



**GASTRONOMIE**

*Ibiza*

[www.ibiza.travel](http://www.ibiza.travel)





[www.ibiza.travel](http://www.ibiza.travel)

[info@ibiza.travel](mailto:info@ibiza.travel)

Édition: Octobre 2019  
DL I 128-2019

Texte : Xescu Prats

Remerciements : Juanito et Catalina de Ca n'Alfredo, María de Can Benet et Carmen de Can Toni Buté

# INDEX

## 4 UNE ÎLE QUI SÉDUIT PAR SA GASTRONOMIE

- SAVEURS DE LA MER ET DE LA TERRE
- MANGER À IBIZA, UNE INFINITÉ DE POSSIBILITÉS

## 7 PRODUITS D'IBIZA

- « SOBRASADA » ET « BUTIFARRA »
- FROMAGE
- HUILE D'OLIVE
- SEL
- VIN
- « HIERBAS IBICENCAS »
- MIEL
- « ORELLETES »
- « FLAÓ »
- PRODUITS DU CAROUBIER ET DE L'AMANDIER
- PAPRIKA
- AUTRES MARQUES ET INDICATIONS GÉOGRAPHIQUES PROTÉGÉES

## 13 RECETTES D'IBIZA

- PAIN DE CAMPAGNE, AÏOLI ET OLIVES
- « COCA DE PIMIENTOS » (TOURTE AUX POIVRONS)
- SALADE DE « CROSTES »
- SALADE PAYSANNE
- « BULLIT DE PEIX » AVEC « ARROZ A BANDA » (RIZ AU FUMET DE POISSON)
- « GUISAT DE PEIX »
- « BORRIDA DE RAJADA »
- RIZ À LA MARINIÈRE
- FRITURE DE POULPE
- CALAMARS FARCIS À LA SOBRASADA
- « ARROZ DE MATANZAS »
- « FRITA » DE PORC
- « SOFRIT PAGÈS »
- BEIGNETS
- « GREIXONERA »
- « ORELLETES »
- « FLAÓ »
- CAFÉ CALETA
- « HIERBAS IBICENCAS » (LIQUEUR D'HERBES D'IBIZA)

## 52 CALENDRIER GASTRONOMIQUE

*Ibiza*



# Ibiza

## UNE ÎLE QUI SÉDUIT PAR SA GASTRONOMIE

**Plages, nature, loisirs et patrimoine sont généralement les principaux arguments pour choisir Ibiza pour la première fois. Néanmoins, la gastronomie est la raison qui nous pousse toujours à revenir.**

S'il existe une caractéristique de l'île qui la rend différente de toute autre destination méditerranéenne, c'est le festival de saveurs qu'apporte son immense cuisine variée et la possibilité d'en profiter avec ses paysages dans le fond. Et c'est qu'Ibiza surprend par sa capacité à générer une insolite variété de produits sur un territoire très limité.

Les habitants d'Ibiza d'autrefois, lorsque le tourisme n'existait pas, vivaient avec peu de ressources et avaient un seul luxe à leur disposition : la gastronomie. Les mères de famille et grand-mères utilisaient un catalogue infini de recettes héritées de leurs ancêtres ; des plats qui font encore retentir l'écho des civilisations anciennes qui ont habité l'île au cours de leur histoire : phéniciens, puniques, romains, arabes, chrétiens...

Aujourd'hui, les pêcheurs continuent d'extraire de la mer les mêmes poissons et fruits de mer, et les paysans continuent d'élever des races autochtones de volaille et de bétail, et de cultiver de nombreux fruits et légumes, qu'ils cueillent à leur moment optimum de maturité. Tous ces produits arrivent exceptionnellement frais sur les marchés

et dans les restaurants. Ils sont la base avec laquelle les cuisiniers de l'île conjuguent, récupèrent et font évoluer ses anciennes recettes, en créant un spectacle unique pour les sens.

Profiter de ces préparations sous le soleil avec les pieds dans le sable et le regard perdu vers l'horizon maritime ou bien sous le toit parfumé en bois de genévrier d'une maison de campagne, dans un village idyllique, est un privilège unique.

### SAVEURS DE LA MER ET DE LA TERRE

Il n'y a pas de métaphore plus précise pour exprimer le label de qualité qui consiste à profiter de la gastronomie d'Ibiza que de savourer une tomate mûre tout juste cueillie de la plante ou un morceau de pastèque après avoir écouté son craquement en l'ouvrant.

L'agriculture d'Ibiza se poursuit au rythme des saisons et donne naissance à un potager riche, très varié et de la meilleure qualité. Dans les plantations traditionnelles, cultivées en terrasse sur les rives des torrents et à côté des sources, il y a de nouvelles plantations d'agriculture écologique, qui augmentent chaque année et donnent de l'élan à une industrie alimentaire croissante qui, avec l'élevage de bétail autochtone, génère des produits exclusifs de l'île, comme les vins, les fromages, le miel, la

charcuterie, les conserves, l'huile d'olive, les liqueurs, les épices, la pâtisserie traditionnelle...

En même temps, la pêche artisanale est à son apogée. Des douzaines de pêcheurs partent travailler chaque jour sur toute la côte, à bord des traditionnels « llaüts » en bois. Le retour dans les différents ports de pêche et à la confrérie est un spectacle. À travers des arts ancestraux et veillant au maximum à l'état des lieux de pêche, ils débarquent des caisses pleines des espèces les plus convoitées : mérrou, rascasse, Saint-Pierre, denté, pagre, sériole, crevette rouge, langouste, langoustine royale, calamar... Elles arrivent accompagnées d'autres espèces plus populaires et également savoureuses comme les « gerrets » (picarel), rougets, seiches, serrans, crabes, murènes, poulpes...

En outre, les forêts apportent du gibier de petite taille, des champignons et une variété impressionnante d'herbes et de plantes qui sont le meilleur condiment pour les ragoûts et la pâtisserie traditionnelle. Ils viennent s'ajouter au produit gastronomique le plus ancien de l'île : le sel des marais salants qui est récolté depuis 2600 ans.

Le grand intérêt que suscite aujourd'hui la gastronomie d'Ibiza obéit avant tout à son abondant, exquis et interminable garde-manger.

### MANGER À IBIZA, UNE INFINITÉ DE POSSIBILITÉS

L'une des plus grandes surprises d'Ibiza est la qualité de ses restaurants. Dans la plupart des plages et criques, vous pouvez trouver un simple « chiringuito » ou bien un bon établissement où profiter du produit le plus frais, avec la meilleure qualité, et préparé avec la maîtrise de la tradition.

Les petits villages et les paysages de l'intérieur de l'île conjuguent en même temps, un éventail de petites tavernes, restaurants traditionnels et nouveaux espaces d'avant-gar-

de qui permettent de profiter de toutes ces saveurs sous les étoiles, parmi les pins et à l'intérieur des maisons de campagne dont l'architecture archaïque parfaitement intégrée dans le paysage impressionne.

La cuisine de la mer est la plus réputée à Ibiza, avec des plats aussi imposants que le « bullit de peix », le « guisat de peix », le ragoût de langouste, un large éventail de paellas, fideuas et plats de riz cuits au bouillon, la « salmorra » de poisson, la « borrida de rajada », différentes grillades, des poissons cuits au four et une longue liste de recettes qu'il est impossible de découvrir entièrement pendant un séjour de vacances.

Les plats du terroir arrivent généralement en seconde place et sont également complexes et surprenants. Des recettes festives telles que le « sofrit pagès » ou le riz à la viande de porc, ainsi qu'une variété interminable de préparations à base de légumes secs et de légumes frais, ragoûts et des combinaisons de la mer et de la montagne aussi appétissantes que les calamars farcis à la « sobrasada » se distinguent.

La pâtisserie de son côté, montre le métissage culturel de l'île, avec une alchimie qui conjugue les racines arabes et chrétiennes de ce territoire. Le « flaó », un gâteau surprenant à la caillebotte et à la menthe, est l'un des exemples les plus importants de notre tradition gastronomique, mais également la « greixonera », un pudding préparé à base d'« ensaimadas », les fameuses « orelletes » ou bien les beignets maison, toujours présents à l'occasion des fêtes locales. Ils viennent s'ajouter aux liqueurs traditionnelles comme les herbes d'Ibiza ou bien la « frígola » et le café caleta, sorte de « queimada » d'Ibiza qui clôt très souvent la fête.





# PRODUITS D'IBIZA

« SOBRASADA » ET « BUTIFARRA » · FROMAGE  
· HUILE D'OLIVE · SEL · VIN · « HIERBAS IBICEN-  
CAS » · MIEL · « ORELLETES » · « FLAÓ » · PRODUITS  
DU CAROUBIER ET DE L'AMANDIER · PAPIKA ·  
AUTRES MARQUES ET INDICATIONS GÉOGRA-  
PHIQUES PROTÉGÉES · « PEIX NOSTRUM » · LAN-  
GOSTE · CREVETTE ROUGE · POISSON DE RO-  
CHE · « ANYELL D'EIVISSA » · POMME DE TERRE  
ROUGE · PASTÈQUE · « MELÓ ERIÇÓ





« SOBASADA ET BUTIFARRA »

Dans une île où il n'y avait qu'une agriculture et un élevage de subsistance, l'abattage du porc était fondamental, car il apportait une réserve de protéines pour toute l'année. La forte humidité d'Ibiza empêche d'affiner les jambons et filets comme à de nombreux endroits de la péninsule, donc la viande est conservée à travers la préparation de charcuterie affinée avec du sel et des épices. La sobrasada et la butifarra sont les plus représentatives.

La sobrasada est préparée avec de la viande maigre hachée, du lard, du sel et un large éventail d'épices, comme le paprika, le poivre, les clous de girofle, la noix de muscade y compris la cayenne, lorsque l'on souhaite apporter une touche piquante. Les butifarras contiennent les mêmes épices, bien qu'on leur ajoute du sang et qu'elles sont bouillies dans une marmite. Les deux charcuteries seront conservées dans des séchoirs intérieurs dans les maisons.

Aujourd'hui, il existe une importante industrie alimentaire dans l'île, qui prépare des sobrasadas et butifarras avec le maximum de garanties sanitaires. On peut les trouver facilement dans les supermarchés et charcuteries.

FROMAGE

Ibiza possède un élevage de races autochtones qui apporte également une singularité toute particulière à ses fromages. Traditionnellement, dans les maisons de campagne où l'on élevait des chèvres et brebis, on préparait un fromage savoureux, que l'on affinait souvent pour acquérir une consistance solide et un goût intense.

Aujourd'hui certaines familles préparent encore le fromage suivant la méthode artisanale d'il y a plusieurs siècles et ont été rejointes par des petites entreprises agricoles qui récupèrent la tradition et la mettent à disposition de la population, à travers des commerces.

Le fromage d'Ibiza est préparé avec un mélange de lait de chèvre et brebis, bien qu'autrefois, on utilisait celui qu'il y avait, indifféremment. Son goût caractéristique répond à la présure végétale utilisée que l'on appelle à Ibiza « herba de formatjar » (cardon ou *Cynara Cardunculus*), plante

pérenne qui ressemble beaucoup à l'artichaut. Elle fleurit au cours de l'été et elle est récoltée lorsque la fleur est presque sèche puis conservée pour l'utiliser pendant toute l'année.

HUILE D'OLIVE



Au Ier siècle av. J.-C., le chroniqueur grec Diodore de Sicile décrit Ibiza comme une île « de petite étendue et moyenne fertilité, avec des vignes et des oliviers » et lors de plusieurs fouilles archéologiques, de nombreux vestiges de moulin à huile construits dans l'Antiquité ont été découverts.

Les romains ont fait des échanges commerciaux avec l'huile d'Ibiza pendant des siècles, la transportant dans des amphores à travers toute la Méditerranée, avec d'autres produits insulaires comme le miel, le vin, les figues, le sel, les poissons en conserve, la sauce « garum » préparée avec des viscères de poisson et de l'encre pourpre.

L'industrie de l'huile s'est maintenue pendant les siècles suivants et, après la reconquête chrétienne du XIIIe siècle, le nombre de moulin à huile augmenta. Aujourd'hui encore, de nombreuses maisons de campagne de l'île possèdent un grand moulin à huile d'ingénierie primitive, qui servait à approvisionner tout le voisinage en huile.

À la fin du XXe siècle, la culture de l'olivier a été reprise avec de nouvelles plantations, permettant grâce à l'effort de ses producteurs d'obtenir la reconnaissance comme Indication Géographique Protégée lors de la campagne 2019-2020 avec des huiles de récolte précoce à partir des variétés principales Arbequina, Picual et Koroneiki.

SEL

Ibiza exploite ses marais salants depuis l'époque des Phéniciens, il y a plus de 2600 ans, et jusqu'à l'arrivée du tourisme, pendant les années soixante, ils ont été la plus grande industrie de l'île. Pendant des siècles ils ont donné du travail à des centaines d'habitants.

Au début, le sel était obtenu de façon naturelle, récolté sur les rives de deux grands étangs. Son exploitation intense,

néanmoins, commença à l'époque musulmane et après cette période, avec l'arrivée des chrétiens, au XIIIe siècle, ils ont été agrandis et d'importantes améliorations techniques ont été introduites. Le sel, de fait, est devenu la principale source de financement de l'« Université », le gouvernement de l'île, qui les a exploités jusqu'à ce qu'après la Guerre de Succession, en 1715, la Couronne les administra directement, pour les mettre ensuite aux enchères.

Actuellement, le sel d'Ibiza est raffiné pour la consommation domestique sous différents formats et il est exporté nature dans les pays du Nord de l'Europe, qui l'utilisent surtout pour l'industrie des poissons de salaison. Il représente l'un des produits emblématiques de l'île.

VIN



À l'époque de la civilisation punique et des romains, Ibiza était connue pour la qualité de ses vins et une bonne partie de sa production était exportée par la Méditerranée et tout particulièrement la côte du Levant. La culture vitivinicole a perduré au fil des siècles, atteignant son apogée vers la moitié du XIXe siècle. On cultivait alors près de 45 hectares de vignes. L'arrivée de l'épidémie de phylloxéra, originaire d'Amérique termina avec la plupart des cultures.

Les paysans greffèrent des vignes et ils élaborèrent rapidement à nouveau du vin pour la consommation domestique et locale dans presque toutes les maisons de campagne. La commercialisation du vin d'Ibiza, néanmoins, ne s'est pas produite avant les années 90 du siècle dernier, avec l'irruption des premières cadres, qui cultivaient éminemment des variétés traditionnelles telles que le mourvèdre et le grenache, avec du raisin rouge et le malvoisie – dite à Ibiza « grec » – et le muscat, pour le raisin blanc.

Actuellement, Ibiza compte une étendue supérieure à une cinquantaine d'hectares de vignes, qui sont exploitées par de nombreux viticulteurs. Outre les variétés autochtones, d'autres variétés venues d'ailleurs sont cultivées, comme le

tempranillo, merlot, cabernet sauvignon et syrah, pour le raisin rouge, et chardonnay, macabeu et parellada, pour le raisin blanc. L'appellation, implantée depuis 2003, est « Vi de la Terra d'Eivissa » (vin de la terre d'Ibiza).

« HIERBAS IBICENCAS »



Les maisons de campagne maintiennent la tradition qui consiste à préparer de la liqueur aux herbes d'Ibiza, une liqueur très caractéristique de l'île. Bien que chaque maison possède sa propre recette, elles utilisent comme base de la liqueur d'anis, dans laquelle sont

macérées des herbes aromatiques cueillies dans la forêt, avec d'autres ingrédients. Les plantes habituelles qui sont utilisées pour leur préparation sont le fenouil, le thym, le romarin, la verveine citronnée, la lavande, la rue, la camomille, le genévrier et les baies de genièvre, l'origan, la menthe, les feuilles et le zeste des citrons et oranges, la sauge, l'anis étoilé, l'anis vert...

Bien qu'il existe une industrie qui se consacre à commercialiser cette liqueur depuis le XIXe siècle, en 1997 elles ont reçu leur propre appellation géographique et il existe aujourd'hui de nombreuses marques qui distillent directement ces herbes sans utiliser l'anis à la base. Elles attirent l'attention pour leur couleur ambrée, leur douceur et un degré d'alcool qui va de 24 à 38 degrés.

MIEL

À Ibiza, on récolte le miel depuis des temps très lointains. Il existe des ruches cataloguées et protégées pour leur valeur ethnographique, qui ont été construites du XV au XVIIe siècle, et le miel continu d'être considéré un élément indispensable dans la vie rurale. Les abeilles, en plus d'être un facteur essentiel pour la pollinisation des plantes, apportent un aliment d'une grande valeur énergétique.

Autrefois, les paysans construisaient des ruches dans les bois en vidant les troncs et les branches, et mettaient les essaims à l'intérieur des courges. Dans le garde-manger

des maisons de campagne il était fréquent de trouver une assiette avec des morceaux de rayon pleins de ce nectar sucré, dont les saveurs variaient en fonction des saisons et de la flore qui existait dans chacune des zones de l'île.

Il existe actuellement plus d'une centaine de producteurs qui font partie de l'Associació d'Apicultors d'Eivissa, qui gèrent plus de deux mille ruches. Grâce à ce travail, ils commercialisent un miel excellent, au goût très particulier, sous la marque de garantie « Mel Certificada d'Eivissa » (miel certifié d'Ibiza).

#### « ORELLETES »

Il n'y a pas de fête populaire à Ibiza qui se respecte lors de laquelle sont distribués les traditionnelles « orelletes », des galettes frites et sucrées, sous forme d'oreille, qui sont préparées avec des œufs, de la farine et d'autres ingrédients qui sont très populaires dans l'île.

La veille de la fête du patron village il est habituel qu'un bon nombre d'habitants se rejoigne dans une maison et consacre une après-midi entière à préparer des douzaines de délicieuses « orelletes » qui le lendemain, après la messe, sont proposées sur des plateaux sur la place du village, accompagnées très souvent d'un petit verre de vin doux.

Il s'agit d'un mets très populaire, que l'on peut trouver aujourd'hui tous les jours dans de nombreux supermarchés et dans de nombreuses pâtisseries de l'île.

#### « FLAÓ »

Le « flaó » est l'une des recettes les plus représentatives de la pâtisserie d'Ibiza. Il est préparé à base de caillebotte de brebis ou de chèvre, menthe poivrée et autres ingrédients, bien que dans certaines maisons on ajoute également un peu de fromage plus affiné pour renforcer son goût. Surprenant par la fraîcheur qu'apporte la menthe poivrée, en le goûtant, on ressent l'ancienneté de ce dessert exotique, dont l'origine s'est perdue dans la brume du temps.

La littérature catalane mentionne le « flaó » au XIIIe siècle, bien que cette recette ne doive pas être confondue avec celle d'Ibiza. Dans certaines régions de la Catalogne et de

Valence, des chaussons farcis à la caillebotte sont préparés sous le même nom, mais ils n'ont rien à voir avec le dessert d'Ibiza, inédit au monde.

Autrefois, le « flaó » n'était consommé que le dimanche de Pâques et été cuisiné au four à pain qu'il y avait dans les cuisines de toutes les maisons de campagne. Pâques était l'époque de l'année à laquelle on produisait le plus de fromage. Aujourd'hui néanmoins, on peut les acheter dans les pâtisseries et commerces et en profiter toutes les saisons.

#### PRODUITS DU CAROUBIER ET DE L'AMANDIER



Depuis l'époque des Phéniciens, les champs d'Ibiza ont été couverts d'amandiers et de caroubiers. Ils représentent le paysage

agricole non irrigué le plus typique de l'île et pendant des siècles, leurs fruits ont été la principale source de revenus pour les habitants d'Ibiza, vu que la récolte et vente permettait aux familles d'acheter les produits de première nécessité qui n'étaient pas produits dans la propriété, comme certains aliments et vêtements.

Dans le passé, le caroubier représentait un aliment indispensable pour élever le bétail et son fruit était également exporté pour produire des aliments pour animaux. Il existe actuellement une industrie croissante liée à ce fruit, qui à Ibiza, donne naissance à des produits très intéressants, comme des liqueurs, de la bière ou des chocolats préparés à base de caroube. On peut également acheter sa farine, puissant substitut du cacao pour la préparation de desserts, avec des propriétés très saines.

De même, Ibiza se distingue pour la grande qualité de ses amandes. Depuis le Moyen Âge, on les utilisait comme épices et grâce à elles, des plats très caractéristiques de la gastronomie insulaire sont nés, comme la « borrida de rajada » (ragoût de raie) ou bien la « salsa de Nadal », tounon liquide insolite de Noël.

#### PAPRIKA

Ibiza vit actuellement un intérêt croissant pour récupérer et commercialiser des variétés autochtones qui ont été utilisées pendant des siècles. L'un des exemples les plus intéressants est la préparation du paprika avec la variété locale « citró de matances ». Il s'agit d'un produit très populaire pour la préparation de sobrasadas, vu qu'avec le sel, c'est un puissant conservateur naturel.

Le processus de fabrication du paprika pityus commence avec la cueillette du piment en été, pour être ensuite séché au soleil. Une fois que les piments ont perdu toute leur eau, ils sont moulus, donnant ce condiment tant apprécié. En plus d'apporter un goût unique aux produits de l'abattage du porc, c'est une épice idéale pour donner du goût aux ragoûts, aux plats de légumes, de poissons...

Il existe actuellement différentes plantations écologiques dans l'île qui produisent le « citró de matances » pour la préparation d'un paprika qui surprend toujours par son intensité. Il est commercialisé dans différentes boutiques gastronomiques et supermarchés d'Ibiza.

#### AUTRES MARQUES ET INDICATIONS GÉOGRAPHIQUES PROTÉGÉES



« PEIX NOSTRUM » : cette marque locale garantit au consommateur que le poisson ou fruit de mer a été capturé par la flotte d'Ibiza, en plus d'avoir été manipulé correctement.

**LANGOUSTE** : la langouste avec indication géographique protégée d'Ibiza est capturée à une profondeur de 20 à 80 mètres par des petits bateaux artisanaux qui pratiquent une pêche durable pour conserver l'espèce. C'est un produit très apprécié par la gastronomie traditionnelle et un ingrédient pour des plats tels que le riz à la langouste.

**CREVETTE ROUGE** : elle est pêchée à la traîne dans les lieux de pêche d'Ibiza et Formentera, où elle vit camouflée dans l'obscurité, à une profondeur de 600 mètres. Omniprésente dans la gastronomie d'Ibiza ou simplement à la plancha avec du gros sel, elle est indispensable pour un riz marinier.

**POISSON DE ROCHE** : capturé par la flotte artisanale, cette indication géographique protégée comprend des espèces d'une grande valeur gastronomique telles que la rascasse, le denté, le mérrou ou bien le Saint-Pierre, indispensables dans les plats traditionnels tels que le « bullit de peix ».

« ANYELL D'EIVISSA » : le mouton d'Ibiza bénéficie de sa propre indication géographique protégée qui certifie que l'animal est né et a été élevé à Ibiza, dans des petits troupeaux alimentés de pâturage.

**POMME DE TERRE ROUGE** : le produit star du potager d'Ibiza est un ingrédient indispensable dans des plats caractéristiques de la cuisine insulaire tels que le « bullit de peix » ou le « sofrit pagès ».

**PASTÈQUE** : le fruit de l'été, rafraîchissant et très sucré, avec des pépites qui conservent ainsi sa texture croustillante.

« MELÓ ERICÓ » : variété autochtone de melon qui se caractérise par sa forme arrondie et petite, et la réticule de sa surface, qui ressemble au squelette des oursins. Il surprend par sa texture aqueuse et sa chair très sucrée.





# RECIPES D'IBIZA

PAIN DE CAMPAGNE, AÏOLI ET OLIVES · « COCA DE PIMIENTOS » (TOURTE AUX POIVRONS) · SALADE DE « CROSTES » · SALADE PAYSANNE · « BULLIT DE PEIX » AVEC « ARROZ A BANDA » (RIZ AU FUMET DE POISSON) · « GUISAT DE PEIX » · « BORRIDA DE RAJADA » · RIZ À LA MARINIÈRE · FRITURE DE POULPE · CALAMARS FARCIS À LA « SOBRA-SADA » · « ARROZ DE MATANZAS » · « FRITA » DE PORC · « SOFRIT PAGÈS » · BEIGNETS · « GREIXONERA » · « ORELLETES » · « FLAÓ » · CAFÉ CALETA · « HIERBAS IBICENCAS » (LIQUEUR D'HERBES D'IBIZA)







PAIN DE CAMPAGNE, AÏOLI ET OLIVES

## PAIN DE CAMPAGNE, AÏOLI ET OLIVES

Dans les restaurants d'Ibiza il est très habituel de trouver comme apéritif des tartines de pain de campagne artisanal, préparées sans sel et avec un mélange de farine raffinée et complète, des olives marinées du terroir et la traditionnelle sauce aïoli. Cette dernière, de fait est un ingrédient essentiel dans certains plats typiques, comme le fameux « bullit de peix » et son riz au fumet de poisson, et représente la base de la populaire sauce mayonnaise, qui incorpore un œuf au mélange.

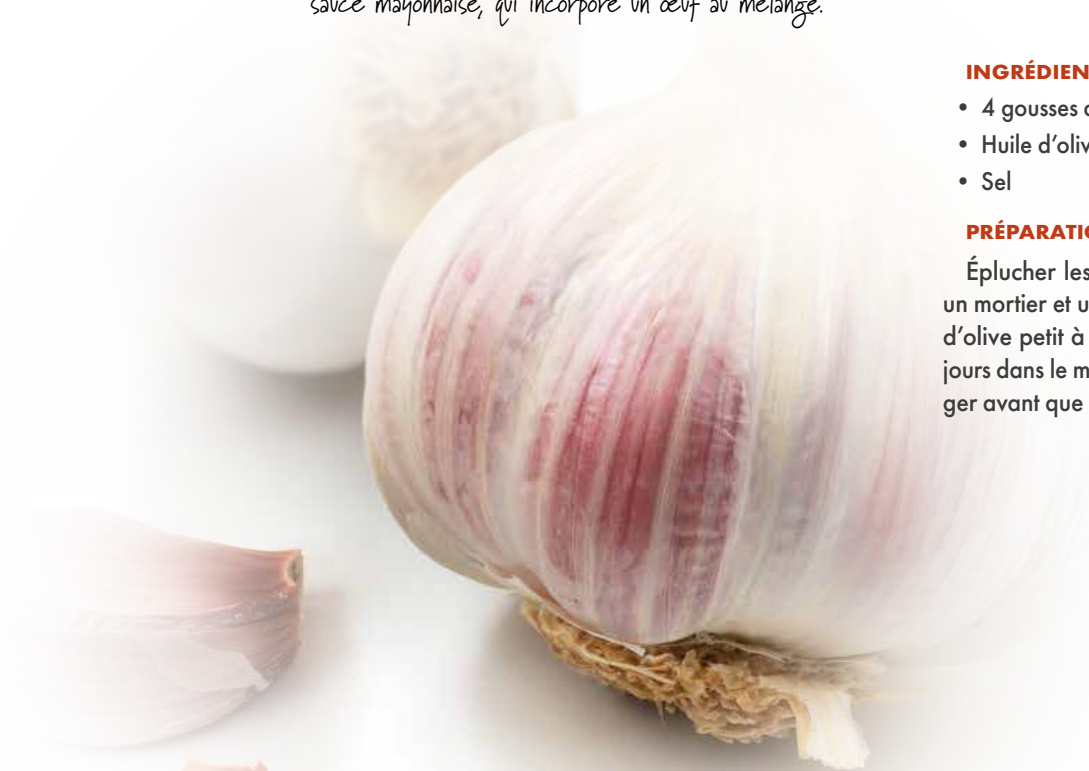
NIVEAU DE DIFFICULTÉ: MOYEN

### INGRÉDIENTS AÏOLI

- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel

### PRÉPARATION

Éplucher les gousses d'ail et les écraser avec un mortier et une pincée de sel. Ajouter de l'huile d'olive petit à petit et mélanger sans cesse, toujours dans le même sens. Ne pas cesser de mélanger avant que la sauce ait pris.







« COCA DE PIMIENTOS » (TOURTE AUX POIVRONS)

## « COCA DE PIMIENTOS » (TOURTE AUX POIVRONS)

**T**oux ceux qui se rendent dans une pâtisserie d'Ibiza trouveront en vitrine les fameuses tourtes aux poivrons si typiques de la gastronomie d'Ibiza. Il y en a également aux oignons, à la tomate et au requin, aux bettes avec des raisins et des pignons... Les plus caractéristiques dans tous les cas sont celles aux poivrons rouges grillés et aux olives noires, que l'on consomme en apéritif ou comme un en-cas à n'importe quelle heure de la journée.

**E**lles étaient préparées autrefois dans des fours à bois, lorsque l'on faisait le pain, et restent très présentes lors de fêtes champêtres, comme les bals traditionnels aux puits et sources qui ont lieu en été dans toute l'île.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : FACILE

### INGRÉDIENTS

#### POUR LA PÂTE :

- 200 g de farine
- 1 petit verre d'eau
- 1 petit verre d'huile d'olive
- 1 sachet de levure d'olive

#### POUR LA GARNITURE :

- Poivrons rouges grillés
- Sel
- Huile d'olive
- Olives noires
- Ail

### PRÉPARATION

Malaxer la farine avec l'eau, l'huile, la levure et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte homogène. Graisser un plat pour le four avec de l'huile et le saupoudrer de farine. Étirer la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la mettre sur le plat.

Garnir ensuite de poivrons grillés, de l'ail haché et des olives, mettre un peu d'huile et saler. Finalement, mettre le plat dans le four chauffé au préalable et laisser cuire pendant une demi-heure à 250°.







SALADE DE « CROSTES »

## SALADE DE « CROSTES »

**A**utrefois, toutes les maisons d'Ibiza avaient un four à bois traditionnel, dans lequel on faisait le pain au moins une fois par semaine. Avec la même pâte, on préparait des baguettes longues sur lesquelles on faisait des entailles pour ensuite les émietter. On les enfournait jusqu'au lendemain, lorsque le four avait perdu toute la chaleur accumulée. Ainsi, les baguettes, dont les portions sont dénommées « crostes », étaient très cuites et dures. On les préparait avec l'une des salades les plus typiques d'Ibiza, avec ce pain grillé et émiétté, de la tomate et de l'ail. Bien que ci-dessous vous trouverez la recette de base, certains ajoutent d'autres ingrédients comme des olives, poivrons, oignons, poisson séché...

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : FACILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de « crostes »
- Huile d'olive
- 3 tomates
- Sel
- 3 gousses d'ail

### PRÉPARATION

Arroser légèrement les « crostes » avec de l'eau, en veillant à ce que le pain ne soit pas trop humide, et le mettre dans un saladier. Ajoutez les tomates coupées en morceaux et les gousses d'ail épluchées et hachées. Condimentez avec de l'huile d'olive et du sel.







SALADE PAYSANNE

## SALADE PAYSANNE

C'est l'un des plats les plus simples et savoureux de la gastronomie d'Ibiza, idéal pour le savourer seul, comme garniture d'une viande braisée, de sardines... l'ingrédient star de la salade paysanne est la pomme de terre d'Ibiza, très savoureuse, avec les œufs de basse-cour et différents légumes. Vous pouvez la trouver dans la plupart des restaurants de cuisine traditionnelle.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : FACILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 8 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 poivrons rouges
- Huile d'olive
- 2 œufs durs
- Sel

### PRÉPARATION

Faire bouillir les pommes de terre dans l'eau pendant environ 25 minutes. Les éplucher ensuite, les couper en dés et les laisser refroidir. Ensuite, mettre le tout dans un saladier et ajouter les œufs coupés en morceaux, avec un filet d'huile, pour qu'ils se mélangent bien. Ajouter ensuite la tomate, l'oignon et les poivrons également en morceaux. Condimenter avec un peu plus d'huile d'olive et saler. Servir à température ambiante.





## « BULLIT DE PEIX » AVEC « ARROZ A BANDA » (RIZ AU FUMET DE POISSON)

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

#### POUR LE « BULLIT DE PEIX » :

- 1,2 Kg de poisson de roche (rascasse, mérrou...)
- 8 pommes de terre moyenne
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 poivron vert
- 4 gousses d'ail
- 150 g de haricots verts
- 2 artichauts
- Persil
- Huile d'olive
- Safran
- Sel
- Poivre

#### POUR LE « ARROZ A BANDA » :

- ½ Kg de riz
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron
- 1 seiche
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

#### POUR LE « BULLIT DE PEIX » :

Dans une casserole avec de l'eau, ajouter les pommes de terre, les haricots, et artichauts, une tomate, un poivron, les gousses d'ail, le persil, un filet d'huile d'olive et du sel. Laisser bouillir 5 minutes et ajouter le poisson. Faire bouillir pendant 15 minutes puis servir dans un plat le poisson et les légumes. Réserver le bouillon pour le riz au fumet de poisson.

#### POUR LE « ARROZ A BANDA » :

Faire revenir dans un plat à paella la seiche avec la tomate, le poivron et les gousses d'ail. Faire mijoter ensuite le riz et incorporer le bouillon. Laisser cuire à feu vif pendant 15 minutes.

Le « bullit de peix » est aujourd'hui le plat star de la cuisine marinière d'Ibiza et l'on peut en profiter dans la plupart des restaurants. Il est préparé avec les poissons découpés les plus savoureux que vous pouvez trouver sur la côte d'Ibiza, comme le mérrou, le denté, le pagre, la rascasse, le Saint-Pierre... On peut y ajouter des pommes de terre si on le souhaite et certains légumes. Dans de nombreux restaurants, ils préparent sur le moment une sauce aïoli qui tiédit avec du bouillon, est versée plusieurs fois sur le poisson juste avant d'être servi. Comme plat principal, avec le bouillon, on prépare un riz au fumet de poisson avec un peu de seiche, que l'on peut également condimenter avec de l'aïoli rabaisé avec du bouillon.





« GUISAT DE PEIX »

## « GUISAT DE PEIX »

Le « guisat de peix » est une autre recette typique de pêcheurs, préparée aujourd'hui dans les restaurants avec les variétés de poissons de roches les plus appréciés, comme le mérrou, la rascasse, le Saint-Pierre... cependant, les pêcheurs le cuisinaient avec des poissons de roches plus petits et d'une valeur moindre sur le marché et moins vendables, comme les murènes, serrans, merluches... Il est préparé avec des pommes de terre qui prennent tout le goût du poisson, ce qui invite les convives à se poser toujours la même question : Quel est le meilleur ? Le poisson ou les pommes de terre ?

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

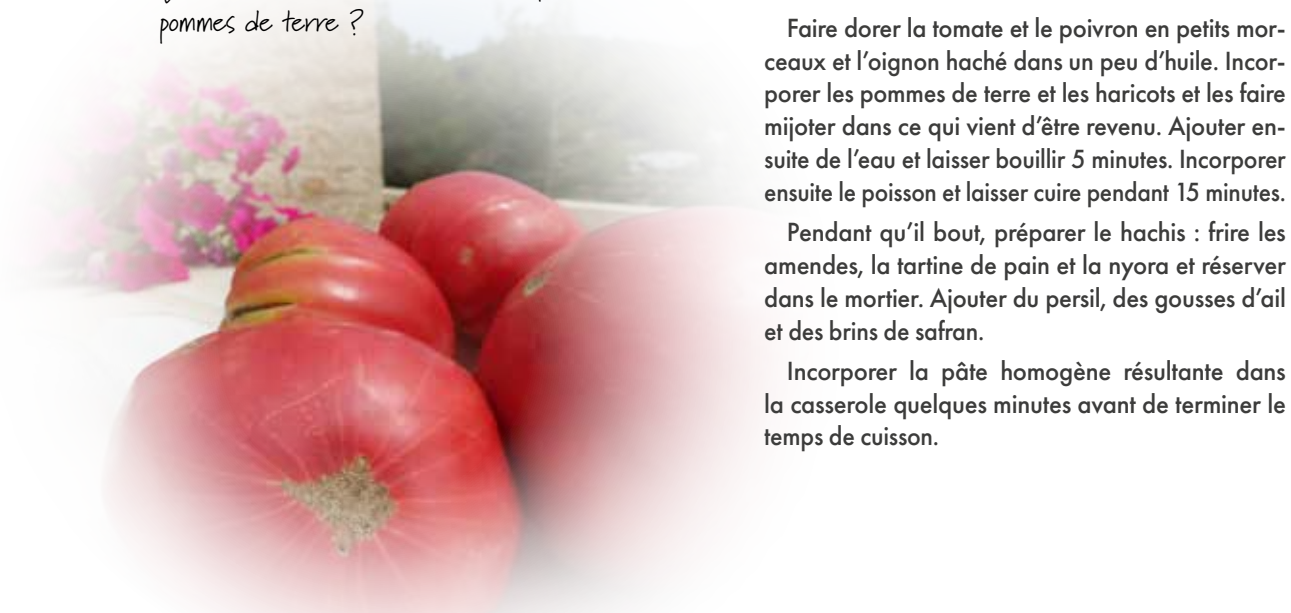
- 1,5 Kg de poisson de roche
- 8 pommes de terre moyenne
- 1 oignon
- 2 tomates mûres
- 1 poivron vert
- 150 g de haricots verts
- 4 gousses d'ail
- 75 g d'amandes grillées
- 1 tartine de pain frit
- 1 nyora
- Persil
- Huile d'olive
- Safran
- Sel

### PRÉPARATION

Faire dorer la tomate et le poivron en petits morceaux et l'oignon haché dans un peu d'huile. Incorporer les pommes de terre et les haricots et les faire mijoter dans ce qui vient d'être revenu. Ajouter ensuite de l'eau et laisser bouillir 5 minutes. Incorporer ensuite le poisson et laisser cuire pendant 15 minutes.

Pendant qu'il bout, préparer le hachis : frire les amandes, la tartine de pain et la nyora et réserver dans le mortier. Ajouter du persil, des gousses d'ail et des brins de safran.

Incorporer la pâte homogène résultante dans la casserole quelques minutes avant de terminer le temps de cuisson.







« BORRIDA DE RAJADA »

## « BORRIDA DE RAJADA »

C'est un autre plat ancien de la cuisine marinière d'Ibiza qui utilise l'amande comme épices, comme on l'utilisait au Moyen Âge pour condimenter ce ragout de raie et pommes de terre. On ne le trouve pas toujours dans les restaurants de cuisine marinière près de la mer, mais on peut le déguster dans certains établissements traditionnels de l'intérieur de l'île et dans la ville d'Ibiza.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : MOYEN

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1,5 Kg de raie
- 8 pommes de terre moyenne
- 2 œufs durs
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Persil
- Amandes grillées
- Sel
- Poivre

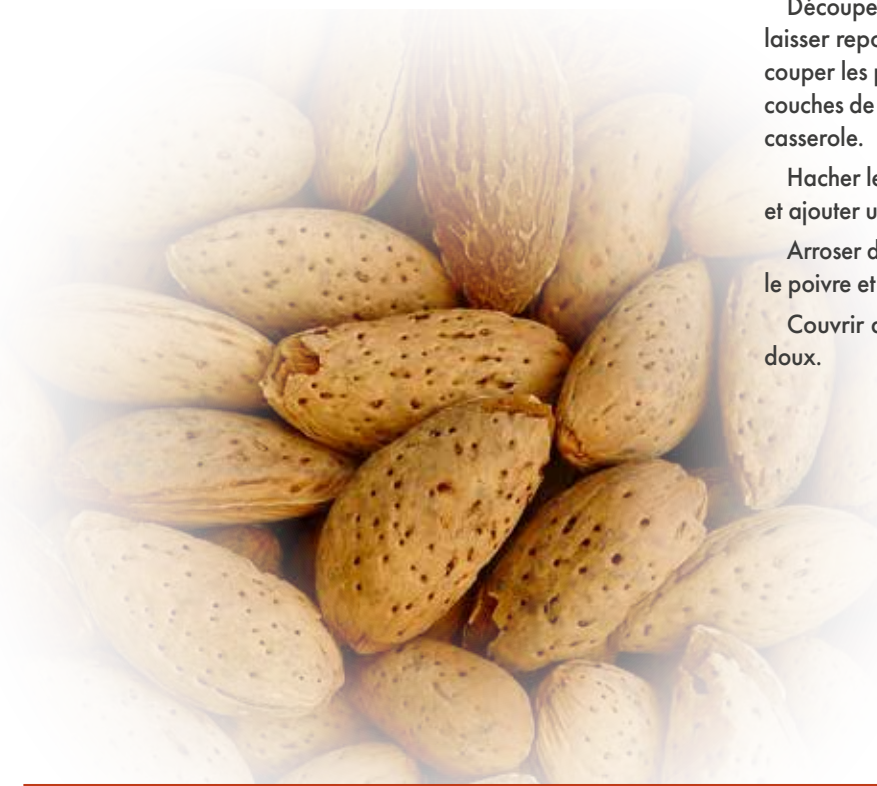
### PRÉPARATION

Découper le poisson en grandes tranches, saler et laisser reposer pendant une heure. Éplucher et découper les pommes de terre en lamelles. Alternier les couches de pommes de terre et de poissons dans une casserole.

Hacher les œufs durs, l'ail et le persil, les amandes et ajouter une pincée de sel.

Arroser d'un filet d'huile et condimenter avec le sel, le poivre et le hachis.

Couvrir avec de l'eau et laisser mijoter à feu très doux.







RIZ À LA MARINIÈRE

## RIZ À LA MARINIÈRE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

#### POUR LE BOUILLON :

- 1 Kg de poisson de roche
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- 1 poivron vert
- Safran
- Huile d'olive
- Sel

#### POUR LE RIZ :

- ½ Kg de riz
- 1 seiche
- 10 crevettes
- 12 moules
- 16 palourdes
- 4 pinces de crabe
- Poisson de roche ou lotte (en option)
- 2 gousses d'ail
- 1 nyora
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- Huile d'olive
- Sel

#### PRÉPARATION

Faire bouillir dans de l'eau pendant 15 minutes la tomate, l'oignon et le poivron ainsi que le safran. Incorporer le poisson de roche et laisser cuire pendant 15 minutes de plus.

Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive, faire cuire les crevettes et les réserver. Ensuite dans la même ville, faire revenir la seiche jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis incorporer la tomate, le poivron et une gousse d'ail.

Ajouter le bouillon et laisser bouillir 10 minutes. Ajouter ensuite le riz, les pinces de crabe, les palourdes et les moules et laisser cuire pendant 15 minutes.

En attendant, frire la nyora et l'écraser dans le mortier, avec du persil, une gousse d'ail et les brins de safran. Ajouter le hachis lorsqu'il reste 5 minutes pour terminer la cuisson du riz.







FRITURE DE POULPE

## FRITURE DE POULPE

Il est fréquent de voir les habitants d'Ibiza descendre au bar prendre au petit déjeuner une portion de tortilla ou bien une tapa de friture de poulpe. Cette dernière recette, typique des pêcheurs, s'avère à tel point savoureuse que de nombreux foyers continuent de la préparer et de nombreux restaurants ont fini par l'incorporer à leur carte comme plat principal.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : MOYEN

### INGRÉDIENTS

- 1,5 Kg de poulpe
- 5 pommes de terre
- 3 oignons
- 1 poivron rouge
- 2 poivrons verts
- 1 tête d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### PRÉPARATION

Faire bouillir le poulpe dans de l'eau pendant environ une heure. Mettre de l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon haché. Lorsqu'il est doré, ajouter les poivrons coupés en morceaux et les gousses d'ail non épluchées.

En attendant, couper le poulpe en morceaux et l'incorporer à la casserole. Mélanger tous les ingrédients et saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre en morceaux et frites au préalable puis mélanger à nouveau. Laissez cuire quelques minutes de plus à feu doux.







CALAMARS FARCIS À LA « SOBRASADA »

## CALAMARS FARCIS À LA « SOBRASADA »

L'une de recettes de mer et montagne la plus spectaculaire de la cuisine d'Ibiza est celle des calamars farcis de sobrasada. C'est un plat d'hiver, typique de l'époque de l'abattage, qui combine l'un des produits de plus grande qualité de la côte des Pitiuses avec la charcuterie la plus typique.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : MOYEN

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 ou 2 calamars par personne, en fonction de la taille
- « Sobrasada »
- 1 verre de brandy
- Hachis d'ail et de persil
- Huile d'olive
- Sel

### PRÉPARATION

Nettoyer les calamars et retirer les pattes. Les hacher, assaisonner et condimenter avec une cuillerée du hachis d'ail et de persil. Incorporer un morceau de « sobrasada » émietté, de sorte qu'aucun des deux ingrédients ne soit plus présent que l'autre. Une fois bien mélangé, farcir les calamars avec cette pâte et fermer les extrémités à l'aide d'un cure-dent rond.

Ensuite, verser un filet d'huile d'olive dans une casserole, mettre les calamars et ajouter un verre de brandy. Laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes. Ils sont généralement servis avec une garniture de frites et de poivron frit ou bien avec du riz.







« ARROZ DE MATANZAS »

## « ARROZ DE MATANZAS »

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- ½ Kg de poule
- ½ Kg de poulet
- 1 foie de poulet
- 200 g de côtes de porc
- 100 g de filet mignon de porc
- 100 g de filet de porc
- « Sobrasada »
- 4 petites tasses de riz
- 200 g de « pebrassos » (lactaires délicieux)
- 1 tomate
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- Persil
- 1 nyora
- Safran
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Cannelle

### PRÉPARATION

Faire bouillir la poule dans de l'eau pendant 45 minutes pour préparer un bouillon. Frire la viande dans une casserole (poulet, côtelettes, filet et filet mignon en morceaux) et une fois mijotés, rajouter la tomate, poivron, l'ail haché et les champignons. Incorporer le bouillon chaud et filtré et faire bouillir pendant 15 minutes.

Pendant que le bouillon bout avec la viande, frire les ingrédients suivants pour le hachis : la nyora et le foie de poulet. Ajouter les gousses d'ail, persil et les brins de safran jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Rajouter le riz dans la casserole. Incorporer ensuite la « sobrasada » et le hachis. Saler et poivrer et mettre une pincée de cannelle en poudre. Cuisiné à feu vif pendant 15 minutes.







« FRITA » DE PORC

## « FRITA » DE PORC

Tout comme le riz « de matanzas », c'est l'une des préparations star du jour de l'abattage du porc et, sauf dans les restaurants, on continue de la préparer uniquement ce jour-là. C'est l'une des recettes les plus caloriques et indiscutables de la gastronomie d'Ibiza et elle est mijotée avec de la viande fraîche et du lard du cochon qui vient d'être abattu. Il est servi sur des plateaux au milieu de la table et les convives se servent directement. À certains endroits de l'île, il est accompagné d'une salade de chou cru haché finement et condimenté avec de l'huile, du vinaigre et de l'ail.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : MOYEN

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- ½ Kg de filet de porc
- 200 g de foie de porc
- 300 g de côtelettes de porc
- 150 g de lard
- 1 Kg de pommes de terre
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Couper les pommes de terre en morceaux, les frire et les mettre à part. Frire les poivrons et les gousses d'ail et les réserver.

Saler et poivrer la viande puis frire séparément chaque type de viande. Mélanger dans une casserole tous les ingrédients.







« SOFRIT PAGÈS »

## « SOFRIT PAGÈS »

Le « sofrit pagès » est par excellence, le plat cuisiné à Ibiza lorsqu'il y a quelque chose à fêter. Il était toujours présent dans les maisons de campagne le jour de Noël et pour les fêtes patronales. Il était également servi lors des mariages d'autrefois, précédé d'une paella mixte ou aux poissons et fruits de mer comme premier plat. Il mélange différents types de viande, avec des pommes de terre et les deux variétés les plus typiques de charcuterie de l'île : la sobrasada et la butifarra mince (« botifarró »). Dans certains villages de l'île, ils ajoutent également des légumes, comme des haricots ou des artichauts. La recette qui est présentée ci-dessous utilise du poulet, du porc et du mouton, mais peut également être préparée avec du lapin et du chevreau. Il faut au moins incorporer deux types de viande différents (poulet et mouton ou chevreau) et les charcuteries.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 poulet
- 250 g de viande de porc
- 250 g de viande de mouton
- 4 morceaux de « sobrasada »
- 4 morceaux de « botifarró »
- ½ Kg de pommes de terre (« patatons »)
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Paprika

### PRÉPARATION

Couper les viandes de mouton et de porc et faire bouillir dans de l'eau. Incorporer le poulet en morceaux au bout d'un quart d'heure et faire bouillir vingt minutes de plus. Faire mijoter dans une casserole les gousses d'ail, la « sobrasada » et le « botifarró ». Retirer les charcuteries et ajouter le persil haché et la viande bouillie. Saler et poivrer, ajouter du paprika et bien mélanger.

Couvrir avec le bouillon obtenu précédemment et laisser cuire pendant un quart d'heure à feu doux. Pendant ce temps, éplucher et frire les pommes de terre. Ajoutez ces dernières et les charcuteries mijotées dans la casserole de la viande. Laissez cuire dix minutes de plus à feu le doux en remuant de temps en temps la casserole pour éviter que cela ne colle.





BEIGNETS

## BEIGNETS

Les beignets ou « bunyols », comme le disent les habitants d'Ibiza, accompagnent comme les « orelletes » toutes les fêtes typiques d'Ibiza. Il s'agit d'un dessert traditionnel qui est distribué sur des plateaux sur la place le jour de la fête patronale du village et également dans les maisons. Certains les cuisinent également la veille de la journée de l'abattage du porc. Bien qu'ils soient préparés avec de la farine et de la pomme de terre comme ingrédients principaux, le tubercule peut être remplacé par de la courge ou de la pomme et même les mélanger. Leur texture est souple et il est simple de les préparer, bien que les quantités d'ingrédients requièrent un peu de précision.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : MOYEN

### INGRÉDIENTS POUR UN PLATEAU DE BEIGNETS:

- 1 Kg de farine
- 2 sachets de levure
- ½ Kg de pommes de terre (ou courge ou pommes)
- 1 verre d'anis
- 2 citrons
- 2 œufs
- 1 cuillerée de graines d'anis
- Jus d'orange
- Jus de citron
- Sucre
- Huile de tournesol

### PRÉPARATION

Faire bouillir la pomme de terre, éplucher et l'écraser à l'aide d'une fourchette. Râper le zeste de citron. Mettre dans un bol la farine, les pommes de terre écrasées, le zeste du citron, les graines d'anis, la levure, l'anis et les œufs entiers et bien mélanger. Incorporer lentement le jus du citron et de l'orange jusqu'à ce que la pâte acquière une texture légèrement épaisse, mais suffisamment liquide pour couler entre les doigts.

Ensuite, frire les beignets avec une quantité importante d'huile de tournesol. Pour cela, des « buñueleras » (louches à beignets), moules en métal avec manche que l'on chauffe dans l'huile-même avant de commencer sont utilisés. Au bout d'un certain temps, la pâte se décolle de la louche et flotte. Il faut la retourner pour qu'elle cuise bien des deux côtés. Finalement, on les laisse refroidir et on les saupoudre de sucre juste avant de les servir.







« GREIXONERA »

## « GREIXONERA »

La « greixonera », autre dessert typique traditionnel très présent dans les maisons d'Ibiza et dans les restaurants, est l'une des recettes anti-gaspillage qui permettait autrefois de réutiliser le pain dur. Néanmoins, elle est préparée actuellement avec des « ensaimadas », qui lui apportent une texture plus juteuse. Sa texture est très semblable au pudding et l'astuce du plat réside dans la cuisson, qui ne doit jamais être excessive. Il doit avoir une consistance suffisante, mais elle doit fondre dans la bouche.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : FACILE

### INGRÉDIENTS

- 4 « ensaimadas »
- 6 œufs
- 1 litre de lait
- 400 g de sucre
- Cannelle en poudre
- Cannelle en bâton
- Zeste de citron

### PRÉPARATION

Faire bouillir le lait avec le zeste du citron et la cannelle en bâton et laisser refroidir. Émietter les « ensaimadas », ajouter les œufs, le sucre et la cannelle en poudre et battre le tout. Incorporer le lait et bien mélanger. Verser le mélange dans un moule graissé au préalable et enfourner pendant environ 45 minutes, bien qu'il vaille mieux vérifier la cuisson.







« ORELLETES »

## « ORELLETES »

Le plat festif par excellence, avec les beignets traditionnels, dans toutes les fêtes indiquées. Les paroisses les distribuent à la sortie de la messe le jour de la fête patronale du village et elles sont préparées la veille. Depuis toujours, ces galettes de farine saupoudrées de sucre ont une forme d'oreille. D'où leur nom : « petites oreilles ».

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS

- 1 Kg de farine
- 5 œufs
- 400 g de sucre
- 50 g de saindoux
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère d'anis
- Zeste de citron
- Vanille en poudre

### PRÉPARATION

Battre les œufs avec du sucre, l'anis, le zeste du citron et ajouter la levure et la farine jusqu'à obtenir une pâte consistante. Diviser la pâte en petites portions et aplanir chacune en lui donnant une forme d'oreille. Faire des entailles au milieu et frire dans une poêle avec de l'huile à feu vif. Laissez refroidir et saupoudrer de sucre.







« FLAÓ »

## « FLAÓ »

Pâques à Ibiza se termine toujours avec ce dessert, qui était cuisiné exclusivement pour le dimanche de Pâques. C'est le dessert le plus représentatif et exotique de la pâtisserie insulaire, par sa combinaison de douceur et de fraîcheur, et aujourd'hui, on en profite toute l'année. Vous pouvez le trouver aussi bien dans les pâtisseries que dans les restaurants.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DIFFICILE

### INGRÉDIENTS POUR LA BASE :

- 500 g de farine
- 200 g de sucre
- 1 cuillerée de saindoux
- 1 cuillerée de levure
- 3 œufs
- 2 cuillerées d'anis

### POUR LA GARNITURE :

- 500 g de fromage frais de chèvre
- 375 g de sucre
- 4 œufs
- 10 feuilles de menthe poivrée

### PRÉPARATION

Pour préparer la base, battre les œufs et le sucre et incorporer le reste des ingrédients. Mélanger le tout et laisser reposer 15 minutes puis étaler la pâte sur un moule graissé au préalable et saupoudré de farine pour qu'elle ne colle pas.

Battre le reste des œufs avec le sucre pour préparer la garniture et rajouter le fromage mixé au préalable. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter six feuilles de menthe poivrée hachées. Verser le mélange dans le moule, mettre quatre feuilles de menthe poivrée pour la décoration sur la pâte et enfourner pendant 35 minutes à 180°. Finalement, laissez refroidir et saupoudrer avec du sucre.







## CAFÉ CALETA

Le café Caleta est une sorte de « queimada » d'Ibiza, bien qu'avec du café, du rhum et du brandy comme principaux ingrédients. Il a été inventé il y a une centaine d'années par un pêcheur originaire de la côte Sa Caleta et la recette est devenue populaire à tel point que de nombreuses maisons de l'île ont terminé par la préparer le jour de l'abattage du porc et à d'autres dates importantes. On le prend aujourd'hui pour terminer un repas copieux dans de nombreux restaurants.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : FACILE

### INGRÉDIENTS

- 400 g de café moulu
- ½ litre d'eau
- 1 bouteille de brandy
- 1 bouteille de rhum
- Zeste de 1 citron
- Zeste de 1 orange
- Cannelle en branche
- 250 g de sucre
- Grains de café

### PRÉPARATION

Mettre de l'eau à bouillir, ajouter le café moulu et éteindre. Caraméliser le sucre dans une casserole et ajouter le brandy et le rhum. Lorsqu'elle arrive à ébullition, ajouter les zestes de citron et d'orange, les grains de café et la cannelle en branche.

Brûler jusqu'à ce que la flamme devienne bleue, en remontant à tout moment. Ajouter le café et servir très chaud.





## « HIERBAS IBICENCAS » (LIQUEUR D'HERBES D'IBIZA)

Certains décrivent les herbes d'Ibiza d'Ibiza comme le bois de l'île dans une liqueur. C'est le digestif le plus typique des îles Pityuses et depuis le XIXe siècle, elle est même commercialisée. De nombreuses maisons de campagne continuent de la préparer de façon artisanale, avec de l'anis à la base, bien que les marques qui les conditionnent pour leur distribution et exportation distillent directement les plantes. La recette artisanale indiquée ci-dessous varie dans chaque maison, où il existe une recette propre à chacun qui passe de génération en génération.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : FACILE

### INGRÉDIENTS

- Anis doux (3/4)
- Anis sec (1/4)
- Thym
- Romarin
- Menthe poivrée
- Menthe
- Verveine citronnée
- Genévrier
- Sauge
- Fenouil sauvage
- Camomille
- Laurier
- Lavande
- Rue
- Immortelle jaune
- Germandrée
- Zeste d'orange
- 1 feuille d'oranger
- Zeste de citron
- 1 feuille de citronnier

### PRÉPARATION

Introduire une branche de chacune des herbes dans chaque bouteille et dans le cas du zeste de citron et du zeste d'orange, l'équivalent d'un quartier. S'aider d'une branche pour faciliter la tâche. Remplir les bouteilles avec les deux types d'anis mélangés au préalable. Laisser dans une chambre sombre pendant le plus longtemps possible (au moins six mois).

« HIERBAS IBICENCAS » (LIQUEUR D'HERBES D'IBIZA)



# CALENDRIER GASTRONOMIQUE

« PATRIMONI GASTRONÒMIC » · « CONCURS MUNDIAL D'ARRÒS DE MATANCES PER EQUIPS » · « PATRIMONI GASTRONÒMIC » · « PINTXA SANT ANTONI » · « FIRA DES GERRET D'EIVISSA » · « FESTIVAL GASTRONÒMIC DE SA SÈPIA » · JOURNÉES GASTRONOMIQUES DU PRINTEMPS IBIZASABOR · « FIRA DE LA LLAGOSTA, LA GAMBA I EL PEIX D'EIVISSA » · CONCOURS DE RIZ À LA MARINIÈRE · VIVEZ LA POSIDONIE · « FIRA DEL MOLL I PEIXOS DE TARDOR » · JOURNÉES DE LA GASTRONOMIE D'AUTOMNE IBIZASABOR · « FIRA DES CALAMAR » · « RESTAURAT » · « TAPAVI » · « FIRA DE LA SAL » (FOIRE DU SEL) · CONCOURS DE PAELLAS D'ES CUBELLS · FESTA DE S'OLI · « CAÑAS'N'ROLL » · FOIRE GASTRONOMIQUE « SABORS DEL CAMP I DE LA MAR » · JOURNÉE GASTRONOMIQUE DU PORC · « FESTA DES VI PAGÈS DE SANT MAITEU » · AÏOLI FESTIVAL · « FIRA DES POLP »



## Janvier

- « **Patrimoni Gastronòmic** ». Ces journées gastronomiques se tiennent de janvier à mars, avec des menus thématiques liés à des villes qui sont Patrimoine de l'Humanité, dans différents restaurants de la capitale d'Ibiza. Ces dégustations sont proposées à des prix populaires. Elles sont organisées par la mairie d'Ibiza, avec le partenariat du Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.patrimonigastronomic.com](http://www.patrimonigastronomic.com)

- « **Concurs Mundial d'Arròs de Matances per equips** ». Une cinquantaine d'équipes entrent en compétition pour préparer le meilleur plat de riz « de matanzas », en plein centre-ville de Sant Antoni de Portmany. Un plat de riz pour tous est également cuisiné pour le public et il y a des spectacles musicaux et une très bonne ambiance. Cela est organisé par la mairie de Sant Antoni de Portmany. Pour de plus amples renseignements : [www.santantoni.net](http://www.santantoni.net)

## Février

- « **Patrimoni Gastronòmic** ». Ces journées gastronomiques se tiennent de janvier à mars, avec des menus thématiques liés à des villes qui sont Patrimoine de l'Humanité, dans différents restaurants de la capitale d'Ibiza. Ces dégustations sont proposées à des prix populaires. Elles sont organisées par la mairie d'Ibiza, avec le partenariat du Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.patrimonigastronomic.com](http://www.patrimonigastronomic.com)

- « **Pintxa Sant Antoni** ». Tous les jeudis, depuis fin février à fin mars, ce festival de canapés et tapas a lieu à Sant Antoni de Portmany. Plus d'une vingtaine de restaurants et bars y participent. Il y a un itinéraire pour profiter de la dégustation, desservi par un

petit train gratuit. Cela est organisé par la mairie de Sant Antoni. Pour de plus amples renseignements : [www.pintxasantantoni.com](http://www.pintxasantantoni.com)

## Mars

- « **Patrimoni Gastronòmic** ». Ces journées gastronomiques se tiennent de janvier à mars, avec des menus thématiques liés à des villes qui sont Patrimoine de l'Humanité, dans différents restaurants de la capitale d'Ibiza. Ces dégustations sont proposées à des prix populaires. Elles sont organisées par la mairie d'Ibiza, avec le partenariat du Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.patrimonigastronomic.com](http://www.patrimonigastronomic.com)

- « **Pintxa Sant Antoni** ». Tous les jeudis, depuis fin février à fin mars, ce festival de canapés et tapas a lieu à Sant Antoni de Portmany. Plus d'une vingtaine de restaurants et bars y participent. Il y a un itinéraire pour profiter de la dégustation, desservi par un petit train gratuit. Cela est organisé par la mairie de Sant Antoni de Sant Antoni. Pour de plus amples renseignements : [www.pintxasantantoni.com](http://www.pintxasantantoni.com)

- « **Fira des Gerret d'Eivissa** ». Le « gerret » ou picarel, un petit poisson savoureux capturé de façon artisanale est le protagoniste de cette foire, qui a lieu dans le centre-ville de Santa Eulària des Riu. Il y a une dégustation gastronomique de plats préparés avec le « gerret » par des restaurants de l'île, de spectacles musicaux, un marché marin et artisanal, une exposition d'huiles et vins du terroir, une exposition de photographies... Cela est organisé par Peix Nostrum, en partenariat avec la mairie de Santa Eulària et le Consell Insular d'Eivissa. Pour de plus amples renseignements : [www.peixnostrum.com](http://www.peixnostrum.com)





• « **Festival Gastronòmic de sa Sèpia** ». La commune de Sant Joan de Labritja est la scène d'une autre foire très populaire avec la seiche comme protagoniste. Il y a des concours de plats avec de la seiche et les personnes présentes peuvent profiter de milliers de rations à des prix populaires. Il y a également des marchés d'artisans et des concerts. Il est organisé par Peix Nostrum, en partenariat avec la mairie de Sant Joan et le Consell Insular d'Eivissa.

### Avril

• **Journées Gastronomiques du Printemps IbizaSabor.** Une cinquantaine de restaurants de toute l'île participa ces journées, qui commencent en avril et se prolongent jusque fin mai. Ils proposent des menus dégustation avec des plats et produits de l'île, à des prix populaires, ainsi qu'une sélection de tapas. Il y a également des activités parallèles comme le Forum Professionnel de Gastronomie de la Méditerranée, où des cuisiniers locaux et certains des chefs les plus prestigieux du pays cuisinent devant le public, ainsi que des ateliers de cuisine traditionnelle, des dégustations de produits ou bien des visites de caves. Elles sont organisées par le Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.ibizasabor.es](http://www.ibizasabor.es)

• « **Fira de la Llagosta, la Gamba i el Peix d'Eivissa** ». Cette foire a lieu sur la promenade maritime de Sant Antoni de Portmany et de nombreux restaurants et pêcheurs de l'île y participent, qui offrent une dégustation de tapas à des prix populaires. Des plats de riz à la langouste aux fruits de mer sont également préparés, ainsi qu'un « showcooking », des excursions en bateau et des spectacles musicaux. Elle est organisée par

Peix Nostrum, en partenariat avec la mairie de Sant Antoni et le Consell Insular d'Eivissa.

Pour de plus amples renseignements : [www.peixnostrum.com](http://www.peixnostrum.com)

• **Concours de Riz à la Marinière.** La Plaça des Martell, dans le port d'Ibiza, accueille ce concours traditionnel de préparation du riz à la marinière, l'un des plats populaires qui été mijoté autrefois par les marins, et auquel tout le monde peut participer. Il y a également des ateliers de cuisine et des expositions. Ils sont organisés par Peix Nostrum et la mairie d'Ibiza. Pour de plus amples renseignements : [www.peixnostrum.com](http://www.peixnostrum.com)

### Mai

• **Journées Gastronomiques du Printemps IbizaSabor.** Une cinquantaine de restaurants de toute l'île participa ces journées, qui commencent en avril et se prolongent jusque fin mai. Ils proposent des menus dégustation avec des plats et produits de l'île, à des prix populaires, ainsi qu'une sélection de tapas. Il y a également des activités parallèles comme le Forum Professionnel de Gastronomie de la Méditerranée, où des cuisiniers locaux et certains des chefs les plus prestigieux du pays cuisinent devant le public, ainsi que des ateliers de cuisine traditionnelle, des dégustations de produits ou bien des visites de caves. Elles sont organisées par le Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.ibizasabor.es](http://www.ibizasabor.es)



### Juillet

• **Vivez la Posidonie.** Ces journées gastronomiques et culturelles ont lieu pendant tout l'été dans la ville d'Ibiza. Près de 20 restaurants y participent, proposant tous les samedis un menu dégustation inspiré de la posidonie et de son écosystème. Des visites éducatives et gratuites de la posidonie en kayak sont également organisées, ainsi que des expositions artistiques et autres activités. Elles sont organisées par la mairie d'Ibiza. Pour de plus amples renseignements : [www.turismo.eivissa.es](http://www.turismo.eivissa.es)

### Août

• **Vivez la Posidonie.** Ces journées gastronomiques et culturelles ont lieu pendant tout l'été dans la ville d'Ibiza. Près de 20 restaurants y participent, proposant tous les samedis un menu dégustation inspiré de la posidonie et de son écosystème. Des visites éducatives et gratuites de la posidonie en kayak sont également organisées, ainsi que des expositions artistiques et autres activités. Elles sont organisées par la mairie d'Ibiza. Pour de plus amples renseignements : [www.turismo.eivissa.es](http://www.turismo.eivissa.es)

### Septembre

• **Vivez la Posidonie.** Ces journées gastronomiques et culturelles ont lieu pendant tout l'été dans la ville d'Ibiza. Près de 20 restaurants y participent, proposant tous les samedis un menu dégustation inspiré de la posidonie et de son écosystème. Des visites éducatives et gratuites de la posidonie en kayak sont également organisées, ainsi que des expositions artistiques et autres activités. Elles sont organisées par la mairie d'Ibiza. Pour de plus amples renseignements : [www.turismo.eivissa.es](http://www.turismo.eivissa.es)

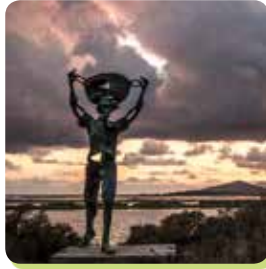
• « **Fira del Moll i Peixos de Tardor** ». De nombreux restaurants participent à cette foire qui se tient Plaça des Martell dans le port d'Ibiza. Ils proposent des tapas de « moll » (rouget) et d'autres espèces qui sont capturées à cette époque, à des prix populaires. Il y a également des spectacles musicaux et des ateliers pour enfants et environnementaux. Elle est organisée par Peix et la mairie d'Ibiza, avec le partenariat du port d'Ibiza. Pour de plus amples renseignements : [www.peixnostrum.com](http://www.peixnostrum.com)

### Octobre

• **Journées Gastronomiques d'Automne IbizaSabor.** Une cinquantaine de restaurants de toute l'île participent à ces journées, qui débutent en octobre et se prolongent jusque fin novembre. Ils proposent des menus dégustation avec des plats et produits de l'île, à des prix populaires, ainsi qu'une sélection de tapas. Des activités parallèles sont également organisées, comme des ateliers de cuisine traditionnelle, des dégustations de produits ou visites de caves et de moulin à huile. Elles sont organisées par le Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.ibizasabor.es](http://www.ibizasabor.es)

• « **Fira des Calamar** ». La commune de Sant Carles de Peralta accueille cette journée populaire, lors de laquelle de nombreuses équipes se battent pour cuisiner le meilleur plat avec du calamar. Des milliers de rations sont préparées, dont le public peut profiter. En outre, il y a des concerts et une très bonne ambiance. Organisé par Peix Nostrum, en partenariat avec la mairie de Santa Eulària et le Consell Insular d'Eivissa. Pour de plus amples renseignements : [www.peixnostrum.com](http://www.peixnostrum.com)





• « **Restaurat** ». Concours gastronomique qui a eu lieu depuis la mi-octobre jusqu'à début décembre, auquel participent de nombreux restaurants de la commune de Sant Antoni de Portmany. Ils proposent des menus dégustation à des prix populaires, qui en outre sont évalués par un jury qui élit les meilleurs. Les convives en outre, bénéficient de remises dans les commerces de cette ville. Il est organisé par la mairie de Sant Antoni. Pour de plus amples renseignements : [www.restaurat.es](http://www.restaurat.es)

• « **Tapavi** ». De nombreux bars et restaurants du centre de Santa Eulària des Riu participent pendant un week-end au festival gastro-musical. Il y a une sélection de tapas et concerts dans toute la ville. Organisé par la mairie de Santa Eulària. Pour de plus amples renseignements : [www.santaeulalia.net](http://www.santaeulalia.net)

• « **Fira de la Sal** » (**Foire du sel**). Fin octobre, pendant un week-end, on rend hommage au sel, l'industrie la plus importante de l'île jusqu'à l'arrivée du tourisme. Dans le Parc Naturel de Ses Salines et à Sant Jordi, des dégustations gastronomiques, menus spéciaux dans différents restaurants, ateliers de cuisine, « showcooking », activités pour les enfants, randonnée, observation d'oiseaux, expositions, conférences, concerts sont organisés... Elle est organisée par la mairie de Sant Josep, le Govern Balear et le Consell Insular d'Eivissa. Pour de plus amples renseignements : [www.santjosep.org](http://www.santjosep.org)

• **Concours de paellas d'Es Cubells**. À l'occasion des fêtes de Santa Teresa, ce concours de paellas, auquel participent plus de vingt équipes et des centaines de convives est organisé. Il est organisé par l'Associació de Veïns de Es Cubells et la mairie de Sant Josep. Pour de plus amples renseignements : [www.santjosep.org](http://www.santjosep.org)

## Novembre

• **Journées Gastronomiques d'Automne IbizaSabor**. Une cinquantaine de restaurants de toute l'île participent à ces journées, qui débutent en octobre et se prolongent jusque fin novembre. Ils proposent des menus dégustation avec des plats et produits de l'île, à des prix populaires, ainsi qu'une sélection de tapas. Des activités parallèles sont également organisées, comme des ateliers de cuisine traditionnelle, des dégustations de produits ou visites de caves et de moulin à huile. Elles sont organisées par le Consell Insular d'Eivissa et le PIMEEF. Pour de plus amples renseignements : [www.ibizasabor.es](http://www.ibizasabor.es)

• **Festa de S'Oli**. L'ancien moulin à huile de Can Pep de Sa Plana, à Forada, accueille cette fête populaire, lors de laquelle les personnes présentes peuvent contempler comment l'huile d'olive est fabriquée de façon traditionnelle. Par ailleurs, il y a une dégustation gastronomique, un « ball pagès » (bal paysan), des jeux populaires, de l'artisanat... Elle est organisée par la famille de Can Pep de Sa Plana, en partenariat avec la famille de Sant Antoni et le Consell Insular d'Eivissa. Pour de plus amples renseignements : [www.santantoni.net](http://www.santantoni.net)

• « **Restaurat** ». Concours gastronomique qui a eu lieu depuis la mi-octobre jusqu'à début décembre, auquel participent de nombreux restaurants de la commune de Sant Antoni de Portmany. Ils proposent des menus dégustation à des prix populaires, qui en outre sont évalués par un jury qui élit les meilleurs. Les convives en outre, bénéficient de remises dans les commerces de cette ville. Il est organisé par la mairie de Sant Antoni. Pour de plus amples renseignements : [www.restaurat.es](http://www.restaurat.es)



• « **Cañas'n'Roll** ». Sant Josep de Sa Talaia accueille ce festival de musique et gastronomie, qui a lieu pendant les week-ends de fin novembre à fin décembre. Les bars où il y a des concerts proposent des canapés et tapas et il y a également un festival de ciné musical, expositions associées... Il est organisé par la mairie de Sant Josep. Pour de plus amples renseignements : [www.cañasnroll.com](http://www.cañasnroll.com)

## Décembre

• **Foire gastronomique « Sabors del Camp i de la Mar »**. Cet événement a généralement lieu un week-end de décembre, dans le Parc des Expositions (Recinto Ferial) de la ville d'Ibiza. C'est une vitrine pour les produits agroalimentaires et l'industrie gastronomique artisanale et également pour les restaurants, qui offrent une dégustation de tapas. En outre, il y a un « showcooking » et des ateliers. Elle est organisée par le Consell Insular d'Eivissa. Pour de plus amples renseignements : [www.saborsdeivissa.es](http://www.saborsdeivissa.es)

• **Journée Gastronomique du Porc**. Une dizaine de restaurants de Santa Eulària des Riu participent à cette journée, pendant laquelle sont préparés des menus dégustation en relation avec l'abattage du porc. Elle est organisée par la mairie de Santa Eulària. Pour de plus amples renseignements : [www.santaeulalia.net](http://www.santaeulalia.net)

• « **Festa des Vi Pagès de Sant Mateu** ». Près de 20 producteurs de vin artisanal participent à cette fête populaire qui se déroule dans le village de Sant Mateu d'Albarca. Les personnes présentes, en plus de pouvoir déguster du vin, peuvent goûter la sobrasada et butifarra préparées par les familles d'Albarca, ainsi que les desserts typiques, le café Caleta... Il y a également

des démonstrations de « ball pagès » et de la musique en direct. Elle est organisée par l'Associació de Veïns de Sant Mateu, la mairie de Sant Antoni et le Consell Insular d'Eivissa.

• **Aïoli Festival**. Ce championnat de préparation de la fameuse sauce aïoli a lieu un samedi mi-décembre, à l'occasion du Mercat de Forada (Buscastell). Il est organisé par la Cooperativa Integral d'Eivissa.

• « **Fira des Polp** ». Cette foire consacrée au poulpe, lors de laquelle les personnes présentes peuvent déguster des tapas et profiter d'une grande paella populaire, se tient à Sant Miquel de Balansat. Elle a lieu toute la journée et il y a également des concerts. Elle est organisée par Anarem á Sant Miquel.

• « **Restaurat** ». Concours gastronomique qui a eu lieu depuis la mi-octobre jusqu'à début décembre, auquel participent de nombreux restaurants de la commune de Sant Antoni de Portmany. Ils proposent des menus dégustation à des prix populaires, qui en outre sont évalués par un jury qui élit les meilleurs. Les convives en outre, bénéficient de remises dans les commerces de cette ville. Il est organisé par la mairie de Sant Antoni. Pour de plus amples renseignements : [www.restaurat.es](http://www.restaurat.es)

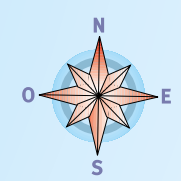
• « **Cañas'n'Roll** ». Sant Josep de Sa Talaia accueille ce festival de musique et gastronomie, qui a lieu pendant les week-ends de fin novembre à fin décembre. Les bars où il y a des concerts proposent des canapés et tapas et il y a également un festival de ciné musical, expositions associées... Il est organisé par la mairie de Sant Josep. Pour de plus amples renseignements : [www.cañasnroll.com](http://www.cañasnroll.com)





- Point d'intérêt
- Tour
- Altitude
- Église-Cathédrale
- Grotte d'intérêt touristique
- Station d'essence
- Camping
- Port de plaisance
- Port comercial
- Phare
- Hôpital public
- Vue panoramique
- Site d'intérêt archéologique
- Champ de golf
- Cale de mise à l'eau
- Muoillage réglementé

- IBIZA / EIVISSA
- SANT JOSEP DE SA TALAIA
- SANT ANTONI DE PORTMAN
- SANT JOAN DE LABRITJA
- SANTA EULÀRIA DES RIU




**Sabors d'Eivissa** est un badge qui a été créé pour identifier les établissements de restauration qui misent sur les produits et les saveurs traditionnels d'Ibiza comme base de leur cuisine, qu'ils suivent des recettes traditionnelles ou des recettes innovantes.

C'est l'occasion de goûter les saveurs uniques d'Ibiza. Du pain paysan traditionnel avec de l'huile d'olive produit sur l'île, suivi de plats traditionnels ou créatifs à base de produits locaux de la campagne ou de la mer et du « flaó », dessert d'anciennes racines médiévales. Vous ne pouvez pas manquer le vin local ou la liqueur « Hierbas de Ibiza ».





[www.ibiza.travel](http://www.ibiza.travel)

 [Ibiza\\_Travel](https://twitter.com/Ibiza_Travel)

 [facebook.com/ibztravel](https://facebook.com/ibztravel)

 [@ibizatrans](https://www.instagram.com/ibizatrans)

Consell  d'Eivissa

