

# L'ESPAGNE

## À VOTRE TABLE

LA CUISINE ESPAGNOLE CONNAÎT UN REGAIN DE POPULARITÉ SANS PRÉCÉDENT. L'ENGOUEMENT POUR LES TAPAS NE CESSE DE CROÎTRE. LA CHEF CUISINIÈRE ET RESTAURATRICE MARIE-FLEUR ST-PIERRE NOUS DONNE LES BASES INDISPENSABLES POUR RÉALISER QUELQUES PLATS SAVOUREUX DE CETTE CUISINE ENSOLEILLÉE.



### UNE CUISINE CONVIVIALE

Ce qui a d'abord séduit dans la cuisine espagnole, ce sont les tapas, ces entrées ou amuse-gueules à partager autour d'une table. Cette sympathique manière de faire a été reprise dans bien des restaurants, qui ont réduit le choix de plats principaux au profit de trois ou quatre entrées à déguster. On a ainsi la liberté de goûter à plusieurs mets, de manger selon son appétit et, en prime, c'est particulièrement festif!

### LES PLATS AU CENTRE DE LA TABLE

Si on décide de reproduire ce concept à la maison, on dépose les plats au centre de la table. On prévoit une assiette vide pour les convives afin que chacun se serve à sa convenance. Les tapas semblent être faciles à apprêter, mais elles exigent beaucoup de préparation. On les présente dans de belles grandes assiettes en terre cuite, un must en Espagne. On peut s'en procurer à la Librairie Espagnole ou encore à La Vieille Europe, deux commerces du boulevard Saint-Laurent, à Montréal.

### QUELQUES IDÉES DE TAPAS

- Des crevettes de belle grosseur avec leur carapace revenues à l'huile d'olive avec de l'ail. C'est toujours un succès!
- Des sardines et des calmars grillés.
- Une salade de tomates, servie avec des olives noires et des oignons. La tomate est omniprésente dans la cuisine espagnole.
- Une salade de légumineuses avec persil,





«La cuisine espagnole n'est pas guindée, elle est jouissive!»

huile d'olive, vinaigre et une touche de cumin ou de paprika fumé. On peut ajouter un peu de charcuteries, telles que du boudin ou du chorizo pour leur côté salé.

### UNE RECETTE VRAIMENT RAPIDE

On frotte une tranche de pain grillée avec de l'ail grillé, puis avec une tomate entière.

On ajoute de la fleur de sel et beaucoup d'huile d'olive. Cette recette est un incontournable dans tous les bars à tapas espagnols.

On peut aussi mettre du jambon, des anchois, etc. Au final, c'est comme une bruschetta mais, au lieu de déposer les morceaux de tomates sur le pain, on les frotte dessus.



### LES INGRÉDIENTS DE LA CUISINE ESPAGNOLE

Les poissons (la morue, notamment), les légumes grillés, les salades de légumineuses, les œufs cuits durs, les pommes de terre, les coquillages (moules, palourdes, couteaux de mer) et l'huile d'olive sont très présents dans la cuisine espagnole. On y trouve également des charcuteries et des fromages. D'autres incontournables: le vinaigre de xérès, un vinaigre plus acide que le balsamique. Outre qu'il est passe-partout, il est offert à prix abordable.

### SES ÉPICES

Quelques épices sont à la base de cette cuisine goûteuse:

### UN INDISPENSABLE

Un bon pain sur la table est un incontournable. Les tapas sont souvent servies en sauce ou en vinaigrette; on fait trempette avec son pain! La cuisine espagnole n'est pas guindée, elle est jouissive!



## DEUX GRANDS CLASSIQUES

### La fameuse paella

Le riz bomba et le safran sont les deux aliments de base d'une bonne paella, laquelle peut être tomate ou non. La plus connue: la valencienne, avec du chorizo, des haricots secs, des haricots frais, des crevettes et des moules. On varie à sa guise: avec du poulet ou des fruits de mer, ou encore végétarienne, avec haricots, tomates et petits pois.

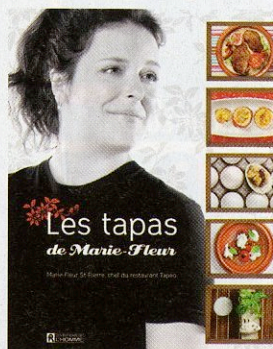
### La fideuà

On l'apprête comme une paella, mais on remplace le riz par de petites pâtes qu'on appelle «fideuàs» et qui ressemblent à des vermicelles. On termine la cuisson sous le grill pour obtenir un côté croustillant sur le dessus et moelleux à l'intérieur.

le paprika fumé et le piment d'Espelette, notamment. Dans le sud de l'Espagne, on utilise le cumin dans les mijotés. La fleur de sel et le poivre sont omniprésents. La cannelle et la muscade agrémentent les desserts.

### LES MEILLEURS ALCOOLS POUR ACCOMPAGNER LES TAPAS

Le vin blanc, le vermouth ou la bière, mais aussi le xérès, un alcool très populaire en Espagne.



Chef cuisinière du restaurant Tapeo depuis 11 ans, Marie-Fleur St-Pierre est aussi propriétaire du Mesón. Le premier propose une belle variété de tapas, le second, les plats principaux d'Espagne. Également auteure, elle a publié *Les tapas de Marie-Fleur* et *Les brunchs de Marie-Fleur*, tous deux aux Éditions de l'Homme. On consulte son blogue au [www.mariefleurstpierre.com](http://www.mariefleurstpierre.com).