

La gastronomie de Porto et du Nord (Norte)

AU SUJET DE



Photo: Associação de Turismo do Porto e Norte

La gastronomie de Porto et du Nord (Norte)

Porto et le Nord du Portugal, berceau de la fondation du pays, sont connus pour le caractère authentique et franc de leurs habitants et pour la tradition de l'hospitalité. L'un de leurs meilleurs attributs est la gastronomie riche, accompagnée des excellents vins de la région.

La gastronomie régionale utilise les ressources naturelles de ce terroir ; c'est pourquoi le « caldo verde », apprécié dans l'ensemble du pays, est une soupe au chou qui y puise ses origines, grâce aux champs verts et fertiles de la région. Dans la partie occidentale, délimitée par la mer, la fraîcheur et la qualité du poisson jouent un rôle primordial, comme dans toute la gastronomie portugaise, qui peut se vanter d'avoir **le meilleur poisson du monde**, de l'avis de chefs et gastronomes de renom international. Toutefois, à Porto et dans le Nord, l'on pratique aussi dans les rivières, rapides et abondantes, la pêche à la truite, à la lamproie et à l'alose, qui font les délices des amateurs.

C'est une région de bons pâturages et, par conséquent, des bovins, dont les races autochtones ont une appellation d'origine protégée (A.O.P.) y sont élevés, comme c'est le cas des **raças Barrosã, Mirandesa, Maronesa et Arouquesa** ; de même que l'**agneau Terrincho** Transmontano ou les **chevreaux de Barroso**. Le porc est aussi fortement présent avec des variétés régionales, non seulement dans la charcuterie de qualité, mais aussi dans les spécialités à base de « rojões » (rillons), de « sarrabulho » (boudin) ou dans les **tripes à la mode de Porto**, sans doute le plat le plus célèbre de la capitale du Nord. Cette région a aussi une autre spécialité, sorte de croque-monsieur à la viande nappé d'une sauce épicée, qui est une véritable institution : la « **francesinha** » (« **la petite Française** »). Pour en revenir au porc, il faut absolument mentionner que sur ce territoire montagneux, surtout dans le nord-ouest, se situe une des plus grandes zones d'élevage de porc « bísaro ». Et la **charcuterie de Chaves ou de Mirandela** est célèbre pour utiliser des méthodes de fabrication traditionnelles. L'« **alheira** » (**sorte de saucisse**) de Mirandela et Miranda do Douro est très appréciée, mais elle a la particularité de ne pas être à base de porc, car elle était destinée à la population juive qui y habitait au Moyen Âge. À la Foire aux produits fumés de Vinhais, vous pouvez acheter tous ces produits.

Il y a aussi le gibier et les civets, ainsi que les spécialités à base de « bacalhau » (morue), présentes sur tout le territoire national, mais dont certaines recettes sont nées dans le Nord. C'est le cas de la morue à la mode de **Gomes de Sá, de Zé do Pipo**, des recettes de morue à la **minhota**, à la mode de Margarida da Praça (Viana do Castelo), de Narcisa (Braga) et bien d'autres. Toutes sont faites avec de l'huile d'olive portugaise, qui a une zone de production de grande qualité à Trás-os-Montes.

En termes viticoles, la région ne pouvait pas être plus bénie : elle est parcourue par le fleuve du **Douro**, dont le paysage de culture viticole est patrimoine mondial ; sa capitale, **Porto** - elle aussi patrimoine mondial - a donné son nom au vin qui part d'ici vers le reste du monde ; c'est aussi là que se trouvent la **région des vinhos verdes**, ainsi

que celle du Távora-Varosa. Parmi de tels grands noms, vous trouverez bien sûr à Porto et dans le Nord, un vin idéal pour s'harmoniser avec chaque spécialité. À l'apéritif, pour accompagner des repas légers, des salades, des plats de poissons et de fruits de mer ou de viandes blanches, vous avez les vinhos verdes et les mousseux, qui sont eux aussi légers et frais. Pour accompagner d'autres viandes et plats aux goûts plus forts, il existe une très grande gamme de vins robustes du Douro, qui proviennent surtout du **Douro Superior**.

Les variétés de **portos** comme Tawny, Colheita ou Vintage, qui font de chaque moment une fête, proviennent des autres sous-régions du Douro. Sans oublier qu'à chaque occasion spéciale, vous pouvez aussi trinquer avec des mousseux de grande qualité, provenant de la **région de Távora-Varosa** qui possède une longue tradition et un grand renom.

Vous ne pouvez pas quitter Porto et le Nord sans avoir goûté à la pâtisserie. Notamment à Braga, le Pudim Abade de Priscos (sorte de flan à la cannelle avec du lard fumé) et dans l'ensemble de la région, le « leite-creme queimado » (crème brûlée), le « toucinho do céu » (gâteau aux amandes très sucré) ou les « arroz e aletria doces » (desserts à base de riz ou de vermicelles au lait). Certains desserts régionaux, surtout de Trás-os-Montes, sont faits avec de l'huile d'olive ou de miel A.O.P.

Quel que soit votre choix parmi des paysages d'une grande variété, qu'ils fassent partie de l'histoire ou qu'ils s'intègrent dans le vert de la nature ou dans le bleu de la mer, vous ne regretterez pas votre visite.

À ne pas manquer

- > goûter la traditionnelle « bola de Lamego » (sorte de pain farci avec de la charcuterie diverse).
- > déguster les « folares », gâteaux typiques de Pâques, notamment le « folar de Chaves ».
- > goûter le gâteau « Pão-de-Ló de Margaride », à Felgueiras.
- > manger de la « broa », un pain fait à base de maïs et de seigle, qui doit toujours accompagner le « caldo verde ». Celle d'Avintes est particulièrement connue.
- > savourer la « posta mirandesa », grillade de veau bien épaisse, typique de la région de Miranda do Douro.
- > vous régaler avec un plat de chevreau et de riz cuit au four, présent dans tout le nord du Portugal.

INFORMATIONS UTILES

Autres Informations:

visitportoandnorth.travel

Prove Portugal/Taste Portugal est un programme qui prétend renforcer la visibilité et la reconnaissance internationale de la gastronomie portugaise, élaborée à base de produits d'origine de grande qualité:

www.proveportugal.pt

COMMENT ARRIVER

Aéroport : Aéroport Francisco Sá Carneiro (Porto)

Train: www.cp.pt

Autocars – Rede Expressos: www.rede-expressos.pt

Cette région est bien desservie par un réseau routier composé d'autoroutes et de voies rapides qui relient les villes principales.