



LA CUISINE DE PRINTEMPS

La cuisine méditerranéenne offre toute sa splendeur avec l'arrivée du printemps, se transforme en une réconfortante bouffée d'air frais en été, quand la chaleur invite à manger sain et léger, et laisse un heureux arrière-goût au palais avec l'arrivée de l'automne, quand le froid revient frapper à la porte. Barcelone, comme s'il s'agissait d'une fleur, s'ouvre avec toute sa vigueur à la fin de l'hiver et convie le visiteur à jouir de sa gastronomie la plus variée et la plus imaginative. Les plages vivent de jour et de nuit,

et cette ambiance marine, que les Barcelonais et les Barcelonaises ressentent comme leur et qu'ils savent transmettre aux touristes, invite à déguster une bonne **paella** ou une **fideuà au bord de la mer**.



Barcelone est le reflet le plus fidèle de la culture culinaire catalane, qui recueille les fruits de la côte et de la montagne. Quand le printemps arrive, non seulement il transforme le paysage, qui prend des tonalités plus intenses, mais en plus il permet aux plats de prendre des couleurs plus vives, avec une prédominance marquée pour le rouge et pour le vert. Ainsi, il est normal que le poivron, le chou rouge, les radis, les tomates, rondes et petites ou grosses et bien mûres jouent le premier rôle à côté de la frisée, du cresson, de l'endive, de la laitue, de la mâche, de la romaine, de la roquette, de la scarole, de la trévisse etc. qui donnent de la vie à des salades de plus en plus innovatrices.

C'est un bon moment pour combiner les **artichauts**, la frisée, la **morue** et le fromage, pour manger des fèves fraîches à la menthe ou, surtout, pour



expérimenter les **asperges**, de plus en plus fréquentes comme complément d'un plat principal ; tout cela, en syntonie avec le climat et avec le territoire. Il en est tant ainsi que la mer invite à déguster les poissons bleus, le **thon** et le **saumon** frais, ou encore **l'anchois**, que l'on peut trouver sur n'importe quel marché de la ville, et qui transmettent tout leur goût lorsqu'on les prépare, tout simplement, au grill.

C'est à cette époque que la **xatonada** (salade de morue sur frisée et sauce à base de noisettes) s'érige encore en symbole de la communion des Catalans autour de leur tradition culinaire. Les fruits et les légumes semblent avoir un goût plus intense et partager un même destin qui les unit dans d'exquises entrées. Il n'est pas non plus étrange que la **graellada** de légumes (plats de légumes au grill) soit de plus en plus populaire dans une culture qui a toujours beaucoup mis en valeur les ingrédients que lui apporte sa terre.

Deux mondes culinaires confluent à Barcelone, là aussi au printemps et en été. D'une part, on peut y trouver la cuisine de toujours, dont les racines remontent à l'époque médiévale et qui parvient jusqu'à nos jours avec une grande richesse de nuances et, parallèlement, on y voit les représentants les plus avant-gardistes de la nouvelle gastronomie, moderne et expérimentale, qui, cependant, ne tournent jamais le dos à la Méditerranée. Et ceux-ci sont les références autour desquelles sont élaborés des plats tels que la salade verte de printemps, le magret au chou rouge et au raisin, la timbale de poivron et de fromage, la charlotte de fraises à la crème fraîche ou les riz aux palourdes et aux moules.



La cuisine de cette époque de l'année, accompagnée d'un bon vin ou d'un cava (vin mousseux catalan méthode champenoise), est **riche en protéines et en vitamines**, mais surtout **en saveurs, en arômes et en couleurs**. La chaleur invite à fuir les plats lourds et les soupes chaudes, et le bon convive réserve toujours « une petite place » pour jouir de bons desserts, qui commencent par la **mona de Pasqua** suivie du **tortell de Sant Joan** et s'achèvent avec les incontournables **glaces** de l'été. Bon appétit.

LA CUISINE DE L'AUTOMNE

Même de nos jours, où le calendrier rural a cessé d'être prééminent dans la société, l'art culinaire automnal est déterminé par l'arrivée des premiers froids qui exigent des plats plus caloriques, et des premières pluies qui invitent à demeurer plus longtemps à la maison. C'est donc une époque qui permet d'élaborer des plats avec des cuissons plus longues, et où toutes les recettes incorporent des ingrédients qui se trouvent à leur meilleur moment de septembre à décembre.

Barcelone, grâce à sa condition de grande ville, a été et est encore le grand point de vente des aliments ramassés, récoltés, cueillis ou pêchés des environs (et parfois même de plus loin). Ses marchés, qui étaient autrefois les centres d'approvisionnement des



habitants, sont devenus en plus une réclame touristique pour faire découvrir la richesse des produits de saison. L'automne est l'époque des tubercules tels que les pommes de terre ou les patates douces, et des **produits du jardin potager** tels que les courges, les citrouilles, les aubergines, les poivrons, les artichauts, les choux-fleurs, les

épinards, les bettes ou blettes et les navets, et des légumineuses telles que les haricots, les fèves ou les lentilles.

De nombreux ingrédients sont combinés pour préparer ***l'escudella*** (sorte de pot-au-feu avec bouillon, légumes et viandes) et, dans le cas des plantes maraichères, en plus, de la ***samfaina*** (patient mélange de légumes sautés à la poêle). En ce qui concerne les fruits, le **raisin** qui n'a pas été vendangé avec la promesse d'un bon vin est abondant, de même que les **mandarines, les grenades, les coings, les figues et les mûres**. Tous ces fruits peuvent être consommés en dessert, naturellement, mais ils peuvent aussi finir comme accompagnement de plats de viande, dans des combinaisons surprenantes et délicieuses. Les **fruits secs** (noix, amandes, noisettes, etc.), quant à eux, sont la base de desserts alléchants, mais ils sont aussi inclus dans la majorité des ***picades***, ces préparations de



divers ingrédients que l'on fait au mortier et que l'on ajoute à la fin des cuissons pour apporter aux plats un peu de couleur, de consistance et de saveur.

Vers le mois d'octobre arrive le **gibier**, à poil et à plume (sangliers, lièvres, pigeonneaux, cailles, perdrix, etc.), préparé en daubes, civets et autres formules pensées pour leur donner du moelleux et domestiquer des viandes plus fortes en saveur que celles des élevages. En plus cela, il faut reconnaître le mérite de la charcuterie catalane, capable de conserver le meilleur de la viande de porc. À la campagne, pour la saint Martin, le 11 novembre, commençait traditionnellement la période d'abattage du porc et de son dépeçage pour mettre à profit sa viande ; c'était donc le moment idéal pour acquérir les *botifarres*, les *fuets*, les *bulls* et autres délices sous forme de saucisse, saucisson ou boudin.



En ce qui concerne la mer, c'est la meilleure période pour **les seiches, les calmars, les grosses crevettes roses, les clovisses, les palourdes ou les poulpes** et, parmi les poissons, pour **la liche, l'espadon, la sole ou le mérrou**. La cuisine marinière profite de cette pêche pour en faire des plats de riz, paella et autres, des soupes ou, selon les goûts, pour

la combiner aussi avec des légumes frais ou secs, parfois même avec des viandes dans une pratique culinaire ancienne que l'on connaît sous l'expression *mar i muntanya* (mer et montagne) et qui est l'une des caractéristiques définitives d'une gastronomie variée et sans préjugés... créative, en quelque sorte.

Quand on se rapproche du jour de la *Puríssima Concepció*, le 8 décembre, on voit arriver sur les marchés la **volaille** avec pedigree, telle que les canards (celui de *pota negra del Penedès*, par exemple), les oies, les dindes, les pintades, les poulets de ferme (celui de *pota blava del Prat*, parmi d'autres), etc., tous oiseaux de grande catégorie, inconscients du destin festif (pour les convives, naturellement) qui les attend vers la fin du mois, quand ils feront partie des repas de Noël et de fin d'année, en hiver cette fois-ci.

Il faut faire mention à part **des champignons**, qui ont conservé indemne, par leur condition fortuite et aléatoire, leur participation à la cuisine automnale. Mais ils sont aussi l'objet d'une véritable liturgie sociale : les excursions des Barcelonais et des



Barcelonaises à leur recherche (les moins courageux dans le massif proche du Montseny ; les plus patients dans les pré-Pyrénées), dans une pratique particulière de contact avec la nature et de mise à profit alimentaire qui vaut la peine d'être expérimentée. Ces « fruits » de la forêt s'incorporent dans la majorité des plats de cette époque de l'année, surtout pour accompagner les ragoûts de viande. Les plus populaires sont le lactaire délicieux, le cèpe, le tricholome colombette ou la chanterelle, mais il y en a des dizaines de variétés, presque autant que de curieuses dénominations locales qui les identifient: *trompeta de la mort*, *reig*, *fredolic*, etc.

Le calendrier catalan a un rendez-vous très populaire le 1er novembre, pour la fête de la Toussaint. Déjà quelques jours avant l'événement on peut voir dans toute la ville des petites guérites qui offrent dans des cornets en papier des **châtaignes** et des **patates douces grillées**. Les manger tout en se promenant dans les rues par une froide après-midi est un des petits plaisirs gastronomiques que les visiteurs ne doivent pas louper. Le 1er novembre même, il est de coutume de déguster **les panellets**, qui sont des pâtisseries faites avec une pâte à base d'amande, de sucre et d'œuf, auxquelles on ajoute divers fruits secs et que l'on cuit au four; récemment, on leur a aussi ajouté tout un éventail de goûts différents.



LA CUISINE D'HIVER

L'hiver est la saison la plus adéquate pour étudier la carte variée des **soupes** (potages, bouillons, consommés, juliennes et autres veloutés) que propose la ville de Barcelone. En plus de **l'escudella barrejada**, on en distinguera de bien différentes, comme la soupe à l'oignon gratinée, plat typiquement barcelonais, la soupe de poisson à base de baudroie, de congre, de poisson de roche, savoureux et dur, que l'on complète toujours avec de l'ail haché, du pain grillé, des amandes et des noisettes grillées puis écrasées ainsi que des

épices variées, ou encore la *sopa de farigola*, une sorte de soupe d'ail, comme il en existe dans tous le pays, mais qui est parfumée dans cette zone avec du thym qui en transforme tout le goût.

C'est aussi le bon moment pour goûter les *calçots*, oignons tendres que l'on prépare à la braise et que l'on mange en les trempant dans une sauce spéciale semblable au *romesco* (que l'on prépare avec des tomates, des oignons, divers piments, des amandes et des noisettes grillées). La *calçotada* est un plat exquis en même temps qu'un spectacle gastronomique.



Au cours de la deuxième moitié du XIXe siècle, la cuisine italienne a conquis notre ville et celle-ci en a adopté un plat qui est devenu un incontournable du lendemain de Noël ; le jour de la saint Étienne, le 26 décembre, les familles catalanes mangent les délicieux **cannellonis gratinés**.



Vers la fin de l'hiver, ce sont les **fèves à la catalane** qui nous attendent. Il s'agit d'un ragoût délicieux et nutritif que l'on cuisine avec de la *botifarra negra* (sorte de boudin) et de la *cansalada* (lard). Les meilleurs mois pour les déguster sont février et mars.

Si vous avez envie d'une bonne daube, la meilleure option est **le fricandó**. Les mois d'hiver sont aussi tout à fait appropriés pour demander un plat barcelonais par excellence: **la bacallà a la llauna** (morue cuite au four dans une sauce au vin, à l'ail, aux tomates et au paprika).

La cuisine de Barcelone est très variée parce qu'elle recueille les meilleures propositions venues des différents endroits de la Catalogne, depuis l'intérieur jusqu'à la Méditerranée.