
Gastronomie de Lisbonne

AU SUJET DE



Photo: Arq. Turismo de Portugal

Gastronomie de Lisbonne

En commençant par les sardines grillées et en terminant par les « pastéis de Belém », Lisbonne a une gastronomie qui est aussi séduisante que la ville elle-même et sa région.

Les sardines grillées se mangent un peu partout dans le pays, mais à Lisbonne, elles ont une tradition spéciale lors des fêtes des saints populaires, qui ont lieu au mois de juin. Surtout en été, c'est un plat obligatoire dans un restaurant typique ou sur une terrasse de plage, servi avec des poivrons grillés et assaisonné avec l'excellente huile d'olive portugaise.

Néanmoins, les bateaux qui colorent les ports de pêche de la région - Ericeira, Cascais, Sesimbra ou Setúbal - fournissent de nombreux autres poissons et fruits de mer, que vous retrouvez dans les succulentes « caldeiradas » (matelotes), soupes de poisson ou tout simplement grillés, comme le rouget de Setúbal ou la seiche frite. En fait, au Portugal nous avons le meilleur poisson du monde !

De nombreuses tentations sucrées valent à elles seules le voyage et toutes se trouvent dans les alentours de la capitale : les « nozes de Cascais » (petits fours caramélisés aux amandes et aux noix) au bout de la ligne côtière d'Estoril ; les « queijadas » (petites tartelettes aux amandes et au fromage de brebis frais) et les « travesseiros » (feuilletés aux amandes et à la cannelle) de Sintra ou les « fofos de Belas » (petits gâteaux moelleux fourrés à la crème) sont à déguster au cœur du verdoyant paysage culturel de Sintra, ponctué de palais et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Et si vous franchissez le Tage, en direction du sud, vous pouvez déguster les « tortas de Azeitão » (petits gâteaux roulés aux oeufs). La pâtisserie portugaise est infinie, mais il y a une spécialité que personne ne doit manquer lors d'une visite à Lisbonne : dans le quartier riche en monuments de Belém, où se dressent deux édifices inscrits au patrimoine mondial, vous devez absolument goûter les délicieux « pastéis de Belém » (petits flans dans une pâte feuilletée saupoudrés de cannelle), un symbole de la pâtisserie traditionnelle des couvents qui fait partie de l'image de marque de la gastronomie portugaise.

Voici aussi une bonne suggestion au début ou à la fin d'un repas : le « queijo de Azeitão », né au cœur du magnifique paysage du parc naturel d'Arrábida, est l'un des meilleurs fromages du Portugal et vous trouverez aussi certains des meilleurs vins de la région, notamment le muscat (moscatel de Setúbal). Il y a aussi les excellents vins de table de Colares, rouges pour la plupart, mais si vous préférez un bon blanc, celui de Bucelas est un excellent choix.

Évidemment, la richesse d'un repas ne dépend pas seulement de l'excellence des ingrédients utilisés, mais aussi de la compétence et du talent des chefs qui le préparent. À Lisbonne, vous avez quelques-uns des restaurants portugais étoilés Michelin et certains chefs portugais des plus renommés. Notamment Bertílio Gomes, Henrique Sá Pessoa, José Avillez, José Cordeiro, Leonel Pereira, Luís Baena ou Vitor Sobral, pour n'en mentionner que quelques-uns parmi ceux

qui se sont distingués par l'innovation et la créativité, avec lesquelles ils ont su moderniser la gastronomie portugaise.

Toutefois, à Lisbonne et dans ses environs, le paradis des bons gourmets est à la portée de tous. Un bon poisson grillé peut être un mets divin, accompagné de soleil sur une terrasse et d'un vin blanc bien frais, avec la mer comme toile de fond.

INFORMATIONS UTILES

En savoir plus: www.visitlisboa.com