

LUCY PEPPER & CÉLIA PEDROSO

*Manger
comme un
Portugais*

PHOTOGRAPHIES DE
TERESA AIRES





*Un merci tout particulier à nos mamans,
Alice Pedroso et Sue Pepper, qui nous ont
appris à cuisiner et à aimer manger.*

Table des matières

Introduction

13

Recettes

19

Peixinhos da horta

Friture de haricots verts

20

Salada de polvo

Salade de poulpe

22

Sopa de tomate

Soupe de tomate

24

Caldo verde

Soupe aux choux

26

Pastéis de bacalhau

Acras de morue

28

Milho frito

Maïs frit

30

Xerém com amêijoas

Semoule de maïs aus

Palourdes

32

Massada de peixe

Soupe de pâtes

et de poisson

34

Pataniscas de bacalhau

Beignets de morue

36

Pastéis de massa tenra

Chaussons de viande

38

Bacalhau à Brás

Morue à Brás

40

Pica pau

Pic-vert

42

Meia-desfeita de grão

Salade chaude de morue
et de pois chiches

44

Bacalhau com natas

Morue à la crème

46

**Bacalhau à Lagareiro
com batatas a murro**

Morue rôtie avec
pommes de terre
écrasées

48

Cataplana à algarvia

Cataplana d'Algarve

50

**Bacalhau à Gomes
de Sá**

Morue à Gomes de Sá

52

**Jaquinzinhos com
arroz de tomate**

Petits chinchards avec
riz à la tomate

54

**Sardinhas assadas
com salada de tomate
e pimento**

Sardines grillées
et salade de tomates
et de poivrons

56

Caldeirada de lulas

Bouillabaisse de
calamars

58

**Carne de porco à
alentejana**

Sauté de porc aux
palourdes

60

Arroz de marisco

Riz aux fruits de mer

62

**Gambas com piripíri
e whisky**

Crevettes au piripíri et
au whisky

64

Arroz de pato

Riz au canard

66

Favas à portuguesa

Fèves à la portugaise

68

Frango de piri-piri

Poulet piri-piri

70

Bife à Café

Steak à Café

72

**Lombo de porco
assado com castanhas**

Rôti de porc aux
marrons

74

**Migas à moda
do Alentejo**

Porc et panade à la
mode de l'Alentejo

76

**Feijoada à
transmontana**

Cassoulet du nord-est
du Portugal

78

Arroz doce

Riz au lait

80

Mousse de chocolate

Mousse au chocolat

82

Pudim Flan

Crème caramel

84

Pão-de-ló

Gâteau ultra-moelleux

86

Queijadas de Sintra

Petits cheesecakes de
Sintra

88

Leite creme

Crème brûlée

90

Bolos lêvedos

Petits pains de l'île de
St Miguel

92

Bolo do Caco

Petit pain de Madère

94

Torta de laranja

Roulé à l'orange

96

Tarte de amêndoa

Tarte aux amandes
caramélisées

98

Pastéis de nata

Mini flan feuilletés

100

Tarte de requeijão

Cheesecake

102

Marmelada

Gelée de coings

104

Lexique

109

Informations utiles

151

Parler portugais

155

Français-Portugais

156

Portugais-Français

167

Guide des restaurants

189

Lisbonne

190

Porto

199

Algarve

202







Introduction

Le Portugal moderne est en pleine réinvention de sa gastronomie. Une grande partie de la cuisine moderne continue cependant d'utiliser les produits et les saveurs dont les Portugais raffolent depuis longtemps.

Les Portugais attachent une très grande importance aux repas et à l'alimentation en général. À table avec des amis ou des proches, les conversations tournent souvent autour du prochain repas, des meilleurs restaurants, et de où trouver des bons produits. Les Portugais aiment manger et parler de cuisine.

Mais quand on est en vacances au Portugal, on passe parfois à côté de plats intéressants.

Choisir un plat peut s'avérer difficile quand on ne parle pas la langue, qu'on ne comprend pas le menu et qu'on ne peut pas poser de questions. Le plus facile, c'est de partir sur quelque chose de simple, comme une grillade avec de la salade et des frites, plutôt que de se risquer à l'inconnu et se retrouver avec des morceaux d'abats pas très ragoûtants.

Dans les zones touristiques, comme l'Algarve ou le centre-ville de Lisbonne, les menus sont traduits en plusieurs langues, dont le français, mais les traductions sont souvent mauvaises, voire fausses. Mais même si c'est drôle à lire au début, ça peut vite devenir agaçant de ne pas comprendre le menu.

C'est ce qui nous a poussés à écrire ce guide : vous aider à comprendre ce qu'il y a sur le menu et peut-être vous encourager à essayer quelque chose dont vous tomberez peut-être amoureux, comme les migas ou les jaquinzhos ou encore le baba de camelo.

*Une encyclopédie complète et définitive
de la cuisine portugaise serait un ouvrage monumental,
et certainement impossible.*

La gastronomie portugaise est fortement enracinée dans la cuisine paysanne et se base donc sur des ingrédients et des recettes simples utilisant au mieux les produits de saison et tout ce qui peut se conserver pendant l'hiver.

Cuisine rurale et du littoral, elle a parcouru les siècles en étant transmise de bouche à oreille. Il est donc difficile de trouver deux façons identiques de cuisiner une recette, même pour les plats les plus simples. Une encyclopédie complète et définitive de la cuisine portugaise serait un ouvrage monumental, et certainement impossible, non pas parce que la gastronomie portugaise est vaste et complexe, elle ne l'est pas tant que ça, mais parce que tout le monde a une opinion différente et affirmée de la façon dont les plats doivent être cuisinés. Chaque région a ses propres recettes, spécialités et traditions que les autres régions ne connaissent pas.

Il existe des gâteaux ayant des noms différents selon l'endroit où vous vous trouvez, et des petiscos ayant le même nom, mais des ingrédients différents selon la ville où vous êtes. Vous le remarquerez rapidement en traversant le pays du nord au sud, ou en allant dans les îles.

*Chaque région a ses propres recettes, spécialités et traditions
que les autres régions ne connaissent pas.*

Nous ne pouvons pas vraiment prédire les plats que vous rencontrerez pendant votre séjour, mais nous pouvons vous présenter en détail ce qu'on mange au Portugal de nos jours.

Le Portugal moderne est en pleine réinvention de sa gastronomie, ce qui se voit à travers la popularité des grands chefs et des émissions de cuisine. Une grande partie de la cuisine moderne continue cependant d'utiliser les



produits et les saveurs dont les Portugais raffolent depuis longtemps. La cuisine portugaise s'appuie principalement sur un petit nombre d'ingrédients et de saveurs de base, que vous aurez sûrement la chance de découvrir lors de vos repas, ce que nous vous souhaitons en tout cas.

Note de Lucy

Je vis au Portugal depuis le début du siècle, et j'ai eu la chance d'avoir une famille portugaise qui m'a initiée à la vraie cuisine portugaise. Au début, j'étais choquée par l'aspect de certains plats de viande et de légumes, avec les oreilles et les nez qui dépassent. Aujourd'hui, j'ai tellement l'eau à la bouche à l'idée de manger des favas com enchidos ou du leitão que j'ai complètement oublié le fait que j'en étais dégoutée au début. Bon, je ne suis toujours pas une aficionado des oreilles et des nez, mais je me suis habituée. J'espère que vous tomberez amoureux de la cuisine portugaise autant que je le suis.

Note de Célia

Bien que j'aie toujours vécu au Portugal, je n'aime toujours pas manger des oreilles et des nez. Quand je voyage, les gens me demandent souvent comment est la nourriture dans mon pays. La bacalhau et nos sucreries provoquent généralement la consternation. Je n'avais en effet jamais réalisé



à quel point on utilisait d'œufs dans notre cuisine avant de commencer à travailler sur ce livre et que Lucy me le souligne. Nous adorons nos gâteaux et leur goût d'œuf. Comme ma mère aime à me le rappeler, n'enlève pas les œufs, s'ils sont dans la recette c'est qu'il y a une bonne raison à cela. J'espère que vous oserez essayer autre chose que les pastéis de nata, nos desserts et pâtisseries étant bien plus que ça.

Contenu

Manger comme un Portugais est divisé en cinq chapitres faciles à lire et identifiés par des couleurs.

RECETTES

Nous avons rassemblé les recettes de nos amis et familles et ajouté nos propres recettes, des plats que vous pouvez facilement réaliser une fois rentré à la maison pour vous rappeler votre séjour au Portugal. Ces recettes ne sont pas des recettes portugaises officielles (il n'existe pas de recette officielle), mais des versions que nous aimons, et que nous pensons que vous aimerez aussi.

LEXIQUE

Explication de certains plats et ingrédients.

INFORMATIONS UTILES

Quelques conseils pratiques pour manger, payer, éviter les malentendus, et quelques mots de vocabulaire.

DICTIONNAIRE

Français – Portugais:

Un petit dictionnaire de mots utiles sur l'alimentation et la nourriture.

Portugais – Français:

Permet de trouver rapidement la signification d'un mot sur le menu, et de trouver les pages du livre le concernant.

GUIDE DES RESTAURANTS

Au Portugal, il y a un café ou un restaurant à chaque coin de rue. Pour vous aider à choisir le bon, nous avons sélectionné pour vous quelques-uns des meilleurs restaurants de Lisbonne, Porto et d'Algarve. Du meilleur mini-flan à la cuisine portugaise étoilée au Michelin, il y en a pour tous les goûts.

La gastronomie portugaise est fortement enracinée dans la cuisine paysanne et se base donc sur des ingrédients et des recettes simples utilisant au mieux les produits de saison et tout ce qui peut se conserver pendant l'hiver.





Recettes

Si la cuisine portugaise est souvent simple à réaliser, c'est comme toujours la qualité des ingrédients qui prime pour la réussite de la recette.

PSi la cuisine portugaise est souvent simple à réaliser, c'est comme toujours la qualité des ingrédients qui prime pour la réussite de la recette. La plupart sont des ingrédients de base faciles à trouver et, pour ceux que vous n'avez pas, comme la bacalhau ou la charcuterie, il vous suffit de vous rendre dans les endroits où existent de grandes communautés de portugais, ou de les remplacer par des ingrédients similaires.

Le chorizo espagnol, par exemple, est plus facile à trouver que le chouriço portugais. Même si ce sont deux produits différents, la version espagnole étant souvent plus épicée, vous pouvez vous en servir dans une feijoada ou pour garnir une soupe caldo verde.

La bacalhau peut très souvent être remplacée par un autre poisson à chair blanche et ferme, comme le cabillaud, la lotte, ou le haddock fumé. Cela n'aura pas exactement le même goût, bien entendu. À noter que la bacalhau correspond à deux choses distinctes pour nous : le cabillaud, soit le poisson frais non transformé, et la morue, qui est le procédé culinaire de transformation du cabillaud par déshydratation et salaison. Au Portugal, c'est toujours de la morue qu'on utilise.

Si vous avez la chance de trouver de la bacalhau, vérifiez que la morue ait bien déjà été transformée, c'est-à-dire déshydratée, salée et laissée à tremper dans l'eau. Dans ce cas, elle sera surgelée. Si vous devez la laisser tremper, placez-la dans un grand récipient rempli d'eau froide et laissez-la au frigo pendant au moins 24 heures, en changeant l'eau trois ou quatre fois. Si les morceaux de morue sont épais (plus de 3 cm à sec), mieux vaut les laisser tremper 48 heures.

*Ces recettes sont des recettes que nous cuisinons
à la maison, et nous ont été données
par des amis et des proches.*

Peixinhos da horta

Friture de haricots verts

500 G DE HARICOTS VERTS
JUS DE CITRON
100 G DE FARINE
200 ML D'EAU PÉTILLANTE
(OU BIÈRE)
1 ŒUF
UNE BONNE PINCÉE DE SEL
NOIX DE MUSCADE MOULUE
(pour 4-6 personnes)

À manger
en apéritif
ou en entrée.

On dit que les tempuras, les fritures japonaises, sont d'origine portugaise (tout comme le merci japonais, arigato, qui ressemble bizarrement au merci portugais, obrigado) – les marchands et les missionnaires portugais ayant commencé à arriver au Japon au XVI^e siècle, ils ont pu lui emprunter certains mots et coutumes. Le mot portugais temperar (assaisonner) rappelle le terme japonais pour ce type de friture, tempura, à moins que ce mot ne dérive de tēpora, la période de l'année pendant laquelle les catholiques ne mangent pas de viande. Les fritures portugaises de haricots verts ressemblent beaucoup à des beignets de légumes.

Écosser les haricots et retirer les fils. Si vous utilisez des haricots plats (ou haricots coco), coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Faites cuire les haricots pendant 3-4 minutes dans une casserole d'eau bouillante, à laquelle vous aurez ajouté un peu de jus de citron pour que les haricots gardent leur belle couleur verte. Égouttez-les et réservez pendant que vous préparez une pâte à beignet toute simple, en mélangeant de la farine, de l'eau gazeuse, un œuf, du sel et de la noix de muscade.

Faites chauffer environ 2 cm d'huile à frire dans une casserole.

Lorsque l'huile est bien chaude, prenez deux ou trois haricots, trempez-les dans la pâte à beignet, et déposez-les doucement dans l'huile. Faites frire jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Déposez sur de l'essuie-tout pour absorber l'excédent de gras.



Salada de polvo

Salade de poulpe

A SMALL OCTOPUS

UN PETIT POULPE

HUILE D'OLIVE

1 OIGNON

POIVRON ROUGE ET VERT

VINAIGRE DE VIN BLANC

PERSIL

SEL

(pour 4 personnes)

Nettoyez le poulpe et mettez-le dans une casserole d'eau déjà à ébullition. Ne salez pas encore. Beaucoup de gens ajoutent un oignon cru dans l'eau. Après environ 20 minutes, vérifiez si vous pouvez y enfoncer une fourchette. Si vous pouvez, le poulpe est cuit. Une autre astuce consiste à le mettre encore congelé dans de l'eau bouillante, car la congélation ramollit les fibres du poulpe. Laissez refroidir puis découpez en petits morceaux ou en fines tranches, comme vous préférez. Coupez les légumes et le persil, et mélangez avec les morceaux de poulpe.



Sopa de tomate

Soupe de tomate

5 GROSSES TOMATES
ROUGES

HUILE D'OLIVE

2 OIGNONS

2 GOUSSES D'AIL

1 MICHE DE PAIN AU
LEVAIN

SEL

4 ŒUFS

(pour 4 personnes)

Cette soupe
originaires
de l'Alentejo
est très
appréciée
en été.

Tout d'abord, pour peler les tomates : mettez-les dans un saladier, incisez-les toutes avec un couteau, et versez de l'eau bouillante par-dessus. Au bout de quelques minutes, la peau éclate et est ainsi plus facile à enlever.

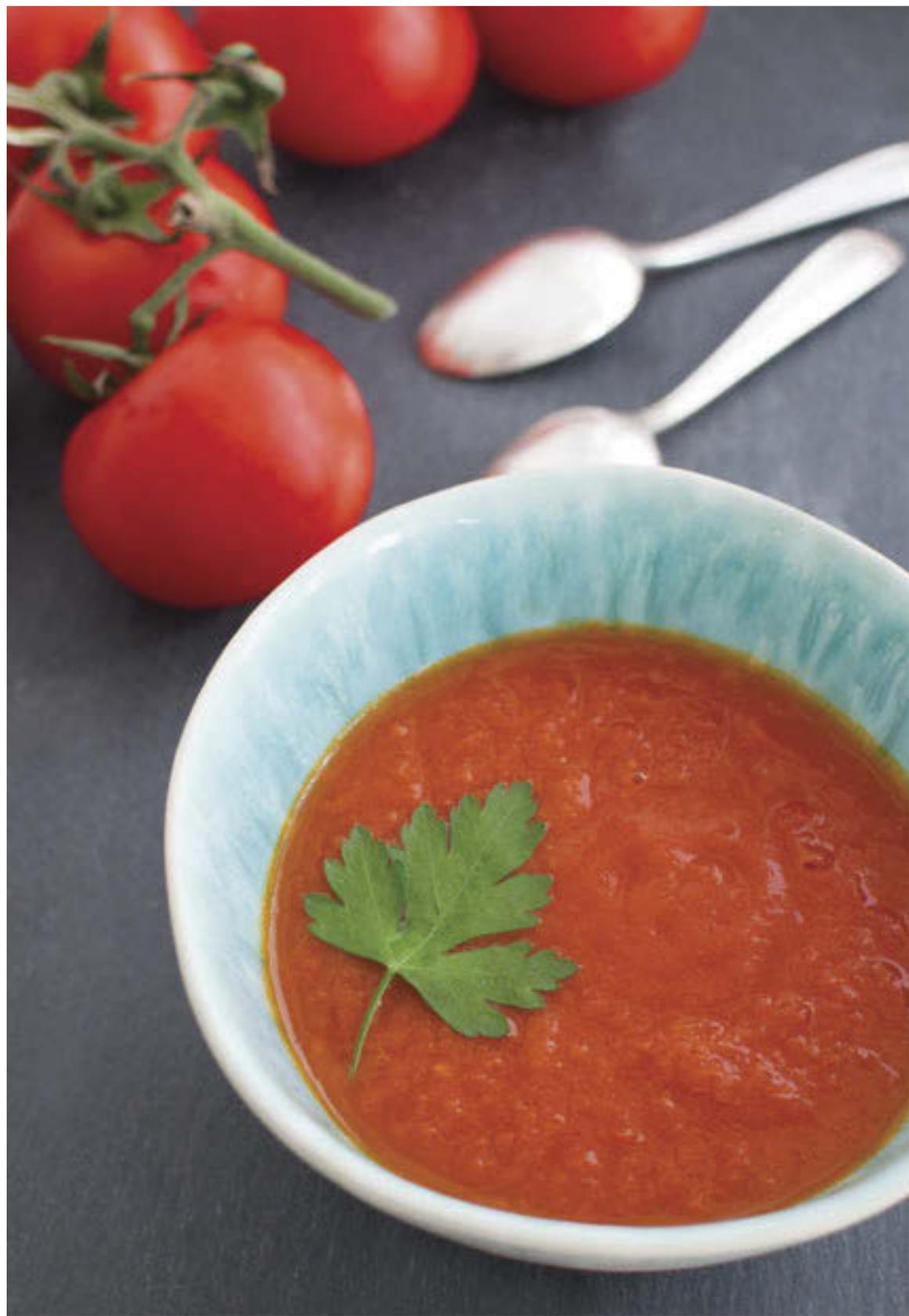
Retirez les pépins et coupez les tomates en morceaux, puis émincez les oignons et l'ail. Faites revenir tous ces ingrédients dans une casserole pendant 2-3 minutes, puis mettez à feu doux pour laisser cuire les tomates doucement.

Une fois que vous avez obtenu une pulpe bien épaisse, salez et ajoutez environ un litre d'eau. Portez à ébullition et, lorsque vous êtes prêt à servir à table, pochez les œufs au-dessus de la soupe (vous pouvez également les pocher séparément et les ajouter après dans chaque assiette, au cas où ils se rompent).

Coupez des tranches de pain et déposez-les au fond des assiettes à soupe. Versez la soupe sur le pain, et faites en sorte que chaque assiette reçoive un œuf.

Vous pouvez parsemer du persil sur le dessus, et servir avec des croutons si vous en avez envie.

Une autre variante inclut des rondelles de pommes de terre cuites à l'eau dans la soupe.



Caldo verde

Soupe aux choux

1 OIGNON

1 GROSSE GOUSSE D'AIL

HUILE D'OLIVE

500 G DE CHOU KALE OU
AUTRE TYPE DE CHOU VERT,
COUPÉ FINEMENT

500 G DE POMMES DE
TERRE, DE PRÉFÉRENCE À
CHAIR FARINEUSE, COUPÉES
EN MORCEAUX

2,5 LITRES D'EAU

1 CHOURIÇO, COUPÉ EN
GROSSES TRANCHES

(pour 4-6 personnes)

Cette soupe est préparée avec un chou vert dit feuillu car il a de très grandes tiges et feuilles.

Cette soupe étant très simple à réaliser, on pourrait croire qu'il n'y a qu'une seule recette. En réalité, tout le monde a sa propre version : entre ceux qui la préfèrent avec des pommes de terre et une pointe de chou, et ceux qui la cuisinent comme une véritable soupe aux choux, les variantes sont infinies. Le débat sur « avec ou sans chouriço » est également récurrent dans les dîners. Nous vous présentons ici une version à dominante de chou, parfaite pour vous réchauffer l'hiver et vous rassasier. Au Portugal, cette soupe est préparée avec le chou couve galega, également connu sous le nom de couve ratinha. Il s'agit d'un chou vert dit feuillu car il a de très grandes tiges et feuilles. Pour cette recette, vous pouvez utiliser du chou kale, des feuilles de chou vert, ou encore du chou portugais (couve portuguesa). Assurez-vous que le chou choisi soit bien feuillu et bien vert.

Émincez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir dans une casserole jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les pommes de terre et un litre d'eau, portez à ébullition, et laissez cuire les pommes de terre complètement. Écrasez les pommes de terre dans le bouillon ainsi obtenu, avec un écrase-purée ou un mixer à soupe. Ajoutez le reste d'eau et le chou kale, remettez à ébullition et laissez cuire le chou complètement. À la toute fin de la cuisson, ajoutez des tranches de chouriço et salez à votre convenance. Outre le chouriço, certaines personnes servent également avec du pain de maïs ou de seigle, surtout dans le Nord.



Pastéis de bacalhau

Acras de morue

2 FILETS DE BACALHAU
250 G DE POMMES DE
TERRE
4 ŒUFS (TAILLE MOYENNE)
1 GOUSSE D'AIL
PERSIL HACHÉ

(pour 4-6 personnes)

C'est un
petisco très
populaire
partout dans
le pays.

Vous pouvez en trouver dans tous les cafés, bars, tascas et restaurants, et dans certaines pâtisseries. C'est un petisco très populaire partout dans le pays même si malheureusement, certains ont parfois plus le goût de pomme de terre que de bacalhau (morue). Ils se marient très bien avec du riz à la tomate, ou du riz aux fanes de navet, un légume à la saveur amère.

Épluchez les pommes de terre et faites les cuire à l'eau avec la morue. Retirez le poisson de la casserole, puis égouttez et écrasez les pommes de terre en fine purée. Retirez la peau et les arêtes du poisson puis émiettez la morue en l'écrasant et en la pressant dans une serviette pliée. Cela permet de la sécher tout en l'émiettant. Mélangez la morue et les pommes de terre, puis ajoutez l'ail et le persil hachés finement. Ajoutez ensuite les œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque œuf, jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Avec deux petites cuillères, prenez de la pâte et formez des quenelles, que vous ferez frire dans de l'huile une à la fois, jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée assez foncée.

Déposez sur de l'essuie-tout pour éliminer l'excédent de gras, et mangez-les pendant qu'elles sont encore bien chaudes, ou froides le lendemain.