

---

# Les saveurs de l'Alentejo

---

## AU SUJET DE



Photo: Turismo do Alentejo

### Les saveurs de l'Alentejo

**La créativité et l'imagination dans l'utilisation d'ingrédients très simples ont fait que la gastronomie de l'Alentejo surprend par ses saveurs et témoigne bien de l'hospitalité de ses habitants.**

Ce fut jadis une région de champs de blé et de grandes plaines, où les troupeaux de porcs paissaient librement dans les forêts de chênes et les oliveraies. Raison pour laquelle, le pain, le porc et l'huile d'olive sont devenus la base d'une des cuisines les plus délicieuses du Portugal, dans une douce harmonie d'herbes aromatiques comme la coriandre, le persil, la marjolaine, le pouliot ou la menthe.

Certains mets servis en petites doses sont un vrai délice régional. Que ce soit en **entrée** ou pour une dégustation de spécialités, les oeufs brouillés aux asperges sauvages, les poivrons grillés, les « torresmos » (cretons) ou les « migas » (mélange à base de pain, d'huile d'olive et d'ail) aux goûts et variétés diverses sont une véritable tentation.

La **soupe**, qui peut être un plat principal, est obligatoire. Par exemple, un gaspacho, servi froid, ou une soupe de squal, de morue ou de tomate avec de la « linguça » (saucisse au piment), faits avec du pain. N'oubliez surtout pas de goûter le plat le plus simple qui puisse exister : l'« açorda alentejana », faite avec de l'eau, de l'huile d'olive, de l'ail, un oeuf poché, du pain et de la coriandre. Les « migas », elles aussi, sont faites à base de pain et accompagnent les plats de **porc frit** ou de **morue** effilochée, par exemple.

Sur le littoral, cela vaut la peine de goûter au **poisson** frais ou à d'autres spécialités comme les pousse-pied ou les plats préparés avec des palourdes, comme la viande de porc à la mode de l'Alentejo.

Les fromages des trois régions de production -Nisa, Serpa et Évora, sont eux aussi très appréciés et réputés. Ce sont des **fromages de brebis ou de chèvre** qui peuvent être secs, demi-secs ou crémeux, s'alliant parfaitement aux vins de la région délimitée de l'Alentejo, comme les rouges de Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira ou Moura. Mais pour mieux les connaître, l'idéal c'est de suivre la Route des vins de l'Alentejo.

Finalement, vous aurez encore le temps de savourer les **desserts** et vous pourrez même faire un parcours gastronomique ! À Évora, découvrez les gâteaux très sucrés et riches en jaunes d'oeuf, aux amandes, à la confiture de courge du Siam ou à la cannelle, comme le « pão de rala », le « toucinho-do-céu », l'« encharcada do Convento de Santa Clara », les « morgados », ou les « queijadas » (tartelettes au fromage frais et à la cannelle) ; à Alcácer do Sal, goûtez à la « pinhoada » (au miel et aux graines de pignons) ; et à Beja, n'oubliez pas les « trouxas-de-ovos » (à base de sucre et de jaunes d'oeuf), les « pastéis de Santa Clara » (fourrés aux amandes), les « tosquiados » (aux amandes) et les « queijadas de requieijão » (tartelettes au fromage frais et à la cannelle).

---

Mais il y a aussi le gâteau aux amandes de Vidigueira, les « tibornas » (avec des amandes, de la cannelle et de la confiture de courge du Siam) et les « filhós enroladas » (sorte de beignets en dentelle) de Vila Viçosa, le « toucinho rançoso » et les « bolos de mel » (sorte de pain d'épices au miel) de Monforte, le « pão-de-ló » (sorte de biscuit de Savoie) de Montemor, les « boleimas » (à base de pâte à pain) de Castelo de Vide, les « mimosos do Crato » (petits gâteaux à l'huile d'olive et au citron), les « cavacas de Avis »... Et si vous passez par Elvas ou par Vila Viçosa, vous ne résisterez sans doute pas à la « sericaia ». C'est un dessert vraiment typique de l'Alentejo, où les oeufs, le lait, le sucre et la cannelle s'harmonisent parfaitement et qui, avec un peu de chance, aura été cuisiné dans un plat en étain, comme le veut la tradition. Il est servi avec une ou deux prunes confites en sirop.

Bien que ce conseil s'applique à l'ensemble du pays, en Alentejo, manger au rythme des saisons a encore plus de sens, car la fraîcheur des produits du terroir met en valeur les saveurs et les secrets de la gastronomie traditionnelle.

Si en été le poisson frais grillé et les fruits de mer sont délicieux et le gaspacho est bien rafraîchissant, en hiver, le porc frit accompagné de « migas » vous réconfortera. Au printemps, les soupes au pain et le ragoût d'agneau, ou les poissons d'eau douce sont très appétissants. Et en automne, la charcuterie et le gibier comme le lapin, la perdrix ou le sanglier deviennent le centre des attentions.

Ce qui est sûr, c'est que dans une maison de l'Alentejo, vous serez toujours bien reçus, car pour les amis, la table est toujours mise et une bonne conversation est toujours meilleure accompagnée de bons petits plats.

**À ne pas manquer**

- > savourer le gaspacho
- > goûter aux différents plats de crumble de pain de maïs et aux panades
- > accompagner le repas d'un bon vin de la région
- > se régaler d'un bon fromage régional