de la veille
4 ou 5 feuilles de Pouliot
4 Œufs
2 gousse d'Ail
Huile d'Olive q.s.
Sel q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Écrasez les ails et les feuilles de pouliot et mettez-les dans un saladier avec le pain puis ajoutez un peu d'huile d'olive et de sel.

Faites bouillir de l'eau et placez-y les œufs, laissez-les pocher.

Après que les œufs soient pochés, ajoutez-les avec l'eau chaude au pain.

Servir chaud.

Suggestion: Si vous aimez, vous pouvez ajouter un petit bouquet de coriandre. Le pouliot peut être remplacé par de la menthe.

Panade de Poule

INGRÉDIENTS

½ Poule (coupée en morceaux)
250 g de Pois-chiches
2 gousses d'Ail
1 bouquet de Coriandre
4 ou 5 feuilles de Mente
12 tranches de Pain maison de la veille
½ Oignon
100 g de Lard
Huile d'Olive q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Cuisez dans une casserole la poule avec le lard, l'oignon et les pois-chiches.

Dans un grand bol mettez les tranches de pain et, à part, écrasez les ails, la coriandre et la menthe, arrosez avec de l'huile d'olive et ajoutez à la préparation précédente.

Déposer sur le pain la poule, les pois-chiches, le lard et le bouillon et couvrez.

Suggestion: Pour cuire la poule et les pois-chiches plus rapidement, vous pouvez utiliser une cocotte-minute.

Petits Pois avec des Œufs

INGRÉDIENTS

1 kg de Petit-pois
½ Chorizo Noir
1 gousse d'Ail
½ Oignon
1 petit bouquet de Coriandre
5 Œufs
Sel q.s.
Huile d'olive q.s.
Eau q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Faites revenir dans une casserole l'ail et l'oignon, ajoutez le chorizo en rondelles, laissez frire, ajoutez de l'eau tiède et les petits pois.

Lorsqu'elles sont presque cuites, ajoutez les œufs entiers et la coriandre.



Salade de Poulpe

INGRÉDIENTS

1 kg de Poulpe
2 Oignons
500 g de petites Pommes de Terre
3 Tomates de tailles moyennes
3 Œufs
½ Poivron Vert
1 bouquet de Persil
Huile d'Olive q.s.
Vinaigre q.s.
Eau q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Cuisez le poulpe dans une casserole avec de l'eau et 1 oignon entier (sans sel).

À part, faites cuire les pommes de terre avec la peau et les œufs puis, après que tout soit cuit, coupez le poulpe en de petits morceaux, éplucher les pommes de terre et les œufs.

Dans un plat, placez le poulpe, les pommes de terre coupées en cubes, la tomate, l'oignon, le poivron et les œufs.

Arrosez avec un fil d'huile d'olive, vinaigre et émincez le persil par-dessus.

Mettez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Servez frais.

Suggestion: Le poulpe doit être congelé pour être plus tendre.



Maïs

(Xarém)

INGRÉDIENTS

1 bol de petit-déjeuner de Semoule de Maïs
4 bols d'Eau tiède
1 cuillère de soupe de Saindoux
½ kg de Tellines
Sel q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Portez au feu l'eau jusqu'à ce qu'elle soit tiède, ajoutez le maïs et laissez cuire pendant 40 minutes, toujours en remuant, si nécessaire ajoutez un peu plus d'eau tiède.

Ajoutez les tellines et assaisonnez-les avec du sel et le saindoux.

Lorsque les tellines s'ouvrent, c'est prêt.

Suggestion: L'eau doit être tiède pour que le maïs ne fasse pas de grumeaux.

Chinchards assaisonnés à l'huile d'olive et au vinaigre

INGRÉDIENTS

1 kg de Chinchards
½ kg de petites Pommes de Terre
½ Oignon
1 bouquet de Persil
Huile d'Olive q.s.
Vinaigre q.s.
Sel q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Préparez les chinchards (retirer la tête et les tripes).

Salez avec assez de sel, 24 heures à l'avance, puis après cela lavez les chinchards et faites-les cuire.

Après qu'ils soient cuits, retirez toute la peau.

Cuisez les pommes de terre avec la peau et retirez la peau après qu'elles soient cuites.

Dans un plat de servir, placez les chinchards et les pommes de terre coupées en morceaux, émincez les oignons et le persil dessus.

Arrosez de vinaigre, huile d'olive et c'est prêt à servir.

Suggestion: Après avoir été assaisonnés, il faut les mettre dans de l'eau froide pour qu'ils soient fermes.

Maquereau à la tomate

INGRÉDIENTS

1 kg de Maquereau moyen en tranche
6 Tomates mûres
1 Poivron vert ou rouge
1 Oignon
4 gousses d'Ail
2 feuilles de Laurier
Huile d'Olive q.s.
Sel q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Faites revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive l'ail et l'oignon, laissez dorer.

Ajoutez les tomates en petits morceaux, le poivron et faites revenir.

Ajoutez le laurier, le sel, les maquereaux et un peu d'eau, suffisamment pour les recouvrir, laissez cuire.

Suggestion: Mettre une tranche de pain dans le plat et placez le poisson dessus avec la sauce.

Raie à l'Espagnole

INGRÉDIENTS

1 kg de Raie
½ Oignon
2 gousses d'Ail
1 bouquet de Persil
½ Poivron
10 ou 12 Olives
2 cuillères à soupe de Vinaigre
Huile d'Olive q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Cuisez la raie en tranche dans de l'eau salée et réservez.

Dans une poêle, faites revenir dans l'huile d'olive les rondelles d'oignon (beaucoup), le poivron en petites lanières et l'ail.

Arrosez avec un peu de bouillon de la raie et vinaigre q.s.

Mettre les tranches de raie dans un plat, arrosez avec la préparation précédente et décorez avec des olives et du persil.

Suggestion: Servez avec des pommes de terre cuites en rondelles.

Morue avec des Pois-chiches

INGRÉDIENTS

4 tranches de Morue
250g de Pois-chiches
½ Oignon
½ bouquet de Persil
1 gousse d'Ail
Huile d'Olive q.s.
Vinaigre q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Cuisez dans une casserole la morue et les pois-chiches.

Après qu'elle soit cuite, effilochez-la et placez-la dans un bol.

Ajoutez les pois-chiches, l'oignon émincé, le persil et arrosez avec de l'huile d'olive et du vinaigre.

Thon à la mode de l'Algarve

INGRÉDIENTS

4 Tranches de thon frais
½ Oignon
1 Gousse d'ail
3 Tomates mûres
4 Pommes de Terre moyennes
Vin blanc q.s.
Coriandre q.s.
Huile d'olive q.s.
Eau q.s.
Sel q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Mettez dans une casserole une couche de pommes de terre en rondelles.

Par-dessus, ajoutez l'oignon, l'ail et les tomates émincés et le thon.

Finalisez avec une couche d'oignons, de tomates et de coriandre.

Arrosez avec du vin blanc, huile d'olive et un peu d'eau.

Cuisinez au feu doux jusqu'à cuisson.

Fèves avec du Chorizo

INGRÉDIENTS

1 kg de Fèves
1 Chorizo Noir
1 Chorizo Rouge
2 gousses d'Ail
½ Oignon
1 bouquet de Coriandre
100g de Lard
Huile d'Olive q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Faites revenir dans une casserole l'ail et l'oignon, frire le lard, le chorizo noir et rouge.

Ajoutez les fèves et remuez en ajoutant, peu à peu, l'eau tiède.

Mettez assez d'eau pour recouvrir les fèves.

Pour finir, ajoutez la coriandre et le sel.

Canard à l'orange

INGRÉDIENTS

1 Canard
1 Orange moyenne
1 verre d'Eau
1 verre de Vin de Porto
1 petit Piment
1 pincée de Noix de Muscade
Sel q.s.
Huile q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Mettez au feu une poêle avec de l'huile, ajoutez l'orange coupée en rondelles et frire.

Retirez l'orange après la friture et réservez.

Dans la même huile, dorez le canard coupé en 4 parts.

Mettez le canard doré dans une cocotte-minute avec l'orange, l'huile de la friture, le vin de porto, la noix de muscade et laissez cuire 25 min.



Ragout de Coq

INGRÉDIENTS

1 Coq
4 Tomates mûres
½ Poivron Vert
½ Poivron Rouge
½ Oignon
1 feuille de Laurier
5 Pommes de Terre moyennes
4 Carottes
1 gousse d'Ail
Vin Blanc q.s.
Huile d'Olive q.s.
Sel q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Faites revenir dans une casserole les tomates, poivrons et oignons émincés avec le laurier et ajoutez le coq puis arrosez avec du vin blanc.

Laissez mijoter.

Ensuite ajoutez les carottes, les pommes de terre et un peu d'eau.

Laissez mijoter.



Petites Pâtisseries d'Amandes

INGRÉDIENTS

1 kg de Patates Douces
250 g d'Amandes moulues sans peau
1 kg de Sucre
125 g de Beurre
10 jaunes d'Œuf
4 cuillères de Farine Maïzena
Zeste d'un Citron



MODE DE PRÉPARATION

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole puis passez-les au passe-vite.

Placez-les dans un récipient, ajoutez la farine, le sucre, l'amande, le beurre fondu, les jaunes d'œuf et le zeste de citron, mélangez bien le tout.

Oindre un plateau avec de la margarine et saupoudrez de farine.

Formez les petites pâtisseries et disposez-les dans le plateau de four.

Mettez au four à 180°C.

Suggestion: Les patates peuvent être blanches ou douces.

Figues Garnies

INGRÉDIENTS

1 kg de Figues Sèches
250 g Amande moulue sans peau
300 g de Sucre
Cannelle q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Ouvrez les figues.

Dans un bol, mettez l'amande moulue, le sucre et la cannelle.

Garnissez les figues et refermez-les.

Placez-les dans un tableau de four et laissez-les dorer.

Suggestion: Si vous aimez, vous pouvez ajouter de la fenouille moulue.

Filhoses

INGRÉDIENTS

1 kg de Farine sans levure
250 g de Margarine
3 Œufs
1 verre de Vin Blanc
Miel q.s.



MODE DE PRÉPARATION

Faites fondre la margarine dans un bol.

Mettez dans une bassine la farine et la margarine fondue.

Mélangez le tout, ajoutez les œufs et le vin mélangez bien le tout de nouveau.

Pétrissez bien pendant 30 min.

Placez la pâte sur le plan de travail et étendez-la avec un rouleau à pâtisserie, faites des bandes et coupez-les de la taille souhaitée.

Faites frire dans de l'huile chaud.

Après la friture, passez-les dans du miel.

Suggestion: Vous pouvez enrouler une bande de pâte avec une grande fourchette, tenez une pointe avec la main pendant que vous enroulez avec la fourchette, mettez rapidement dans la poêle pour la friture.

Patates-douces cuites à l'ancienne

INGRÉDIENTS

1 kg de Patates-douces moyennes
¼ l d'Eau
Sel q.s.

MODE DE PRÉPARATION

Mettez les patates douces dans une casserole avec peu d'eau (seulement au fond de la casserole).

Placez un torchon mouillé sur les patates et mettez le couvercle de la casserole.

Portez au feu et lorsque l'eau commence à bouillir mettez à feu doux et laissez cuire lentement.

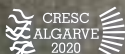
De la sorte, c'est comme si les patates douces étaient cuites au four.



DIETA MEDITERRÂNICA PATRIMÓNIO
CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE
— TAVIRA —

município
tavira

DIETA  EDITERRANICA



UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus
Estruturais e
de Investimento



dietamediterranea.net

Entité organisatrice

Município de Tavira | Museu Municipal de Tavira | Palácio da Galeria
www.cm-tavira.pt

Collaboration

Association Em Contato Tavira
Classe de première 11E d'Arts du Lycée de Tavira