

Dégustez le Grand Tour de Catalogne

Itinéraire emblématique: 2100 km - 15 étapes

- Le plus sucré des modernismes
- Des airs monastiques
- CEnotourisme dans le Penedès
- Histoire, potager et mer
- Au fil de l'Èbre
- Huile et grenache
- Viticulture héroïque
- Art et gastronomie
- Terre de bergers
- Les arômes nous guident
- Un monde meilleur
- Airs de l'Empordà
- Histoires de mer
- Caprices sucrés
- Vigne de Barcelone



Dégustez le Grand Tour de Catalogne

La Catalogne est une terre de recettes. Les produits de sa cuisine sont le reflet d'une géographie diversifiée, des efforts des agriculteurs, des éleveurs et des pêcheurs, de l'engagement des viticulteurs envers le paysage. Au cours de ce voyage en voiture à travers la **gastronomie catalane**, vous trouverez des produits uniques, des saveurs populaires et une cuisine d'avant-garde, des marchés animés et des festivals gastronomiques. Des caves, des huileries et des moulins ouvrent leurs portes sur les routes du vin et de l'huile ; des vergers et des fermes vous invitent à participer à leurs travaux quotidiens. Tous, des grands producteurs et chefs de renommée mondiale aux petits artisans, travaillent dans le respect de la nature, de la conservation du territoire et de la protection de la biodiversité. Un itinéraire pour lequel il n'est pas nécessaire d'avoir une carte, il suffit de se laisser guider par les arômes et de savourer chaque kilomètre. **La Catalogne, savourez-la.**



ÉTAPE 1

LE PLUS SUCRÉ DES MODERNISMES

Barcelone est le point de départ de notre voyage à travers la **gastronomie de Catalogne**, un premier jour qui s'écoule au milieu des souvenirs d'enfance, des histoires de pêcheurs et de la **cuisine d'avant-garde**.

Un beau mariage de saveurs

Modernisme et chocolat, quelle façon inégalable de commencer. Après notre départ d'un **hôtel moderniste charmant**, nous visitons deux boutiques : celle d'une marque de chocolat créée à la fin du XIX^e siècle, qui nous ramène à l'enfance à chaque bouchée, et une boutique avant-gardiste, dont chaque bonbon est un véritable concentré d'imagination. La visite se termine par une tasse de chocolat au milieu des grandes œuvres du **modernisme du Passeig de Gràcia**. Comme nous savons que l'une des meilleures façons de prendre la mesure d'une ville est de visiter ses marchés, nous nous promènerons, pour notre prochaine activité, sur le marché de Santa Caterina, l'un des 39 marchés municipaux de la ville, où nous choisirons les produits que nous utiliserons dans un **atelier de cuisine de riz aux fruits de mer**.

De la mer à l'assiette

Poussés par notre désir de mieux connaître les **poissons de la Méditerranée**, nous embarquons pour une **balade sur le quai de la Barceloneta avec un pêcheur** qui nous raconte des anecdotes sur son métier tout en nous montrant la **vente à la criée**. Le reste de l'après-midi est consacré à une visite guidée des établissements emblématiques, comme les épicerie traditionnelles, où nous achetons des **produits traditionnels de la gastronomie catalane**. Pour le dîner, nous avons réservé une table dans l'un des restaurants **étoilés Michelin de Barcelone** – il y en a plus de cinquante dans toute la Catalogne – où nous nous faisons surprendre par l'excellent rapport qualité-prix du menu dégustation et par la prédominance des produits frais et locaux.



ÉTAPE 2

DES AIRS MONASTIQUES

Un vol au-dessus de Montserrat, le savoir populaire à travers ce que la nature nous offre et les curieuses **cuves en pierre sèche de l'appellation d'origine A. O. Pla de Bages** jalonnent notre route entre Barcelone et Solsona.

Hauts vols

La montagne de Montserrat est encore plus époustouflante lorsqu'on la **survole en hélicoptère**. À l'atterrissage, riches d'un frisson qui durera toute la journée, nous dégustons le **mató artisanal** (un fromage frais), délicieux avec un peu de miel, et un verre de ratafia. Pour en savoir plus sur les herbes et les plantes utilisées dans cette boisson populaire, nous visitons une **pépinière de plantes indigènes dans le Parc naturel de Sant Llorenç del Munt i l'Obac** et nous faisons un tour dans les environs.

Entre les monastères

Dans la région d'El Bages, nous réalisons notre prochaine étape : culture et gastronomie avec la **visite d'un monastère médiéval** qui se termine par un jeu amusant, très axé sur les familles, dans lequel chaque équipe prépare deux recettes pour tenter d'obtenir une étoile pour son restaurant. Comme nous sommes au milieu de la **route des vins A. O. Pla de Bages**, nous choisissons de visiter les **cuves au pied des vignobles**, déclarées Bien culturel d'intérêt national, de robustes constructions en pierre sèche dans lesquelles le vin était fabriqué. La route continue vers le nord. Nous laissons derrière nous les traces des muletiers qui transportaient le **sel de la montagne de Cardona** et atteignons la région d'El Solsonès, où nous dégustons des **fromages au lait cru de brebis** élaborés dans l'ancienne cuisine du monastère El Miracle.



ÉTAPE 3

ŒNOTOURISME DANS LE PENEDÈS

Le Penedès est la terre de l'**A. O. Cava** et de l'**A. O. Penedès**, appellations d'origine à la renommée mondiale, mais également de petits producteurs et de **vignes biologiques** dont les propositions visent à aborder la culture du vin à tout âge.

Mer de vignes

Nous entrons dans le Penedès et ses vignobles, qui s'étendent jusqu'au bord de la mer. Pour mieux comprendre la spécificité de cette région, nous visitons deux sites magnifiques, le **musée Vinseum**, à **Vilafranca del Penedès**, et le **Cava Centre**, à **Sant Sadurní d'Anoia**, où nous apprendrons des choses aussi curieuses que la formation des bulles dans le cava. **Le Penedès propose un large éventail d'activités œnotouristiques** : dégustations, itinéraires cyclistes et déjeuners dans les vignobles, entre autres expériences. Nous avons choisi de **visiter un vignoble familial dans une Méhari** et de poursuivre avec un déjeuner champêtre.

Bien plus que du vin

Après avoir suivi la **route Miravinya**, qui nous mène à cinq points de vue, nous avons différentes options, telles que découvrir la **route du Xató**, salade traditionnelle catalane, ou aller déguster les vins **Malvoisie de Sitges**, sur la côte de Barcelone. Nous avons choisi de poursuivre la **route du vin du Penedès** avec l'idée de faire deux activités : **de l'oléotourisme** pour goûter de l'**huile d'olive vierge extra (HOVE)** à La Bisbal del Penedès et une dégustation à El Vendrell des vinaigres qui sont servis depuis plus de dix ans au gala du prix Nobel. La journée se termine par une promenade en charrette depuis la **cave moderniste de Nulles**, déjà sur la **route du vin de l'A. O. Tarragone**.

ÉTAPE 4

HISTOIRE, POTAGER ET MER

Les régions de la **Costa Daurada** ont le plus grand nombre de vins d'appellation d'origine, cinq, en plus du cava, et sont à l'origine de produits tels que les *calçots*, les noisettes ou la tradition du vermouth.

Paysannerie et patrimoine

Le matin, les stands du **marché du Fòrum de Tarragone**, situés parmi les **ruines romaines inscrites au patrimoine mondial**, arborent leur fraîcheur et leurs couleurs, avec des produits issus de la **plaine maraîchère du Camp de Tarragona**. Sans quitter le centre historique, nous emprunterons un itinéraire pour découvrir l'histoire du **vin de l'A. O. Tarragone** et celle des jeunes producteurs de vins naturels qui nous raconte la récupération de **L'Embutada**, une fête qui célèbre l'arrivée du vin nouveau. Nous nous rendons dans le quartier balnéaire d'El Serrallo pour en savoir plus sur un autre trésor gastronomique de la ville, élaboré à partir de poissons et de fruits de mer : le **romesco**, qui n'est pas ici une simple sauce, mais la base de cette recette liée à cuisine traditionnelle des pêcheurs.

Goût de mer

Nous nous rendons à Reus, où la tradition du vermouth est presque une religion. La **route du vermouth** nous emmène dans un musée déployant une collection d'objets utilisés dans la production du vermouth et dans une ancienne usine. Nous terminons la visite par la dégustation d'un vermouth et de quelques **noisettes de l'A. O. P. Reus** tout en nous délectant des vues sur la Casa Navàs, l'un des bijoux du **modernisme en Catalogne**. La ville est l'une des étapes de la **route cyclotouriste de l'huile**, qui traverse les localités productrices de **l'HOVE de l'A. O. P. Siurana**, de la variété arbequina, l'une des huiles réunissant le plus d'amateurs au monde. Nous passons l'après-midi à observer l'arrivée des bateaux de pêche dans le **port de Cambrils**. Les arômes émanant des cuisines des restaurants voisins nous invitent à goûter à la cuisine de fruits de mer de la **capitale gastronomique de la Costa Daurada**.



ÉTAPE 5

AU FIL DE L'ÈBRE

Le **parc naturel du Delta de l'Èbre** et sa zone d'influence jouissent d'une gastronomie marquée par le caractère unique du paysage, l'une des zones les plus riches en **biodiversité de Catalogne**.

Navigation pédagogique

Le premier arrêt de la journée se fait à L'Ametlla de Mar, pour vivre l'expérience unique de nager parmi des spécimens de **thon rouge de la Méditerranée**. Toutes les options disponibles, *snorkel*, plongée ou tour éducatif, finissent par une dégustation. Chaque année, la ville organise une conférence consacrée au thon rouge. Dans la **ville marine de L'Ampolla**, nous partons naviguer dans la **baie du Fangar** et nous visitons les parcs à moules et huîtres pour en déguster tout en écoutant des explications sur la fragilité de l'écosystème qui nous entoure.

Au creux des rizières

La mosaïque de champs, de marais salants et de lagunes du delta de l'Èbre est particulièrement belle lorsque les rizières sont inondées et forment des miroirs qui brillent avec une intensité et une couleur différente selon la lumière. Dans une ferme familiale au milieu des rizières, nous sommes tombés sur un curieux projet, une cave à *sake* qui nous fait découvrir l'univers de cette boisson japonaise populaire, et du *miso* dans la seule *kura* méditerranéenne. L'endroit propose plusieurs expériences, dont une balade en vélo électrique. Les **fêtes annuelles de la Plantation et de la Moisson** rendent hommage à la culture du riz. Un dîner à base de **gambas de La Ràpita** met le point final à une journée aux saveurs intenses de la mer.

ÉTAPE 6

HUILE ET GRENACHE

La cuisine bio des Terres de l'Ebre est unique en Europe. En plus de ses poissons et de ses fruits de mer de grande qualité, la région compte un potager varié, de bonnes huiles d'olive et des vins réputés.

L'huile de Picasso

Nous nous réveillons dans un **hôtel spécialisé dans l'œnotourisme** et dégustons un petit déjeuner composé de produits tels que les **clémentines I. G. P. Terres de l'Ebre** et l'huile des **oliviers millénaires du territoire Sénia**, dont certains ont été plantés à l'époque romaine. Près du **marché de Tortosa**, nous montons à bord de l'un des trois **llaüts (sortes de canots) qui naviguent sur l'Èbre**, et goûtons aux **pastissets**, une friandise d'origine arabe aux garnitures variées. Les régions de l'Èbre possèdent deux **A. O. P. d'huile d'olive vierge extra (HOVE) : Baix Ebre – Montsià et Terra Alta** ; nous décidons donc de poursuivre les expériences touristiques liées à l'huile d'olive. Horta de Sant Joan est étroitement liée à Picasso car c'est dans ce village de la région de Catalogne que l'artiste a séjourné en 1898, y trouvant l'inspiration pour plusieurs de ses œuvres et développant son style durant cette période ; et pour la petite anecdote, le peintre aimait tremper des tranches de pain directement

dans la presse à huile. Nous y visitons un vieux moulin et apprenons à **préparer une clotxa**, un ancien aliment de subsistance composé d'un pain rond, d'ail, de tomates grillées, de sardines salées et d'HOVE. Une autre activité consiste à réaliser un **showcooking** parmi les oliviers.

Cathédrales du vin

Nous suivons désormais la **route du vin de l'A. O. Terra Alta**. Cette région concentre la plus grande production de **grenache blanc** au monde. Pour découvrir les nombreuses histoires de ce raisin au caractère méditerranéen marqué, nous sommes entrés dans les **cathédrales du vin de Gadesa et d'El Pinell de Brai**, les deux **caves modernistes** les plus impressionnantes de Catalogne. En passant par La Ribera d'Ebre, nous nous faisons la promesse de revenir pendant la **période de floraison**, entre février et avril, lorsque les amandiers, les pêchers et les cerisiers remplissent les champs de tons blancs et roses.

ÉTAPE 7

VITICULTURE HÉROÏQUE

Nous connaissons tous l'expression selon laquelle « C'est dans les plus petits pots que l'on fait les meilleures soupes ». Malgré sa petite extension, El Priorat produit quelques-uns des **vins les plus connus au monde**.

Cœnotourisme dans la région d'El Priorat

La région d'El Priorat offre un éventail infini de propositions pour découvrir les vins des **A. O. Montsant** et **A. O. Q. Priorat**, certaines très originales, comme la visite d'un domaine viticole à travers des énigmes ou les vendanges à l'ancienne, avec le foulage du raisin comme on le faisait traditionnellement. Nous avons réservé une visite théâtralisée de la **coopérative de Falset**, où un soi-disant ouvrier explique avec humour le processus de vinification. Les villages d'El Priorat, cette petite région de viticulture héroïque, sont reliés par certaines des **plus belles routes de Catalogne**, avec des vignobles en terrasses. L'une de ces routes nous conduit à la **chartreuse d'Escaladei**, habitée jusqu'au milieu du XIX^e siècle ; la présence de moines sur ces terres a été déterminante pour l'essor de la culture de la vigne.

Terres du « Císter » (ordre cistercien catalan)

Nous traversons les montagnes de Prades, terre des champignons et des excellentes **pommes de terre de Prades**, pour arriver à Valls et déguster l'un des **produits les plus célèbres de la gastronomie catalane** : le **calçot de Valls** (une variété d'oignons doux et allongés). Le dernier dimanche de janvier, la ville célèbre la populaire **fête de la Calçotada**. Nous continuerons vers la **muraille de Montblanc** pour la connaître de l'intérieur, en visitant les sept étages de l'une des tours, et nous concluons par une dégustation de vin avec vue sur les paysages de la **route du Trepàt**, le cépage autochtone de l'**A. O. Conca de Barberà**. Le **musée Terra à L'Espluga de Francolí** nous raconte la vie rurale et du travail à la campagne, de nos grands-parents, une visite qui nous a beaucoup émus. La journée se termine dans les environs du **monastère de Poblet** par un menu d'appariement avec des **truffes de La Conca**.

ÉTAPE 8

ART ET GASTRONOMIE

Entre le Pla de Lleida et le plafond des constellations d'El Montsec, on trouve un verger parfumé, du nougat délicieux et une vaste oliveraie d'où provient l'une des **meilleures huiles d'olive bio au monde**.

Huile bio

Charcuterie, **fromages artisanaux**, **pain avec de la tomate** et de l'HOVE, ainsi que des amandes grillées constituent notre petit déjeuner dans la **Vinya dels Artistes**, à La Pobla de Cérvoles, installés à une table donnant sur des sculptures et des installations artistiques intégrées au paysage. Nous nous trouvons sur les terres de la **route du vin de Lleida** et de l'**A. O. Costers del Segre**, mais aussi des **huiles de l'A. O. P. Les Garrigues** ; une occasion de visiter le **musée et centre de la culture de l'huile de Catalogne** de La Granadella, situé dans les installations d'un moulin de 1920.

Dîner sous les étoiles

Lors de la visite d'une exploitation agricole à Lleida, nous profitons du **verger fertile du Pla** de la meilleure façon possible, en cueillant les juteuses **poires de Lleida** directement sur l'arbre. Ce verger regorge également de légumes et plantes potagères utilisés pour élaborer les **cocas de recapte de Balaguer**. À l'heure du déjeuner, nous relevons un défi : goûter l'un des **plats typiques de Lleida**, les **escargots a la llauna**. La touche sucrée finale se fait par la visite du **musée du touron et du chocolat d'Agramunt**, l'une des étapes de la **route gastronomique de L'Urgell**. Nous achevons notre journée dans un ancien monastère, par un dîner sous le **ciel étoilé d'El Montsec**.



ÉTAPE 9

TERRE DE BERGERS

Le paysage prend de la hauteur, les traditions et le savoir ancestral de ceux qui connaissent les moindres recoins des forêts et des bergers nous laissent deviner les joyaux de l'architecture romane des Pyrénées de Catalogne.

Un apéritif différent

Après avoir acheté du **safran de la chaîne montagnaise d'El Montsec** dans l'agroboutique de l'hôtel, nous nous dirigeons vers la zone la plus au nord de la **route du vin de Lleida**, où les vignes poussent à près de mille mètres d'altitude. À La Pobla de Segur, nous nous arrêtons dans une brasserie artisanale qui propose des associations curieuses, par exemple l'accompagnement de bière avec de la glace ou le *beermut*, adaptation du vermouth classique où les fromages et charcuteries locaux à l'instar de la *secallona* (fouet catalan) occupent une place centrale. Nous visitons aussi une **usine de ratafia**, une entreprise familiale présente dans le monde de la macération et de la distillation depuis 1883.

Promenade en forêt

À Senterada, nous nous promenons dans la forêt avec un **guide botanique**. Entre légendes et traditions, il nous apprend à reconnaître les herbes et les champignons et à préparer différentes recettes, comme des conserves. La vallée d'Assua est l'endroit idéal pour **découvrir le travail des bergers**, en accompagnant l'un d'entre eux et son troupeau ou en visitant un écomusée qui présente les singularités de cette profession. La fin de l'étape est la vallée de Boí : dans les montagnes du **patrimoine mondial de l'art roman**, on fait paître le **bœuf biologique des Pyrénées**, qui donnera une viande très appréciée dans les cuisines les plus raffinées.



ÉTAPE 10

LES ARÔMES NOUS GUIDENT

Nous rejoignons des villages de haute montagne dont la gastronomie va de la bouchée la plus raffinée au plat le plus copieux, en passant par les fromages qui sont le reflet des paysages à couper le souffle.

Caviar du Val d'Aran

La pureté de l'eau de dégel offre des conditions optimales pour l'élevage des esturgeons, dont on extrait le **caviar du Val d'Aran**. Après avoir visité les installations de Les, nous nous rendons à Vielha pour goûter à cette délicate spécialité. Sans quitter la ville, de nombreuses possibilités s'offrent à nous pour le déjeuner, du traditionnel **ragoût du Val d'Aran** à la cuisine internationale et de marché, le tout, toujours, au beau milieu d'une nature époustouflante.

Remèdes maison

Par des routes vertigineuses, nous arrivons à Ossera. Nous souhaitons poursuivre la **route des odeurs et des cueilleuses de térébenthine**, des femmes qui récoltaient des plantes aromatiques pour en faire des onguents médicinaux. Après avoir découvert leur histoire passionnante, nous participons à un atelier pour apprendre à fabriquer notre propre térébenthine. Un autre arôme, celui du fromage, nous emmène à La Seu d'Urgell, la capitale des **A. O. P. Mantega i Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya**. Chaque année, en octobre, on y célèbre la **foire de Sant Ermengol**, une des plus belles vitrines des **meilleurs fromages artisanaux des Pyrénées**.

ÉTAPE 11

UN MONDE MEILLEUR

La durabilité et l'alimentation biologique ont marqué notre parcours jusqu'à présent. À ce stade, nous allons un peu plus loin, en découvrant les détails de certains projets, avant de finir par élaborer nous-mêmes un repas sain.

Passé et avenir

Le petit déjeuner à l'hôtel comprend du **yaourt et du kéfir au lait biologique**, provenant d'une ferme qui pratique **l'agriculture régénérative**. L'intérêt de mieux connaître cette pratique si étroitement liée à la santé de la terre nous incite à nous inscrire à une **activité de permaculture**, une philosophie authentique liée à la durabilité qui recherche l'harmonie avec la nature. Nous achetons ensuite des **galettes de Camprodon et de la charcuterie typique de la Cerdagne** : *bull*, *bisbe* (boudins) et *pa de fetge* (variation du pâté de campagne), puis nous faisons un dernier arrêt avant de mettre le cap vers La Garrotxa. Le **musée ethnographique de Ripoll** a pour mission de préserver la mémoire des traditions et des métiers, et montre qu'il est crucial de connaître le passé pour comprendre ce que nous sommes.

Fermiers pour une journée

À La Vall d'en Bas, nous choisissons de **visiter une ferme**, une activité idéale à faire en famille. Après avoir nourri les vaches, assisté à la traite et vu les veaux nouveau-nés, nous dégustons le lait le plus frais. Une expérience similaire peut être vécue à la **Fageda d'en Jordà**, dans une coopérative qui fait un travail social remarquable. Nous y sommes allés pour goûter les yaourts qu'ils fabriquent et nous avons profité de la proximité pour nous rendre à Santa Pau et acheter un sac de haricots fins et savoureux de l'**A. O. P. Fesols de Santa Pau**. Dans un petit hôtel de charme de L'Alta Garrotxa, nous préparons notre propre dîner, en participant à un **atelier de cuisine créative et saine** avec des ingrédients biologiques et de saison, tout particulièrement des légumes.



ÉTAPE 12

AIRS DE L'EMPORDÀ

Nous marchons dans l'ombre de Dalí lors de notre visite à Figueres, où nous découvrons les **vins de l'A. O. Empordà**. Une architecture avant-gardiste, du miel et un gin unique constituent le reste de l'appariement.

Manger avec Dalí

La route gastronomique de Figueres relie les **lieux emblématiques de Dalí** : en nous promenant sous la tour Galatea ou dans la cave de Ca la Teta, nous dégustons les vins aérés par la tramontane, accompagnés de plats de la mer et la montagne. À Peralada, nous avons rendez-vous avec une innovante **cave, œuvre du studio RCR**, les architectes d'Olot lauréats du prix Pritzker. Le **musée du château de Peralada** réunit une collection d'objets liés au monde du vin. Pour la prochaine visite, à Garriguella, nous devons revêtir notre costume d'apiculteur pour découvrir le processus de production du **miel de L'Albera**.

Un toast au soleil

Nous rencontrons Mme Maria, une voisine qui nous livre de nombreux secrets lors de la **visite théâtralisée de la coopérative Espolla**. La route du **vin de l'A. O. Empordà** propose une autre proposition intéressante à Colera, une **dégustation verticale** visant à comparer différents millésimes. Alors que la lumière du soir teinte les rochers du Cap de Creus de nuances rougeâtres, nous naviguons en bateau tout en trinquant avec un **gin produit sur la Costa Brava**.



ÉTAPE 13

HISTOIRES DE MER

L'héritage de Ferran Adrià continue de vivre dans le même coin de l'Empordà où il a rendu tant de gens heureux, désormais sous la forme d'un musée. L'histoire des *esquenapelats* (littéralement « dos pelés », le surnom par lequel les pêcheurs du village étaient connus, et à qui l'on rendait hommage lors des **fêtes du sel**) et un bon poisson concluent une enrichissante journée.

ElBulli continue

Au travers de nombreuses installations, comme s'il s'agissait d'un menu de dégustation, **elBulli1846** nous invite à connaître l'**histoire d'elBulli**, avec vue sur le parc naturel du Cap de Creus, et à réfléchir à la gastronomie et à l'innovation. Nous parcourons les **Aiguamolls de l'Empordà en vélo électrique**, et des produits de dégustation tels que l'**huile de l'A. O. Empordà**. À L'Escala, nous faisons la connaissance de ces fameux *esquenapelats*. Dans le **musée de l'anchois et du sel**, espaces et outils des anciennes usines cohabitent.

Riz à point

Après avoir acheté quelques bocaux des célèbres **anchois de L'Escala**, nous nous rendons dans une cidrerie pour le dessert, où nous dégustons de délicieuses **pommes de Gérone** et quelques produits dérivés, tels que le cidre, les jus, la compote et le vinaigre. Dans l'**Espai del Peix de Palamós**, nous enfilons nos tabliers pour participer à l'**atelier de cuisine de la mer** et apprendre à cuisiner différentes recettes, dont certaines à base de **riz de Pals**. On nous explique que nous pouvons également nous joindre à l'un des bateaux qui partent pêcher des **crevettes dans le village de pêcheurs de Palamós**.



ÉTAPE 14

CAPRICES SUCRÉS

À Gérone, nous succombons à la douce tentation de l'une de ses sucreries les plus classiques. Le côté salé est assuré par la préparation de la **charcuterie typique de Vic** et par des **mariages des saveurs au cœur de la nature**.

À s'en lécher les babines

Le **xuixo de Gérone**, fabriqué avec du lait de l'Empordà, des œufs d'El Pla de l'Estany et de la farine de la ville, est un bon point de départ pour notre visite de la facette la plus sucrée de Gérone. La version la plus classique est fourrée à la crème, mais on peut aussi y ajouter du chocolat noir, de la pomme, du ratafia et du nougat, entre autres. Nous poursuivons par la visite d'un **atelier de fabrication de chocolat**, où nous dégustons différents types de cacao et de délicieux chocolats. La route se poursuit jusqu'à Vic, dans les Paisatges Barcelona, une ville où se tient un marché très animé. En plus d'acheter la **saucisse de Vic**, nous participons à un **atelier de fabrication de fouet catalan artisanal**.

Nature à pleines dents

Dans les environs d'El Montseny, vous pouvez choisir parmi diverses activités pour associer **gastronomie et nature**, comme une promenade dans la forêt parmi des **châtaigniers centenaires**, particulièrement recommandée en automne, ou une **dégustation de bières** brassées avec les eaux de ce parc naturel. Dans la montagne voisine de Les Guilleries, nous dégustons des produits locaux comme le fromage, les noix et les fruits rouges, au milieu du murmure de l'eau et du chant des oiseaux. Le **musée de la paysannerie à Fogars de la Selva** vient de nous faire revivre l'époque où l'agriculture était prédominante sur ces terres.



ÉTAPE 15

VIGNE DE BARCELONE

De retour à la mer, les produits délicats de la région d'El Maresme et les **vins de l'A. O. Alella** anticipent notre retour à Barcelone, où nous visiterons un vignoble urbain et terminerons par un dîner de produits locaux.

Délices d'El Maresme

La journée commence à El Maresme par une séance de **yoga parmi les vignes**. Nous parcourons la **route du vin A. O. Alella**, où les vins sont caressés par la brise marine. Dans cette région, qui est l'une des productrices de **l'A. O. P. Mongetes del Ganxet**, on cultive des produits très appréciés dans la haute gastronomie, comme les **petits-pois d'El Maresme** et les fraises, que l'on peut cueillir en saison. Nous nous rendons à Mataró pour acheter des boîtes de **neules**, ces **gaufrettes traditionnelles de Noël** qui sont fabriquées ici selon des recettes ancestrales.

Fournée de pain

Tout au long de notre voyage, nous avons découvert des pains artisanaux, comme ceux de **l'I. G. P. Pa de Pagès Català**. Nous ne voulons pas partir sans savoir comment le préparer, c'est pourquoi nous nous inscrivons à Cardedeu à un cours où l'on nous apprend à le préparer avec différents types de **grains organiques de proximité**. Nous entrons dans la capitale par la montagne de Collserola pour visiter les **vignobles de Barcelone**. On y produit des **vins et des huiles biologiques**, un projet au contexte social intéressant. L'excursion se termine par un dîner à base de produits de la région de Barcelone, comme la viande blanche de **l'I. G. P. Pollastre i Capó del Prat**, de la région d'El Baix Llobregat, et un toast avec un verre de **vin de l'A. O. Catalunya**, issu d'une tradition viticole qui remonte aux Phéniciens et aux Romains.



EN SAVOIR PLUS

BENVINGUTS A PAGÈS, TOUTE L'ANNÉE

L'objectif de cette initiative est de mettre en valeur le travail du secteur primaire et de faire connaître l'origine des aliments afin de réduire la distance entre le monde urbain et le monde rural, en rapprochant le territoire et la gastronomie catalane du public. Les 15 itinéraires présentent le travail des agriculteurs, des éleveurs, des pêcheurs et des transformateurs, qui proposent des expériences telles que des visites d'exploitations, des ateliers d'élaboration de produits, des activités scolaires, des jeux de rôle et des dégustations. L'objectif est d'encourager une consommation responsable de produits de saison, locaux et de proximité, en achetant à la source et en réduisant l'impact de notre empreinte écologique. Parfois, les producteurs eux-mêmes sont les meilleurs prescripteurs de leurs produits du terroir et recommandent les restaurants à proximité. *Benvinguts a Pagès* (Bienvenus à la campagne) a joué un rôle clé dans la désignation de la Catalogne comme région mondiale de la gastronomie pour 2025.

Ces expériences, qui peuvent être vécues tout au long de l'année, atteignent leur apogée lors de la célébration, au début du mois de juin, de *Benvinguts a Pagès - La Festa*.

ROUTES DU VIN

Bienvenue dans le pays du vin. Les ruines grecques et romaines, les anciens monastères, les caves emblématiques et les musées consacrés au vin témoignent d'une culture ancestrale et de traditions profondément enracinées, auxquelles s'ajoute le dynamisme de petits viticulteurs qui récupèrent les variétés indigènes, avec une intervention minimale dans le processus de vinification afin de refléter fidèlement le terroir. Tout cela se traduit par un tourisme viticole de grande qualité. Les routes du vin Alella, Empordà, Lleida, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragone, Terra Alta et Trepat, qui correspondent à neuf des appellations d'origine du pays, proposent des activités telles que participer aux vendanges, assister à des récitals de poésie, accompagner des fromages au lait cru, cuisiner dans les vignes et partager un repas dans une cabane en pierre sèche ou passer la nuit dans les vignes, parmi beaucoup d'autres. Ces itinéraires nous mènent des grenaches vieilles selon la méthode « solera » de L'Albera à la fraîcheur des vignes récupérées des Pyrénées de Catalogne; de la chaleur des vins de Tarragone à la salinité de la *pansa blanca* d'Alella ; des vins des terrasses d'El Priorat au soyeux des blancs de la vallée de Corb ; de l'authenticité des grenaches de La Terra Alta au caractère des vins d'El Bages. Plus de 300 caves que l'on peut visiter avec des expériences qui nous permettent de découvrir des vins qui renferment des histoires et des émotions dans chaque bouteille, qui nous parlent de lignées séculaires, de temples modernistes, de gastronomie populaire et d'avant-garde, de paysages intimes, d'épopée, de persévérance et de courage. La Catalogne est une immense cave à vin à votre portée.

OLÉOTOURISME

Depuis des temps immémoriaux, l'huile d'olive est l'essence même de la gastronomie catalane ; en Catalogne, des oliviers plus que millénaires produisent encore de l'huile. Ces dernières années, l'oléiculture a suivi les traces du monde viticole en s'engageant clairement en faveur d'une qualité élevée et de processus plus respectueux de l'environnement. L'excellence des cinq appellations d'origine protégées pour l'huile d'olive vierge extra en Catalogne : Baix Ebre – Montsià, Empordà, Les Garrigues, Siurana et Terra Alta, ne dépend plus uniquement de la variété *arbequina*. Les *becaruda*, *vera*, *palomar*, *morruda* ou *farga* sont quelques-unes des variétés qui ont contribué à la renaissance du secteur et à travers lesquelles on peut parcourir la géographie catalane, de la haute montagne à l'oliveraie surplombant la mer ; de la rudesse d'El Baix Ebre, d'El Montsià et de La Terra Alta à la luxuriance de Les Garrigues et à la beauté de L'Urgell ; des terrasses récupérées d'El Montseny à l'épopée de la vallée du Cardener ; du bastion paysan du Vallès aux pentes de Collserola et aux marges d'El Priorat. À ce nouvel élan s'ajoute une offre attrayante et variée de tourisme oléicole qui, outre la découverte de la symbolique de l'olivier dans le monde classique, permet d'apprendre à différencier les particularités de chaque variété, de visiter des châteaux médiévaux entourés d'oliviers, de parcourir les champs à vélo, de se détendre lors d'une séance d'oléothérapie ou de contempler les étoiles sous ces arbres imposants.

ÉTOILES MICHELIN

La Catalogne est une destination gastronomique de grand prestige, dont la tradition culinaire remonte à plus de vingt siècles. Sans perdre de vue ses racines, le pays a porté la haute cuisine à son expression maximale, surtout depuis la révolution culinaire qui a surpris le monde et créé des tendances au début du XXI^e siècle. L'héritage de Ferran et Albert Adrià, des frères Roca, de Carme Ruscalleda et de Santi Santamaria est bien vivant et une nouvelle génération de chefs, comme Oriol Castro, Eduard Xatruch, Mateu Casañas ou les frères Torres, continue de franchir les barrières d'une cuisine créative et avant-gardiste. Cela se traduit par la présence de nos chefs dans les guides gastronomiques les plus importants, en tête des listes des meilleurs restaurants du monde et avec plus de cinquante établissements récompensés par des étoiles Michelin, dont cinq en ont trois. De plus, ces restaurants offrent un excellent rapport qualité-prix par rapport à d'autres pays. Propositions conceptuelles, cuisine populaire renouvelée, pur produit des épicerie traditionnelles, minimalisme, territoire, fidélité aux saveurs et aux points de cuisson : tout rentre dans les casseroles des génies des fourneaux.



COLLECTIFS DE CUISINE

La cuisine honnête, celle qui parle du paysage, des agriculteurs, des pêcheurs et des éleveurs qui mettent les produits sur la table, est la force motrice des nombreux collectifs culinaires que l'on trouve dans les comtés catalans. Leur mission est de récupérer les produits locaux, de sauvegarder les vieilles recettes sans oublier l'innovation, de revitaliser le territoire et de valoriser la culture gastronomique catalane. Cet engagement nous permet de découvrir tout un pays à travers ses mets, non seulement sur le plan gastronomique, mais aussi sur le plan paysager, social, culturel, des riches traditions et des anciens métiers.

Parallèlement, le réseau Slow Food, composé de plus de 50 restaurants, est chargé de diffuser le riche patrimoine agroalimentaire de la Catalogne, avec des initiatives visant à promouvoir les produits locaux, la culture rurale et la consommation éthique. Ce travail se traduit par de nombreuses journées gastronomiques consacrées aux meilleurs produits de notre terroir. Visiter ces restaurants, c'est entreprendre un voyage aux sources de la cuisine catalane.

FÊTES GASTRONOMIQUES

En Catalogne, manger et boire sont des événements qui ont dépassé leur fonction la plus élémentaire et font partie intégrante de la culture. Cela se traduit par un calendrier riche en événements gastronomiques tout au long de l'année, des foires, des festivals et des journées qui ajoutent une composante récréative au monde de la nourriture et du vin : la gastronomie comme une grande raison de célébrer la vie. En outre, les marchés hebdomadaires que l'on trouve dans tout le pays sont d'excellents endroits pour prendre le pouls des villes et des villages, beaucoup d'entre eux comportant des étals où l'on peut acheter des produits directement auprès des agriculteurs locaux. Les journées des produits, les festivals et les foires intègrent la musique, l'art, le théâtre et la littérature à l'offre gastronomique. Le vin a ses propres événements, des fêtes du jeune vin aux foires consolidées où l'on peut découvrir les singularités de chaque région viticole et constater par soi-même l'excellent état du secteur viticole catalan.