



RECETTES DE LA GASTRONOMIE ANDORRANE



Govern d'Andorra

RECETTES DE LA GASTRONOMIE ANDORRANE



Govern d'Andorra

Nous souhaitons remercier :

Roger Biosca
Miquel Canturri
Carles Flinch
Dolors Pal
Pep Ramos
Josep M. Troguet

Ainsi que :

Sebastien Besnier
Marcel Besolí
Guillem Marquet
Eric Marty
Marc Mora

et

Casimir Arajol
Diana Oliveira
Bartumeu Gabriel
Christian Zanchetta

Nous souhaitons souligner la participation et la collaboration des organismes suivants :

Ministère de l'Environnement, de l'Agriculture et du Développement durable
Andorra Tourisme

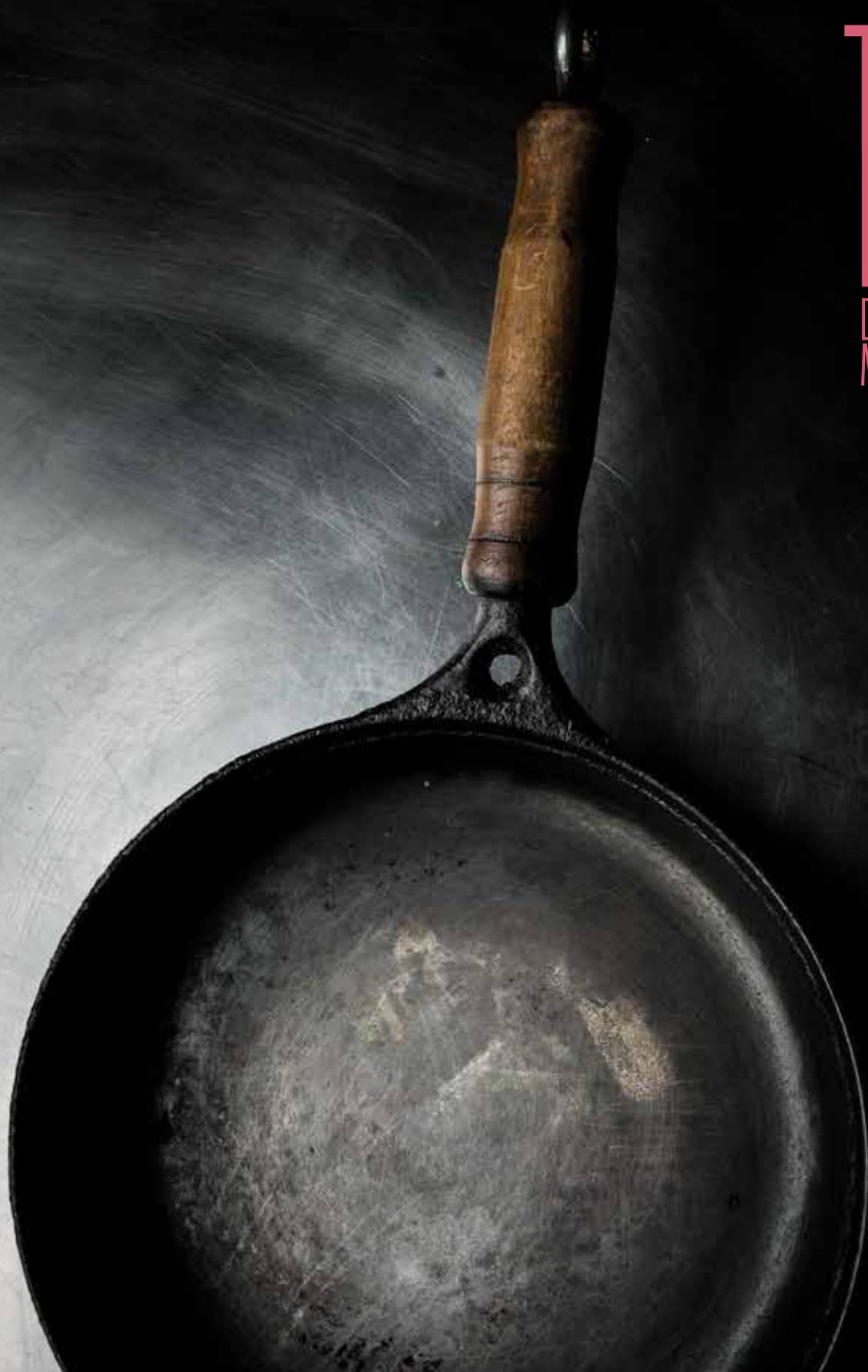
et

Unió Hotelera d'Andorra
Autèntics Hotels d'Andorra

... Ainsi que toutes les autres personnes qui ont participé à la création de ce livre de recettes. Leur travail et leur collaboration ont été des points essentiels pour nous permettre de transmettre ces connaissances pratiques sur la cuisine et les plats typiques de notre territoire.

En outre, vous pouvez également déguster ces plats dans les différents et excellents restaurants qui vous attendent en Andorre. Vous y retrouverez non seulement ces plats et d'autres préparations traditionnelles de nos vallées, mais également de nombreuses autres recettes innovantes et internationales.

TAB
LE
DES
MATIÈRES



**LE MOT DU MINISTRE
DU TOURISME ET DES
TÉLÉCOMMUNICATIONS**

Jordi Torres Falcó 07

AVANT-PROPOS

Casimir Arajol Farràs 11

**DES PETITS PRODUCTEURS
POUR DE GRANDS
PRODUITS**

15

RECETTES

Entrées

| | |
|---|----|
| Salade de chicorée amère | 23 |
| <i>Escudella</i> mixte | 25 |
| <i>Escudella</i> de congre ou de Carême | 27 |
| Soupe aux croûtons | 31 |
| Purée de potiron | 33 |
| Soupe ou velouté d'ortie | 35 |
| <i>Trinxat</i> au lard frit | 37 |
| Escargots à l'andorrane | 39 |
| Omelette aux épinards de montagne | 41 |

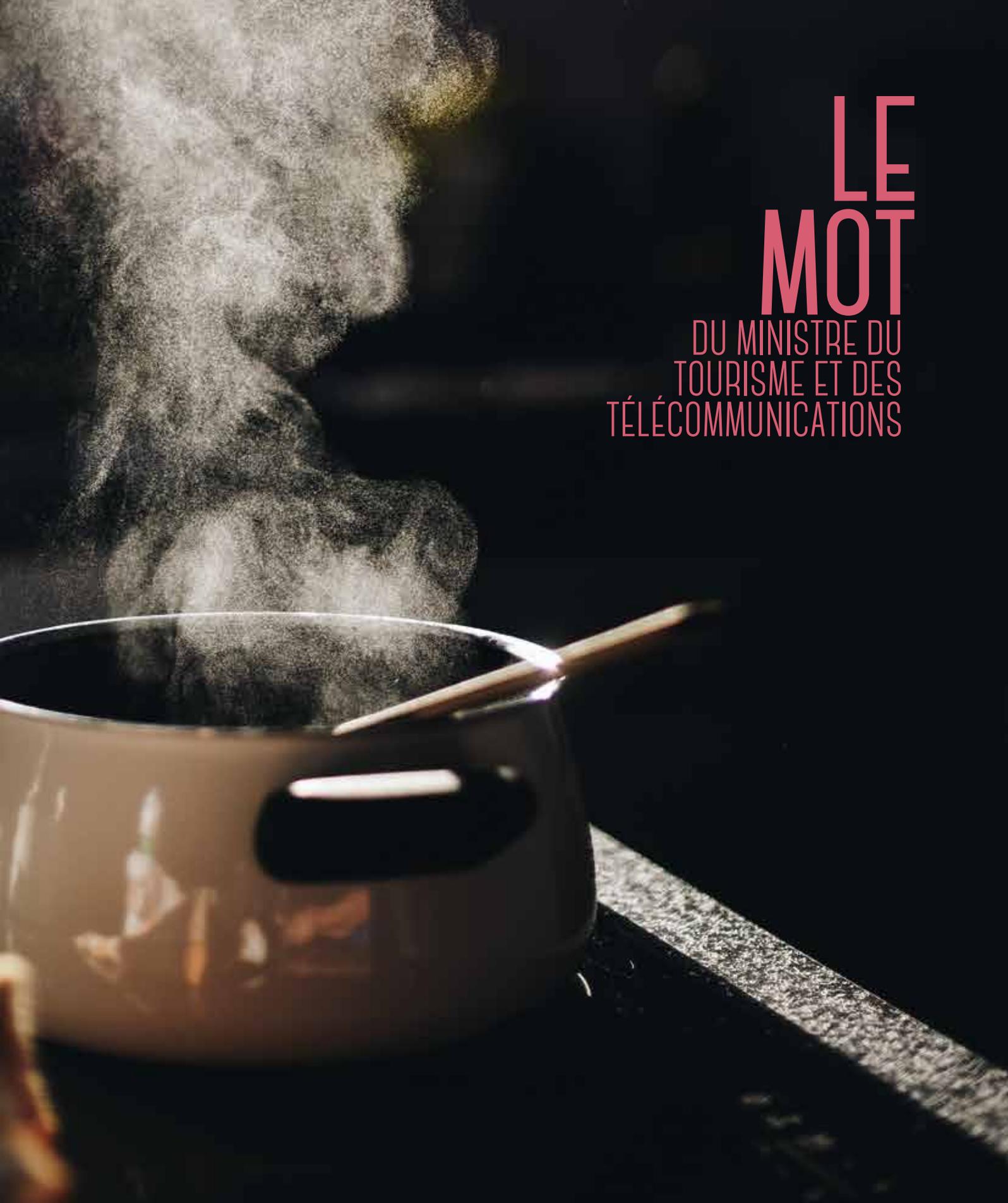
Plats principaux

| | |
|-------------------------------------|----|
| Riz au porc confit | 47 |
| Cannellonis à l'andorrane | 49 |
| Cabillaud à l'andorrane | 51 |
| Truite de rivière à l'andorrane | 53 |
| Jambon aigre-doux | 55 |
| Civet de viande de sanglier | 57 |
| Cuisse d'agneau au four | 59 |
| Casserole de poulet aux champignons | 61 |
| Lapin aux faux mousserons | 63 |
| Fricandeau aux champignons | 65 |

Desserts

| | |
|----------------------|----|
| Crème à l'andorrane | 71 |
| <i>Coca de canal</i> | 73 |
| Oreillettes | 75 |
| Poires au vin | 77 |
| Pâte de coings | 79 |
| Pets de nonnes | 81 |
| Pain perdu | 83 |
| Génoise | 85 |
| Riz au lait | 87 |
| Flan | 89 |
| Pommes au four | 91 |

| | |
|------------------|----|
| GLOSSAIRE | 93 |
|------------------|----|



LE MOT

DU MINISTRE DU
TOURISME ET DES
TÉLÉCOMMUNICATIONS



La gastronomie en dit beaucoup sur le territoire où elle se développe, ainsi que sur sa culture et sur ses habitants. Au-delà du plaisir de la dégustation, le patrimoine culinaire d'un pays permet de découvrir ses produits, le mode de vie de ses habitants ou encore les caractéristiques de son climat et de son paysage.

C'est l'un des objectifs du recueil de recettes traditionnelles que vous avez entre les mains, en plus de vous faire passer de bons moments en cuisine et, surtout, à table. Vous y trouverez 30 préparations typiques d'Andorre, des plats et des saveurs qui font partie de notre histoire et de notre identité ; et qui souvent aussi nous unissent aux peuples voisins, avec qui nous les partageons.

C'est un livre de recettes à double fonction. D'une part, il permet à ceux d'entre vous qui nous rendent visite de rapporter chez eux une partie de l'expérience vécue dans ce pays, de la reproduire où bon leur semble et même de la partager avec leurs proches. D'autre part, il contribue à préserver notre culture gastronomique et à encourager les générations futures à continuer de cuisiner les recettes traditionnelles du pays.

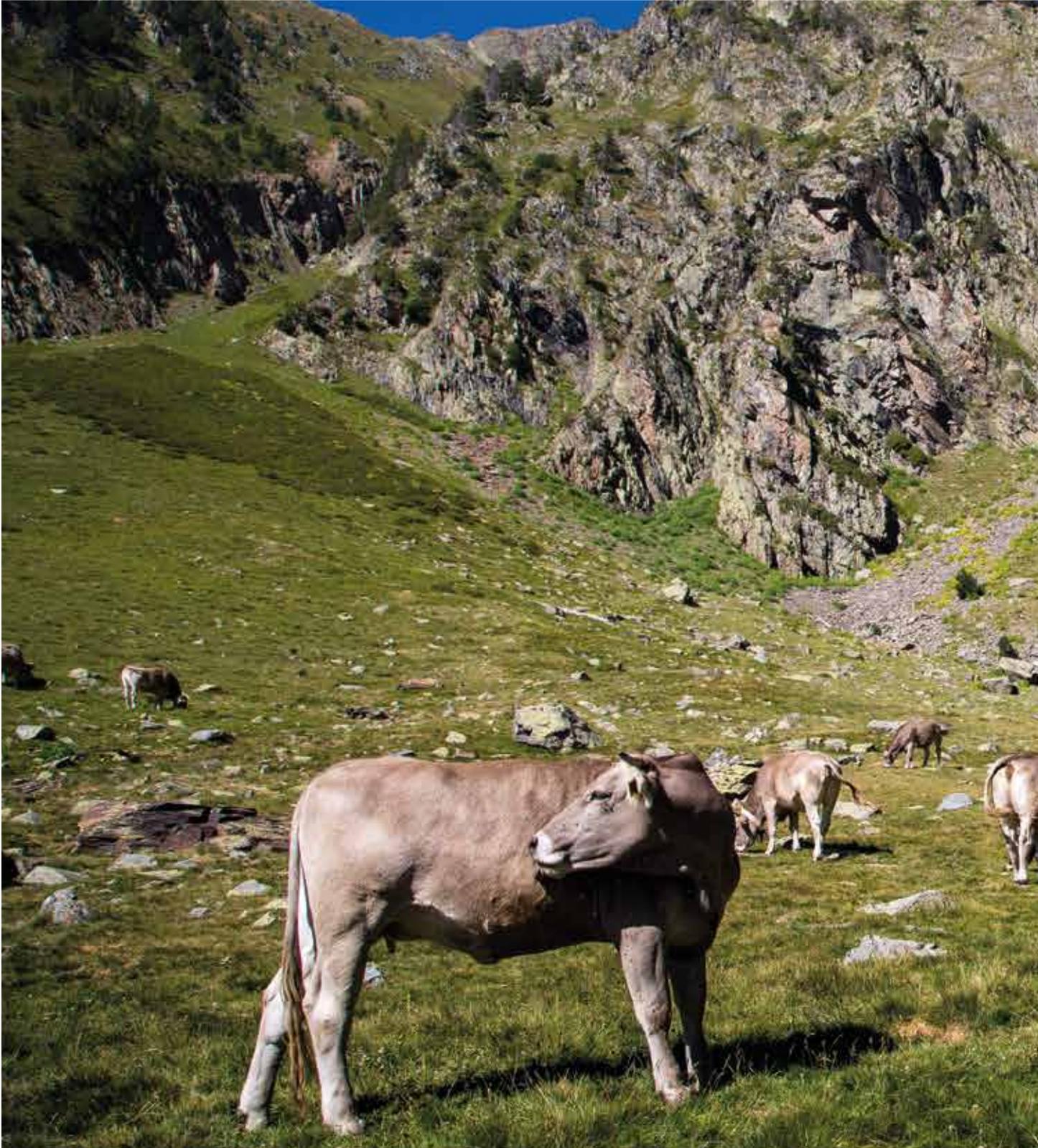
Cela fait partie des différentes actions prioritaires que nous menons afin de valoriser à la fois le patrimoine gastronomique et les produits agricoles et artisanaux de la Principauté. En effet, la proposition culinaire du pays, qu'il s'agisse des nombreux restaurants exquis avec d'excellents cuisiniers aux fourneaux ou de nos producteurs locaux, représente un grand attrait pour les touristes et pour nous qui vivons ici.

J'espère que vous apprécierez la gastronomie d'Andorre et que ce livre de recettes vous aidera à mieux connaître nos vallées et leurs coutumes.

À la vôtre et bon appétit !

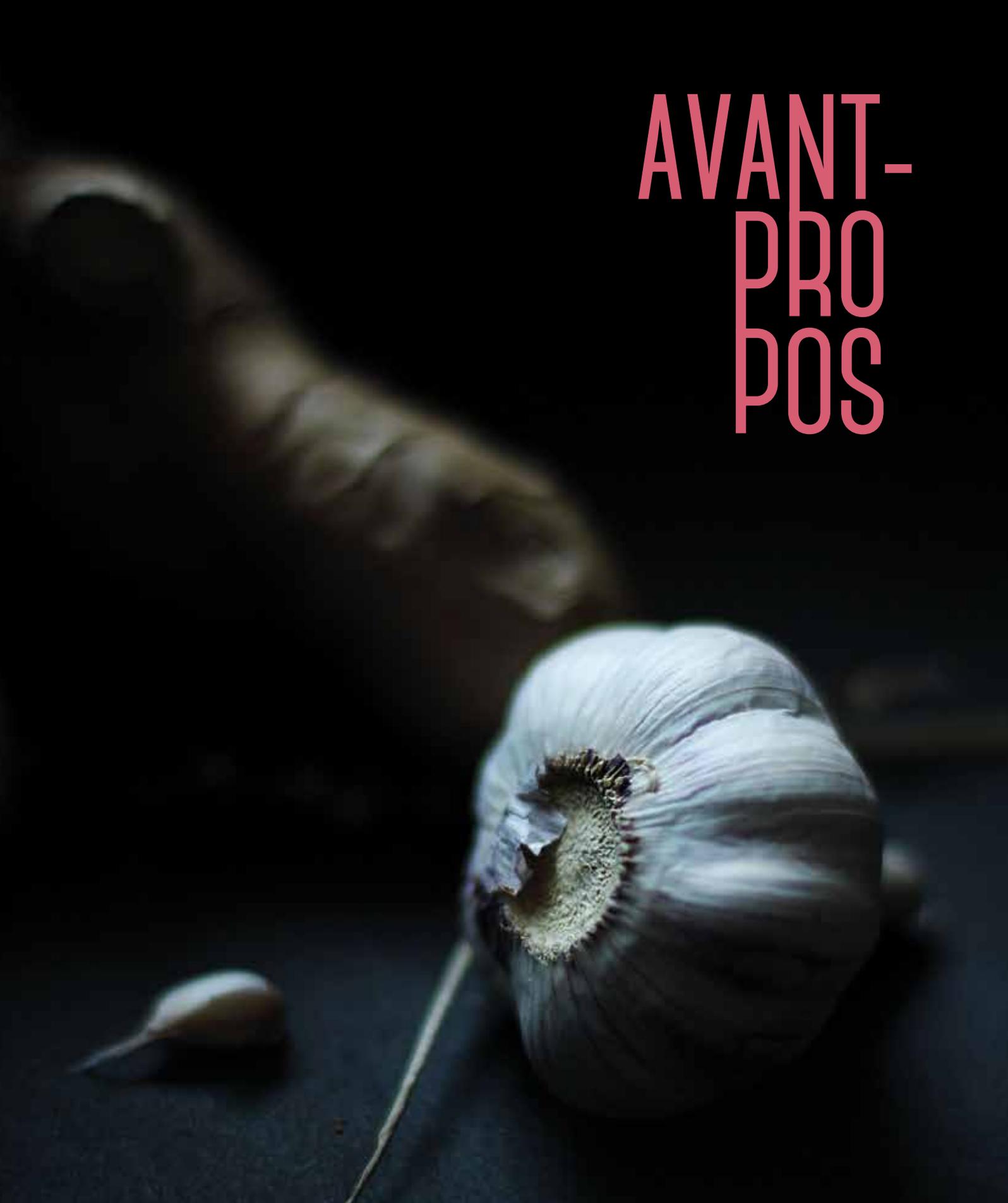
Jordi Torres Falcó

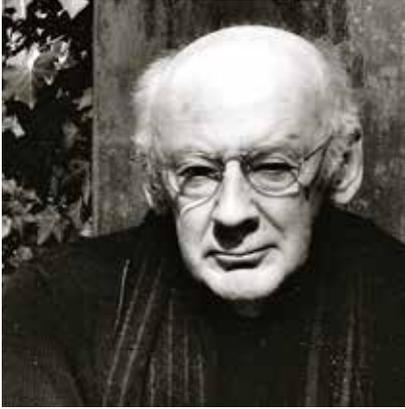
Ministre du Tourisme et des Télécommunications d'Andorre





AVANT- PRO POS

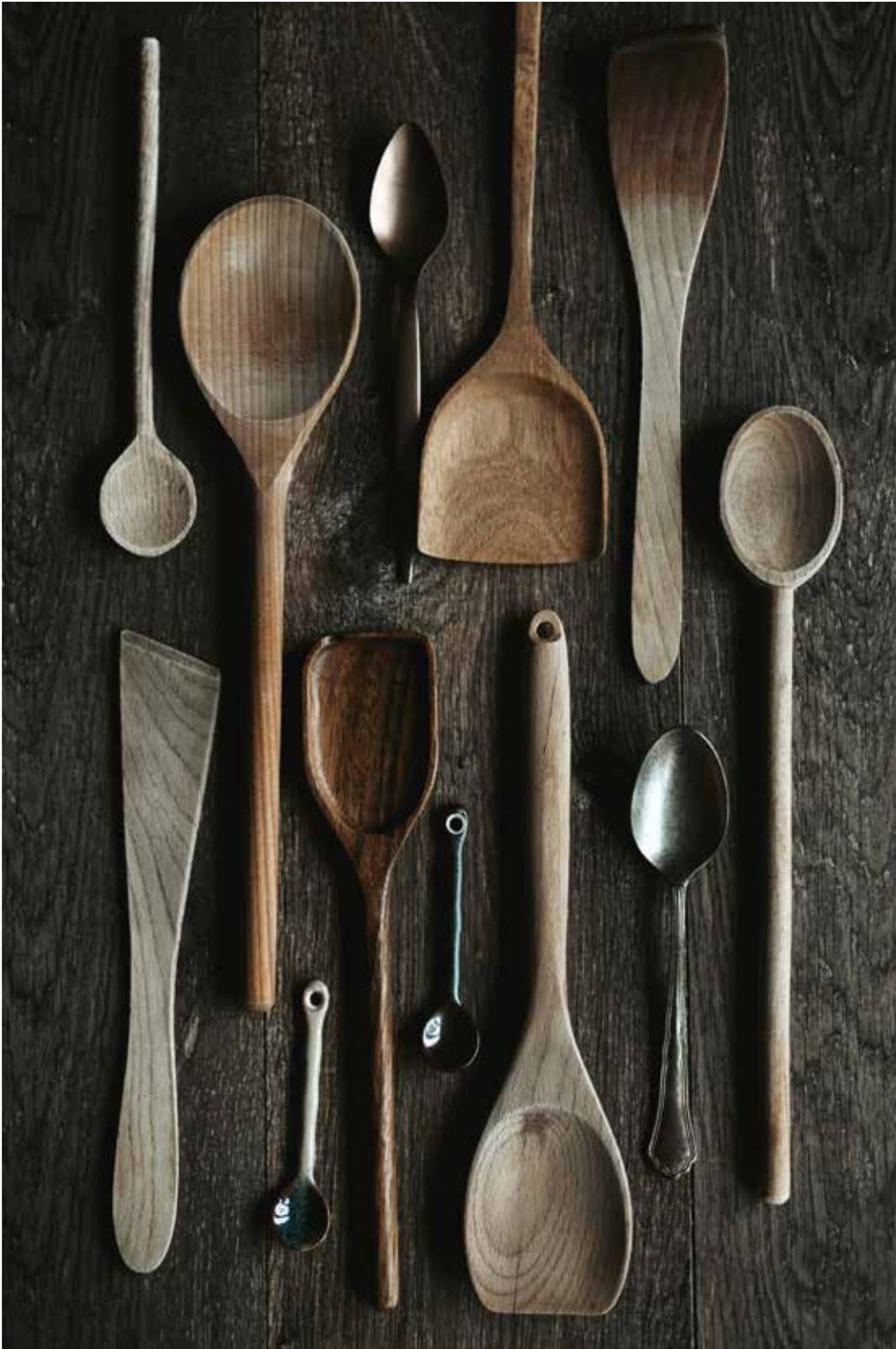




Je suis particulièrement ravi de pouvoir rédiger l'introduction de ce livre, car au fil des années, je me suis beaucoup intéressé à tout ce qui concerne le monde de l'alimentation et, en particulier, celle de l'Andorre. L'influence du sud et du nord de notre pays nous a permis de nous enrichir d'une culture gastronomique authentique et de créer notre propre culture culinaire que nous devons préserver. Le fait de pouvoir transmettre cette richesse, à travers un livre, aux générations futures, qu'elles soient d'ici ou d'ailleurs, me procure un immense plaisir. Toutes mes félicitations pour cette initiative ! J'espère que nous pourrons tous nous régaler en préparant ces recettes de nos ancêtres.

J'ai pensé qu'il serait peut-être intéressant, au lieu de faire une présentation alambiquée et ennuyeuse, de partager quelques anecdotes et curiosités que j'ai rencontrées et qui font quelques références à la cuisine andorrane. Je vous propose donc de pénétrer dans le monde culinaire andorran avec des anecdotes amusantes de l'époque.

Un écrivain français nommé Sutter-Laumann explique qu'en 1888, il a visité l'Andorre et a eu l'occasion de participer à une session du Conseil général du pays qui, à l'époque, durait entre deux et trois jours. À cette époque, il n'y avait que deux auberges en Andorre : l'Hostal Cisco de Sans, dont je suis un petit-fils, et l'Hostal Calones. Les gérantes de ces deux auberges étaient les cuisinières chargées de préparer tous les repas du Conseil général. Dans son livre, l'écrivain fait référence aux trois repas, séparés par deux heures de travail au Conseil général, qui ont été servis. Le premier repas était composé de tripes et de foie d'agneau à la fricassée, agrémentés de poivrons rouges et de safran, le tout préparé dans une immense marmite de 60 litres. Le repas suivant était une salade de pommes de terre bouillies avec un congre salé frit à l'huile. Il convient de souligner qu'actuellement, lorsque l'on prépare le repas du Consortium des mariés d'Andorre-la-Vieille, l'un des plats principaux est l'*escudella* de congre. L'après-midi, le repas était constitué de cuisses d'agneau rôties (le « gigot », comme on l'appelle aujourd'hui) et, pour finir, le soir, les conseillers dégustaient une sorte d'*escudella* de macaronis cuisinés avec différentes volailles, du poulet, de la viande d'agneau, des pommes de terre, des choux et de la truite. Le dessert, ou « dessert du musicien » selon la tradition catalane, était composé de fruits secs et séchés, tels que des figues, des noix et des amandes.



Un autre fait curieux que j'ai découvert est détaillé dans le livre *Andorra, The Hidden Republic*, de l'écrivain américain Lewis Gaston Leavy, dans lequel il explique qu'en 1912, à son arrivée à l'Hostal de Cal Not de l'Hospitalet, Not, qui était un ami proche de mon grand-père (le Cisco de Sans), décida de l'emmener en Andorre. Il séjourna à l'hôtel Pla, à Escaldes, puisque le docteur Pla parlait anglais, et il dîna à Cal Cisco de Sans avec des muletiers espagnols qui lui apprirent à boire au pichet (j'ai bien l'image en tête !). La nourriture servie à cette occasion se composait de pâté de tête de sanglier, de tomates, d'oignons, d'ail, de purée de poulet et d'œufs, de ragoût de pommes de terre, de petits pois et de choux, de bœuf en conserve et de saucisses, de fricassée de poulet farci de saucisses, d'œufs mollets, de poulet rôti, d'un flan aux œufs, d'une compote d'abricots, de noix décortiquées, de pâtisseries, d'un vin de Bordeaux et de champagne (je pense que ça devait être du Cava). Cette nuit-là, Lewis Gaston, qui rentra à l'hôtel après le dîner, s'adressa à la gérante : « Voyez si l'on peut bien manger en Andorre pour 50 centimes ».

En consultant des documents, j'ai également trouvé une première édition d'un manuscrit de Gérone : *Llibre de l'art de quynar* (aujourd'hui, en catalan, « quynar » s'écrit « cuinar » et signifie « cuisiner »), écrit en 1787 par frère Sever de Olot et qui se trouve dans le château de Peralada. Ce livre contient deux recettes, « jambon de lard » et « côtelettes de lard », l'une attribuée à la Vallée d'Andorre et l'autre à la Vallée d'Endorra (oui, « Endorra », je ne l'ai pas mal orthographié).

Avant de conclure, je tiens à remercier ceux qui m'ont proposé d'écrire ces lignes, ceux qui liront et étudieront les recettes, ceux qui s'amuseront à les réaliser à la maison et ceux qui, n'importe quel jour de l'année, vont en profiter. Bon appétit !

Casimir Arajol Farràs

DES PETITS
PRODUCTEURS
POUR DE GRANDS

PRO
DUITS



Même s'il s'agit d'une petite Principauté, vous trouverez de nombreux produits locaux d'excellente qualité dans les vallées d'Andorre.

La renommée de la viande du pays, par exemple, dépasse nos frontières. Notre viande dispose même d'un label d'indication géographique protégée approuvé par l'Union européenne : l'IGP Viande d'Andorre. Cette IGP certifie la qualité de la viande et reconnaît son origine géographique, ainsi que ses caractéristiques uniques. En outre, nous disposons de notre propre label de contrôle et de garantie « Viande d'Andorre de qualité contrôlée », qui existe depuis déjà 25 ans, ainsi que du label « Vin d'Andorre de qualité contrôlée » depuis 2016.

Par ailleurs, dans la Principauté, l'élaboration traditionnelle de produits agricoles, alimentaires et artisanaux de toutes sortes a toujours été préservée : nous possédons ainsi deux autres labels officiels afin d'identifier et de différencier nos produits agricoles locaux ainsi que d'autres produits élaborés sur notre territoire à partir de recettes traditionnelles.

L'élaboration de produits agricoles, alimentaires et artisanaux locaux est d'ailleurs en plein essor, et nous assistons, ces dernières années, à une nette augmentation progressive du nombre de producteurs locaux cherchant à diversifier leur activité, tout en contribuant à élargir l'offre de cette classe de produits. Cela a conduit à la création, en 2014, de la marque « Produits agricoles et artisanaux d'Andorre », une initiative lancée par le ministère de l'Agriculture du Gouvernement d'Andorre. Les producteurs locaux peuvent rejoindre cette marque collective afin de différencier plus facilement leurs produits sur le marché et permettre aux consommateurs de les identifier facilement, répondant ainsi à l'augmentation de la demande de nos citoyens et des touristes qui nous rendent visite.

Seules les entreprises caractérisées par leur façon particulière de travailler, qui appliquent des méthodes de production agricole traditionnelles afin de préserver notre territoire ainsi que des méthodes de travail artisanales peuvent faire partie de cette marque. Cela permet ainsi de proposer toute une gamme de produits alimentaires « zéro kilomètre » présentant des normes élevées de qualité et des valeurs principales telles que la tradition, la durabilité et l'authenticité.

Les produits agricoles et artisanaux d'Andorre nous offrent non seulement des saveurs et des sensations extraordinaires, mais nous racontent également l'histoire de ces vallées et nous permettent de profiter de ce qui y est produit d'une manière unique. Nombre de ces produits apportent d'ailleurs la touche unique aux recettes que vous trouverez ci-dessous, tandis que d'autres offrent l'accord parfait pour ces recettes.

Viandes, vins, miel, légumes et fruits des bois, œufs, fromages et autres produits laitiers, confitures, bières, liqueurs et sirops, charcuterie, chocolat, cafés, mais également produits cosmétiques, savons artisanaux et même coussins, masques et besaces de berger : la variété des produits de haute montagne élaborés dans la Principauté est infinie et représente un cadeau pour les cinq sens.





Récemment, en Andorre, nous avons créé un inventaire des recettes qui composent le patrimoine gastronomique du pays : le corpus de la gastronomie andorrane, composé de plus de 400 préparations.

Après avoir mené ce travail de recherche historique et scientifique, qui a permis de conclure qu'une centaine de ces recettes font partie du patrimoine gastronomique vivant d'Andorre, nous souhaitons désormais faire connaître ces résultats au monde entier. De cette façon, nous partageons l'un de nos signes identitaires les plus importants et nous lui donnons une continuité.

C'est pourquoi nous avons créé ce livre de cuisine, avec la collaboration des restaurateurs du pays et de leurs chefs talentueux, afin de vous offrir un aperçu des saveurs traditionnelles de la Principauté.

Vous y trouverez les recettes pour cuisiner 30 plats et desserts typiques de notre pays, à notre manière.

Bon appétit !



EN,
TRÉ,
ES

Salade de chicorée amère

Escudella mixte

Escudella de congre ou de Carême

Soupe aux croûtons

Purée de potiron

Soupe ou velouté d'ortie

Trinxat au lard frit

Escargots à l'andorrane

Omelette aux épinards de montagne



SALADE DE CHICORÉE AMÈRE

🕒
30 MINUTES

🌸
PRINTEMPS

↓
NIVEAU FACILE

👤👤👤👤
4 PERSONNES

Ingrédients :

400 g de chicorée amère
150 g de poitrine de porc
3 gousses d'ail tendre
Huile d'olive
Poivre noir, au goût
Sel, au goût
Vinaigre, au goût

Préparation : **1** Tout d'abord, laver la chicorée et la laisser tremper dans de l'eau le plus longtemps possible. **2** Une fois la chicorée lavée, l'égoutter et l'assaisonner avec beaucoup d'huile, un filet de vinaigre, du sel et du poivre. **3** Hacher les gousses d'ail et les ajouter à la salade. **4** Pour terminer, faire frire la poitrine de porc avec un peu d'huile, puis la découper en petits dés et la disposer sur la chicorée. **Rien de plus simple !**



La chicorée amère apparaît dans les prés en altitude lorsque la neige commence à fondre. Si vous vous trouvez en Andorre ou dans d'autres régions des Pyrénées au printemps, vous pouvez en ramasser, si vous les connaissez bien, et respirer l'air pur de la montagne avant de préparer cette délicieuse *recette*. Pour que la chicorée amère soit bonne, il est important de l'assaisonner à l'avance avant de la déguster.





ESCUDELLA MIXTE



3 HEURES



HIVER



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

¼ de poule
150 g de lard
200 g de jarret de veau
1 os de bœuf
3 os de veau
3 os tendres d'échine de porc
1 oreille de cochon
1 queue de veau
½ chou
1 céleri
1 oignon
2 carottes
1 poireau
3 pommes de terre
100 g de haricots blancs
100 g de pois chiches
100 g de gros vermicelles ou de riz
50 g de graisse animale
150 g de potiron
100 g de boudin blanc
100 g de boudin noir aux oignons
Sel



Préparation : **1** Découper toutes les viandes, sauf les boudins. **2** Porter à ébullition 6 litres d'eau, puis ajouter l'oignon et le céleri coupés en gros cubes, les carottes coupées en rondelles, les pois chiches et les haricots (que nous avons fait tremper la veille), les os, la graisse et toutes les viandes coupées en morceaux. **3** Après 2 heures d'ébullition, ajouter le sel, le chou blanc coupé en petits morceaux et les boudins coupés en épaisses rondelles. **4** Au bout de 20 minutes, ajouter les pommes de terre et le potiron coupés en dés ainsi que les vermicelles ou le riz, puis laisser sur le feu pendant 20 minutes de plus. **5** Avant de servir, retirer le céleri ainsi que les plus gros os afin d'en récupérer la viande et de la découper en dés, pour ensuite la réincorporer dans le plat. **6** Laisser reposer l'escudella pendant environ 5 minutes, puis servir. **Un plat complet et délicieux.**





ESCUDELLA DE CONGRE OU DE CARÊME



4 HEURES



HIVER



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1 congre séché
1 kg de pommes de terre
500 g de haricots blancs secs
250 g de riz
150 g d'oignon
1 tête d'ail
1 bouquet de persil
50 g d'amandes grillées
50 g de noisettes grillées
2 tranches de pain
Pistils de safran en poudre
Huile d'olive vierge
Sel, au goût
Poivre noir, au goût

Pour la vinaigrette :

250 ml d'huile d'olive vierge
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
3 gousses d'ail
2 poivrons rouges
Sel
Poivre noir

Préparation : **1** La veille de la cuisson de l'escudella, verser 10 litres d'eau dans une casserole et y laisser tremper le congre avec 1 oignon cru haché et 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge. **2** Au bout de 24 heures, porter la casserole à ébullition pendant 2 heures, puis retirer le congre et réserver. **3** Ajouter 4 gousses d'ail et un demi-oignon, hachés et dorés, les pommes de terre découpées en dés et le riz dans la casserole, puis laisser cuire 10 minutes. **4** Ajouter les haricots blancs cuits et un hachis réalisé avec les noisettes, les amandes, le pain doré, le persil et 2 gousses d'ail rôties, sans oublier les pistils de safran. **5** Saler et poivrer, puis laisser bouillir 15 minutes. **6** Rôtir les poivrons rouges et les éplucher. **7** Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre noir dans un bol, puis ajouter l'ail haché cru et les poivrons rôtis découpés en dés. **8** Pour terminer, retirer les plus grosses arêtes du congre et le disposer dans un plat, puis assaisonner avec la vinaigrette déjà préparée. **Il ne reste plus qu'à servir : bon appétit !**



Les *escudelles* peuvent présenter des ingrédients très différents, car il s'agit d'un plat qui a été dégusté historiquement par des personnes de toutes classes en Andorre, des plus riches aux plus modestes, et des palais les plus fins aux plus simples.

Le mot *escudella* ne fait pas seulement référence aux recettes de bouillon avec des pâtes ou du riz, des légumes et d'autres ingrédients comme celle que nous venons de décrire : c'est également le nom du bol dans lequel ce bouillon est traditionnellement dégusté.

En catalan, la langue officielle d'Andorre, les carottes sont généralement appelées *carrotes* au lieu de *pastanagues*, tandis que les pommes de terre sont généralement appelées *trumfes* au lieu de *patates*.

Il est possible de goûter l'*escudella* en Andorre en assistant aux fêtes traditionnelles célébrées pour Sant Antoni et Sant Sebastià. À cette occasion, des groupes de citoyens préparent des *escudelles* populaires et tous ceux qui le souhaitent peuvent venir en profiter.

Cette recette a été créée par les familles de paysans qui faisaient bouillir les restes de la récolte avec d'autres aliments de leur garde-manger.



SOUPE AUX CROÛTONS



25 MINUTES



HIVER



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1,5 l d'eau ou de bouillon de légumes
500 g de pain de seigle sec
1 filet d'huile
Thym, romarin, menthe, origan... (facultatif)



Préparation : **1** Après avoir séparé une petite partie du pain, le placer sur une table et y faire rouler une bouteille dessus pour l'émietter grossièrement. **2** Placer le pain dans une cocotte avec des herbes et des épices au goût pour le laisser infuser. **3** Ensuite, faire blanchir le pain et le laisser couvert pendant quelques minutes. **4** Pour terminer, découper le reste du pain en morceaux, le faire dorer avec de l'huile et l'ajouter à la soupe. **Un plat modeste et polyvalent.**



Le pain sec sert à épaissir les soupes et les épices servent à les parfumer. Le seul petit secret de cette recette est de s'assurer que le pain doré ne s'émiette pas trop, car il doit être croustillant. Jusqu'au milieu du siècle dernier, la plupart des familles du pays faisaient leur pain à la maison, et celles qui n'avaient pas de four le faisaient chez un voisin ou dans des fours collectifs.





PURÉE DE POTIRON

🕒
45 MINUTES

🍁
AUTOMNE

↓
NIVEAU FACILE

👤👤👤👤
4 PERSONNES

Ingrédients :

750 g de potiron
1 ou 2 pommes de terre
2 oignons
250 ml de lait
1 filet d'huile d'olive
Des tranches de pain
Sel, au goût
Poivre noir moulu (facultatif)



Préparation : **1** Verser tous les ingrédients (sauf le lait) découpés en gros cubes dans une casserole, puis les faire dorer. **2** Ensuite, couvrir le tout avec 1 litre et demi d'eau chaude environ, puis porter à ébullition pendant environ 30 minutes. **3** Lorsque les légumes sont cuits, ajouter le lait et, à l'aide d'un mixeur plongeant électrique, mixer le velouté. Pour un velouté moins épais, il suffit d'ajouter un peu d'eau. **4** Goûter la préparation, ajouter du sel si besoin, puis ajouter une pincée de poivre moulu au goût. **5** Pour terminer, afin d'accompagner le velouté, découper des tranches de pain en croûtons et les faire dorer dans une poêle avec de l'huile. **Tout est prêt : laisser les croûtons dans un plat à part pour que chacun puisse se servir à sa guise.**

La culture de la pomme de terre a été introduite en Andorre vers 1830. À cette époque, sa fonction de base était de nourrir les porcs, et ce n'est que quelques années plus tard que la pomme de terre a commencé à être cultivée pour la consommation humaine. Pourquoi, dans ces vallées, la pomme de terre s'appelle-t-elle *trumfa* en catalan ? Pour les Andorrans du XIX^e siècle, les pommes de terre présentaient un aspect similaire à celui des grosses truffes (*trufes*) et c'est ainsi qu'ils les appelaient. Au fil du temps, ce mot a évolué jusqu'à « trumfa », utilisé aujourd'hui.





SOUPE OU VELOUTÉ D'ORTIE



45 MINUTES



AUTOMNE



NIVEAU INTERMÉDIAIRE



4 PERSONNES

Ingrédients :

500 g de pommes de terre
250 g de sommités d'orties tendres
2 jaunes d'œufs
250 ml de lait
200 g de fromage frais
20 g de beurre
1 oignon
Sel, au goût
Poivre, au goût



Préparation : **1** Tout d'abord, laver les sommités des orties. **2** Éplucher et découper les pommes de terre, puis émincer l'oignon. **3** Ensuite, faire chauffer une casserole avec le beurre, l'oignon, les orties, les pommes de terre, le sel et le poivre, puis faire dorer le tout pendant 5-8 minutes. **4** Ajouter 1 litre d'eau environ dans la casserole, puis porter à ébullition pendant au moins 30 minutes. **5** Une fois les légumes bouillis, ajouter les jaunes d'œufs, le lait et le fromage frais. **6** Mixer le tout avec un mixeur plongeant électrique jusqu'à obtenir une texture soyeuse. Pour une texture plus crémeuse, ajouter un peu d'eau. **Une recette des plus traditionnelles.**



Pour récolter ces plantes sans se faire piquer, il suffit d'utiliser des gants suffisamment épais ou résistants ou, tout simplement, des feuilles de papier journal. Il faut également veiller à ne pas toucher directement les orties avec ses mains lorsqu'on les lave.





TRINXAT AU LARD FRIT

🕒
45 MINUTES

❄️
HIVER

↓
NIVEAU FACILE

👤👤👤👤
4 PERSONNES

Ingrédients :

1 gros chou d'hiver
1,3 kg de pommes de terre
4 tranches de poitrine de porc
2 harengs dessalés
4 gousses d'ail
1 filet d'huile
Sel, au goût



Préparation : **1** Placer le chou avec de l'eau et du sel dans une casserole sur le feu et, dès que l'eau frémit, ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et laisser bien cuire le tout. **2** Lorsque les pommes de terre commencent à se défaire, égoutter et réduire le tout en purée avec une écumoire dans la casserole. **3** Dans une poêle, faire dorer l'ail coupé finement, puis réserver. **4** Ensuite, faire dorer le lard dans la même huile que celle de l'ail, puis réserver. **5** Arroser la purée avec le reste de l'huile et continuer à travailler la purée jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. **6** Pour façonner et rehausser les saveurs de la recette, verser le trinxat dans une poêle avec un peu d'huile et en faire une omelette ronde, qui doit être bien dorée. **C'est prêt ! Ce plat peut être servi avec des tranches de bacon et quelques morceaux de hareng mariné.**

Le *trinxat* est encore meilleur si on le laisse reposer et refroidir. Il vaut donc mieux le préparer quelques heures ou même un jour avant de le servir. Bien qu'aujourd'hui, il soit servi toute l'année, le trinxat était traditionnellement un plat d'hiver. En effet, on raconte ici que le meilleur chou est celui que la glace a touché alors qu'il était encore planté : c'est l'idéal pour préparer le *trinxat*.





ESCARGOTS À L'ANDORRANE



2 HEURES



PRINTEMPS



NIVEAU INTERMÉDIAIRE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1,5-2 kg d'escargots
2 tranches de jambon gras
300 g de saucisse crue
1 oignon
3 gousses d'ail
1 piment
1 tomate
1 bouquet de thym
4 cuillères à soupe de cognac
2 cuillères à soupe de bouillon de viande
ou de légumes
Farine
Feuilles de laurier
Feuilles de menthe
Sel, au goût
Poivre, au goût



Préparation : **1** Préparer les escargots, qui doivent être propres. Tout d'abord, les plonger dans de l'eau froide, à feu très doux, puis, quand ils commencent à sortir de leur coquille, continuer à feu vif et les faire blanchir pendant 5 minutes. Ensuite, les sortir de l'eau et les rincer. **2** Hacher l'oignon et le faire dorer. **3** Une fois l'oignon bien doré, ajouter le jambon découpé en dés, la saucisse découpée en fines rondelles et le bouquet de thym. **4** Quand tout est doré, ajouter la tomate découpée, le cognac et le bouillon. **5** Ensuite, ajouter un peu de farine pour lier la sauce, puis les escargots, la menthe, le laurier, le sel et le poivre. Laisser cuire à feu doux pendant environ 45 minutes. **6** Préparer ensuite un hachis avec l'ail, le piment et le persil et, lorsque les escargots commencent à être prêts, ajouter ces ingrédients à la préparation. **Servir dès que les escargots sont cuits.**

Comment faire en sorte que la sauce soit parfaite ? Si elle est trop liquide, il suffit d'ajouter un peu de farine et, si elle est trop épaisse, d'ajouter un peu de bouillon.





OMELETTE AUX ÉPINARDS DE MONTAGNE



25 MINUTES



PRINTEMPS



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1 kg d'épinards ou « d'asperges
du pauvre »
8 œufs
3 gousses d'ail
250 g de haricots blancs
Sel, au goût
Huile d'olive



Préparation : **1** Tout d'abord, faire bouillir les haricots blancs (que l'on a fait tremper la veille) à feu doux, pendant 2 h à 2 h 30. **2** Dans une autre casserole, faire blanchir les épinards ou les « asperges du pauvre ». **3** Quand tout est bien cuit, retirer du feu et égoutter le tout. **4** Ensuite, faire dorer l'ail. Ajouter d'abord les épinards, puis les haricots, le tout en remuant. **5** Pour terminer, ajouter les œufs battus et un peu de sel, et faire cuire l'omelette. **C'est aussi simple que ça !**

De nombreuses herbes et fleurs aromatiques aux multiples propriétés et pleines de saveurs cohabitent dans nos montagnes, telles que le chénopode des murs, le thym, la fleur de sureau, le fenouil, la saxifrage aquatique des Pyrénées, la fleur de pin et la camomille. Bien sûr, il est important de ne pas cueillir les plantes que l'on ne connaît pas, afin d'éviter les intoxications. Lorsqu'ils sont tendres, les chénopodes des murs peuvent être consommés en salade. Mais quand ils sont plus développés, il vaut mieux les faire cuire, car ils deviennent alors âpres et rugueux.









PLATS
PRIN
C
PAUX

Riz au porc confit
Cannellonis à l'andorrane
Cabillaud à l'andorrane
Truite de rivière à l'andorrane
Jambon aigre-doux
Civet de viande de sanglier
Cuisse d'agneau au four
Casserole de poulet aux champignons
Lapin aux faux mousserons
Fricandeau aux champignons



RIZ AU PORC CONFIT



1 HEURE



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

300 g de côtes confites
200 g de saucisse confite
600 g de riz
100 g de saindoux
1 oignon
3 tomates
3 gousses d'ail
3 tranches de poitrine de porc
1,5 l d'eau
1 petit bouquet de persil
Huile d'olive
Sel, au goût

Préparation : **1** Tout d'abord, faire dorer les tranches de lard dans une casserole avec un peu d'huile, puis réserver. **2** Dans la même casserole, faire dorer l'oignon découpé en brunoise dans le saindoux. Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter l'ail finement haché avec le persil. **3** Ensuite, ajouter les tomates concassées et les morceaux de viande confits. **4** Lorsque le jus commence à épaissir, ajouter le riz et mélanger, tout en versant de l'eau bouillante avec une pincée de sel. **5** Sans plus attendre, disposer le lard sur le riz et laisser cuire le tout pendant environ 20 minutes (ou aussi longtemps que nécessaire pour que le riz soit bien cuit). **Il ne reste plus qu'à déguster !**



Le porc était souvent le plat principal dans les foyers andorrans. Le faire confire après l'abattage était une façon de le conserver pour qu'il puisse être consommé tout au long de l'année. D'après l'observation des vestiges archéologiques du Moyen Âge, on aurait pu penser que le porc n'était pas consommé à l'époque dans ces vallées, puisque presque aucun ossement de cet animal n'a été retrouvé. Toutefois, cela est dû au fait que les os étaient utilisés pour créer des ustensiles de toutes sortes.





CANNELLONIS À L'ANDORRANE



2h30



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

Pour les cannellonis

200 g de viande maigre de porc
300 g de blanc de poulet
1 foie de poulet ou de porc
1 cervelle d'agneau
2 oignons
1 carotte
1 chou ou 12 plaques de pâte à cannellonis
100 g de fromage râpé
Un peu de farine
1 filet de vin
1 filet de bouillon
Saindoux

Pour la béchamel

1 l de lait
80 g de farine
80 g de beurre
Sel, au goût
Noix de muscade, au goût
Un peu d'oignon haché (facultatif)

Préparation du ragoût : 1 Faire revenir la viande maigre de porc, le blanc de poulet et le foie découpés en morceaux avec le beurre. 2 Ajouter un oignon et une carotte, les faire dorer et lier le tout avec un peu de farine. 3 Pour terminer, ajouter le vin et le bouillon, puis laisser cuire à feu doux pendant 2 heures.

Préparation de la béchamel : 1 Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la farine (et l'oignon, facultatif) et mélanger le tout jusqu'à l'obtention du roux. 2 Laisser cuire pendant 3 minutes, puis ajouter le lait bouillant progressivement, en remuant. 3 Faire cuire la béchamel pendant 5 minutes, ajouter la noix de muscade, puis filtrer.

Préparation des cannellonis : 1 Pour la version avec le chou, commencer par faire bouillir de l'eau avec un peu de sel. Une fois l'eau portée à ébullition, faire blanchir les feuilles du chou après avoir retiré le tronc principal. Une fois les feuilles blanchies, les laisser reposer sur un linge pour qu'elles refroidissent et sèchent. 2 Dans une poêle avec de l'huile, faire revenir un oignon haché avec la viande hachée à feu doux. 3 Quand ils sont bien dorés, ajouter la cervelle (préalablement blanchie) avec un peu de noix de muscade, puis remuer 3 ou 4 fois, en ajoutant un peu de lait. 4 Retirer la poêle du feu, puis ajouter un peu de farine afin d'absorber l'excès d'huile de la viande et de bien lier la pâte. 5 Ensuite, disposer la viande sur les feuilles de chou (ou sur la pâte) et rouler le tout en forme de cannelloni. 6 Disposer tous les cannellonis dans un plat et les recouvrir de la sauce béchamel préparée auparavant, puis parsemer de fromage râpé. 7 Pour terminer, placer le plat au four et faire gratiner le fromage. **C'est prêt !**

Le ragoût doit être préparé la veille et être passé dans un hachoir pour être bien homogène.





CABILLAUD À L'ANDORRANE



1h15



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU INTERMÉDIAIRE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1 kg de cabillaud dessalé
1 oignon
3 gousses d'ail
3 tomates mûres
1 poignée d'amandes
2 biscuits María
100 g de raisins secs ou de mirabelles
30 g de pignons
4 œufs (1 par personne)
200 ml de vin blanc
1 pincée de sucre
Persil, au goût
Laurier, au goût
Un peu de farine



Préparation : **1** Découper le cabillaud en petits morceaux et le fariner. **2** Faire dorer le cabillaud, puis le réserver dans une casserole. **3** Ensuite, faire bouillir les œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs. **4** Dans la même poêle que celle ayant servi à faire dorer le cabillaud, faire revenir les raisins secs ou les mirabelles puis, une fois cuits, les disposer sur le poisson. **5** Ensuite, faire revenir un oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit bien doré, puis ajouter les tomates pelées et découpées. **6** Lorsque la préparation est prête, la verser sur le cabillaud. Ajouter le vin blanc, le laurier et les pignons, puis laisser mijoter environ 20 minutes. **7** Pendant ce temps, préparer un hachis avec les biscuits, les amandes et l'ail. Le mélanger avec le cabillaud, puis le faire cuire encore 15 minutes. **8** Assaisonner avec du sel, puis ajouter un peu de sucre pour enlever l'acidité de la tomate. **9** Pour terminer, servir le cabillaud avec les œufs durs découpés en quatre et un peu de persil haché dessus. **À s'en lécher les doigts !**

Autrefois, en Andorre, le poisson de mer qui était consommé n'était autre que celui qui pouvait être conservé dans du sel, tel que le cabillaud, car c'était le seul qui pouvait être transporté.





TRUITE DE RIVIÈRE À L'ANDORRANE



20 MINUTES



ÉTÉ



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

4 truites de rivière
8 tranches de jambon gras
Un peu de saindoux ou d'huile
Un peu de farine
Sel, au goût
Poivre, au goût



Préparation : **1** Tout d'abord, assaisonner et fariner les truites. **2** Les faire dorer dans un peu de saindoux ou d'huile et les réserver dans un plat. **3** Dans la même poêle, faire dorer le jambon puis, une fois cuit, le déposer sur le poisson. **4** Arroser les truites avec un filet d'huile ou de beurre de la poêle, puis les servir. *Un délice !*



Aujourd'hui, la pêche dans les rivières et les lacs est encore très courante dans le pays. Les trois espèces qui peuvent y être pêchées sont la truite fario, la truite arc-en-ciel et l'omble de fontaine. Une autre façon typique de préparer la truite de rivière, ainsi que certaines viandes, est de les cuire à la pierre, à l'aide d'une plaque. Si vous souhaitez essayer de cuisiner de cette manière, pensez à bien enduire la pierre avec de l'ail avant de la mettre sur le feu pour qu'elle ne se brise pas.





JAMBON AIGRE- DOUX

🕒 25 MINUTES 🌸🌿☀️🌱 TOUTE L'ANNÉE ⬇️ NIVEAU FACILE 👤👤👤👤 4 PERSONNES

Ingrédients :

4 tranches de pain épaisses
4 tranches de jambon épaisses
4 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
4 cuillères à soupe de miel



Préparation : **1** Faire revenir légèrement le jambon dans sa propre graisse (il n'a pas besoin d'être trop cuit), puis le réserver dans un plat. **2** Ensuite, verser un peu de vinaigre dans la poêle, avec une cuillère à soupe de miel pour chaque morceau de jambon, et mélanger. **3** Arroser le jambon avec cette sauce. **4** Ensuite, faire dorer les tranches de pain. **Il ne reste plus qu'à tout assembler dans un plat.**



Cette recette est également appelée « jambon au miel ». Le porc est un ingrédient qui apparaît dans de nombreuses recettes, en plus d'être à l'honneur dans notre charcuterie locale, comme dans les boudins, la saucisse, les *bulls*, la *donja* ou la *bringuera* (originale d'Andorre).



CIVET DE VIANDE DE SANGLIER



2 HEURES



AUTOMNE-HIVER



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

2 kg de viande de gibier de sanglier
1,5 l de vin rouge
2 filets de brandy
1 filet de vinaigre
500 g de légumes pour la marinade (carotte,
poireau, oignon, céleri, navet et ail)
150 g de farine
2 brins de thym
3 feuilles de laurier
Clous de girofle, au goût
Poivre noir en grains, au goût
Cannelle, au goût
Un peu d'huile de tournesol
Poivre noir, au goût
Chocolat moulu à la pierre, au goût
Sel



Préparation : **1** Découper la viande en dés et la faire mariner dans le vinaigre, le vin, un filet de brandy, les légumes et les épices, au réfrigérateur, pendant au moins 24 heures. **2** Ensuite, séparer la viande des légumes et du liquide de la marinade. **3** Fariner la viande, la faire dorer dans une poêle et la réserver dans une casserole avec la même huile. **4** Faire également dorer les légumes, retirer l'excès de graisse et les faire flamber avec un autre filet de brandy. **5** Ensuite, ajouter le vin de la marinade et, une fois à ébullition, filtrer la sauce et la verser dans la casserole. **6** Continuer à ajouter du vin ou du bouillon de légumes si nécessaire pendant la cuisson et laisser mijoter. **7** Couvrir la casserole et laisser mijoter le civet pendant 1 h 30 à 3 h, en fonction du morceau de viande à cuire. Pour vérifier la cuisson, piquer la viande avec la pointe d'un couteau. **8** À mi-cuisson, ajouter progressivement le chocolat râpé puis, en touche finale, le sel et le poivre. **Lorsque vous goûterez ce plat, vous verrez que le temps passé en cuisine en a vraiment valu la peine !**

Le civet était également préparé avec du lièvre et d'autres animaux désormais protégés. Pour cuisiner la viande, en Andorre, celle-ci est habituellement grillée, rôtie, mijotée ou cuite à la pierre.





CUISSE D'AGNEAU AU FOUR



1 HEURE



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

2 cuisses (gigots) d'agneau
1 tête d'ail
3 feuilles de laurier
4 cuillères à soupe de cognac
200 ml de vin blanc
250 g de lard ou de saindoux
4 pommes de terre
Un peu de beurre ou de saindoux
Romarin



Préparation : **1** Piquer les cuisses et remplir les découpes avec de l'ail, du laurier et les morceaux de lard. **2** Éplucher et découper les pommes de terre en tranches de l'épaisseur d'un doigt, puis les disposer dans un plat préalablement enduit de saindoux ou de beurre. **3** Ensuite, saler et poivrer les cuisses, puis les disposer sur les pommes de terre, avec un peu de romarin. **4** Faire cuire le tout à 180° C pendant une heure et quart. **5** Ensuite, ajouter le cognac et le vin blanc, puis mélanger avec le jus de la viande. **6** Laisser reposer 15 minutes dans le four éteint, puis servir. ***Un plat merveilleux !***



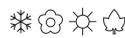
Traditionnellement, le gigot d'agneau était consommé le dimanche ou lors d'occasions spéciales. Dans les Pyrénées, avec de la laine d'agneau et de mouton, on fabriquait des vêtements chauds ainsi que des coussins et des matelas.



CASSEROLE DE POULET AUX CHAMPIGNONS



1h15



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1 poulet
500 g de champignons divers
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de
saindoux
1 oignon
2 gousses d'ail
500 ml de bouillon de poulet
200 ml de vin blanc
4 cuillères à soupe de cognac
Sel, au goût
Poivre, au goût



Préparation : **1** Tout d'abord, découper le poulet en morceaux, saler et poivrer, puis le faire dorer dans une poêle avec du saindoux ou de l'huile. **2** Ensuite, le faire flamber au cognac. **3** Puis, dans la même casserole et sans retirer le poulet, faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter les champignons et mélanger. **4** Ajouter ensuite le vin et couvrir. **5** Une fois le tout porté à ébullition, ajouter le bouillon et laisser mijoter pendant une demi-heure..
Ensuite, il ne reste plus qu'à éteindre le feu et se mettre à table !



En Andorre, il était de coutume de manger de la volaille à Noël et nous avons d'ailleurs plusieurs dictons qui en sont la preuve :

*Noël est presque là,
le temps a refroidi,
nous allons tuer le coq
et faire griller sa crête.*

*Le bon artisan,
Du lapin pour la
Saint-Jean
Et du poulet pour Noël.*



LAPIN AUX FAUX MOUSSERONS

40 MINUTES TOUTE L'ANNÉE NIVEAU DIFFICILE 4 PERSONNES

Ingrédients :

1 lapin (800 g environ)
1 oignon
3 gousses d'ail
4 cuillères à soupe de cognac
200 ml de vin blanc
50 g d'amandes
250 g de faux mousserons
1 petit bouquet de persil
Feuilles de laurier
Sel, au goût
Poivre, au goût
Un peu d'huile

Préparation : **1** Commencer par découper le lapin en morceaux, assez épais, puis placer ces morceaux dans une casserole avec de l'huile et du sel. **2** Ajouter le poivre, l'oignon haché, l'ail et le laurier, et faire dorer le tout. **3** Dès que la préparation est bien dorée, ajouter les faux mousserons et les retourner plusieurs fois. **4** Ajouter ensuite le cognac et le vin blanc, couvrir la casserole et laisser cuire environ 45 minutes, jusqu'à ce que les faux mousserons et le lapin fassent un jus. **5** Préparer un hachis avec de l'ail, du persil et des amandes et, lorsque le lapin et les faux mousserons sont presque prêts, l'ajouter dans la casserole. **6** Remuer, couvrir et laisser mijoter encore pendant 10 minutes. **Il ne reste plus qu'à servir dans un plat !**



On estime que les forêts andorranes abritent entre 20 et 30 espèces de champignons comestibles, tels que les faux mousserons, les lactaires délicieux, les petits-gris, les cèpes, les girolles et les mousserons.



FRICANDEAU AUX CHAMPIGNONS



1h30



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1,5 kg de longe de veau
800 g de faux mousserons blanchis
2 oignons
5 ou 6 échalotes
4 ou 5 gousses d'ail
1 branche de céleri
2 carottes
2 tomates mûres
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
1 bâton de cannelle
Farine
Persil, au goût
Poivre, au goût
Sel, au goût
Un peu d'huile
Un peu de saindoux
Hachis d'ail, d'amandes et de biscuit

Préparation : **1** Émincer les oignons avec les échalotes, l'ail, le céleri, les carottes, le persil et les tomates. **2** Faire cuire cette préparation dans un récipient en terre cuite avec environ 750 ml d'eau, une feuille de laurier, le clou de girofle, le bâton de cannelle, du sel et du poivre. **3** Découper la viande en filets très fins, saler, poivrer, puis la fariner. **4** Ensuite, faire dorer la viande dans une poêle avec un peu d'huile et de saindoux. Une fois bien dorée, placer la viande dans le récipient en terre cuite. **5** Ensuite, filtrer le bouillon de légumes, le verser sur la viande et couvrir le tout pour le faire cuire. **6** Après environ 25 ou 30 minutes, à mi-cuisson, ajouter les champignons préalablement nettoyés et dorés à la poêle. **7** Ajouter également le hachis préparé. **8** Attendre encore 25 ou 30 minutes pour terminer la cuisson. Le fricandeau est prêt ! Pour vérifier la cuisson, piquer la viande avec la pointe d'un couteau. **Un délice ! Et si l'on attend le lendemain, c'est encore meilleur.**

Dans les années soixante-dix, l'Office gouvernemental de l'agriculture achetait des taureaux chez des paysans en Suisse. L'Office en choisissait six ou sept pour la reproduction, des jeunes taureaux avec un pedigree, et les changeaient tous les trois ans pour éviter la consanguinité. Désormais, il n'est plus nécessaire de les acheter en Suisse, car les taureaux sont vendus aux enchères en Andorre. Les troupeaux qui paissent dans nos prés sont les descendants (deuxième et troisième génération) de la race « brown swiss », une race très résistante en montagne. Nous disposons aujourd'hui du label officiel de contrôle et de garantie « Viande d'Andorre de qualité contrôlée ».







DES
SER
TS
ET PETITES
DOUCEURS



Crème à l'andorrane

Coca de canal

Oreillettes

Poires au vin

Pâte de coings

Pets de nonnes

Pain perdu

Génoise

Riz au lait

Flan

Pommes au four



CRÈME À L'ANDORRANE

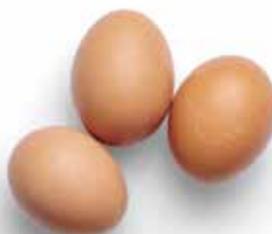
30 MINUTES TOUTE L'ANNÉE NIVEAU FACILE 4 PERSONNES

Ingrédients :

750 ml de lait
1 citron (pour les zestes)
1 bâton de cannelle
6 œufs
200 g de sucre
20 g d'amidon
10 g de fécule de pomme de terre



Préparation : **1** Faire infuser le zeste de citron râpé (en évitant la partie blanche) et la cannelle dans le lait pendant 5 minutes. **2** Séparer les blancs des jaunes d'œufs et, dans un bol à part, battre les jaunes et les mélanger avec le sucre. **3** Dans une tasse, délayer l'amidon et la fécule de pomme de terre dans un peu de lait froid. **4** Ajouter les œufs et le sucre. **5** Ensuite, retirer le zeste de citron et le morceau de cannelle du lait, filtrer le tout et verser dans le récipient dans lequel se trouvent les autres ingrédients, tout en remuant. **6** Faire cuire tout le contenu au bain-marie pendant 10 minutes, sans cesser de remuer et sans faire bouillir. **7** Pour terminer, verser la crème dans un plat ou dans plusieurs ramequins, la recouvrir d'un peu de sucre et caraméliser ce sucre avec un chalumeau. **Un dessert délicieux.**



Une coutume consiste à battre les blancs d'œufs avec un peu de sucre, puis d'utiliser cette préparation avec une poche à douille afin de faire des dessins autour de la crème. Avec des œufs et du lait, plus jeune tu parais (traduction du dicton populaire *Els ous i la llet fan tornar jovenet*).





COCA DE CANAL



2 HEURES



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

1 kg de farine de blé
100 g de sucre
20 g de levure de boulanger
6 œufs
4 cuillères à soupe d'eau-de-vie
8 cuillères à soupe d'eau tiède
1 filet d'huile d'olive



Préparation : **1** Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre, la levure, les œufs, l'eau-de-vie et l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte homogène. **2** Laisser reposer cette pâte à température ambiante pendant 2 heures. **3** Ensuite, façonner de petites barres avec la pâte, les aplatir avec un rouleau à pâtisserie, puis les placer sur une plaque saupoudrée de farine. **4** Verser un filet d'huile et un peu de sucre par-dessus. **5** Ensuite, fariner une plaque avec des moules en tube rond d'un demi-pouce et y placer les cocas façonnées de manière qu'elles soient toutes identiques. **6** Laisser cuire les cocas à température moyenne (environ 180°) pendant 25 minutes, puis les retirer avec précaution. **C'est prêt à être dégusté !**



Si vous avez la possibilité de faire cuire les cocas de canal dans un four à bois, non seulement vous le ferez de la manière traditionnelle, mais vous obtiendrez également une saveur authentique et délicieuse. Ce type de coca doit être croquant.





OREILLETES



2 HEURES



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU DIFFICILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

400 g de farine
125 ml de lait
1 œuf
1 cuillère à café de levure
100 ml d'eau
1 pincée de sel
Sucre, au goût



Préparation : **1** Verser la farine sur le plan de travail de la cuisine et y faire un puits au centre. **2** Dans ce puits, ajouter progressivement, et tout en travaillant la pâte, une pincée de sel, l'œuf, le sucre, la levure, l'eau et le lait. **3** Pétrir longuement, puis couvrir la pâte avec un linge chaud et humide et laisser reposer le tout pendant 1 heure. **4** Après 1 heure, fariner le plan de travail, déposer la pâte dessus, puis façonner les oreillettes avec les doigts. **5** Pour terminer, faire frire les oreillettes dans une poêle avec de l'huile très chaude, les égoutter et les saupoudrer d'un peu de sucre. *Un dessert simple qui est également idéal à l'heure du goûter.*



Autrefois, la pâte servant à faire les oreillettes était étirée au-dessus des genoux, les mains enduites d'huile pour éviter qu'elle ne colle. Dès les années 60, les restaurants, pensions, auberges, et hôtels de la Principauté commencent à proposer des menus beaucoup plus variés pour attirer le tourisme. En plus d'avoir permis de récupérer de nombreuses recettes traditionnelles, cette époque a ainsi marqué le début de l'innovation au sein de nos cuisines.





POIRES AU VIN



1h30



AUTOMNE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

800 g de sucre

400 ml de vin

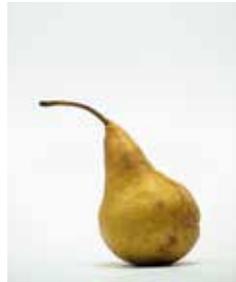
800 ml d'eau

1 kg de poires Conférence ou Saint Jean

1 clou de girofle

Bâtons de cannelle

Préparation : **1** Tout d'abord, éplucher les poires, sans retirer le cœur. **2** Ensuite, verser le sucre dans une casserole avec le vin et l'eau, le clou de girofle et les bâtons de cannelle. **3** Ajouter ensuite les poires dans la casserole, en veillant à ce qu'elles soient recouvertes du jus que nous avons préparé, puis porter à ébullition pendant 1 heure à feu doux. **4** Laisser ensuite refroidir et reposer les poires jusqu'au lendemain. **Une tradition bien sucrée...**



Pour faire des conserves, le lendemain, il suffit de verser les poires et leur jus dans des bocaux en verre, puis de les faire chauffer au bain-marie pendant 20 minutes. Une fois les bocaux refroidis, il est possible de les conserver dans le garde-manger. Le garde-manger (ou la cave) était l'une des pièces les plus importantes des *bordas* du pays. Cette pièce se trouvait autrefois dans la partie la plus profonde et la plus fraîche du rez-de-chaussée de la maison et, afin que l'air y circule et que les aliments se conservent au mieux, une petite fenêtre orientée au nord était aménagée, protégée par une moustiquaire et des *estripagecs*.





PÂTE DE COINGS



3 HEURES



AUTOMNE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

2 kg de coings

2 kg de sucre



Préparation : **1** Éplucher les coings puis les faire bouillir pendant environ 20 minutes dans une casserole d'eau qui les recouvre complètement, à feu moyen. **2** Lorsqu'ils sont cuits (pour vérifier si c'est le cas, il suffit de les piquer avec un couteau), les passer au presse-purée. **3** Ensuite, ajouter le sucre et laisser le tout cuire lentement en remuant constamment avec une cuillère en bois. **4** Lorsque la pâte de coings présente une consistance épaisse, qui permet d'y planter la cuillère et de la faire tenir plus ou moins droite, verser la préparation dans des moules en fer blanc, puis laisser refroidir. *Un délice authentique avec seulement deux ingrédients.*



Aujourd'hui, en Andorre, comme partout ailleurs, vous pouvez trouver des fruits de toutes sortes, provenant du monde entier. Autrefois, cependant, les gens consommaient surtout les fruits du pays : coings, pommes, fraises, prunes, figes, raisins, poires, framboises, myrtilles, etc., ainsi qu'une grande quantité de fruits secs, tels que les noix, les noisettes, les pignons, les amandes et les figes sèches.





PETS DE NONNES



35 MINUTES



CARÈME OU
TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

250 ml d'eau
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe rase de sucre
100 g de beurre
100 g de farine
4 œufs



Préparation : **1** Dans une casserole, verser l'eau, le sel, le sucre et le beurre, puis mélanger soigneusement le tout. **2** Ensuite, faire chauffer la casserole jusqu'à ce que le beurre fonde. **3** Une fois le beurre fondu, retirer la casserole du feu et y verser toute la farine en la tamisant. **4** Remuer ensuite la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte. **5** Remettre cette pâte sur le feu et, dès qu'elle se détache des bords de la casserole, la sortir et y ajouter les œufs un à un, avant qu'elle ne refroidisse. **6** Ensuite, façonner des petites boules avec la pâte. **7** Pour terminer, faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire cuire les petites boules. **Les pets de nonne sont prêts !**



Les pets de nonne peuvent être servis nature, mais ils peuvent aussi être enrobés de sucre ou fourrés de chocolat truffé, de crème, de chantilly ou de confiture. À chacun de choisir ! Jusqu'à la fin de la guerre civile espagnole, le sucre était difficile à trouver en Andorre. En revanche, les marmelades, les confitures et les sirops ne manquaient généralement pas dans la plupart des foyers du pays.

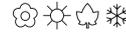




PAIN PERDU



20 MINUTES



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

4 tranches de pain sec
500 ml de lait
2 œufs
Beurre
Sucre
1 citron (pour les zestes)
Cannelle en poudre (facultatif)

Préparation : **1** Tout d'abord, faire infuser les zestes de citron dans le lait. **2** Ensuite, disposer les tranches de pain sec dans ce même lait pour qu'elles ramollissent. **3** Quand les tranches de pain sont bien ramollies, les égoutter pour qu'elles puissent bien dorer. **4** Batta l'œuf et y plonger les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. **5** Ensuite, faire dorer les tranches de pain dans du beurre (ou dans du saindoux ou de l'huile), puis les laisser égoutter sur du papier absorbant. **6** Pour terminer, verser du sucre sur les tranches de pain. Vous pouvez également y verser de la cannelle en poudre à votre goût. **Un dessert spectaculaire.**



Une autre façon sucrée de profiter du pain dur est de le découper en carrés et de le laisser tremper dans du lait toute une nuit, avec quelques cuillères à café de sucre sur le dessus. Le lendemain, il suffit d'y ajouter 4 œufs, de mélanger et d'y verser des raisins secs. Il ne reste plus qu'à verser le tout dans un moule, de l'enfourner pour 30 minutes et de passer à la dégustation !





GÉNOISE



45 MINUTES



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

125 g de sucre

125 g de farine

4 œufs

1 pincée de sel

1 cuillère à café de levure



Préparation : **1** Séparer les blancs des jaunes d'œufs, puis monter les blancs en neige. **2** Mélanger le sucre avec les deux parties des œufs, puis tamiser la farine dessus avec la levure et la pincée de sel. **3** Ensuite, ajouter l'huile au mélange, puis le lait. **4** Mélanger le tout vigoureusement et, dès que la pâte devient onctueuse, la verser dans un moule préalablement fariné et beurré. **5** Faire cuire la génoise au four à 180° pendant 45 minutes, et c'est prêt !
Un dessert moelleux et très savoureux.



Si la génoise est sèche, il suffit d'y creuser un petit puits au centre et d'y verser quelques gouttes de liqueur, de sirop, de jus ou de sirop de fruits. Le « dessert du musicien » a également toujours été très apprécié dans la Principauté. Ce dessert se compose d'une variété de fruits secs et de fruits séchés (noix, amandes grillées, figues séchées, raisins secs...) et est généralement accompagné d'un verre de muscat ou de vin passerillé.

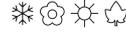




RIZ AU LAIT



25 MINUTES



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU INTERMÉDIAIRE



4 PERSONNES

Ingrédients :

150 g de riz
1 l de lait
200 g de sucre
1 pincée de sel
1 citron (pour les zestes)
Vanille en poudre, au goût

Préparation : **1** Tout d'abord, faire bouillir le lait avec une pincée de sel et remuer. **2** Dès que le lait est porté à ébullition, ajouter les zestes de citron, le riz et le sucre. **3** Laisser le tout bouillir très lentement jusqu'à ce que le riz soit cuit et bien épais (environ 20 ou 25 minutes). **4** Retirer les zestes de citron, servir le riz dans un ou plusieurs récipients, puis saupoudrer de vanille. **Un délice fait maison.**



En Andorre, nous n'avons jamais cultivé de riz. Historiquement, nous avons cultivé des céréales de différentes sortes, telles que le blé (surtout le seigle), l'épeautre, l'orge ou l'avoine. Un bon cuisinier, s'il sait y faire, goûte en premier (traduction du dicton populaire *El bon cuiner, si ho sap fer, ho tasta primer*).





FLAN



50 MINUTES



TOUTE L'ANNÉE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

500 ml de lait

6 œufs

100 g de sucre

1 citron (pour les zestes)

Vanille ou cannelle, au goût

Sucre pour faire le caramel



Préparation : **1** Tout d'abord, préparer le caramel en faisant fondre le sucre avec quelques gouttes d'eau dans une poêle, sans le brûler. **2** Verser le caramel dans des moules ou des ramequins, puis laisser refroidir. **3** Ensuite, faire chauffer le lait avec le citron et la vanille ou la cannelle. **4** Séparer 2 jaunes d'œufs et battre le reste dans un bol. **5** Battre les deux jaunes avec le sucre, puis ajouter le tout au lait, en remuant avec un mixeur. **6** Lorsque le mélange est tiède, verser dans les moules ou les ramequins, sans les remplir à ras bord. **7** Ensuite, placer les moules ou les ramequins dans un plat allant au four, au bain-marie, pendant 45 minutes à 85°. **Laisser les flans refroidir, et c'est prêt ! Une touche sucrée idéale pour finir un bon repas.**



Pour savoir si les flans sont cuits, il suffit de les piquer avec une aiguille. Si l'aiguille ressort propre, les flans sont prêts. La préparation du flan doit être versée dans les moules lorsque le mélange est encore chaud. Cette technique permet d'éviter les grumeaux.





POMMES AU FOUR



20 MINUTES



AUTOMNE



NIVEAU FACILE



4 PERSONNES

Ingrédients :

4 pommes des Pyrénées
Sucre, au goût
Muscat, au goût



Préparation : **1** Tout d'abord, laver les pommes, les évider et y verser le muscat à l'intérieur. **2** Ensuite, les faire cuire au four à 180° C pendant 25 minutes. **3** Deux minutes avant de les sortir du four, les saupoudrer de sucre, puis les laisser dans le four éteint pendant encore deux minutes. *C'est prêt ! Un dessert léger et délicieux.*



Vous pouvez également essayer d'ajouter le muscat et le sucre en même temps, avant de cuire les pommes au four. Nous réalisons cette recette des deux manières, selon les goûts de chacun. Les autres desserts traditionnellement servis sont les fruits secs, les fruits frais, le fromage frais au miel et autres douceurs, la compote de poires, les gâteaux pour les occasions spéciales, des pâtes feuilletées, etc.



GLO SSA IRE



Amidon : hydrate de carbone contenu dans de nombreux végétaux et qui est utilisé en cuisine.

Bain-marie : procédure dans laquelle la préparation à cuire ou à chauffer est placée dans un récipient, qui à son tour est placé dans un autre récipient rempli d'eau bouillante.

Blanchir : faire bouillir un aliment pour le ramollir.

Blanchir (jaunes d'œufs) : monter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que leur couleur s'éclaircisse et qu'ils doublent ou triplent de volume.

Blanchir (cervelle) : étape de nettoyage de la cervelle qui consiste à la placer dans une casserole remplie d'eau et à la faire bouillir puis, lorsqu'elle bout, à la retirer de la casserole et à la rincer à l'eau.

Borda : maison traditionnelle des paysans d'Andorre et d'autres régions des Pyrénées.

Brunoise : découpe en dés très fins d'environ 2 x 2 mm.

Confit : méthode de conservation dans du sel et du vinaigre, ou en diluant le jus naturel de l'aliment dans du sucre.

Dessalé : qui a été plongé dans de l'eau afin de perdre une grande partie du sel utilisé pour sa conservation

Échalote : légume de la même famille que l'oignon.

Échine de porc : colonne vertébrale

Estripagecs : barres de fer avec des pointes sur les côtés qui étaient installées aux fenêtres des bordas pour empêcher l'entrée des voleurs.

Faux mousseron : champignon également connu sous le nom de « carrioleta ».

Fécule de pomme de terre : amidon de ce tubercule

Infuser : extraire les principes actifs d'une plante en la plongeant dans de l'eau bouillante.

Jarret : morceau de viande bovine provenant de la partie opposée au genou.

Mariné : assaisonné avec des ingrédients qui aident à la conservation, en plus d'ajouter de la saveur.

Mirabelle : variété de petite prune.

Pistil : partie de la fleur également appelée étamine.

Poitrine de porc : lard du ventre du porc qui présente à la fois de la graisse et du muscle.

Rouleau : outil cylindrique que l'on fait tourner pour aplatir la pâte et pour d'autres usages.

Roux : type de pâte composée de farine et de beurre qui est utilisée pour lier les bouillons, les sauces, etc.

Saindoux : sorte de graisse de porc.

Sommités : partie haute.

Viande maigre : viande sans graisse.

Édition

Gouvernement d'Andorre

Conception et mise en page

Moles Disseny

Texte

Cristina Altimir

Traductions

WOW Comunicació

Photographie

Martin Imatge

Moles Disseny

Andorra Turisme

Impression

Envalira

Dépôt légal

AND.251-2021

ISBR

978-99920-0-920-8

ISBN 978-99920-0-920-8



9 789992 009208



Govern d'Andorra