Déguster la Navarre

Royaume de Navarre

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Avec une superficie de 10.421 km² la Navarre oscille entre quatre climats : océanique, montagnard, méditerranéen continental et aride. Avec des microclimats aussi humides qu'arides, la Navarre est une région de montagnes au nord et de plateaux au sud. L'influence de ces conditions météorologiques a crée des écosystèmes différents dans lesquels la trace humaine a façonné les paysages et les modes de vie divers et variés qui se reflètent dans la richesse de la gastronomie et des manifestations culturelles.

La gastronomie de Navarre s'est construite sur des produits locaux et de saison, une gastronomie qui est l'expression du terroir. Les répertoires de recettes et les saveurs traditionnelles sont le fruit de l'accord entre climat, relief, histoire et savoir-faire, développés durant des générations, et aujourd'hui en phase d'actualité.

Si la synesthésie est la perception de deux sens à partir d'un seul stimulus, alors quand une saveur transmet au cerveau la sensation dans l'environnement qui l'a stimulée, une expérience synesthétique se produit : les sensations et les émotions nous plongent dans l'environnement de création et lui donnent un sens.

© Departamento de Cultura, Deporte y Turismo
Texte : Maite Pérez Larumbe
Conception et maquette : RBK Diseño y Comunicación
Photographie : J. Campos, O. Conesa, Diaporama Estudio, I.Tejerina, Tryon, P. Uriz. Clichés du Restaurant Rodero, INTIA-Reyno Gourmet y AEHN
Photo de couverture : Zigako Etxezuria
Traduction : Traducciones CCI

DL NA 2252-2023 (Octobre 2023) C305
Imprimé sur du papier biologique. Exemplaire gratuit

La gastronomie : un patrimoine riche

Une mosaïque de saveurs

Les produits de notre terroir ont toujours eu leur place sur nos tables, notre culture gastronomique cultive abondance et constance.

Autrement dit, nous savons apprécier les produits et saveurs qui viennent de chez nous, comme gage de confiance, et nous savons les mettre en valeur avec le savoir-faire juste. Mais aussi gage de saison, de proximité et d'attention. Preuve en est que la Navarre cultive huit produits **d'Appellation d'Origine,** six autres dits **Indications Géographiques Protégées** et une multitude de produits ayant reçus d'autres **Certifications de Qualité.**

Berger et fromager △

En phase avec la tendance européenne, la Navarre assiste à une explosion de la production biologique, signe de bonne santé et durabilité.

L'agriculture de Navarre se modernise et évolue grâce à cette constante et exigeante inventivité, mêlée à une tradition ancrée au territoire, base sur laquelle la recherche avance. Fortes de cette alliance, les technologies les plus pointues s'allient à la récupération de produits et variétés autochtones, d'où jaillit la connaissance ancestrale et le savoir-faire scientifique d'un solide partenariat créatif.

Sous le label Reyno Gourmet,
retrouvez toutes les marques de
Qualité Certifiée de Navarre.

Reyno Gourmet

Appellations d'Origine Protégée

- Poivrons rouges de *Piquillo de Lodosa*
- Huile de Navarre
- Fromage *Roncal*
- Fromage *Idiazabal*
- Vin de Navarre
- Vin de la Rioja
- Vins d'Appellations Remarquables
- *Cava*

Indications Géographiques Protégées

- Asperge de Navarre
- Artichaud de Tudela
- Veau de Navarre
- Agneau de Navarre
- *Pacharán* (prunelle) de Navarre

Autres Certifications de Qualité

- Produits Artisanaux de Navarre
- Agriculture Biologique
- Production Intégrée de Navarre
- Chistorra de Navarre

La maîtrise de la cuisine

Qu'il s'agisse de haute gastronomie, de cuisine traditionnelle ou de l'élaboration de pintxos, les cuisiniers et cuisinières des établissements qui conservent et consolident leur réputation ont un élément en commun : ils représentent l'accord entre des produits frais et disponibles et le plaisir des découvertes culinaires qu'ils offrent.

Nous sommes des bons vivants et la cuisine est l'élément phare de notre accueil chaleureux. Chaleureux et de qualité. Pour satisfaire les papilles gustatives de nos convives.

France
Pays Basque
Pyrénées Atlantiques
Pyrénées Orientales
Bassin de Pampelune
Zona Centre
Aragon
La Rioja
Ribera

PYRÉNÉES ATLANTIQUES

Au cœur des vallées de Cantabrie du nord-ouest, les montagnes dentelées descendent vers la mer, et le climat doux et pluvieux venant de l'Atlantique offre des paysages verdoyants, dans lesquels se nichent de nombreux sentiers qui relient les villages d'architecture rurale.

La Navarre de climat humide est l'habitat naturel de la brebis *latxa*, à la toison à poils longs et rugueux, adaptée à l'humidité et qui produit du lait, ingrédient d'origine du **fromage d'Idiazabal,** un extraordinaire fromage affiné, élaboré au lait cru et à pâte pressée. La **cuajada** (lait caillé), autre produit laitier phare, s'obtient en ajoutant de la présure naturelle au lait de brebis Pour réchauffer le lait obtenu dans le *kaiku*, un récipient de bois qui ne se met jamais au contact du feu, on utilise une pierre incandescente ou un fer brûlant, ce qui donne à la *cuajada* son arrière-goût grillé voire brûlé.

Brebis latxas △

Cuajada △

Fromage Idiazabal △

En ce qui concerne les viandes, le **veau de Navarre,** apprécié pour sa saveur et le peu de gras présent, est un des produits vedette de la Montaña avec le **canard et ses dérivés** –confits, foies gras et pâtés– ainsi que le porc. On retrouve notamment l'***Euskal Txerri,*** une race de porc autochtone élevée en plein air, frais ou transformé : joue de porc, jambon, chorizo, tête de porc, côtelettes, fanon, *secreto* ou échine. Mises sur le commerce au nom de la marque Lechón de Navarra, ces dégustations d'exceptions vous laisseront bouche bée. Mention spéciale pour la ***chistorra,*** un chorizo typique de Navarre, dont on retrouve la meilleure variété dans la région de la Sakana. Lard, fanon, viande maigre de porc, sel, ail et poivre sont les ingrédients nécessaires d'une charcuterie qui met en appétit.

En automne, dégustez les **palombes d'Etxalar,** fraîchement chassées au filet. Les fleuves de Navarre abritent également des trésors comme les **truites**, produit star des eaux douces, ou le **saumon de la Bidassoa**, pêché d'avril à juillet, si les quotas ne sont pas dépassés avant.

Même s'ils sont moindres, les produits du potager occupent une place importante, comme les très appréciés **haricots rouges, les petits pois ou encore les tomates de Baztan.**

Palombe Δ

PIGEONS RAMIERS EN AUTOMNE

À Etxalar, entre octobre y novembre, sous le vent du nord, les chasseurs attendent patiemment sur les palombières, cachés entre chênes et hêtres, le passage des palombes, une tradition qui remonte au XVe siècle. Petit à petit, ils lancent leur cible, imitant un faucon, pour que les palombes s'approchent des filets. La tradition raconte qu'un berger aurait inventé ce système qui avait remarqué que les palombes descendaient des arbres lorsqu'on leur jetait des pierres et un autre évêque l'encouragea à installer des filets pour les capturer. Issus du même moule.

À NE PAS MANQUER

- **Moulin de Amaiur/Maya**
- **Moulin de Zubieta**
- **Moulin d'Etxaide (Elizondo)**
- **Moulin d'Urdazubi/Urdax**
- **Musée de l'apiculture de Eltso**
- **Centre d'Interprétation du bovin laitier de Etxeberri**
- **Parc Mycologique Ultzama**
- **Cidreries et fromageries**

Plus d'informations sur : www.visitnavarra.es

Chistorra Δ

PYRÉNÉES ORIENTALES

À l'extrême est de la Communauté Forale, sur le flanc des pics pyrénéens aiguisés, le climat froid de montagne donne le la du mode de vie des vallées du nord-est depuis le glacier de Belagua à **Roncesvalles,** la porte d'entrée de la Navarre par le Camino Francés (chemin de Saint-Jacques). La montagne est faite de forêts et de pâturage. De chair et de lait.

C'est avec le lait cru des brebis rasas et *latxas* qu'on l'on élabore le fromage d'appellation d'origine de la Communauté, le **fromage de Roncal,** un fromage pâteux, aux arrière-goûts relevés, qui se déguste traditionnellement seul ou accompagné de pâte de coings et de noix et, évidemment, d'un bon vin.

Champignon beltza (noir) Δ

Depuis le Moyen-Âge, les bergers ont toujours trouvé refuge dans les vallées de Roncal et Salazar et, en septembre, durant la Sanmiguelada, ils conduisaient leurs troupeaux jusqu'au désert des Bardenas Reales pour passer l'hiver dans leurs pâtures. C'est avec eux, et via la Cañada Real (le mouvement de transhumance en Espagne), que se sont fait connaître **les migas,** un plat traditionnel de berger, qui s'est adapté aux lieux de passages, incorporant de nouvelles variantes locales.

Migas du berger Δ

Larra Belagua Δ

Fromage de Roncal Δ

Assiette de champignons △

À l'heure actuelle, dans le respect des pratiques traditionnelles et de l'environnement, la consommation de la **viande de brebis** qui était tombé en désuétude, malgré tous les bienfaits de ce produit, est de nouveau encouragée. De même pour la race autochtone ***Betizu,*** la dernière vache sauvage d'Europe, ainsi que la **viande de poulain** des Pyrénées, réputée pour ses qualités nutritionnelles et sa saveur.

Sans l'aide de l'intervention humaine directe, mais grâce à la protection de l'environnement et de sa richesse, la zone montagneuse orientale est prometteuse d'une **chasse de grands gibiers :** sangliers, cerfs et chevreuil, et de plus petits : grives, perdrix et colverts.

On trouve également d'autres trésors des bois comme les **champignons et cèpes** en automne et au printemps, les fraises sauvages de la Forêt d'Iraty les airelles ou les prunelles et les truites, barbeaux et autres *madrillas* (variété de poisson local), descendant les fleuves et se nourrissant de la neige tombée des sommets.

Au vu des conditions environnementales, le potager est maigre, mais il existe une pépite résistante au froid qui regagne du terrain : la **pomme de terre écologique des Pyrénées.**

L'ÉLIXIR GUÉRISSEUR

Godofre, fils illégitime de Charles III le Noble, s'était marié avec Teresa de Arellano en 1415. Cette date serait sans grand intérêt si elle ne correspondait pas à la date de célébration de la première référence écrite du pacharán. *C'est aussi la boisson qu'a ingurgité Blanche Ire de Navarre, tante de Charles III, lorsqu'elle est tombée malade dans le Monastère de Santa María de Nieva (Ségovie) en 1441. Cependant, au nom de la vérité, il faut admettre que la reine a succombé à sa maladie, mais évidemment pas aux conséquences de la liqueur rouge qui faisait office de remontant.*

À NE PAS MANQUER

- **Musée du fromage et de la transhumance d'Uztarroz**
- **Parc Mycologique Erro-Roncesvalles**
- **Josenea à Lumbier**
- **Cidreries**

Plus d'informations sur : www.visitnavarra.es

BASSIN DE PAMPELUNE

Pampelune, au cœur de son bassin et au centre des montagnes, dispose d'une abondante palette gastronomique qui synthétise toute la variété des cuisines du territoire. Restaurants traditionnels, restaurants-signature, bars de pintxos et un commerce local actif –marchés, boutiques et foires– font du centre-ville un espace attrayant pour se procurer des produits du terroir.

Extra-muros – Pampelune conserve sa Citadelle et une grande partie du mur d'enceinte qui constitue un des remparts de défense les mieux conservés d'Europe- le fleuve Arga serpente la ville, créant des espaces de terre fertile où l'on retrouve des potagers qui approvisionnent la ville. Les légumes de la Magdalena, Aranzadi et la Rochapea se sont forgé une solide réputation : au printemps et en été

La tournée des tapas à Pampelune / Iruña Δ

les ***crispillas***, variété locale de laitue fraîche, savoureuse et douce, les **petits pois et les fèves, les oignons frais et les haricots verts,** et en hiver la **salade frisée la chicorée,** la **bourrache,** les **blettes, *pellas* et *berzas*,** les autres noms de chou-fleur et chou. Vous ne pouvez pas passer à côté des légumes de Pampelune.

Dans les environs, l'**Agneau de Navarre** est élevé, apprécié pour sa texture juteuse, sa couleur rosée et le parfait équilibre de gras. Plat traditionnel de fêtes, il se cuisine sous toutes les formes : **rôti, *calderete* (ragoût traditionnel), côtelettes, jarret, *chilindrón* (sauce aux poivrons) et menudicos,** un plat élaboré avec les pattes et les tripes de l'animal. La viande de **taureau** fait également la renommée de la cuisine pampelonnaise, malgré la saison limitée, en pleines fêtes de San Fermín. La daube de taureau, repas normalement dégusté au pied des arènes, est un plat savoureux, aux arômes multiples et bien consistant, pour affronter les après-midis de forte chaleur.

Du côté de la charcuterie on retrouve : le ***relleno***, un boudin blanc farci au riz, bœuf, lardons, persil et safran, à consommer frit avec de la tomate et des poivrons, et le **chorizo de Pampelune,** fait à base de porc et bœuf haché, très doux. Deux éléments de la gastronomie populaire prometteurs de bons moments de dégustation.

Les pampelonnais aiment manger également debout. S'il y a bel et bien un mets dont personne n'ignore l'existence, ce sont les **pintxos** : anciennement appelés banderilla, ils se caractérisent par le petit cure-dent qui le tenait autrefois en place.

Aujourd'hui dans le monde gastronomique, on parle de **cuisine miniature,** ces petites bouchées qui sont le fruit de nombreuses heures de recherche et d'imagination ; une cuisine en constant renouvellement.

Les ***cazuelicas,*** sont un autre exemple d'une cuisine qui donne une nouvelle vie aux mets d'antan, les plats d'abats ou ceux qui se mangeaient à la cuillère : tripes, museau, pattes, *lechezuelas* (ris de veau), *higadicos* (foie) ou rognons.

Sans oublier les amuse-gueules **frits**, les très célèbres croquettes cachent plus d'un tour dans leur farce : gambas, poivrons, moules, œuf, jambon et fromage, morue, sole ou calamars, un classique des comptoirs de Pampelune.

Pintxo Δ

Cazuelica Δ

Croquette de poivrons ▷

Boudin farci Δ

À NE PAS MANQUER

- **Visite de la Casa Gurbindo à Pampelune**

Plus d'informations sur : www.visitnavarra.es

LA GRANDE ENCYCLOPÉDIE DE NAVARRE AU SUJET DU BOUDIN FARCI :

*En 1868, la Chronique Générale d'Espagne publiait à Madrid un tome au sujet de la Navarre. L'auteur, Julio Nombela, avait assisté aux *mecetas du quartier de la Magdalena. Il écrivait : "Nous entrions dans une des auberges et toutes les chambres, toutes sans exceptions, étaient pleines d'adorateurs du boudin farci. Ce mets exquis, un classique des repas de fêtes de mecetas est délicieux... Les "farcisseurs" étaient même présents dans les escaliers.*

**Mecetas : Fêtes de village*

ZONE CENTRE

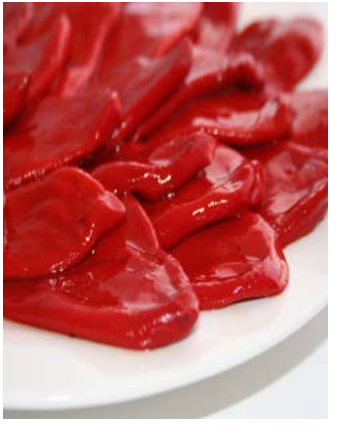
La Navarre est pluriculturelle. Lorsqu'on parle de la Zone Centre, on a tendance à penser à un territoire de transition entre la Montagne et la Ribera (Zone Sud), mais la diversité des histoires des villes comme Estella-Lizarra, Sangüesa, Olite, Artajona ou Puente la Reina nous prouve le contraire. Entre sentiers entrecroisés du Haut Aragon, vallées et contreforts, terres arides et irrigables, une Navarre caléidoscope et monumentale se dessine, au rythme de ses paysages divers.

Dans la Zone Centre, là où les **Asperges blanches de Navarre** et les **Poivrons de *Piquillo*** commencent véritablement leur règne, il existe une agriculture qui descend vers le sud pour atteindre les terrains de la région de la Ribera. On reconnaît l'asperge blanche à sa couleur, son moelleux et l'absence de fibres qui la rend très tendre. On les retrouve toute l'année en conserve, mais toujours meilleures de saison, entre avril et juin : cuites al dente et tièdes, seules et arrosées d'une bonne huile d'olive ou crues et taillées dans vos salades fraîches de printemps. Le Poivron de *Piquillo*, du nom de sa forme pointue, est un des autres produits typiques des potagers de Navarre et se récolte de septembre à décembre. Avec sa texture délicate, la technique traditionnelle consiste à le griller au feu de bois pour pouvoir facilement retirer la peau, sans avoir à le passer sous l'eau.

Les ***pochas* de Sangüesa** sont également un produit star : une variété de haricot blanc qui se consomme frais, pour profiter de sa texture tendre et réduire le temps de cuisson. La saison du haricot blanc est assez courte : on le récolte durant les dernières semaines d'été. Accompagné d'autres légumes, de *txungur* (jarret de porc), de cailles, de palourdes ou de morue, ils invitent à la dégustation. À Estella-Lizarra, point de passage obligatoire pour flâner dans la Navarre Occidentale, on réalise un plat succulent : les ***calbotes,*** ces haricots rouges accompagnés de chorizo et de lard. C'est aussi le berceau de recettes comme le **cochon de lait rôti, l'agneau sauce *chilindrón* (poivrons) ou *l'ajoarriero,*** un plat traditionnel à base de morue. À Olite, le délicieux **chevreau rôti** au four fait partie des incontournables. Tout comme les ***migas* d'Ujué,** le plat des bergers, il s'agit de plats qui, accompagnés de vins locaux d'excellence qui réhaussent leur goût, se transforment en véritables délicatesses.

La vallée d'Echauri, limite septentrionale de la culture de l'olive, aux sols caillouteux et au relief prononcé, doit sa renommée à ses **cerises** sucrées et gorgées d'eau, qui les rend plus savoureuses.

Asperge de Navarre △



Poivrons rouges de Piquillo de Lodosa △

△ Cochon de lait rôti

Ces cerises sont particulièrement reluisantes : un éclat dû au microclimat de la vallée, qui s'embellit au printemps durant la floraison des cerisiers.

La **truffe,** ce diamant noir de la cuisine, pousse dans un sol similaire, calcaire et graveleux, et on la retrouve sous forme naturelle dans les forêts de la Valdorba et la Sierra de Lóquiz, dans la région Tierra Estella. En saison, les marchés, dégustations, démonstrations de cuisine et cueillettes avec chiens et laies se multiplient.

Dans cette région, la **chasse** est reine : la perdrix rouge, la bécasse, la caille ou le faisan sont autant de festins lorsqu'ils sont nappés de somptueuses sauces traditionnelles mais aussi innovatrices, sans oublier naturellement les **cèpes et champignons** des alentours, toujours en abondance. La Zone Centre est aussi une région productrice **d'huile d'olive,** l'ingrédient de base qui fait office de reliant, mais aussi le sel, qui réhausse le goût et enfin le miel, qui apporte une touche de douceur.

SALINAS "DE ORO"

Durant des siècles, le sel, seule roche comestible, était la technique principale de conservation des aliments. À Salinas de Oro, on l'obtient à partir de l'eau de source qui traverse plusieurs sols salins. L'eau est conduite vers un système de bassins peu profonds où elle s'évapore au soleil et au contact de l'air. Les cristaux de sel qui restent à la surface sont récoltés à la main. Même si un document officiel mentionne l'apparition de ces salines en 1492, on estime qu'elles étaient utilisées déjà durant la Rome Antique. El Oro (l'Or) compris dans le nom ne correspond malheureusement pas à la présence du précieux métal, mais plutôt au nom d'un ancien désert de la région.

À NE PAS MANQUER

- **Musée de la Truffe de Metauten**
- **Musée de l'huile d'Arróniz**
- **Trujal Mendía d'Arróniz (domaine de culture des oliviers)**
- **Caves à vin et pressoirs d'huile d'olive**

Plus d'informations sur : www.visitnavarra.es

RIBERA

La Ribera, traversée par l'Èbre, est une région de vastes plaines, de chaînes de montagnes à faible altitude et de fleuves au tracé serpenté, irrigant des plaine fertiles. À l'extrême est, le Parc Naturel des Bardenas Reales, un écosystème semi-désertique déclaré Réserve de la Biosphère, est un trésor du patrimoine de Navarre, avec ses sculptures naturelles dues à l'érosion de la masse plâtreuse, de l'argile et du grès.

Pendant des années, l'agriculture a été le moteur de l'économie de la Ribera, mais aujourd'hui, une industrie agroalimentaire innovante multiplie la production et la portée de ses produits. La Ribera est synonyme de qualité des produits de ses champs. Les **artichauds de Tudela,** équilibre parfait entre douceur et amertume, le **chardon blanc** à déguster avec sa sauce à l'ail de Falces et du jambon, ou bien avec des amandes, des palourdes, ou encore avec

Artichaud de Tudela △

Huile de Navarre △

du **cardon rouge,** un ingrédient original pour vos salades. Le ***cogollo,*** cette variété de laitue plus petite et frisée, la **tomate *feo* (moche) de Tudela** et la **bourrache,** à préparer en toute simplicité, à la vapeur et avec des pommes de terre tendres, une pincée de sel et arrosées d'huile d'olive vierge. Sans oublier les asperges et les poivrons, dont la culture s'étend jusqu'à la région Tierra Estella.

Appréciez tous les légumes de la Ribera seuls ou en **jardinière.** Jardinières de printemps avec des asperges, des fèves et des petits pois frais ou la version hiver avec des cardes et du chou-fleur. Jardinières végétariennes ou accompagnées de lapin, agneau, lièvre ou anguilles. Ou

encore avec des escargots des Bardenas, qui gardent un goût exceptionnel dans un plat de **riz de Arguedas,** une nouvelle variété biologique qui a désormais fait ses preuves. La Ribera est aussi riche d'autres légumes auparavant considérés comme exotiques et qui font désormais partie du panorama agricole quotidien. À l'instar du brocoli, puis le *romanescu*, le *kale* et bien d'autres encore à l'avenir.

La Ribera est une terre productrice **d'huiles d'olive,** fruit d'un équilibre entre légèreté, amertume et arrière-goût relevé huile d'artichaud pour la variété d'Arróniz, de banane dans l'Arbequina et d'amandes pour la variété Empeltre.

Au dessert, les fruits sont les produits phare de la Ribera Les **cerises fermes,** sucrées et au rouge vif de Milagro et les pêches **veloutées de Sartaguda,** à apprécier avec un vin, les abricots, les prunes, les poires, les pommes, le raisin ou encore les amandes.

Cogollos △

AIL DE FALCES

L'ail de Falces, apprécié pour sa fermeté et son goût intense, a été cultivé lorsque les habitants de la région ne voulaient plus payer la dîme, imposé sur toutes les récoltes, au marquis et à l'Eglise. La culture de l'ail, un fruit innovant dans la commune, qui était donc exempté d'impôt, était une manière de contourner le paiement redouté des taxes.

À NE PAS MANQUER

- **Musée de la conserve "La fábrica vieja" à San Adrián**
- **Pressoirs d'huile d'olive**

Plus d'informations sur : www.visitnavarra.es

Notre cuisine

Les produits frais, la cuisine traditionnelle et celle des célébrations sont les trois piliers de l'expérience gastronomique de Navarre.

LA CUISINE DU POTAGER

La qualité des produits frais navarrais leur octroie une place privilégiée dans tous nos menus. Une jardinière, des petits pois frais, une bourrache, des asperges ou une salade de chicorée sont déjà des produits d'exception. Tout comme des cardes, des haricots blancs ou des asperges. Loin de passer pour des ingrédients de second plan, ce sont les produits principaux autour desquels se cuisinent les viandes, poissons ou autres garnitures. Du fait de leur production continue et de leur présence sur les tables, ces produits ont inspiré une multitude de recettes, faisant appel à l'imagination et bien plus loin que les recettes classiques et les temps de cuisson, afin de les découvrir sous d'autres formes, toujours aussi savoureux et appétissants.

Tableau de miel d'artichauds et d'huîtres. Restaurant Rodero △

LA CUISINE DES CÉLÉBRATIONS

Zikiro △

Certains plats ont besoin de deux ingrédients supplémentaires : le plein air pour reposer et la musique pour se savourer. Le *calderete* de la Zone Centre et la Ribera, associant viande d'agneau ou de lapin, pommes de terre et légumes, et le *zikiro* (rôti d'agneau) venu du nord, représentent à eux les plats de fêtes populaires par excellence, où l'on fête avant tout le partage en bonne compagnie.

LA CUISINE TRADITIONNELLE

Les bases de l'alphabétisation gastronomiques sont nées dans les foyers familiaux, au contact des saveurs traditionnelles avec la cuisine des émotions. Des saveurs qui se sont affinées selon les envies du cuisinier ou de la cuisinière, dans les vieilles marmites qui ont donné les meilleurs plats: un ingrédient, une légère modification ou une technique secrète qui se sont transmis de génération en génération et qui font toute la différence.

Desserts et sucreries

Aux desserts, ces douceurs qui prolongent les plaisirs de la table et la bonne compagnie.

Pour terminer en beauté, le répertoire traditionnel de Navarre regorge de desserts comme les ***canutillos,*** ces cornets feuilletés fourrés à la crème à la vanille et au citron, et parsemés de sucre glace, la ***costrada* d'Aoiz,** un gâteau doré qui abrite à l'intérieure un fourrage à la crème pâtissière, servi tiède, ou encore la ***cuajada,*** mélange simple et savoureux de lait de brebis et de présure naturelle auquel on ajoute du miel ou du sucre, selon les goûts.

Servi en dessert, goûter ou encas, parce que personne n'y résiste, d'autres douceurs sont de véritables appels à la tentation. Certains se dégustent à une époque précise de l'année, du moins selon la tradition : après le rituel de la *matanza* (abattage) du cochon, les tartes de *txantxigorri*, une pâte à base de pain, sucre et cannelle et agrémentée de ***txantxigorris,*** du saindoux réduit dans sa propre graisse et passée au four, et s'en suit le **nougat *turrón royo* d'Artajona,** durant les fêtes de fin d'année. D'autres se dévorent toute l'année et sans modération, comme les chocolats artisanaux de Pampelune, le ***urrakin egiña* d' Elizondo,** à base de noisettes entières, ou les **rochers du Puy,** douceurs traditionnelles d'Estella-Lizarra. On retrouve également les **amandes caramélisées de Ujué, les caramels au café au lait de Pampelune et les pignons de Tafalla.**

Canutillos à la crème du Baztan Δ

Urrakin egina de Elizondo Δ

Nougat "turrón" royo d'Artajona Δ

Recettes

Les recettes qui traversent les générations sont le fil conducteur, le dénominateur commun de ce moment de tendresse que partagent tous les convives.

JARDINIÈRE

Ingrédients

- *1 douzaine d'artichauds de Tudela*
- *½ kilo d'asperges de Tudela*
- *½ kilo de petits pois*
- *½ kilo de fèves tendres*
- *1 tête d'ail tendre*
- *150 grammes de jambon persillé*
- **1 cuillère de farine*
- *Huile d'olive*
- *Sel*

Préparation

Lavez les artichauds et les asperges, écossez les fèves et les petits pois, et cuisez les légumes séparément dans de l'eau salée. Faites revenir l'ail dans de l'huile, puis le jambon coupé en dés et la farine. Lorsque les dés commencent à dorer, ajoutez les légumes. D'abord les artichauds, puis les petits pois, les fèves et enfin les asperges. Remuez le tout pour que les ingrédients se mélangent et lâchent leurs sucs. Salez à votre guise et ajoutez si nécessaire le jus de cuisson des asperges. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes pour que toutes les saveurs se libèrent.

Recette variable pour personnes intolérantes au gluten en remplaçant par de la farine sans gluten.

AGNEAU SAUCE *CHILINDRÓN*

Ingrédients

- *1 kilo d'Agneau de Navarre (épaule et gigot, selon les goûts)*
- *1 grand oignon*
- *2 gousses d'ail*
- *3 piments choriceros (variété de piment rouge)*
- *½ verre de cognac*
- **1 cuillère de farine*
- *Huile d'olive*
- *Sel*
- *Optionnel : 3 c.c de sauce tomate*

Préparation

Salez, farinez et faites rôtir l'agneau. Lorsqu'il est cuit, retirez-le de la cocotte et faites revenir l'oignon finement haché et l'ail dans la même huile. Rajoutez l'agneau et remuez. Si vous préférez la recette avec de la tomate, ajoutez-la, puis le cognac et laissez mijoter jusqu'à évaporation. Incorporez la chair des piments que vous aurez fait tremper avant, et une louche et demie de l'eau des piments. Maintenez à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait réduit. Accompagnez ce plat de dés de pommes de terre frites.

Recette variable pour personnes intolérantes au gluten en remplaçant par de la farine sans gluten.

AJOARRIERO

Ingrédients

- *1 kilo de morue salée*
- *4 gousses d'ail*
- *1 piment de Cayenne*
- *3 piments* choriceros *(variété de piment rouge)*
- *150 ml d'huile d'olive*

Préparation

Pour dessaler la morue, trempez-la pendant 24 à 36 heures selon l'épaisseur des morceaux (en changeant l'eau toutes les 8 heures) et réservez-là au réfrigérateur. Égouttez-la et déposez-là sur du papier absorbant pour extraire un maximum d'eau. Émiettez-là avec soin.

Émincez l'ail et faites-le dorer dans de l'huile. Réservez. Réduisez le feu et laissez l'huile refroidir, après quoi vous ajouterez la morue, avec sa peau finement émincée, la chair des piments *choriceros* auparavant humidifiés, le piment et l'ail. Laissez mijoter à feux doux pendant 20 à 25 minutes et c'est prêt. Le goût est bien meilleur le lendemain. Vous pouvez également préparer une variante avec des pommes de terre coupées en dés et légèrement frites, des œufs battus ou l'accompagner avec un œuf au plat.

HARICOTS BLANCS

Ingrédients

- *1 kilo de* pochas *de Sangüesa*
- *1 poivron vert*
- *1 grande tomate mûre*
- *1 oignon frais*
- *3 gousses d'ail non pelées*
- *3 c.c d'huile d'olive*
- *Sel*

Préparation

Lavez le poivron et la tomate. Mettre tous les ingrédients à cuire dans de l'eau froide pendant 30 à 40 minutes et maintenez-les à feux doux pour ne pas déchirer la peau des haricots. Lorsqu'ils sont tendres, égouttez les haricots et les autres légumes, retirez l'ail et passez le reste au mixeur et au chinois et ajoutez-les à la préparation. Cinq minutes de cuisson supplémentaire et les haricots seront fin prêts.

CUAJADA

Ingrédients

- *1 litre de lait de brebis*
- *20 gouttes de présure naturelle*
- *Sucre ou miel*

Préparation

Chauffez le lait jusqu'à ébullition en remuant constamment. Lorsqu'il bout, retirez-le du feu et transvasez-le dans un récipient froid, jusqu'à atteindre une température entre 35 et 38°C. Ajoutez la présure et laissez prendre sans remuer.

D.O. NAVARRA
VINOS D.O.
NAVARRA
NAVARRA D.O.
VINOS D.O.
NAVARRA
VARRA D.O.
VINOS D.O.
NAVARRA
tinto
VINOS D.O.
NAVARRA
blanco

Les vins, cavas et liqueurs

En Navarre, il existe deux Appellations d'Origine, Navarre et Rioja. Les vins de l'AO Navarre se cultivent sur plus de 11.000 hectares inscrits et cinq zones de production : Tierra Estella, Valdizarbe, Baja Montaña, Ribera Alta et Ribera Baja. En ce qui concerne l'AO Rioja, la Navarre approvisionne dans la sous-zone Rioja Baja 6.220 hectares et une production accréditée de vins rouges, blancs et rosés.

ROSÉS DE NAVARRE

Les vins rosés de Navarre ne sont plus à présenter, et pour beaucoup de fins palais il concentre le meilleur de la vigne. Sa technique d'élaboration passe par le décuvage du moût, la seule admise par l'AO Navarre qui consiste à faire macérer le moût au contact de la peau du raisin durant quelques heures, suffisamment pour que la partie inférieure du dépôt tombe et que la peau du fruit s'accroche à la partie supérieure. C'est à ce moment que le moût aura décanté (décuvé) et la fermentation se fera automatiquement. Le rosé, fruité, frais, équilibré et aux arômes prononcés rehaussera le goût de vos entrées, apéritifs, et les légumes savoureux du terroir de Navarre.

Rosés de Navarre △

LE GRENACHE, LE RAISIN DE CHEZ NOUS

Le Grenache est le raisin de Navarre par définition. Avec le Grenache rouge, on obtient des rosés traditionnels et des vins rouges, parfois en coupage avec d'autres variétés navarraises comme le *Tempranillo*, et avec la Grenache blanche, les excellents vins blancs aux arômes floraux et d'agrumes.

Raisin grenache ▽

ROUGES, BLANCS, CAVAS, CIDRE

Rouges et blancs

Un vin blanc jeune est parfait pour un apéritif, un Chardonnay frais et acide sans fût se marie très bien avec des poissons blancs et fumés, et les vins fermentés s'associent avec justesse aux poissons gras.

Les vins rouges jeunes, savoureux et légers, accompagnent les charcuteries, les pâtés, les fromages doux alors que les vins de gardes et leur rondeur est parfaitement adapté aux viandes en sauce, aux gibiers, aux ragoûts et aux fromages affinés.

Cavas

Sous l'Appellation d'Origine Cava de Navarre, on retrouve les mousseux naturels élaborés à Mendavia et Viana. Les variétés les plus apprécies en Navarre sont la *Viura* et le Chardonnay et du côté des bruts rosés, le Grenache.

Cidre

À la mi-septembre, les pommes mûres sont ramassées dans la région du Baztan-Bidassoa, afin de commencer la *kirikoketa,* le broyage des fruits qui annonce le début du processus de fermentation. En janvier, c'est en criant **Txotx!* que la dégustation du premier cidre de l'année marque le début de la saison qui durera jusqu'en mai.

****Txotx :** bouchon en liège par lequel on ferme la barrique par où sort le cidre.*

Caves à vin Chivite, Señorío de Arínzano ▷

MUSCATS ET VINS BLANCS DOUX

Les muscats sont des vins doux aux arômes savoureux élaborés avec des raisins à petits grains, habituellement servis avec des pâtisseries ou du fromage bleu doux. Les vins blancs doux, moins alcoolisés, se marient très bien avec des foies gras et des fromages bleus forts et ont également fait une entrée triomphale dans le monde des cocktails.

PACHARÁN NAVARRO

Le *Pacharán* de Navarre est une liqueur sucrée, légèrement astringente et acide que l'on obtient grâce à la macération lente de prunelles ou de prunes avec de l'anisette. Résultat : un spiritueux titrant près de 25 à 30% d'alcool par volume.

Pour préserver sa qualité, en 1988 était créée l'Appellation Spécifique, actuellement reconnue en Europe avec une Indication Géographique.

Pacharán (prunelle) de Navarre Δ

LA ROUTE DES VINS

La Navarre est synonyme de vins de caractère et plaisir des papilles. La diversité des sols, climats, reliefs et traditions sont le terreau de nombreux vins et les caves diverses et multiples sont les gardiennes du patrimoine historique et culturel.

À chaque saison, la Route du vin propose des parcours, visites, dégustations, ateliers, expositions, jeux, ballades, et autres escapades... Des activités et des expériences autour du vin accessible à tous les âges et centres d'intérêts, pour venir découvrir, apprendre et profiter de la viniculture et de la gastronomie locale.

www.rutadelvinodenavarra.com

Cyclotourisme entre les vignobles Δ

La gastronomie sous toutes ses formes

Qu'il s'agisse des restaurants traditionnels, de cuisine gastronomique, de rôtisseries, de cidreries ou de bars à pintxos, les tables de Navarre invitent à la dégustation.

CUISINE DE GRAND-MÈRE

La Navarre regorge d'établissements qui maintiennent la flamme de la cuisine traditionnelle en proposant des plats qui ont gagné en expérience à travers les années afin d'atteindre leur meilleure version. Dans ces lieux, vous pourrez déguster les légumes et jardinières de saison, les haricots rouges de Baztan, les *pochas* (haricots blancs) de Sangüesa, *l'ajoarriero*, les *menudicos* d'agneau, le boudin farci, l'agneau rôti ou à la sauce *chilindrón*, le cochon de lait et le chevreau rôti, les *migas* et les plats de gibiers, les pigeons d'Etxalar et la pâtisserie traditionnelle.

Pochas (haricots blancs) Δ

HAUTE GASTRONOMIE

Les nouvelles générations de chefs ont su créer avec audace un fil conducteur entre les traditions héritées des arts culinaires, moderniser les techniques, alléger les recettes, associer temps et textures et ont imaginé harmonieusement des contrastes inédits sous forme de menus modernes. Leur caractère les rend uniques, mais s'ils ont un point commun, ce sont les produits du terroir et leur inventivité dans les défis culinaires, afin de tirer un maximum de profit de l'alchimie créative entre tradition et innovation.

Haricots rouges et croquants de boudin. Restaurant Rodero Δ

RÔTISSERIES

Le prestige des rôtisseries est né de l'alliance entre la qualité des viandes et le savoir-faire et la technique du gril, véritable temple des flammes et de la bonne cuisine. La braise apporte à la viande un camaïeu de couleurs et de textures et le fumé léger crée une explosion de saveurs en bouche. On y cuisine généralement de la côte de bœuf ou de veau, mais on retrouve d'autres viandes et variétés. Les braises sont aussi le moyen idéal de sublimer la texture tendre des meilleurs poissons et fruits de mer.

Côte de bœuf sur la braise Δ

CIDRERIES

"*Hau da gure sagardo berria.*" C'est avec cette phrase que, à chaque mois de janvier, l'ouverture des *kupelas* (barriques) marque l'ouverture de la saison dans les cidreries de Baztan-Bidasoa, qui se clôturera en mai. On partage table et nappe pour savourer le chorizo au cidre, la tortilla de morue, les filets de morue aux poivrons, la côte de bœuf et le fromage accompagné de pâte de coings et de noix, en multipliant les allers-retours vers la *kupela* pour apprécier le dernier cru de cidre. C'est plus qu'une expérience, c'est un mode de vie.

Cidrerie Δ

Médaille d'Or 2019. Baserriberri (Pamplona) △
Pintxo : Resakwich revolutum re-CenoZ

Médaille d'Argent 2019. Iruñazarra (Pamplona) △
Pintxo : Patacon.con

BARS ET TOURNÉE DES PINTXOS

Les bars, sacrés endroits, chantait le groupe de rock Gabinete Caligari

Ils représentent l'épicentre de la fête, de la rencontre et des discussions agréables. Rien de mieux que la chaleur et la cuisine miniature d'un bar pour un apéritif ou un repas sur le pouce, pour picorer. Nous sommes tous déjà passés par là : les repas de dernière minute où derrière un pintxo s'en cache un autre, et un autre... et vous avez mangé.

Sortir dans les bars et faire la tournée des pintxos est une des expériences d'immersion dans la culture locale. Ceux qui préfèrent s'organiser à l'avance pourront même préparer un itinéraire selon les préférences et les envies, et pour ceux qui préfèrent l'improvisation et la spontanéité : vous avez de la chance, la carte offre toujours des pintxos classiques mais aussi novateurs, à déguster avec des vins de Navarre. Toutes les communes ont leurs bars de pintxos, leurs restaurants et leurs spécialités. D'ailleurs, la semaine du pintxo est a lieu dans toute la Communauté Autonome.

◁ Médaille de Bronze 2019.
Nuevo Hostaf (Tafalla)
Pintxo : Ayer y Hoy

Médaille de Bronze 2018 ▷
La Cocina de Alex Múgica
Pintxo : Cevincho

△ Médaille d'Or 2018. El Mercao (Pamplona)
Pintxo : Camarón de la Concha

△ Médaille d'Argent 2019. Iruñazarra (Pamplona)
Pintxo : Rompeolas

La Navarre à emporter

Tout voyage a une fin, mais repartir les mains pleines de produits de Navarre n'est pas vraiment un adieu.

COMMERCE TRADITIONNEL

Le commerce traditionnel, les petites boutiques du centre-ville, nombre d'entre elles gérées durant des générations par les mêmes familles, sont des véritables cavernes d'Ali baba des produits locaux, où l'on se sent chez soi, on prend les temps d'écouter des conseils et astuces : ce sont des endroits indispensables pour se réapprovisionner sans se tromper. Les vitrines colorées et bien garnies sont gage de satisfaction.

Commerce traditionnel Δ

PRODUITS DE SAISON

Au printemps :
Asperge de Navarre, cerises d'Echauri et de Milagro, fèves, Artichaud de Tudela, petits pois.
En été :
Tomate de Tudela, pêche de Sartaguda, laitue, *pochas*, haricots verts (haricots plats, cosses).
En automne :
Poivrons de Piquillo de Lodosa, raisin (muscat, macabeu et grenache), champignons.
En hiver :
Cardes, Artichaud de Tudela, chou, truffes, chou-fleur, chou rouge, brocoli, bourrache...

CONSERVES

Légumes et légumineuses en conserve (boîte de conserve ou bocal en verre) :
Artichaud de Tudela, Asperge de Navarre, Poivrons du *Piquillo de Lodosa*, haricots blancs, haricots rouges, *piparras* (piments).
Plats préparés :
Jardinière, haricots blancs, champignons.
Produits à base de canard :
Pâté, foie gras, confit, magret.

VIANDES ET CHARCUTERIE

Veau de Navarre
Agneau de Navarre
Chistorra Artisanale
Chorizo de Pampelune
Boudin farci
Jambon et museau de l'*Euskal Txerri*

AUTRES PRODUITS

Produits laitiers
Fromages Idiazabal et Roncal
Riz Biologique
Huile de Navarre
Sel

DESSERTS ET SUCRERIES

Mantecadas (petits gâteaux)
Gâteaux et pâtisseries
Caramels au café au lait
Caramels au café et pignons
Amandes pralinées
Chocolats
Confitures artisanales

BOISSONS

Vin de Navarre
Vin de la Rioja
Vin de Domaine
Cava
Muscat
Pacharán (prunelle) de Navarre
Liqueurs
Cidre

LES MARCHÉS

Une balade dans les marchés de la ville, *a la plaza*, comme nous avons l'habitude de l'appeler, donne une idée globale des bases de la cuisine de Navarre : produits de saison, locaux et de qualité. Passez près des étalages pour écouter les conseils des vendeurs et des acheteurs, habitués du lieu, et aiguisez votre connaissance des produits. Les trois marchés municipaux de Pampelune se situent à : Ensanche, Santo Domingo et Ermitagaña. Les marchés de Tudela et Tafalla, à l'image d'autres marchés hebdomadaires organisés dans de nombreuses villes, sont de véritables expositions des produits du terroir et des endroits privilégiés pour profiter du dynamisme des villes et villages.

Marché de Pampelune / Iruña △

ACTIVITÉS GASTRONOMIQUES

(Consulter les dates sur **www.visitnavarra.es**)

FÉVRIER

- Journée du pain grillé, *Arróniz*
- Journée de l'abattage, *Azuelo*
- Journées des légumes d'hiver, *Pamplona/Iruña*

MARS

- Semaine du pintxo, *Navarra*
- *Marché des viandes, Tudela*

AVRIL

- Journées de l'Exaltation des Légumes, *Ribera*
- Journée de l'artichaud et de l'asperge, *Cabanillas*
- Vinofest, *Pamplona/Iruña*

MAI

- Féria de l'asperge, *Dicastillo*
- Confrérie de l'asperge, *Mendavia*
- Foire du rosé de Navarre, *Pamplona/ Iruña*
- Féria écologique de Navarre, *Pamplona/Iruña*

JUIN

- Journée du rosé, *San Martín de Unx*
- Journée du fromage, *Roncal/Erronkari*
- Journée de la cerise, *Milagro*
- Foire du fromage, *Etxalar*
- Journée de la cuajada, *Arraitz-Orkin*

JUILLET

- Journées du sel, *Salinas de Oro*
- Journée de l'ail, *Falces*
- *Fête des vendanges, Corella*

AOÛT

- Féria de la pêche, *Sartaguda*
- Artzai Eguna / Journée du berger *Uharte-Arakil*
- Journée du cucón (variété de poivron), *Peralta*
- Journée de la tomate, *Cadreita*
- La tomate "moche" de Tudela, *Tudela*

SEPTEMBRE

- Journée de l'éloge des haricots blancs, *Sangüesa/Zangoza*
- Fête de la tomate ancienne, locale et biologique, *Pamplona/Iruña*
- Fête des vendanges de Navarre, *Olite/ Erriberri*
- Journée des migas, *Ujué/Uxue*
- Journée du vin, *Cirauqui/Zirauki*
- Féria des courges géantes, *Valtierra*
- Journée du talo, *Leitza*
- Journée du riz, *Arguedas*
- Journée du cidre, *Lekunberri*
- Fête des vendanges, *Lerga*

OCTOBRE

- Journée du Poivron du Piquillo, *Lodosa*
- Semaine de la cazuelica et du vin, *Pamplona/Iruña*
- Journée de la chistorra, *Arbizu*
- Journées gastronomiques de la chasse, *Baztan-Bidasoa*
- Fête de la gastronomie de Navarre, *Cintruénigo*
- Semaine des produits du terroir, *Pamplona/Iruña*
- Journée du vin de Navarre, *Lekunberri*
- Féria des 11 appellations qualité, *Mendavia*
- Semaine gastronomique, *Viana*
- Journée du berger de Améscoa, *Eulate*

NOVIEMBRE

- Lurraren eguna, *Bera*
- Baserritarren eguna, *Arantza*
- Kirikoketa Eguna, *Arizkun*
- Inverdura, *Tudela*
- Journée du Champignon, *Larraintzar*

DÉCEMBRE

- Foire de la truffe, *Orísoain*
- Journée des cardes rouges, *Corella*
- Journées des truffes, *Metauten*

OFFICES DU TOURISME

- **Bertiz**
  948 592 386 / oit.bertiz@navarra.es
- **Estella-Lizarra**
  848 420 485 / oit.estella@navarra.es
- **Javier**
  948 884 387 / oit.javier@navarra.es
- **Lekunberri**
  948 507 204 / oit.lekunberri@navarra.es
- **Ochagavía / Otsagabia**
  948 890 641 / oit.ochagavia@navarra.es
- **Olite / Erriberri**
  848 423 222 / oit.olite@navarra.es
- **Orreaga/Roncesvalles**
  948 790 301 / oit.roncesvalles@navarra.es
- **Pamplona / Iruña**
  948 420 700 / oficinaturismo@pamplona.es
- **Roncal / Erronkari**
  948 475 256 / oit.roncal@navarra.es
- **Sangüesa / Zangoza**
  948 871 411 / oit.sanguesa@navarra.es
- **Tudela**
  948 848 058 / oit.tudela@navarra.es

Royaume de
Navarre

www.visitnavarra.es

Tel.+34 848 420 420

@tourisme_navarre

@tourismenavarra

@visitnavarra

@visitnavarra