

---

# La gastronomie de la région Centro de Portugal

---

## AU SUJET DE



Photo: Edições do Gosto

### La gastronomie de la région Centro de Portugal

**Dans la région Centro de Portugal, vous allez pouvoir savourer les délices de la mer et de la montagne, ainsi que les desserts si divins que vous en redemanderez, le tout bien assaisonné par l'accueil chaleureux des habitants qui aiment recevoir les visiteurs autour d'une bonne table.**

La côte offre des **fruits de mer et des poissons frais** qui se dégustent sous forme d'« ensopados » (ragoûts) et de « caldeiradas » (matelotes), notamment les anguilles de la région d'Aveiro. Dans l'arrière-pays, les nombreux lacs et rivières donnent d'autres types de poissons, comme les truites qui, tout simplement grillées, sont un mets délicieux.

Quant à la **morue**, indispensable à la table de tous les Portugais, elle occupe une place d'honneur à Ílhavo. Il paraît qu'il existe mille et une recettes pour la préparer ; il ne faut donc surtout pas oublier d'en goûter quelques-unes. Et entretemps, profitez-en aussi pour visiter le musée maritime d'Ílhavo et pour voir les bateaux qui étaient jadis utilisés pour la pêcher - le Santo André et le Santa Maria Manuela -, pour mieux connaître ce dur labeur qui emmenait les marins courageux jusqu'aux mers froides et lointaines de Terre-Neuve et du Groenland, pour capturer et saler ce mets délicieux.

En ce qui concerne les plats de viande, notez le **cochon de lait** rôti au four (leitão assado), qui attire dans les restaurants de la Bairrada de nombreuses personnes venant de tout le pays. Un peu plus au nord, à Viseu, c'est le **rôti de veau** (vitela assada) à la mode de Lafões qui se distingue sur les menus, alors que dans la région de Castelo Branco, c'est le porc qui est roi, préparé de différentes façons - « bucho recheado » (panse farcie), « maranhos » (sorte d'andouille de chevreau ou de mouton) et une charcuterie très variée, chaque spécialité étant très caractéristique. Le **chevreau rôti** au four (cabrito assado) est présent dans toute la région et dans les zones montagneuses, vous pouvez déguster la « chanfana de cabra » (ragoût de chèvre), longuement mijotée dans du vin rouge.

Les fromages occupent une place importante dans la gastronomie de cette région. La spécialité emblématique est sans aucun doute le célèbre **fromage Queijo da Serra**, produit dans la zone de Serra da Estrela. À la pâte demi-molle et onctueuse, on le trouve toute l'année, mais pour avoir un choix plus diversifié et goûter à toutes les variétés, rien de mieux que de visiter les foires qui lui sont dédiées, en février et en mars. Toutefois, il existe d'autres fromages à ne pas manquer comme le Rabaçal de la zone d'Ansião et de Penela, celui de Castelo Branco ou le fromage piquant de la Beira Baixa à l'arôme intense. Comme l'offre est très variée, inutile de choisir ; l'idéal, c'est d'en rapporter un de chaque.

---

Quant aux desserts, à Aveiro vous devez absolument acheter des **ovos-moles**, douceurs à base de jaune d'oeuf et de sucre, emballées dans des petites barriques en bois ou entourées d'une pâte d'hostie, à déguster pendant une promenade en ville ou à rapporter comme cadeau. Les oeufs et le sucre sont aussi les principaux ingrédients du « **pão-de-ló** » de Ovar (sorte de biscuit de Savoie) et des « castanhas de ovos » de Viseu, autres délices à ne pas manquer. Notez bien les noms des petits gâteaux « pasteis » de Tentugal, de Vouzela ou de Santa Clara, pour en demander dans les pâtisseries.

Toutes ces spécialités sont à base de produits régionaux d'excellente qualité. Vous pouvez y goûter et en rapporter quelques-uns, comme **l'huile d'olive** de la Beira Baixa d'appellation d'origine protégée, ou le **miel** produit dans le parc Naturtejo, dans la Serra da Lousã et bien d'autres serras. À la saison des **cerises**, tous les chemins mènent à Cova da Beira, l'une des principales régions de production de ce fruit délicieux. Ceux-ci ne sont que quelques exemples de ce que vous pouvez goûter, mais il y a encore bien d'autres arômes et saveurs qui vous attendent.