

L'Ametlla de Mar



Un goût de Méditerranée

FR





Introduction

*Notre ville tient son nom de la mer.
C'est la Mer Méditerranée, base de
notre histoire, de notre culture, de
notre personnalité.*

*Nous aimons partager les goûts, les
odeurs et les couleurs qui nous
accompagnent tout au long de l'année ;
faire découvrir les produits caleros*,
l'excellente cuisine de pêcheurs dans
le magnifique cadre de notre côte,
une des plus étonnantes du littoral
méditerranéen ; nous promener dans
ces rues chargées d'histoire, les rues
d'un village qui vit au rythme du soleil,
de la pluie, des vents et des travaux
de la mer et de la terre.*

** Du surnom donné à la ville, La Cala (la crique).*

Le miel, l'huile et les botifarres :

La plus pure essence de la terre adopte une forme liquide avec le miel et l'huile d'olive, de production locale et d'excellente qualité à l'Ametlla de Mar.

On trouve également ici différentes manières de préparer les olives (olives posades, trencades, tallades, mortes, entre autres variétés) en vue de leur consommation et de leur conservation.

Les « botifarres » (sorte de saucisses ou de boudins) au riz ou aux oignons, qui bénéficient d'une dénomination régionale de qualité, sont un des produits représentatifs du lien qui unit l'Ametlla de Mar avec la vie et les travaux de la campagne.



Aioli

Huile d'olive

Miel

Olives "posades"

"Botifarres" (boudins)





Arrossejat

Nos plats :

Aux dires des amateurs de cuisine, la proximité de l'embouchure de l'Ebre confère aux poissons et aux fruits de mer de l'Ametlla de Mar, véritables piliers de la gastronomie locale, un goût spécial, des saveurs particulières tout en nuances, qui surprennent toujours le palais.

Parmi les plats les plus typiques citons : l'Arrossejat (à base de riz, poisson et fruits de mer), la Fideuada (à base de vermicelles, poisson et fruits de mer) et le Suquet de peix calero (sorte de soupe de poisson). Sans oublier les fameuses sarsueles (sorte de bouillabaisse), les grillades et les plateaux de poissons et fruits de mer. On obtient également de merveilleuses saveurs avec le riz cuisiné de diverses manières, notamment l'arròs negre (riz noir) et l'arròs a la masqueta (riz dans son jus).

Recette de l'arrossejat/fideus rossejats :

Recette pour 4 personnes :

1 kg. de poisson de roche - $\frac{1}{4}$ kg de crabe - $\frac{3}{4}$ kg de pommes de terre

Ingrédients pour la « picada »

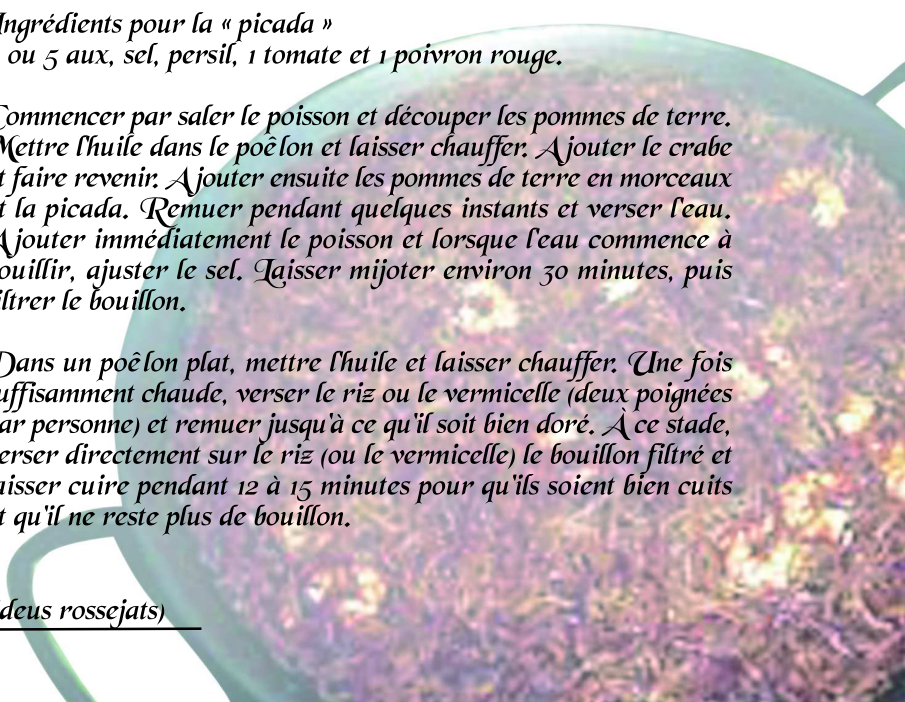
4 ou 5 aux, sel, persil, 1 tomate et 1 poivron rouge.

Commencer par saler le poisson et découper les pommes de terre. Mettre l'huile dans le poêlon et laisser chauffer. Ajouter le crabe et faire revenir. Ajouter ensuite les pommes de terre en morceaux et la picada. Remuer pendant quelques instants et verser l'eau. Ajouter immédiatement le poisson et lorsque l'eau commence à bouillir, ajuster le sel. Laisser mijoter environ 30 minutes, puis filtrer le bouillon.

Dans un poêlon plat, mettre l'huile et laisser chauffer. Une fois suffisamment chaude, verser le riz ou le vermicelle (deux poignées par personne) et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien doré. À ce stade, verser directement sur le riz (ou le vermicelle) le bouillon filtré et laisser cuire pendant 12 à 15 minutes pour qu'ils soient bien cuits et qu'il ne reste plus de bouillon.



Fideuda (fideus rossejats)



Recette du " suquet de peix calero " :

Recette pour 4 personnes

1 kg de poisson

Ingrédients pour la « picada » :

3 ou 4 gousses d'ail, persil, 1 tomate, poivron rouge

Commencer par préparer la picada avec tous les ingrédients indiqués ci-dessus. Verser ensuite l'huile d'olive dans un poêlon plat et patienter jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Ajouter alors la picada et faire revenir une minute. Verser ensuite un peu d'eau et ajouter le poisson. Couvrir le poêlon et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, selon le poisson utilisé.



Suquet de peix



Recette du « poulpe aux pommes de terre »

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulpe de 1,2 à 1,5 kg, 1 kg de pommes de terre, un bon filet d'huile d'olive

Pour la picada :

1 tête d'ail, pain frit, piment, poivron rouge, amandes grillées, vin blanc ou « rance »

Nettoyer l'intérieur du poulpe avec beaucoup de soin et découper en morceaux de 5 cm environ. Dans un poêlon, si possible en fonte ou à fond épais, ajouter l'huile d'olive, faire rôtir le poulpe jusqu'à ce que toute l'eau qui s'en échappe soit absorbée. Ajouter ensuite les pommes de terre épluchées et coupées en dés, bien mélanger. Incorporer immédiatement la moitié de la picada que l'on aura préparée auparavant et faire revenir le tout pendant une minute. Ajouter de l'eau pour recouvrir l'ensemble. Lorsque le mélange arrive à ébullition, ajouter le reste de la picada. Couvrir et laisser cuire à gros bouillons jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Enfin, on peut servir le poulpe à même le poêlon. Les pêcheurs appellent cette manière de cuisiner le poisson « picada amunt i picada avall » (picada « par-ci, par là ») car la picada était utilisée en deux temps : rissolée avec l'ensemble et crue pour la cuisson finale.

Recette donnée par : « Sopa » (Ranxero de barques)

Les pâtisseries :

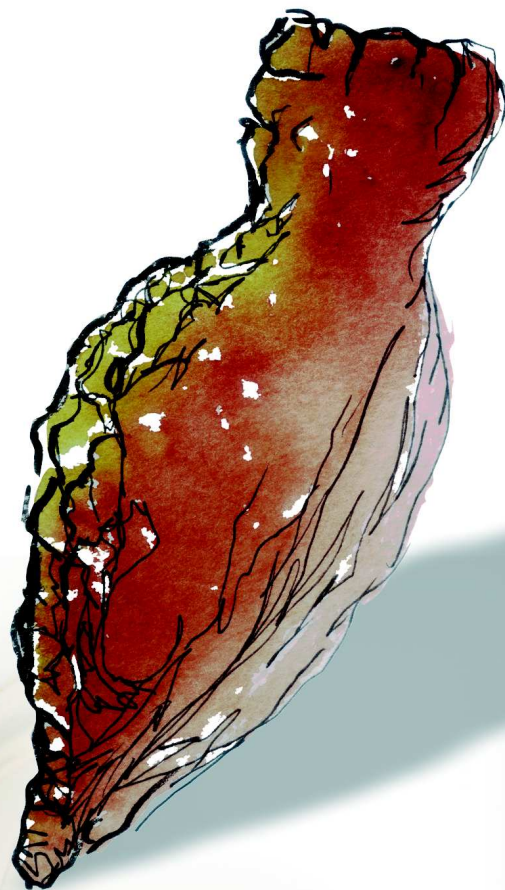
Les pâtisseries sont présentes dans la cuisine calera pendant toute l'année, les plus connues étant les pastissets et les corassons, petits gâteaux typiques de La Candellera (« Festa major » de l'Ametlla de Mar), bien que les pâtisseries locales en proposent tout au long de l'année. Mais le produit calero par excellence,

que l'on ne trouve guère ailleurs, c'est la farinosa, gâteau traditionnel de Pâques. Les plus typiques sont celles farcies aux cheveux d'ange, bien que l'on en trouve maintenant à la crème. Enfin, n'oublions pas les panellets de la Toussaint et la coca de crema aux fruits secs (dénomination régionale de qualité).



Souvenirs de « La Cala » :

Si vous êtes à la recherche d'un petit souvenir de l'Ametlla de Mar, les diverses boutiques de cadeaux de la ville offrent de nombreux articles, la plupart liés à la symbolique de la pêche : espadrilles, amphores, petits bateaux miniatures, articles de décoration élaborés avec des escargots de mer, des coraux, des coquillages, des hippocampes, etc. Vous y trouverez sûrement la petite attention qui vous rappellera votre séjour à l'Ametlla de Mar.



Édité par :



L' Ametlla de Mar
Office Municipal de Tourisme

OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME
Tel. 977 45 64 77 · www.ametllademar.org
www.ametllamar.cat/turisme

Avec la collaboration de :



IDECE
Institut per al Desenvolupament
de les Comarques de l'Ebre



Terres de l'Ebre
Où tu es arrêté par les détails

Design : Dami Ilaó, Gràfica Daurada

Photos : Rafel López, Pep Escoda, Kimberly Fotos, Foto Raymond, Zaragoza Fotógraf

Textes : Dami Ilaó, Encarna Subirats, Xavier Figueres, Montse Hambrich

Dessins : Dami Ilaó, Francesc Puell

Imprimé chez : Gràfica Daurada, S.L. / D.L. T-901-2008