

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Allemagne / Autriche / Hongrie / Bulgarie / Roumanie

Allemagne : https://www.routard.com/guide/code_dest/allemande.htm

Connue pour être substantielle et copieuse, la cuisine allemande l'est moins pour sa réelle diversité. Dans le Nord humide et froid où se mêlent les influences hollandaises, scandinaves et polonaises, on aime les soupes consistantes, les viandes et les poissons fumés ; dans le Centre, où l'on honore la trilogie « bière- pain de seigle – jambon », on apprécie également les ragoûts, les légumes frais et la pâtisserie slave ; dans le Sud la cuisine est plus légère, en particulier dans le pays de Bade et en Rhénanie, terre du vin, où le gibier est roi ; en Bavière, se sont surtout les viandes et les pâtisseries qui prédominent.



Démographie et Administration

Capitale : Berlin 3 750 000 hab.

Superficie totale : 357 386 km²

Population : 83 000 000 hab.

Densité : 232 hab./km²

Principales villes : Berlin 3 439 100 hab., Hambourg 1 769 117 hab., Munich 1 330 440 hab., Cologne 1 000 660 hab., Francfort-sur-le-Main 709 395 hab., Stuttgart 600 068 hab., Düsseldorf 586 217 hab., Dortmund 581 308 hab.,

Villes et sites à visiter

Berlin, Hambourg, le festival de l'Oktoberfest, la Forêt Noire, le parc national de la Suisse Saxonne, Rothenburg ob der Tauber, la vieille ville d'Augsbourg, l'île de Rügen, le château d'Heidelberg, le château de Neuschwanstein, le lac de Constance, le lac de Königssee, le pont de Rakotz.

Economie

L'Allemagne est le pays le plus peuplé de l'Union européenne. Son territoire s'étend de la mer du Nord et la Baltique au nord des Alpes et est traversé par quelques-uns des plus grands fleuves d'Europe, comme le Rhin, le Danube et l'Elbe.

L'allemand est la langue maternelle la plus parlée dans l'Union européenne. L'Allemagne, troisième puissance économique au niveau mondial. Les entreprises du pays ont massivement investi dans les pays d'Europe centrale et orientale qui ont rejoint l'UE en 2004.

Activités dominantes : Industrie électronique et électrique, industries chimiques, constructions mécaniques, constructions navales, mines (notamment potasse et lignite).

Exportations principales : Automobiles, produits chimiques, fer, acier, appareils ménagers, appareils d'optiques et de précision.

Importations principales : Denrées alimentaires, pétrole, textiles.

Us et Coutumes

Petit-déjeuner
« Das Frühstück »

Le petit déjeuner est un vrai repas et pris entre 6h30 et 8h00. Pain complet ou petits pains (Brötchen). Le petit déjeuner est copieux et comprend de la charcuterie, du fromage, de la confiture ou/et du miel ! On boit du jus d'orange ou du cacao, du thé ou du café au lait. Il y a souvent aussi des oeufs à la coque.

Déjeuner
« Das Mittagessen »

Entre 13h00 et 14h00, le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il est souvent composé de pommes de terre accompagnées de légumes et de viande/ou de poisson, ou bien d'une soupe ou d'une potée. Le repas de midi peut parfois n'être que sucré : on mange une crêpe épaisse recouverte de compote ou une assiette de riz au lait saupoudré de sucre à la cannelle. Comme le déjeuner ne comprend souvent qu'un seul plat, le repas se déroule beaucoup plus rapidement qu'en France. Le midi, on mange sans pain et souvent il n'y a pas de dessert.

Dîner
« Das Abendessen »

Entre 18h00 et 19h00, un repas froid : différentes sortes de pains, de charcuteries, du fromage, Des confitures et des salades ou des gros cornichons sur la table et chacun se sert comme il veut. La tradition évolue, en ville, de plus en plus de gens font un repas chaud le soir.

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Poissons : Carpe, truite de Forêt-Noire, anguille du Rhin, saumon du Rhin, brochet de la Moselle, écrevisse.

Charcuteries : Saucisse de bœuf et de porc, : jambon de Westphalie, jambon de Bavière, jambon de Holstein, jambon de Saxe, saucisse de foie à tartiner (Leberwurst), saucisse de foie à griller de Nuremberg, saucisse de foie à griller fumée, saucisse de foie à griller farcie, saucisse à pocher (Weißwurst, Bockwurst, Frankfurter, cervelas), fromage de tête, boudin...

Viande/Gibiers : Aviculture, élevage porcin et laitier, gibiers à poils et plumes ;

Légumes : Asperge, Corne de Bamberg (pdt), pomme de terre, chou, oignon, raifort, chou rouge, blanc, vert, choucroute, asperge, champignons, navet de Teltow, haricot vert et blanc de Westphalie, macédoine de Leipzig, pomme, cerise, prunes (mirabelle, quetsche) ...

Céréales : Epeautre vert, blé, orge, seigle, colza, maïs, houblon Spalt Spalter, betterave à sucre.

Pains : complet, froment, seigle, graine de lin, graine de sésame, graine de cumin, graine de pavot, Knäckebröt, Pumpernickel.

Les Autres Boissons

Bières : Toute l'Allemagne Bière blonde (ex : Beck's Pils, Karlsbraü, Spaten) ou brune (ex : Diebels Ale), bières du Main franconien, de Hof, de Kulmbach,

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : Schnaps : eau de vie de fruits (cerise, quetsche, framboise), Weinbrand de Mayence ou Wiesbaden (sorte de Cognac). Appelwoi (cidre sec de Francfort).

Eaux minérales : Blankenburger (g), Gerolsteiner (p).

Les Produits Laitiers (sources Androuet.com)

Fromages AOP : [Allgauer Emmentaler](#), [Allgauer Gaiskäse](#), [Allgäuer Bergkäse](#), [Altenburger](#), [Altenburger Ziegenkäse](#), [Andechser](#), [Backsteiner](#), [Bavaria Blu](#), [Bierkäse](#), [Blau ou Edelpilzkäse](#), [Brand](#), [Caramkäse](#), [Frühstückskäse](#), [Gaiskäse](#), [Glumse](#), [Harzer Käse](#), [Hopfenkäse](#), [Kochkäse](#), [Krauterkäse](#), [Kuhbacher](#), [Mainzerkäse](#), [Mischlingskäse](#), [Mondseerschachtelkäse](#), [Nieheimerkäse](#), [Pinzgauerbierkäse](#), [Quark](#), [Radolfzeller](#), [Romadurkäse](#), [Schichtkäse](#), [Spitz](#), [Steinbucherkäse](#), [Tilsiterkäse](#), [Toggenburger](#), [Trockenkäse](#), [Voralberger Alpkäse](#), [Voralberger Bergkäse](#), [Weisslackerkäse](#), [Wilstermarscherkäse](#), [Ziegenkäse](#).

Les Spécialités Culinaires

Entrées

Soupe de lentilles, soupe de pois cassés, Leberkas (Pâté de foie), Wurst salad (Salade de pommes de terre et Saucisse), Rollmops (Harengs fumés marinés au vinaigre et servis avec une salade de pommes de terre), Strammer Max (Tranche de pain de campagne garnie de jambon et d'un œuf) ...

Plats

Truite meunière ou pochée, brochet, saumon pochés, jarret de porc bouilli de Berlin, paupiettes de bœuf, boulettes aux câpres (Labskaus), viande hachée à la mode de Berlin ou de Hambourg (Hamburger), poulet à la broche, poularde de Hambourg et ses poussins, faisan farci u Rhin, côtelette de chevreuil aux champignons, la « saucisse » (crue, bouillie, grillée ou fumée, à base de bœuf, de veau ou de cochon), Kebab, Eisbein (jarret de porc), Sauerkraut (choucroute) ...

Légumes

Quenelles de pommes de terre (Knödel ou Klöße), choucroute, chou rouge chaud aux pommes...

Desserts / Biscuits / Confiseries

. Tartes et gâteaux, pain d'épices de Nuremberg, massepains de Lübeck, Stollen de Dresde, gâteau de Forêt-Noire (Schwarzwälderkirschtorte), Baumkuchen (sorte de gâteau à la broche nappé de chocolat noir), Apfelstrudel (gâteau roulé à base de pommes et de cannelle) ...

Quelques Grandes Tables

[Amador*** - Langen](#)

[Hôtel Ritz Carlton restaurant Aqua*** - Wolfsburg](#)

[Restaurant de l'Hôtel Vendôme château*** - Bensberg](#)

[Restaurant*** du Waldhotel Sonnora](#)

[Schwarzwaldstube** - Baiersbronn](#)

[Barreiss** - Baiersbronn](#)

Les Vins

La classification des vins allemands : Tafelwein (vin de table), Qualitätswein (vin de qualité), Qualitätswein mit Prädikat (vin de qualité avec label).

Principales appellations :

- Hochheimer Daubhaus, Spätlese (blc ½ sec),
- Schloss Johannisberg, Beerenauslese, Eiswein (Blc Moel),
- Schlossböckelheimer burweg, Kabinett, Muller Thurgau, Riesling (Blc sec),
- Trittenheimer Altärchen, Auslese (Blc Doux),
- Spätburgunder Rotwein, Trocken (Rge Léger).

Etiquetage des vins allemands : Kabinett (vin léger), Spätlese (vendanges tardives), Auslese (sélection de grappe (vin doux), Beerenauslese (vin liquoreux), Eiswein (vendanges gelées).

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Allemagne / Autriche / Hongrie / Bulgarie / Roumanie

Autriche : https://www.routard.com/guide/code_dest/autriche.htm

Connue pour être substantielle et copieuse, la cuisine allemande l'est moins pour sa réelle diversité. Dans le Nord humide et froid où se mêlent les influences hollandaises, scandinaves et polonaises, on aime les soupes consistantes, les viandes et les poissons fumés ; dans le Centre, où l'on honore la trilogie « bière- pain de seigle – jambon », on apprécie également les ragoûts, les légumes frais et la pâtisserie slave ; dans le Sud la cuisine est plus légère, en particulier dans le pays de Bade et en Rhénanie, terre du vin, où le gibier est roi ; en Bavière, se sont surtout les viandes et les pâtisseries qui prédominent.



Démographie et Administration

Capitale : Vienne 1 900 000 hab.

Superficie totale : 83 871 km²

Population : 8 859 449 hab.

Densité : 106 hab./km²

Principales villes : Graz 288 806 hab., Linz 205 726 hab., Salzburg 154 211 hab., Innsbruck 132 110 hab., Klagenfurt 100 817 hab.

Villes et sites à visiter

Vienne, Hallstatt, Salzkammergut, Le massif du Dachstein, Salzburg, Le Grossglockner, Château d'Hochosterwitz, Graz, Grüner See, Le Tyrol, Innsbruck, Linz...

Economie

Aujourd'hui, l'Autriche est une république fédérale composée de neuf États.

Vienne accueille plusieurs organisations internationales, dont le Secrétariat de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe (OSCE), l'Agence internationale de l'énergie atomique (AIEA) et l'Organisation des pays exportateurs de pétrole (OPEP).

Les points forts de l'industrie autrichienne sont l'industrie chimique (cellulose, pétrochimie), l'industrie textile et de l'habillement (haut de gamme), l'industrie du papier et du carton-pâte (grâce aux ressources forestières très abondantes), l'industrie électrique et électronique (plus de 400 entreprises fabriquent des composants électriques ou électroniques, de la puce jusqu'à la centrale électrique livrée clés en main), l'industrie agro-alimentaire (a largement bénéficié de l'intégration européenne) et l'industrie métallurgique et mécanique (le secteur phare, l'Autriche est un pays exportateur de machines-outils).

Us et Coutumes

Petit-déjeuner « Frühstück »

Le petit déjeuner, pris tôt, Il se compose de croissants, de petits pains (« semmel »), d'un œuf à la coque, de fromage, de jambon. Pour la boisson : un café au lait ou un chocolat chaud.

Déjeuner « Mittagessen »

Les Autrichiens se contentent, en général, d'une légère collation : une salade, une association de pain et de charcuterie, un Imbiss (food truck).

Dîner « Abendessen »

Le dîner, pris tôt, et, est plus élaboré. La soupe est présente systématiquement. Elle est suivie soit d'une viande (porc), soit d'un plateau de charcuterie et de fromage.

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Carpe, sandre, omble chevalier, brochet, truite de rivière, écrevisse.

Charcuteries : Saucisse de bœuf et de porc, jambon de Westphalie, Speck, les différentes variétés de saucisses (Wurst) et les pâtés au foie, aux herbes saucisse de foie à tartiner (Leberwurst), saucisse de foie à griller de Nuremberg, saucisse de foie à griller fumée, saucisse de foie à griller farcie, ...

Viande/Gibiers : Aviculture, élevage porcin et laitier, gibiers à poils et plumes, mouton, vache.

Légumes : Asperge, choucroute, champignons, chou, raifort, pomme de terre, cerise, prunes (mirabelle, quetsch, pomme, cerise, prunes, fruits des bois ...

Céréales : Blé, orge, maïs, betterave à sucre.

Les Autres Boissons

Eaux minérales : Gasteiner, Oxyginer, Güssinger, Severin (g).

Bières : Gösser bier, Zipfer, Kaiser, Edelweis bière blanche au froment.

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : Almdudler (limonade aux herbes des alpages), "schwarze Johannisbeersaft" (jus de cassis)

Autres boissons : Muscat de Neusiedlersee, Traminer, Bowle (vin, champagne et fruits), Glühwein (vin chaud).

Les Produits Laitiers

Fromages AOP : [Gailtaler Almkäse](#) (PPC)
[AOP Vorarlberger Bergkäse](#) (PPC).

Les Spécialités Culinaires

Entrées

Soupes de pommes de terre, soupe de potiron, soupe avec Knödel au pain et au foie, Nockerln (gnocchi),

Plats

Truite au bleu, brochet farci, carpe frite, queues d'écrevisses au fenouil, Tafelspitz (viande bouillie très mortifiée), Wiener Schnitzel (escalope de veau viennoise), poulet rôti, poulet pané et frit, poulet à la crème, poulet au paprika, poulet au chou, lièvre rôti, oie au chou rouge, Zwiebelfleisch (bœuf aux oignons et au cumin), ragoût épicé de Styrie, veau aux épices...

Légumes

Nudln (sorte de ravioli) de Carinthie, salade à l'huile de gaines de potiron, quenelles au lard

Desserts / Biscuits / Confiseries

Tascherln et Buchteln (brioches fourrées ou non), Nockerln de Salzburg, pâtisseries à la chantilly, Sachertorte (gâteau au chocolat et à la confiture d'abricot), Strudel (sorte de chausson en pâte à nouille aux pommes et aux noix), Linzertorte (tarte à la confiture de framboises, avec pâte sablée au cacao et à la cannelle), Kaiserschmarrn (crêpes épaisses et très sucrées), Krapfen (beignets), Zwetschgenknödel (quenelles aux quetsches) feuilletés aux fruits confits, feuilletés à la crème de pavot, meringues...

Quelques Grandes Tables

[Simon Taxacher - Kirchberg](#)

[Stüva - Ischgl](#)

[Alexander - Fügenberg](#)

[Paznaunerstube - Ischgl](#)

Les Vins

En général les appellations se rapproche à celles de l'Allemagne.

L'Autriche produit des vins blancs. Le plus courant, le plus connu est le Grüner Veltliner, un vin frais et poivré.

On trouve des cépages de Riesling dans la vallée du Danube qui donnent un vin excellent, susceptible de vieillir plusieurs années.

Au sud-est, la vigne est plantée de sauvignon blanc. Ce vin blanc est agréable, avec des arômes de cassis.

Les vendanges tardives (Hochprädikatsweine) produisent des vins dorés et intensément fruités.

La région du lac de Neusiedl (Neusiedlsee) est reconnue pour ses "Beerenauslese" (vins issus de pourriture noble).

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Allemagne / Autriche / Hongrie / Bulgarie / Roumanie

Hongrie : https://www.routard.com/guide/code_dest/hongrie.htm - <http://www.hongrie.fr/>

A travers le pays, de nombreux villages, de nombreuses régions possèdent leurs propres spécialités culinaires : ragoût de canard de Somogy, sandre du Balaton, vins du Tokaj, paprika de telle ou telle région...

Riche, et copieusement assaisonnée, l'alimentation des Hongrois se compose de plats à base de viande grasse : mouton ou bœuf, avec une préférence pour le porc et la charcuterie. Les Hongrois mangent du poisson cuit et de la volaille élevée en plein air, notamment l'oie d'élevage avec sa production de foie gras. La cuisine hongroise est épicée, grâce notamment au paprika, poudre de piment rouge doux très apprécié et considérée comme épice nationale.



Démographie et Administration

Capitale : Budapest 1 733 685 hab.

Superficie totale : 93 028 km²

Population : 9 771 827 hab.

Densité : 105 hab./km²

Principales villes : Kecskemét 110 000 hab., Pécs 142 000 hab., Miskolc 155 000 hab., Szeged 161 000 hab., Debrecen 201 000 hab.

Villes et sites à visiter

Le Parlement de Budapest, le palais du château de Buda, les thermes, le Bastion des Pêcheurs, le pont des Chaînes, la Grande Synagogue de Budapest, le lac Balaton, Szeged, le parc national de Hortobágy, la route des vins, Hollókó, la forteresse de Visegrad, Pécs.

Economie

L'économie de la Hongrie se caractérise, depuis la chute du Bloc de l'Est en 1989, par un mode de fonctionnement libéral et tourné vers l'extérieur. Cette tendance se modifie avec l'arrivée de Viktor Orbán au pouvoir, qui marque un tournant vers un certain conservatisme. Celui-ci qualifiera d'ailleurs en 2014, la société qu'il veut construire comme "un état illibéral"¹. Il déclare aussi qu'il souhaite voir son pays fonctionner à l'instar de pays comme la Russie, la Turquie, ou la Chine, ce qui laisserait la place à une potentielle forme d'autoritarisme.

Agriculture (blé, maïs, betterave à sucre, vigne), élevage bovin et porcin, agroalimentaire, chimie, métallurgie...

Us et Coutumes

Petit-déjeuner
« Reggeli »

Les hongrois prennent leur petit déjeuner entre 7 et 10 heures. C'est un petit déjeuner complet avec du pain, du beurre et de la confiture, comme dans notre pays, mais aussi des œufs et de la charcuterie et parfois même des légumes.

Déjeuner
« Ebéd »

Ce repas est le plus important de la journée pour les hongrois, ils le prennent entre 12 et 14 heures. Tout repas commence par une soupe, certaines sont si complètes qu'un dessert suffit ensuite. On les retrouve souvent à base d'oignon, de matière grasse, de viande de bœuf, de paprika et de légumes. En été, les Hongrois consomment en entrée une soupe de fruits froide, en général aux griottes.

Dîner
« Vacsora »

Les hongrois prennent leur dernier repas à partir de 18 heures. Un repas plus simple avec de la charcuterie, du fromage et une salade qui peut être à base de tomate, poivron...

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Carpe, sandre, brochet, truite de rivière, écrevisse.

Charcuteries : Saucisson sec de Mangalica, saucisson sec de Csaba, salami, lard fumé...

Viandes et Gibiers : Canard, oie, bœuf, porc Mangalica, sanglier, chevreuil, cerf...

Légumes et Fruits : Pomme de terre, chou, poireau, tomate, poivron, aubergine, concombre, pomme, cerise, fraise...

Céréales : Blé, maïs, betterave à sucre, vigne...

Les Autres Boissons

Eaux minérales : Apenta, Bonata (g), Jodicum, Aqua Mathias (p)....

Bières : Borsodi Sör...

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : Barack pálinka (eau-de-vie d'abricot), Unicum (boisson amère, préparée à base de 40 plantes).

Les Produits Laitiers

Kashkaval (PPNC) Brebis, **Lipto** (PPNC), **Harrascher** (PMCL), **Pannonia** (PPNC)

Quelques Grandes Tables

[Costes* - Budapest](#)

[Fausto's Ristorante - Budapest](#)

Les Spécialités Culinaires

Entrées

Tarhonya (aliment séché à base de farine et d'œufs, en forme de pois, garniture classique des plats en sauce), Galouchka (petits gnocchi salés ou sucrés) ...

Soupes

Gulyásleves (viande, des poivrons, des oignons, des pommes de terre et du paprika), Bableves (potage aux haricots), Magyaros gombaleves (soupe aux champignons), Halleves (soupe de poisson. Fameuse au Balaton), Cseresznyelevel (soupe à la cerise froide, généralement servie avec de la crème) ...

Plats

*Nombreux poissons de rivière (dont le fogahe du lac Balaton, le sandre et la carpe) et écrevisses...
Choucroute, grillades, goulache, pörkölt (morceaux plus gros que la goulache cuisinée avec oignons et paprika), tokany (fines lamelles de bœuf faiblement épicés au paprika, mais avec marjolaine et poivre), paprikache (ragoût de viande blanche ou poisson au paprika et à la crème aigre, oignons, tomates, poivrons ou pommes de terre), les ragoûts « Gundel » (tripesl, soupe, foie gras) ...*

Légumes

Nudln (sorte de ravioli) de Carinthie, salade à l'huile de gaines de potiron, quenelles au lard...

Desserts / Biscuits / Confiseries

Gundel palacsinta (crêpes fourrées aux noisettes, raisins secs, écorces d'orange confites, et chocolat), Rétes (version hongroise du strudel, souvent servi chaud), Túrőspalacsinta (crêpes au fromage blanc et aux raisins), Madártej (île flottante), Somlói galuska (génoise recouverte de sauce chocolat et de chantilly) ...

Les Vins

Les quatre vins les plus typés :

Tokaj : Liqueureux ou secs.

Eger : Blanc sec et du rouge. Surnommé « le bourgogne hongrois » car son vignoble se trouve à la même latitude que la Bourgogne et qu'il est également composé de pinot noir.

Villány : Vin rouge corsé et fruité, presque doux.

Balaton : Vins blancs gras et rouge.

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Allemagne / Autriche / Hongrie / Bulgarie / Roumanie

Bulgarie : <http://www.bulgarie.fr/> - https://www.routard.com/guide/code_dest/bulgarie.htm

La cuisine bulgare est réputée être très bien équilibrée. On utilise surtout des fruits, des légumes, des féculents, de la viande, de la volaille et du poisson... Ceux-ci sont généralement mijotés, dans des pots en terre cuite, issus de la cuisine traditionnelle du coin du feu. Par ailleurs, une grande place est accordée aux épices et aux aromates qui donnent une saveur orientale. L'oignon et l'ail sont particulièrement importants. Autrefois, ils occupaient la place d'honneur à côté du pain. La tchoubritza est aussi très utilisée en cuisine, ainsi que le persil, la menthe crêpue, l'aneth.



Démographie et Administration

Capitale : Sophia 1 323 637 hab.

Superficie totale : 110 944 km²

Population : 6 966 899 hab.

Densité : 63 hab./km²

Principales villes : Plovdiv 338 153 hab., Varna 334 870 hab., Bourgas 200 271 hab., Roussé 149 642 hab.

Villes et sites à visiter

[Baltchik](#), [Koprivchtitsa](#), [Melnik](#), [Monastère de Rila](#), [Monastère de Troïan](#), [Nessebar](#), [Parc national du Pirin](#), [Plovdiv](#), [Sofia](#), [Sozopol](#)...

Economie

Placée sous la surveillance très stricte des instances communautaires, la Bulgarie devait, doit et devra continuer à prendre des mesures d'urgences dans une série de domaines ; la lutte contre la corruption, contre le crime organisé et contre le blanchiment d'argent. Et en second lieu dans trois autres domaines : la justice, la gestion des fonds communautaires et la sécurité alimentaire.

L'économie se base sur l'agriculture (blé, maïs, tabac, fruits, roses et vins), industrie textile, industrie alimentaire, sidérurgie, métallurgie, industrie chimique, tourisme.

Us et Coutumes

Petit-déjeuner

Le petit déjeuner bulgare typique est léger : café et pâtisserie...

Déjeuner

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée et se prend en famille. Les plats sont abondants. L'habitude bulgare veut qu'ils soient servis chauds, mais non très chauds.

Dîner

Le dîner est similaire, mais moins consistant. Très souvent, les dîners débutent par une salade accompagnée d'une Rakia, étape capitale du repas qui peut durer une heure.

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Carpe, sandre, brochet, truite de rivière, écrevisse.

Charcuteries : Soudjouk et Loukanka (saucisse épicée), Pastarma (bœuf, porc séchées) ...

Viandes et Gibiers : Volaille, bœuf, porc, mouton ...

Légumes et Fruits : Pomme de terre, chou, poireau, tomate, poivron, aubergine, concombre, haricots..., pomme, cerise, fraise...

Céréales : Blé, maïs, betterave à sucre, vigne...

Les Autres Boissons

Eaux minérales : Apenta, Bonata (g), Jodicum, Aqua Mathias (p) ...

Bières : L'Astika, la Zagorka et la Kamenitsa.

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : Brandy, vodka, Rakiya (eau de vie de raisin, prune, pomme ou de cerise), la Mastica (type d'ouzo à base d'anis), Slivova Rakiya (alcool de prunes), liqueurs de rose, de griottes, Cognac de Preslav ou Euxinograd.

Les Vins

Les principaux cépages utilisés : Cabernet Sauvignon, Merlot, et Gamay rouges Chardonnay (blanc).

Les vins locaux : Melnik, Pamid, Gamza, Mavroud (rouges), IDimiat, Iskar, Misket, Rkatsiteli (blancs).

Les Produits Laitiers

Fromages lait de brebis : Bijen (PMCL), Bjalo.

Les Spécialités Culinaires

Entrées

Le Kiopoolu ou pâté d'aubergines et de poivrons, Salade "Snéjanka" ou tzatziki" (fromage blanc et de concombre), Salade Chopska (salade feta, concombre et tomate), Salade bulgare (bœuf bouilli, tomate et yaourt), Banista (tarte au fromage de chèvre et épinards), Feuille de vigne farcie, Salade de haricots. Plat traditionnel pour le réveillon de Noël, Tarator (soupe froide au yaourt et concombre), Soupe bulgare aux boulettes ...

Plats

Nombreux poissons de rivière (le sandre et la carpe) et écrevisses, Moussaka bulgare, Kavarma Kebab (porc et poivron), kebapcheta (diverses viandes hachées assaisonnées et roulées puis grillées), Kavarma (viandes de porc et veau mijotées au vin rouge) ...

Légumes

Kyopolou (caviar d'aubergines), Purzheni Chushki Sirene ou Poivrons farcis au fromage, Fenouil à la bulgare

Desserts / Biscuits / Confiseries

Banitsa au lait et aux noix (biscuits), Le tikvénik, gâteau à la courge, Homme blanc (fromage blanc cuit au miel), Gâteau bulgare (gâteau au yaourt bulgare), Halva Confiserie, Yaourt Bulgare, Garash (oeufs, de noix et de chocolat).

Quelques Grandes Tables

<https://voyages.michelin.fr/europe/bulgarie>

Le Yaourt Bulgare

Le Yaourt bulgare est connu mondialement pour ses qualités et son bon goût unique. Considéré comme dessert par la plupart des gens dans le monde, il fait partie du menu quotidien des bulgares et est toujours présent à table. Beaucoup de plats bulgares intègrent le yaourt bulgare. C'est un ingrédient pour les soupes, salades, desserts, sauces, etc...

Il faut savoir que le Yaourt bulgare ne peut être fait qu'en Bulgarie. Le secret réside dans une petite bactérie connue sous différents noms, le plus courant étant *Lactobacillus bulgaricus*. C'est cette bactérie qui provoque la fermentation du lait et donne cette saveur. Le Dr Stamen Grigorov, un remarquable bactériologiste bulgare, en a fait la découverte en 1905.

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Allemagne / Autriche / Hongrie / Bulgarie / Roumanie

Roumanie : <http://www.roumanie.fr> - https://www.routard.com/guide_a_voir/roumanie.htm

La cuisine familiale ne renie pas ses racines paysannes et elle peut être rustico-robuste (le porc, la pomme de terre, la crème, la mămăliga - polenta - et le chou).

Lorsqu'il y a des invités, elle est souvent très raffinée et dévoile ses racines multiples, notamment en Bucovine : carrefour d'influences slave, juive, turque et d'inspirations locales. Chez les paysans, les produits sont sains et de grande qualité. Les périodes de jeûne orthodoxe sont encore respectées, notamment à la campagne. C'est l'occasion de se délecter de plats végétariens : crème de haricots aux poivrons confits, soupe ou pâté de cèpes, borș de fasole (haricots, mais c'est aussi une préparation à base de son), soupe de lobodă (arroche, proche de l'oseille), feuilles de tussilage farcies au riz et aux girolles, confitures, etc.



Démographie et Administration

Capitale : Bucarest 1 900 000 hab.

Superficie totale : 238 397 km²

Population : 19 524 000 hab.

Densité : 82 hab./km²

Principales villes : Cluj-Napoca 324 576 hab., Timișoara 319 279 hab., Iași 290 422 hab., Constanța 283 872 hab., Craiova 269 506 hab., Brașov, 253 200 hab., Galați 249 432 hab., Ploiești 209 945 hab.

Villes et sites à visiter

[La cascade Bigăr](#), [Un marais de mousse](#), [Le tunnel de l'amour roumain](#), [Les Monts Bucegi](#), [De nouveau les Monts Bucegi](#), [La Route Transfăgăran en Transylvanie](#), [Le brouillard matinal dans le village de Biertan](#), [Un champ dans le Judet de Maramures](#), [Le massif de Ceahlău](#), [Le château de Bran \(celui de Dracula\)](#).

Economie

La Roumanie est le pays le moins urbanisé d'Europe centrale et orientale. Après avoir subi une nationalisation de type soviétique, le pays bénéficie d'un programme de stabilisation économique lancé par le FMI. Si la situation économique s'est améliorée, le malaise social et politique s'en est trouvé exacerbé : les réformes mettent en relief les faiblesses de l'économie roumaine, entraînant inflation et perte de pouvoir d'achat.

Son économie est basée sur la culture (blé, maïs, betterave à sucre), sur ses ressources énergétiques (gaz, pétrole, lignite, hydroélectricité), métallurgie, pétrochimie, mécanique.

Us et Coutumes

Petit-déjeuner	Complet et copieux : Céréales, fromages, viandes en gelée, œuf, tartines, confiture avec thé et café.
Déjeuner	Entre 12h00 et 13h00, généralement composé d'un plat de viande ou poisson et bien sûr d'une bière.
Dîner	A partir de 18h30, repas léger composé d'une soupe de pain et de fromage.

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Carpe, sandre, omble chevalier, brochet, truite de rivière, gardons, tanche.

Charcuteries : Racituri (gelée d'abats de porc), Soudjouk et Loukanka (saucisse de porc épicée), Pastarma (bœuf, porc séchées), Coba (intestins de porc farcis de gelée de viande), Caltabos (boudin), Mititei (petites saucisses).

Viande/Gibiers : Gibier à poils, porc, volaille, bovin (importante production laitière), buffle.

Légumes : Pomme de terre, chou, poireau, tomate, poivron, aubergine, concombre, pomme, cerise, myrtille, fraise...

Céréales : Blé, maïs, tournesol.

Les Autres Boissons

Eaux minérales : Buzias, Lipova, Zizin (g), Herculane, Harghita (p)....

Bières : Ursus, Timisoreana, Pilsner, Solca...

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : La tuica (alcool à base de mélanges de prune, pomme, poire, raisin et même betterave), Vodka, schnaps.

Autres boissons :

Les Produits Laitiers

Fromages : Brebis ou vache - Bucegi (pp), Burduf (pmcf), Carpati (p. fondue), Cascaval ou Cashcaval (PPc), Telemea (ff).

Les Spécialités Culinaires

Entrées

Ciorba de burta (soupe de tripes), Icioba de légumes, ciorba de peste (au poisson), ciorba de pui (au poulet), ciorba de fasole (aux haricots), la Mămăliga (semoule de maïs, rappelant la polenta italienne), Les Sarmale (feuilles de choux, de vigne, de betterave, de radis noir ou de tussilage, farcies de riz, viande, champignons, herbes et légumes) ...

Plats

Les Mititei ou Mici (petites saucisses grillées à base de viande hachée, aillée et aromatisée), Les Mușchi (grillades de filet mignon le plus souvent de porc, parfois de bœuf), La Plăcinta cu Brânză ou Brânzoaice (feuilleté, salé à la viande, au fromage et aux herbes, sucré et mielleux), Les Pîrjoale moldovenesti (boulettes de viande hachée et grillée, avec de l'ail et des herbes), Sarmale (chou farci) ...

Desserts / Biscuits / Confiseries

Les Papanasi moldovenesti (des beignets sucrés au fromage blanc et à la vanille, qui se dégustent chauds, avec de la crème fraîche), Soupes de miel, le Cozonac (gâteau brioché aux raisins de Corinthe, aux loukoums, aux noix, au pavot...)

Quelques Grandes Tables

Les Vins

La classification des vins :

Vin de table (vin de Masa),

Vin avec indication géographique (IG),

Dénomination d'origine contrôlée (DOC),

a) DOC-CMD (maturité complète 187 g/l min. sur le moût),

b) DOC- CT (vendanges tardives 220g/l min. sur le moût),

c) DOC- CIB (vendanges sur mûries avec présence de botrytis 240g/l min. sur le moût).

Quelques appellations : Blancs – Lechinta, Diosig, Cotnari, Teremia... Rouges – Dealu Mare, Minis Maderat, Istria...

Les Tsiganes

Les Tsiganes (prononcé tsigan) forment un peuple indo-européen d'origine indienne. Il s'agit des Kshattriyas qui, venus du nord de l'Inde, sont arrivés en Grèce au IXe siècle. Puis, au XIIIe siècle, les Rajputs les ont rejoints.

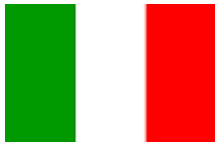
Ensemble, ils ont formé la Romani Cel – le peuple tsigane – d'où leur surnom de « Romanichels », mais ils se nomment eux-mêmes Romané Chavé, c'est-à-dire « fils de Ram » (héros de l'épopée indienne Ramanaya).

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

L'Italie, Malte, Slovénie et Slovaquie

Italie : <http://www.italia.it/fr/home.html> - https://www.routard.com/guide/code_dest/italie.htm

La réputation de la gastronomie italienne n'est plus à démontrer. Les pâtes sont la composante essentielle de la cuisine italienne. Leurs formes et leurs saveurs infinies en ont fait un plat incontournable : Spaghetti, Tortellini, Macaroni, Penne, Tagliatelles. Elles peuvent être farcies comme les Tortellini, ou les Ravioli, agrémentées de sauce carbonara, de Pesto ou assaisonnées de tomates, d'ail, de basilic ou d'huile d'olive. L'Italie, c'est aussi le pays des pizzas, du tiramisu, des authentiques Espresso et Cappuccino, des fromages (Mozzarella, Parmesan, Gorgonzola), de la charcuterie (salami, jambon de Parme, Coppa), des vins (Chianti, Marsala) et des liqueurs (Strega, Galliano). La gastronomie italienne se caractérise également par sa diversité régionale. Le Piémont et la Vallée d'Aoste sont réputés pour leurs truffes blanches d'Alba, leurs gnocchis de pomme de terre, la Lombardie pour sa saucisse typique, la "Luganega" et son Mascarpone, la Vénétie et le Frioul pour leur polenta. Les habitudes alimentaires des Italiens se composent d'un petit déjeuner, "Colazione", d'un déjeuner très complet "Pranzo", à base de pâtes, de viande ou de poisson et d'un dîner, "Cena", relativement plus léger.



Démographie et Administration

Capitale : Rome

Superficie totale : 301 336 km²

Population : 60 359 546 hab.

Densité : 200 hab./km²

Principales villes : Milan 1 368 590 hab., Naples 968 736 hab., Turin 897 265 hab., Palerme 676 118 hab., Gênes 580 112 hab., Florence 382 258 hab., Venise 261 905 hab...

Villes et sites à visiter

Rome, Latium - La chaîne des Dolomites, Nord de l'Italie - Venise, Vénétie - Les Cinque Terre, Ligurie - Florence, Toscane - Stromboli, Sicile - Cortina d'Ampezzo, Vénétie - Sestri Levante, Ligurie - Lecce, Les Pouilles - La Toscane - Milan, Lombardie - Le Parc naturel du Gargano, Les Pouilles - Burano, Vénétie - Le Lac de Resia, Trentin-Haut-Adige

Economie

L'Italie connaît depuis 2004 d'importantes difficultés économiques qui font d'elle le "grand malade" de l'Europe occidentale. Ses nombreuses PME souffrent de la compétition internationale et le pouvoir d'achat est au mieux stagnant. La hausse des déficits budgétaires a valu à Rome l'ouverture par la Commission, en 2005, des procédures prévues par le Pacte de stabilité et de croissance.

Elle présente deux profils contrastés : le Nord industriel et dynamique, (notamment grâce aux grandes firmes comme FIAT ou Pirelli) tranche avec le Sud (Mezzogiorno) plus rural, aux taux de chômage élevés.

L'Italie a une réputation d'excellence dans les secteurs traditionnels comme la mode, l'alimentation, les produits ménagers, l'automobile, les biens culturels et artistiques et le design industriel. Elle excelle aussi dans les domaines de la robotique industrielle et la technologie d'ingénierie, des machines-outils, du matériel de transport, des systèmes d'informatisation et de contrôle des procédés ainsi que des machines du secteur de l'énergie.

Us et Coutumes

Petit-déjeuner « Colazione »

Le petit-déjeuner des Italiens est léger, rapide et sucré. Croissant beaucoup plus sucré, un peu comme une brioche, il est souvent garni de crème, de confiture ou de Nutella. Les petits-déjeuners les plus sains comprennent aussi des céréales, du yaourt, du pain grillé ou toute pâte à tartiner.

Déjeuner « Pranzo »

Les Italiens ont tendance à avoir un régime alimentaire très sain, donc les légumes et la viande sont les deux produits de base de la cuisine locale. La plupart des Italiens déjeunent vers 13 ou 14 heures, et, en fonction de leurs conditions de vie et situation professionnelle, c'est généralement le repas principal de leur journée.

Dîner « Cena »

Un dîner typique dans un foyer italien se compose habituellement de pâtes, de viande et de légumes et a lieu vers 20 heures.

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Anchois, morue, calamars, daurade, moules, coques, coquilles Saint-Jacques, poulpe, sardines, anchois, thon, rouget, rascasse...

Charcuteries : La Bresaola (viande de bœuf), Le Guanciale (joue de porc), IGP Mortadelle de Bologne, Pancetta traditionnelle, AOP Jambon de Parme, AOP Jambon San Daniele, Speck (jambon cru fumé et affiné), Porchetta, Salami, Spianata calabrese...

Viande/Gibiers : Bovins, porcs, moutons, chèvres, gibiers à poils et plumes.

Légumes : Olives, artichaud, asperge, poivrons, courgettes, aubergines, oignons, tomates, pommes, poires, pêches, agrumes figues, amandes, raisins...

Céréales / Autres : Maïs, blé, riz, colza, tournesol, soja, truffe blanche.

Epicerie fine : Pesto, Sauce Bruschetta, huile d'olives, tomate séchée, sauces tomate/poivron, vinaigre balsamique...

Les Autres Boissons

Bières :

Eaux minérales : Gazeuses ; San Pelliegrino, Ferrarelle... Plates ; San Benedetto, Talians...

Café : Ristreto, lungo, Macchiato et Capuccino.

Apéritifs : Vermouth, Bitter, Vin de liqueur (Marsala)...

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : La grappa (eau-de-vie de marc de raisin), La grolla (grappa, café, épices, écorces d'orange, le tout enflammé et bu en commun dans un pot), Amaretto di Saronno (liqueur à base d'amande), Galliano (liqueur de plantes), Maraschino (liqueur de cerises amères), Strega (liqueur de plantes), Mentuccia (liqueur de menthe), Limoncello (liqueur à base de citron), Sambucca (liqueur d'anis), Grappa (eau – de – vie de marc), Amaro (digestif aux plantes).

Les Produits Laitiers (sources Androuet.com)

Fromages AOP : [Valtellina Casera](#), [Burrata](#), Valle d'Aosta Fromadzo, [Toma Piemontese](#), [Taleggio](#), Stelvio, Stilsfer, [Spessa delle Giudicarie](#), [Robiola di Roccaverano](#), [Ricotta Romana](#), [Raschera](#), [Ragusano](#), [Quartiolo Lombardo](#), [Provolone Valpadana](#), [Pecorino Toscano](#), [Pecorino Siciliano](#), [Pecorino di Filiano](#), [Pecorino Romano](#), [Parmigiano Reggiano](#), [Murazzano](#), [Mozzarella di Bufala Campana](#), [Monte Veronese](#), [Montasio](#), [Grana Padano](#), [Gorgonzola](#), [Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana](#), [Fontina](#), [Fiore Sardo](#), [Castelmagno](#), [Casatella Trevigiana](#), [Casciotta di Urbino](#), [Canestrato Pugliese](#), [Caciocavallo Silano](#), Bra, [Bitto](#), [Asiago](#).

Les Spécialités Culinaires

Entrées

En entrée, les italiens dégustent des "Antipasti" à base de poisson et de fruits de mer : poulpes marinés, "mazzancolle" (gambas), frites, notamment les calamars alla romana, les "scampi fritti"... On trouve également des légumes grillés (poivrons, aubergines, courgettes...), toutes sortes de tartines ("bruschetta", "crostini"...), d'omelettes ("frittata" ou "torta", assez proche de la tortilla espagnole), de fromages et de charcuteries.

Jambon de Parme ou de San Daniele, Insalata di peperoni (Salade, oignons, poivrons, filets d'anchois et olives noires), Zampone (Pied de porc désossé et farci servi chaud ou froid), Les Salumi (Produits issus de la conservation de la viande de porc, salée, fumée, séchée), Bagna caudo (Anchoiade servie chaude), Minestrone (Soupe de légumes enrichie de pâtes ou de riz), Fritto misto (Assortiment de beignets salés), Pizza ...

Plats

Brodetto (Bouillabaisse italienne), Osso bucco, Scampi fritti Crevettes frites, Bistecca (Entrecôte à l'huile d'olive, Spaghetti con le vongole (Cuites dans du fumet, additionnées de palourdes cuites et concassé de tomates), Involtini milanese (Paupiette de veau au jambon), Pasta con le sarde (Gratin de macaroni avec sauce aux anchois, fenouil, raisins recouverts de sardine fraîches), Bollito misto (Pot au feu Piémontaise), Polpo di scoglio affogato (Poulpe poché avec tomates, poivrons citron et huile d'olive), Piccata (Petite escalope de veau sautée au beurre servies avec marsala ou citron) ...

Garnitures

Risotto, « Pasta », Ragoût de légumes (artichauts, courgettes, carottes, etc...), Polenta...

Desserts / Biscuits / Confiseries

. Tiramisu, Panettone, Torta di ricotta, Panna cotta, Zuppa inglese, Nougat de Sardaigne, Torrone de Crémone...

Quelques Grandes Tables

[La Pergola*** - Roma](#)

[Il Pagliaccio** - Roma](#)

[Yun Andrea Aprea** - Milano](#)

[Aroma* - Roma](#)

[Marco Martini Restaurant* - Roma](#)

[Moma* - Roma](#)

[Idyllo by Aprea** - Roma](#)

[Dal Pescatore - Canneto sull' Oglio - Canneto sull' Oglio](#)

[Trenkerstube à l'hôtel Castel - Tirolo](#)

Les Vins

Deuxième pays, après la France, qui produit le plus de vin. Les italiens sont réputés, dans le monde entier, pour consommer plus de vin que les autres nationalités, sans doute en raison de la grande qualité des vins issus de vignobles italiens.

Il existe 20 vignobles italiens et régions viticoles, chacun possédant sa propre saveur distinctive. Ces régions sont des destinations populaires chez les visiteurs qui veulent visiter les vignobles italiens.

Les appellations :

DOCG : dénomination d'origine contrôlée et garantie (super A.O.C)

DOC : dénomination d'origine contrôlée (n'est notre A.O.C)

IGT : indication géographique typique (notre vin du pays)

Vins blancs secs : Frascati (Latium), Vernaccia di san Gimignano (Toscane), Orvieto (Ombrie), Soave (Vénétie), Arneis (Piémont), Gavi di Gavi (Piémont).

Vins blancs effervescents : (spumanti ou frizzanti, Asti spumante doux (Piémont), Prosecco frizzante ou spumante (Vénétie), Terra di Franciacorte (Lombardie).

Vins rouges : Barbera (Piémont), Bardolino (Vénétie), Chianti (Toscane), Montepulciano d'Abruzzo (Abruzzes), Nebbiolo (Piémont), Valpolicella (Vénétie), Barbaresco (Piémont), Barolo (Piémont), Brunello di Montalcino (Toscane), Ciro (Calabre), Vesuvio Lacrima Christi (Campania).

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

L'Italie, Malte, Slovénie et Slovaquie

Malte : <https://www.visitmalta.com/fr/> - https://www.routard.com/guide/code_dest/Malte.htm

La cuisine maltaise est le résultat d'une longue relation entre les habitants de l'archipel et les nombreux étrangers qui en firent leur demeure au cours des siècles. Le mariage des goûts a produit à Malte un mélange éclectique de cuisines méditerranéennes. De nombreuses spécialités maltaises populaires ont des racines siciliennes ou maures.



Les Produits Laitiers

Gbejniet (*Chèvre et Brebis*) (Petits fromages ronds qui se présentent aussi bien frais que conservés dans l'huile, dans le vinaigre ou sous vide. Gozo est célèbre pour sa production de gbejniet.

Les Produits

Poissons et Fruits de mer : Mérou, bar, perche, dorade, espadon, moules, crevettes, poulpes

Légumes et Fruits : Tomates, courgettes, aubergines, poivrons, nectarines, grenades, poires, raisins, citrons, mandarines, figues de barbarie...

Viande et autre : Lapin, volailles, escargots...

Boissons locales

Bière : Cisk (blonde), Hopeleaf (rousse), Blue Label (brune).

Liqueurs et Eaux – de – vie : *Madliena* (liqueur aux herbes aromatiques), *Bajtra* (liqueur de figues de Barbarie), *Leila* (digestif à base de fruits).

Vin : Etant donné le manque d'espace et donc de terre pour cultiver le vignoble, les producteurs importent en partie du raisin italien pour le mélanger à leur *gellewza* (raisin noir) ou à leur *ghirgentina* (raisin blanc). Les cépages les plus utilisés aujourd'hui sont les italiens, mais aussi quelques chardonnay, merlot et cabernet-sauvignon français.

Démographie et Administration

Capitale : La Valette 6 675 hab.

Population : 457 267 hab.

Densité : 316 km²

Principales villes : Birkirkara 22 300 hab., Mosta 19 795 hab., San Pawl il-Bahar 17 443 hab., Qormi 16 443 hab., Zabbar 14 844 hab.

Villes et sites à Visiter

La Valette, Mdina, Marsaxlokk, Les trois cités, Rabat, Saint Julian, Sliema.

Economie

L'économie maltaise est essentiellement orientée vers les services et le [tourisme](#), première source d'emplois du pays. Le pays a aussi hérité des chantiers navals britanniques, transformés pour un usage civil. On y trouve aussi des usines de produits chimiques et pharmaceutiques.

Avec son adhésion à l'Union européenne, Malte, le plus petit pays d'Europe, renoue avec sa longue histoire et retrouve sa place dans le concert des nations. Ce processus de transition signifie ouverture au monde, essor économique et modernité, mais pas perte de son identité insulaire.

[chevaliers de l'ordre de Malte](#) à découvrir...

Les Spécialités Culinaires

Entrées Soupes

Minestra (soupe épaisse de légumes frais ou secs servie avec fromage (gbejniet) de brebis ou de chèvre), *Aljotta* (consommé fortement ailé, tomate, marjolaine et riz) ...

Plats et Garnitures

Pastizzi (chausson fourré de « ricotta » et d'œufs ou de viande et anchois), *fenek* (lapin), *Bragjoli* (ragoût de bœuf aux olives), *Lampuki pie* (pâté de poissons), *Pies aux épinards et anchois, poulpe, calamars et seiches avec sauce épicées, volailles farcies, poivrons, courgettes et oignons farcis...*

Desserts

Imqaret (gâteaux frits fourrés d'une purée de dattes), *Gaghaq tal-ghasel* (gâteau à la mélasse), *Biskuttini tal-lewz* (macarons aux amandes), *kannoli* (rouleau à la ricotte fraîche, copeaux de chocolat et fruits confits), *Figoli* (biscuits glacés au sucre), *nougat noir ou blanc...*

Quelques Grandes Tables

[Grotto Tavern - Rabat](#)

[Dinner in the sky Malta - Floriana](#)

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

L'Italie, Malte, Slovénie et Slovaquie

Slovénie : https://www.routard.com/guide/code_dest/slovenie.htm

La Slovénie a beau être un pays slave, elle est culinairement influencée par l'Italie. La culture de la crème glacée est ainsi solidement ancrée en Slovénie. Il n'est pas rare de voir des files d'une dizaine de personnes l'après-midi dès le début du printemps devant les stands mobiles de crèmes glacées, dont les meilleurs sont tenus par des Macédoniens (qui travaillent avec des produits de base italiens).



Démographie et Administration

Capitale : Ljubljana 280 200 hab.

Population : 2 100 000 hab.

Densité : 20 273 km²

Principales villes : Celje 37 834 hab., Koper 23 726 Hab., Kranj 35 587 hab., Maribor 91 540 hab., Velenje 26 742 hab

Villes et sites à Visiter

Piran et ses salines, Grotte de Postojna, Bled, Ljubljana, Lipica, ses stations thermales et centres de cures

Economie

Les ressources naturelles du pays sont très variées et l'industrie diversifiée. La situation géographique du pays, propice aux échanges avec trois pays frontaliers, explique son développement précoce et sa réussite économique. En 2005, le taux de croissance du pays s'élève à 3,9 %.

La Slovénie est un pays démocratique doté d'une économie avancée sur le plan technologique et d'une main d'œuvre hautement qualifiée.

Ce pays de l'Union européenne depuis 2004, recouvert à 58 % de forêts, possède un parc national, des parcs régionaux et naturels, des lacs de montagne à la beauté envoûtante comme ceux de Bled et de Bohinj, 6 000 grottes karstiques...

Les Produits Laitiers

Crème sure et fromage de brebis.

Les Produits

Poissons : Poissons d'eau douce.

Viande et autre : Porc, bœuf, veau, agneau, oie, poulet, canard, dinde, gibier ...

Légumes et Fruits : Champignons (le cèpe, pleurote, russule, chanterelle, amanite des Césars, champignon de couche), chou, chou – fleur, oignon, pomme de terre...

Boissons locales

Jus de fruits et soda : *Cockta* (soda slovène à base d'églantier et sans caféine, et qui a la couleur du Coca).

Bière : *Laško pivovarna* et *Union pivovarna*.

Liqueurs et Eaux – de – vie : *Slivovica* (à base de prune), *brinjevec* (genièvre), *medica* (miel), *Pleterska Hruška* (ou *viljemovka*, à la poire)...

Vin : La Slovénie se distingue par deux spécialités vinicoles bien répandues : *Cvček*, un vin rosé, frais et léger, provenant des vignobles de Dolenjska, et *Teran*, de Karst, et le cépage *Refosk*, avec un vin rouge, caractérisé par la fraîcheur et l'acidité provenant du plateau de Karst.

Quelques Grandes Tables

[Janez Bratovž, Restavracija JB - Ljubljana](#)

[Hiša Franko - Kobarid](#)

[Manoir de Zemono - Vipava](#)

Les Spécialités Culinaires

Entrées Soupes

Potage aux morilles (Uzitni smrcek), porridge slovène (en boulettes), beignets d'aubergine, quenelles à la bohémienne (knedlick), pâtes farcies au choix avec du fromage blanc, des légumes ou de la viande, roulées et cuites dans l'eau bouillante (zlikrofi)...

Plats et Garnitures

Mouton rôti avec de l'oignon cru et des condiments (stajerski kostrun), porc et saucisses en sauce (svinjsko meso in klobase u tunki), saucisse de Kranj (kranjske kolbase), feuilles de choux farcies à la viande (Halupki), goulasch aux pleurotes, cervelle sautée, ris de veau ou le foie en brochettes. Gâteau de farine de maïs cuit au four (koruzna potica na opeki).

Desserts

Gâteau potica (sorte de roulé fourré aux noix), beignets (krofi), buhteljni (sorte de brioche), pains d'épices (mali kruher) vendus en plein air sur les places et qui fait partie des jours de fêtes.

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

L'Italie, Malte, Slovénie et Slovaquie

Slovaquie : <http://www.slovaquie.fr/tourisme/>

La gastronomie slovaque est proche de la cuisine hongroise. Il existe en effet diverses spécialités de gulaš, et le paprika est fréquemment utilisé pour parfumer les plats.

La gastronomie slovaque abonde de soupes, en plats à base de légumes, en charcuterie fumée, et autres plats à base de pâtes.



Démographie et Administration

Capitale : Bratislava 433 000 hab.

Population : 5 440 602 hab.

Densité : 49 035 km²

Principales villes : Košice 236 093 hab., Prešov 92 786 hab., Nitra 87 285 hab., Zilina hab. 85 400 hab., Banská Bystrica 83 056 hab.

Villes et sites à Visiter

Réserve de conservation de la ville de Bardejov, le Château de Bratislava, le Palais Grassalkovich de Bratislava, la porte Michel, le musée du vin de Bratislava...

Economie

La forte tradition industrielle se structure autour de trois activités : **sidérurgie**, **raffinement d'hydrocarbures** et **industrie automobile**. Le pays dispose aussi d'un potentiel touristique important.

De plus en plus conscientes du potentiel touristique de leur pays, les autorités ont entamé, il y a quelques années, la rénovation de l'ensemble des vieux quartiers des principales villes.

Les Produits

Poissons : Poissons d'eau douce.

Légumes, céréales et Fruits : Chou, haricot, oignon, pomme de terre, lentilles, champignons sauvages, riz, maïs, ail...

Viande et autre : Porc, bœuf, veau, agneau, oie, poulet, canard, dinde, gibier ...

Les Produits Laitiers

Crème fraîche.

Fromages de brebis : Fromages fumés - « Oštiepok », « Parenica ».

Les fromages « travaillés » à l'eau chaude s'appellent les « **Korbáčiky** ».

Boissons locales

Bière : Topvar et Gold Fass.

Liqueurs et Eaux – de – vie : liqueur Borovička (genièvre), Slivovica (alcool de prunes), Slivovica (une boisson forte, incolore, composée d'eau et de jus de prune fermenté).

Vin : Les Slovaques apprécient le vin chaud rouge ou blanc souvent aromatisé, qui se boit traditionnellement sur les marchés de Noël et au ski.

Les vins slovaques sont des mono-cépage.

Blanc : Sauvignon, gewurztraminer, müller-thurgau, chardonnay, riesling rhénan, Sylvaner et bien sûr le « Tokaj ».

Rouge : Principalement le Cabernet sauvignon et Pinot noir

Les Spécialités Culinaires

Entrées Soupes

Koliba où Salaš (potages aux choux, pommes de terre, haricots, champignons et lentilles), kapustnica (soupe aux choux, au paprika et au saucisson fumé), zemiaková placka (crêpe à la pomme de terre) ...

Plats et Garnitures

Bryndzové halušky (sorte de gnocchi de pommes de terre râpées, mélangées avec de la farine et accompagnés de fromage de brebis appelé « Bryndza »), Bryndzové halušky (mélangé avec de la crème fraîche accompagnée de lard et de saucisse fumés), oie rôtie garnie de galettes de pommes de terre, pirohy (boulettes de pommes de terre fourrées au fromage de brebis en plat principal, soit à la confiture en dessert).

Desserts

Palacinky (crêpes avec du chocolat, de la confiture, des fruits de la chantilly, crème fraîche), pirohy (fourrées à la confiture) ...

Quelques Grandes Tables

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Péninsule Ibérique - Espagne / Portugal

Espagne : [Tourisme en Espagne](#) - [Espagne](#) | [Guide de voyage Espagne](#) | [Routard.com](#)

L'Espagne est en grande partie entourée d'eau. Les fruits de mer sont donc la base de nombreux plats typiques espagnols et font que l'on qualifie la gastronomie espagnole de cuisine méditerranéenne. Le reste de la géographie espagnole comprend des montagnes, des pâturages, des côtes, etc. Il existe donc une grande variété de produits frais. Exemples : le célèbre jambon cru provient des montagnes, les vignes et oliveraies se déploient le long des vastes paysages et les fruits et légumes proviennent de diverses régions du pays.

La découverte des Amériques a également joué un rôle important dans l'évolution de la gastronomie espagnole. En 1520, les aliments découverts sur ces nouvelles terres arrivent en Espagne et s'intègrent rapidement aux plats. Tomates, vanille, chocolat, différentes sortes de pois et pommes de terre sont aujourd'hui des ingrédients incontournables de la cuisine



Démographie et Administration

Capitale : Madrid 6 607 2691 hab

Superficie totale : 505 911 km²

Population : 47 000 000 hab

Densité : 93 hab./km²

Principales villes : Barcelone 5 107 4151 hab, Séville 1 387 5301 hab, Valencia 1 386 3551 hab, Bilbao 1 157 8051 hab, Malaga 979 606 hab.

Villes et sites à visiter

Grenade et son Alhambra, San Sebastian, Playa del Silencio, Carmona, Saint-Jacques-de-Compostelle et son pèlerinage, Islas Cies, Zaragoza, Parc national d'Ordesa et du Mont-Perdu, Segovia, La Sierra Nevada, Las Palmas, Toledo, Barcelone, Madrid, Bilbao, Valence, Palma de Majorque, Cordoue, Séville, La Rioja, etc.

Economie

L'Espagne possède aujourd'hui une économie diversifiée, grâce notamment à la croissance rapide de l'industrie depuis les années 1950 et à l'essor du tourisme. Entre 1995 et 2001, les emplois industriels ont augmenté de 38 %. À partir de 1964, une série de plans de développement a contribué à l'expansion économique du pays. Le développement des industries métallurgique et textile, de la construction navale et de l'extraction minière a été privilégié. L'Espagne est devenue en moins de vingt ans une grande puissance industrielle et agricole. Le tourisme est aussi très important, représentant 5 % du produit intérieur brut. Le pays reste toutefois dépendant de la construction de logements.

L'Espagne a connu une grave crise depuis 2008, en lien avec la crise économique mondiale. Celle-ci a d'abord commencé avec une crise de la construction due à l'effondrement des prix, puis la crise économique mondiale de 2008 a encore aggravé la situation. Cette crise se caractérise par une très forte montée du chômage. Le taux de chômage espagnol est désormais le plus élevé de l'Union européenne après celui de la Grèce. Cette crise crée une fracture sociale en Espagne qui s'est propagée dans le reste du monde avec entre autres le mouvement des Indignés.

Us et Coutumes

Petit-déjeuner

« **El Desayuno** »

Servi aux mêmes heures que le nôtre. Les Espagnols aiment manger salé au petit-déjeuner ; Café au lait, "Tostadas" (tranches de pain toastés, l'huile de l'olive et un coulis de tomate), différentes sortes de pain sucrés ou non avec de la confiture, « churros con chocolate ».

Déjeuner

« **El Almuerzo** »

Ne comptez pas avant 14h. Salade de légumes ou de féculents, une petite ration de riz (façon paëlla), bouillon servi avec vermicelles ou riz - Viande ou poisson sans accompagnement - Fruit ou un yaourt.

Dîner

« **La Cena** »

Le dernier repas de la journée a lieu entre 21h et 23h. Tranche de viande ou un morceau de poisson avec salade "commune" ou alors des choses à grignoter (fromage, chorizo...). Parfois une tortilla (omelette de pommes de terre), petites portions de différentes spécialités, appelées tapas.

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Merlu, merou, raie, cabillaud, baccalao, langoustine, araignée de mer, chipirons (encornets), thon, anchois, sardine, homard, langouste, gambas, crevette, calamar, encornet, moule.

Charcuteries : Pata Negra iberico, jambon Ibérique, chorizo (piquant ou doux), Soubressade (Baléares), saucisse Longanisse, boudin au sang de bœuf (asturie), cecina pièce de bœuf salée, séchée, parfois fumée, Morcon (gros saucisson de viande marinées).

Viande/Gibiers : Lièvre, sanglier, cerfs, caprins, ovins, bovins porcins, volailles).

Légumes : Tomates, Poivrons doux, Courgettes, Pimiento del piquillo de Lodosa (AOC), Piments verts forts, poireau, salades, carotte, truffe noire.

Fruits : Fraise, poire, orange, raisin, banane, ananas, framboise, cerise, citron, noix, avocat, pomme (manzana), olive.

Céréales : Riz, blé, soja, pâtes (fines type vermicelle)...

Les Autres Boissons

Bières : Mahou Clásica, Alhambra Reserva, Estrella Galicia, Damm, San Miguel Nostrum,

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : Chinchón (anisé), Xeres ou Sherry, Malaga, [Chartreuse Jaune Santa Tecla](#), [Chartreuse Verte Santa Tecla](#).

Eaux minérales : [Font D'or](#), [Font Selva](#), [Fuensanta](#), [Genuina](#), [Iliuag](#), [Les Creus](#), [Liviana](#), [Lunares](#), [Malavella](#), [Mondariz](#), [Peñaclara 22](#).

Diverses : Tinto de verano (mélange de vin rouge et de limonade), Sangria, Clara con limón (bière mélangée à du soda au citron), Kalimotxo (vin rouge avec un dose de coca-cola), Cava (vin mousseux), Orujo (liqueur), La leche de pantera (lait concentré, gin et eau), Agua de valencia (mousseux, jus d'orange, vodka et gin) ...

Les Produits Laitiers *(sources Androuet.com)*

Fromages AOP : [San Simón da Costa](#), Cebreiro, [Quesucos de Liébana](#), Queso de Valdeón, [Picón Bejes-Tresviso](#), [Mahón-Menorca](#), [Idiazábal](#), [Roncal](#), Queso [Zamorano](#), Queso [Palmero](#), Queso de la Palma, Queso [Tetilla](#), Queso [Nata de Cantabria](#), Queso Majorero, Queso [Ibores](#), Queso [Manchego](#), Queso de l'[Alt Urgell y la Cerdanya](#), Queso de Murcia, Queso de [Murcia al vino](#), Queso de La Serena, Gamoneu, [Gamonedo](#), [Cabrales](#), [Afuega'l Pitu](#), Arzúa-Ulloa.

Les Spécialités Culinaires

Entrées

Soupe à l'amande, ail et raisins, Gazpacho, Salmorejo (entre gazpacho et sauce), soupe chaude à l'ail, bouillon de Galice, aioli, « Tapas » (croquettes, salade russe, tranche de pain couverte d'huile d'olive et de tomates fraîches, pommes de terre sauce piquantes, tortilla, Anchois au vinaigre, croquettes de crevettes, côtelettes, Empanadas - Chausson feuilleté farci, toast de foie et jambon ibérique, boudin noir, Tortillitas de crevettes, tortilla de pommes de terre, chorizo et fromage, feuilleté thon et fromage de chèvre, Paella d'asperges et fromage, friture de calamars, plancha de la mer

Plats

Tripes à la madrilène, Cocido madrileño (ragoût d'agneau et pois chiches), Fabada asturiana (ragoût d'haricots blancs, de charcuteries, de porc, d'épices et de safran), ragoût de pain frit avec des lardons
Gazpacho manchego (ragoût à base de pain azyyme), ragoût de viande et haricots blancs, « Paella », Zarzuela (bouillabaisse safranée et pimentée), morue pil pil (piment), poulpe à la galicienne, morue à l'ail, marmite de thon, merlu et palourdes en sauce, soupe de raie, moules farcies, Arroz nèro (riz au calamar et à l'encre), gigot d'agneau braisé aux haricots

Desserts / Biscuits / Confiseries

Churros, crème catalane, nougat typique d'Aragon, lait meringué, biscuits feuilletés, brioche des Rois, pets de nonnes, tarte aux amandes de Galice, pain perdu espagnol, riz au lait, baba au rhum, gâteau roulé, chausson aux pommes, brioche traditionnelle des Baléares, Flan, madeleines, flan aux jaunes d'œufs, Leiche frita (crème frite), tarte à l'orange, Polvorones à la cannelle, Montecados de Aceite (biscuit sec aux amandes), sirop de raisins caramélisés, biscuits salés d'Andalousie, turrón.

Quelques Grandes Tables

[El Celler de Can Roca - Gérone](#)

[Martin Berasategui - Lasarte-Oria](#)

[Javier Martín - Cáceres](#)

[ABaC - Barcelone](#)

[Caelis - Barcelone](#)

[Moments au Mandarin Oriental Barcelona - Barcelone](#)

[Dani Garcia à l'Hôtel Puente Romano - Marbella](#)

[L'escaleta - Alicante](#)

[Dstage - Madrid](#)

Les Vins

Vins de l'Aragon : A.O Candado de Huelva, Jerez-Manzanilla, Màlaga-Serrania de Màlaga et Montilla-Moriles.

Vins des Canaries : A.O Abona, El Hierro, La Palma, Lanzarote, Tacoronte-Acentejo, Valle de Güimar, Valle de a Orotava et Acoden-Daute-Isora.

Vins de Castille-La-Manche : A.O Almansa, Dominio de Valdepusa, La Mancha, Méntrida, Mondéjar, Ribera del Jucar.

Vins de Castille-León : A.O Bierzo, Cigales, Ribera del Duro, Rueda et Toro.

Vins de la Catalogne : A.O Alella, Catalunya, Conca de Berberá, Costers de Segre, Empordá-Costa Brava, Monstant, Penedés, plá de Bages, Priorat, Tarragona et Terra Alta.

Vins de la Galice : A.O Monterri, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Ribeiro et Valdeorras.

Vins de Jerez : Le xérès est un vin blanc sec viné, pour cela on élabore un vin blanc sec traditionnel à partir du cépage palomino, on y ajoute de l'eau de vie de vin (15%) et le tout est mis en fût de chêne.

Vins de Jumilla : Région viticole située au nord la province de Murcie à une altitude comprise entre 300 et 700 m.

Vins du Pays basque : A.O Arabako Txakolina, Bizkaiko Txakolina et Getariako Txakolina

Vins de La Rioja : A.O Rioja.

Les Spécialités Culinaires Régionales et Européennes

Péninsule Ibérique - Espagne / Portugal

Portugal : visitportugal.com - [Portugal](#) | [Guide de voyage Portugal](#) | [Routard.com](#)

Morue, sardine... et beaucoup d'huile ! C'est la vision qu'ont beaucoup d'étrangers de la cuisine portugaise. Or, celle-ci est bien plus que cela. Pour les Portugais, le repas est un moment important où générosité et partage sont les maîtres mots. Riches et copieux, les plats nationaux sont empreints de l'histoire du pays. Poissons, fruits de mer, viandes, épices, herbes, douceurs définissent la gastronomie portugaise, qui peine à changer son image à l'étranger. Focus sur cette gastronomie unique.

Au Portugal, la cuisine a une place très importante et le savoir-faire se transmet de génération en génération. La cuisine portugaise est une cuisine "sans chichi", familiale, goûteuse, faites "avec amour" et généreuse, Très généreuse. Vous avez dû le remarquer, les plats servis sont souvent des portions copieuses. À titre d'exemple, ci-dessous, un plat de sardines grillées pour une personne (12 sardines) ! Plus vous irez dans le nord, plus vos assiettes seront remplies. Dans de nombreux



Démographie et Administration

Capitale : Lisbonne 2 124 000 hab.

Superficie totale : 92 358 km²

Population : 10 309 573 hab.

Densité : 1185 hab./km²

Principales villes : Setúbal 816 000 hab., Faro 420 000 hab., Coimbra 436 000 hab., Aveiro 753 000 hab., Porto 1 900 000 hab., Braga 880 000 hab., Madère 244 000 hab.

Villes et sites à visiter

La Tour de Bélem, Lisbonne, Le Cap Saint Vincent, Le palais de Regaleira, Sintra, La grotte de Benagil, La librairie Lello, Porto, Le Temple de Diane, Evora, Foz do Arelho, Vista do Rei, Monsanto, Les grottes Mira de Aire, La plage de Costa Nova, La Serra da Estrela, Le Couvent du Christ, Tomar, L'Université de Coimbra, La plage du Seigneur de la Pierre, sud de Porto.

Economie

Le Portugal a réussi à tourner la page de la politique d'austérité, tout en respectant les règles budgétaires européennes. La trajectoire économique et budgétaire du Portugal s'est rétablie, sur la base d'une politique réformatrice de sortie de crise acceptée par l'opinion publique.

L'économie portugaise connaît ainsi une embellie depuis bientôt deux ans. Le Portugal a en effet tourné la page douloureuse de la crise de 2013 et a pu sortir de la procédure pour déficit excessif. Le pays a renoué avec la croissance grâce aux bons résultats de son secteur touristique et au dynamisme de ses exportations. Le taux de chômage a fortement diminué jusqu'à atteindre 6,7 % en janvier 2019.

Le tourisme, principalement balnéaire, est une ressource très importante, notamment en Algarve et dans la région de Lisbonne. Le climat subtropical de Madère et ses paysages singuliers en font une destination touristique appréciée. Le Portugal est l'un des pays les plus visités d'Europe avec 11,4 millions de touristes en 2016. Il est également un grand pays viticole, réputé notamment pour le vin de Porto. Le Portugal est par ailleurs le premier producteur mondial de liège. Le Portugal rayonne enfin grâce aux grands événements qu'il organise.

Us et Coutumes

Petit-déjeuner
« o pequeno almoço »

Il se compose de pain, grillé ou non. Le plus souvent, il s'agit de pain de campagne, tartiné de confiture ou de gelée de coings, de cerises ou de tomates. Il est accompagné d'un bol de lait ou de café.

Déjeuner
« Almoço »

Les portugais mangent sensiblement aux mêmes horaires qu'en France. Soupe ou salade, du poisson ou de la viande, des légumes, du riz, des pâtes, des pommes-de-terre, des fruits ou gâteaux et du café.

Dîner
« Jantar »

Les Produits Bruts et Transformés Régionaux

Produits de la mer : Cabillaud, morue, sole, mérrou, anchois, maquereaux, dorades, bar, congres, requins, thon, sardine, rouget, calamar, poulpe, seiche, langouste, coque...

Charcuteries : Oreille et tête de porc fumées, chouïço rouge, noir et fumé, Bucho (saucisson d'os),

Viande/Gibiers : Lièvre, sanglier, cerfs, gibiers à plumes, caprins, ovins, bovins porcins, volailles).

Légumes : Haricot, pomme de terre, aubergine, tomate, artichaud, raisin, cerise, kumquat, orange, citron, pomme, pêche, figue, kiwi, citron, melon, avocat, olive...

Céréales : Riz, blé noir, maïs, soja.

Les Autres Boissons

Bières : Sagres, Super Bock, Cristal, Imperial.

Eaux-de-vie / Vins muté / Liqueurs : liqueur d'amandes, de cerises noires, Moscatel, Madère, Porto, Brandy mel (brandy et miel), Aguardente (eau de vie), Refresco (eau de vie et jus de citron).

Eaux minérales : (Plates) San Andrés, Vitalis, Caramulo, Cruzeiro, Luso, (Gazeuze) Frise, Vimeiro, Castello

Les Produits Laitiers

Fromages AOP : [Azeitão](#) au lait de brebis, [Beira baixa](#), [Amarelo da Beira Baixa](#), au lait de brebis, [Castelo Branco](#), au lait de brebis, [Picante da Beira Baixa](#), au lait de brebis, [Cabra Transmontano](#), au lait de chèvre, [Évora](#) ou [queijinhos do Alentejo](#), au lait de brebis, [Mestiço de Tolosa](#), [Nisa](#), [Pico](#) au lait de mélange, [Rabaçal](#) au lait de chèvre, [São Jorge](#) ou [Queijo da ilha](#), au lait de vache, [Sarpa](#) au lait de brebis, [Serra de Estrela](#) au lait de brebis, [Terrincho](#).

Les Spécialités Culinaires

Entrées

« Petiscos » (tapas portugaises : charcuterie, petites salades de légumes, croquettes de carne, pasteles de bacalhau et autres beignets, fromages, petites assiettes de fruits de mer, escargots), Salade de poulpe, Peixinhos da horta (petits poissons frits), Soupe de légumes ou de poisson servie tiède, des légumes grillés avec un filet d'huile d'olive, Caldo verde (soupe de pdt, chou et saucisse de porc), Amêijoas na cataplana (à base de perdrix, de fruits de mer et divers légumes) ...

Plats

Gratin de bacalhau, Pasteis de bacalhau (beignets de morue), bacalhau à la braise, Pataniscas de bacalhau (galettes de morue), Amêijoas à Bulhão Pato (plat à base de palourde), Sardinhas assadas (sardines grillées au charbon), Polvo à Lagareiro (plat de poulpe), Eijoada (cassoulet portugais), Pastelao (viande haché et d'œufs), Cataplana de porc et fruits de mer, Alheira de Mirandela (saucisse de porc), Francesinha (sandwich jambon fromage), Caldeirada de peixe (ragoût poulet, bœuf, porc et diverses saucisses), Bolo do caco (pain à l'ail), Arroz de Pato (risotto au canard), Bife à portuguesa (steak servi sur un lit de frites et nappé de tranches de bacon), Carne de porco alentejana (filet de porc cuit à l'étouffée avec coriandre), Frango piri piri (poulet grillé enduit d'une sauce à base d'huile d'olive et de piments), Frango no churrasco (poulet cuit à la braise) ...

Desserts / Biscuits / Confiseries

Pastel de Belém, Torta de Azeitão (tarte avec un jaune d'œuf sur le dessus), Ovos moles de Aveiro (pâte enroulée dans une mince gaufrette en forme de coquillage), Pão de ló (génoise), Arroz doce (riz à la cannelle), Queijadas de Sintra (pâtisseries à base d'œufs et fromage frais), Salame de chocolate (roulé au chocolat), Bolo de Mel (pain d'épices), Molotof (omelette norvégienne), Gâteau des rois...

Quelques Grandes Tables

[Vila Toya** - Albufeira](#)

[Ocean** - Porches](#)

[Il Galo d'Oro** - Funchal](#)

[The Yeatman** - Vila Nova de Gaia](#)

[Belcanto** - Lisboa](#)

[Alma** Lisboa](#)

Les Vins

Appellations :

[Alenquer](#) : Au cœur de la région de Lisbonne en Alenquer (DOC) sont produits certains des meilleurs vins rouges et blancs de la région. Parmi les variétés utilisées se distingue l'Arinto.

[Arruda](#) : Les vignobles DOC Arruda sont situés au cœur de la région de Lisbonne, dans la municipalité Arruda dos Vinhos.

[Bairrada](#) : Situés au nord-ouest de Coimbra, région centrale du Portugal.

[Beira Interior](#) : Les vignobles de Beira Interior (DOP) répartis le long des pentes de la Serra da Estrela. D'un rouge très lumineux, les vins rouges de Beira Interior (DOP) sont des vins très équilibrés.

[Bischoitos](#) : Les vignobles de Bischoitos IPR (Indication de Provenance Réglementée) sont situés dans les Iles Bischoitos, dans les Açores.

[Bucelas](#) : Domaine producteur de vins blancs de grand prestige, « le prince des vins blancs du Portugal », "vin de Shakespeare", Bucelas DOC est situé au sud de la région de Lisbonne.

[Carcavelos](#) : Les vignobles de Carcavelos DOC, dans le sud de Lisbonne. Principales variétés : Arinto, Fernão Pires (blanc), Aragonez, Touriga (rouge).

Colares : Les vignobles de Colares DOC, "l'un des noms les plus originaux et alternatifs du Portugal", sont situés dans le sud de Lisbonne, et produisent peu de vins.

Douro : La première région délimitée du Portugal et de la région viticole la plus ancienne dans le monde (1756). A ne pas confondre avec l'Appellation d'Origine Porto uniquement pour les vins de liquoreux. Des Vignobles du Douro AOC sont produits certains des meilleurs vins rouges et blancs du Portugal.

Encostas d'Aire : Les vignobles occupent la plus grande superficie cultivée au nord de Lisbonne, sur les pentes de la Serra de Aires dans les municipalités de Batalha, Porto de Mos et Ourem, où se trouvent les Encostas d'Aire DOC.

Graciosa : Les vignobles de Graciosa DPI (indication de provenance réglementé) sont situés sur l'île de Graciosa, Açores.

Lafões : Les vignobles de Lafões DOC s'étendent sur les terroirs du centre du Portugal, dans le district de Viseu.

Lagoa : Les vignobles de Lagoa DOC, sont situés dans l'Algarve, la plus méridionale des régions viticoles du Portugal.

Lagos : Les vignobles de Lagos DOC, sont situés dans l'Algarve, la plus méridionale des régions viticoles du Portugal.

Lourinhã : Terroir produisant essentiellement du brandy. "La région Lourinhã est traditionnellement un producteur des spiritueux dont la qualité a été reconnue depuis le milieu du siècle ».

Madeirense : Un autre vin de l'île de Madère, Madère DOC

Óbidos : Les vignobles Obidos DOP sont situés au cœur de la région de Lisbonne qui produisent des vins et des vins mousseux.

Palmela : Les vignobles de Palmela, situé au sud de Lisbonne, produisent les célèbres vins de Palmela DOC, dans la Péninsule de Setúbal.

Pico : Les vignobles de Pico IPR (indication de provenance réglementé) sont situés dans l'île de Pico, Açores.

Portimão : Les vignobles de Portimão DOC, sont situés dans l'Algarve, la plus méridionale des régions viticoles du Portugal.

Ribatejo : Les vignobles du Ribatejo PDO sont traversés par le fleuve Tage. Dans ces vignobles sont également produits des vins avec IGP "Tejo".

Setúbal : Les vignobles de Setúbal, situés au sud de Lisbonne, produisent les fameux vins de Setúbal (vin de liquoreux, le fameux Moscatel) et Palmela DOC, plus le vin IGP Péninsule de Setúbal.

Tavira : Les vignobles de Tavira DOC, sont situés dans l'Algarve, la plus méridionale des régions viticoles du Portugal.

Torres Vedras : Les vignobles de DOC Torres Vedras sont situés au cœur de la région de Lisbonne.

Trás-os-Montes : Les plus jeunes des vignobles DOC du Portugal, les vignobles de Trás-os-Montes sont situés dans le nord-est, et la propagation des côteaux de Chaves, Valpaços et Plateau Mirandais, nommé "Terre Froide Transmontana".

Source : [Top de Portugal](#)