

Histoire cuisine Basque

La cuisine basque est gaie et colorée, toute rouge comme frottée au piment d'Espelette. L'hiver, la soupe cuit lentement dans la tupina (chaudron) accrochée dans la cheminée qui répand sa bonne odeur dans toute la maison. Ici, on chasse la palombe, on pêche le saumon de l'Adour qui cache encore lamproie, alose et anguille, les truites de rivières, le thon, les sardines et les chipirons à Saint-Jean-de-Luz. Le repas se prend avec un vin corsé d'Irouleguy et s'achève par un verre d'Izarra. Incontournables les fromages de brebis sont de tous les repas et se servent secs ou frais avec de la confiture de cerises d'Itxassou. Partie intégrante du bar à l'espagnole, les tapas sont maintenant très prisées dans les bodegas à la française. Crevettes grillées, moules, crabe ou oeufs mayonnaise, tortillas (la fameuse omelette) sur canapé, brochettes de pimientos, d'anchois, de chorizo.

Piment d'Espelette, le dernier week-end d'octobre, le piment est roi, lors d'une fête annuelle. C'est dire si ce petit légume est partie intégrante de la gastronomie basque. Il en existe une douzaine de variétés. Vert, jeune et peu piquant il se consomme par exemple en omelette. Haché, il assaisonne la piperade et entre dans la composition de bon nombre de recettes. Mûr, devenu rouge et piquant, il sera séché et réduit en poudre. Il remplacera alors avantageusement le poivre et donnera un accent tonique à différentes recettes, sans pour autant en altérer la saveur. Les maisons basques sont souvent décorées de tresses de piments rouges, véritables chapelets qui sont autant de notes de gaieté.

Le piment doux d'Anglet Ingrédient incontournable de la cuisine basque, le piment doux d'Anglet, de couleur verte, car récolté avant son rougissement, était dit-on, la spécialité locale. Les encyclopédies attestent que le piment fut découvert par Christophe Colomb, en Amérique du Sud.

Le pimientito del piquillo ce petit poivron doux qui pousse dans le basque espagnol qu'on aime farcir à la morue ;

Piperade Vient du terme basque « biperra » (piment). Les piments, préalablement frits, seront mélangés aux tomates cuites, à l'oignon. Elle sera traditionnellement servie avec une tranche de jambon de Bayonne sautée, après y avoir incorporé des oeufs battus en omelette et assaisonnés à souhait, pour une assiette absolument incontournable sur la table basque. Elle a le double mérite d'être simple et délicieuse.

Ttoro : parfois simplement appelé soupe de poissons, il existe de nombreuses variantes locales du ttoro. Faire cuire dans un peu d'huile d'olive un oignon émincé avec une gousse d'ail et un bouquet garni. Verser du vin blanc, une tomate et un piment pour obtenir un bouillon. Cuire le tout à feu doux. Ajouter les morceaux de poissons dorés à la poêle (congre, grondin, lotte, merlu, rascasse, langoustines, moules)

Jambon de Bayonne : Fabriqué au Pays Basque, le jambon sera frotté avec du gros sel. On le laissera ensuite reposer de vingt jours à un mois dans un saloir avant de le laisser sécher de six mois à un an label « Ibaïona ».

Loukinkas petites saucisses à l'ail

Chipirons(calamars) : Ils se rapprochent de la Côte Atlantique au moment de leur reproduction. Ils sont très appréciés dans la gastronomie locale. Les petits chipirons de ligne sont tout simplement grillés, ou préparés « à la Basquaise » (oignons, tomates, poivrons, huile d'olive et ail) ou dans une sauce à base de leur encre.

Quand leur taille le permet, ils peuvent être farcis

Dorade : Dans sa recette dite « à l'espagnole » (ou donostiara), on commence, tout d'abord, par griller la dorade. Puis, préalablement séparée en deux parties et débarrassée de son arête centrale, on l'arrose de vinaigre et d'huile d'olive dans lesquels on aura fait cuire des piments et quelques gousses d'ail légèrement écrasées.

Merlu (ou colin) : est un poisson maigre, assez rapide à préparer. On le cuit généralement à la poêle, et arrosé de beurre additionné de jus de citron. La préparation la plus répandue au Pays Basque est celle qui est appelée « Koskera », à base de légumes (petits pois, asperges, etc.).

Morue Elle se prépare entre autre « à la Vizcaina » avec des tomates et des oignons, ou encore « à la Bayonnaise », dessalée et accommodée de beurre et d'ail persillé. Emiettée et légèrement dessalée, elle peut aussi servir de farce à de gros poivrons rouges ou basquaise ou amatxi.

Sardines et anchois : tout simplement grillés, ils sont les poissons les plus pêchés à St-Jean-de-Luz ou Hendaye.

Saumon : Il traverse l'Océan et remonte l'Adour pour frayer dans les gaves du Béarn et la Nive du Pays Basque. En escalopes ou en darnes, grillé ou meunière, son goût particulier est inoubliable.

Pibales C'est ainsi qu'on appelle au Pays Basque l'alevin d'anguille (par ailleurs dénommé civelle) qui remonte les cours d'eau pour grandir. Elles sont parties auparavant de la Mer des Sargasses, au large de la Floride. Préparées à base de piment fort et de gousses d'ail grillées, elles sont servies bouillantes dans des poêlons de terre et représentent un des sommets de la gastronomie régionale. Vous ne pourrez les goûter qu'au printemps.

Thon Il a aussi sa fête annuelle, début juillet à St-Jean-de-Luz. C'est le poisson de la cité. Frais et grillé (en darne), il s'accommode «à la basquaise» (sauce à base de tomate) ou encore aux oignons et aux piments. Préparé à base d'huile d'olive et de divers légumes, le ragoût de thon, servi dans une grande cassolette de terre, devient «marmitako». Et que dire de la ventrèche de thon poêlée aux piments verts, dés de jambon et oignons.

Truite Les eaux fraîches des rivières de montagne en ont permis l'élevage. On peut la préparer de différentes manières: grillée avec un jus de citron, avec un hachis d'ail et de persil ou encore farcie de dés de jambon.

Axoa Emincé de veau, mijoté aux piments d'Espelette et aux oignons.

Palombe Les cols pyrénéens sont un passage obligé pour les pigeons ramiers, rebaptisés palombes dans le Sud-Ouest de la France. Au Pays Basque, plus qu'un passe-temps, la chasse à la palombe est une tradition. Entourées d'une lamelle de lard et rôties ou en salmis, les palombes sont un vrai régal.

Poulet basquaise Les morceaux de poulet sauté seront servis avec une sauce à base de tomate, d'oignons, de piments, le tout mijoté avec un verre de vin blanc. Un plat parfois relevé, mais toujours savoureux.

Tripotcha boudin de mouton spécialité de Sare ou tripe de veau servi avec une sauce tomate relevée au piment.

Zikjro Au Pays Basque, on fait griller au feu de bois le mouton, préalablement découpé en quatre quartiers, ou tout simplement en tranches. L'arrosage d'eau vinaigrée, ailée, poivrée et pimentée donne au mouton un goût à nul autre pareil. Il s'agit là, de la version basque du méchoui.

Boudin noir épais en viande - la tête entière, le coeur, le poumon, la rate . enfin tout heureusement haché selon de vieilles recettes ancestrales

Confit La préparation du confit nécessite trois étapes principales. On recouvre de sel les morceaux de canard, d'oie ou de porc durant deux à trois jours. Puis, après avoir pris soin de bien les rincer, on les laisse cuire trois heures environ dans leur propre graisse. Il reste ensuite à les enrober de cette même graisse dans des pots en grès, ou à les stériliser dans des bocaux en verre. Le confit peut être accompagné de pommes de terre ou, mieux encore, de cèpes.

Foie gras ; Après avoir été gavés de maïs durant une période d'une vingtaine de jours, les canards et les oies offrent l'un des mets les plus appréciés des bonnes tables: Car, comme les Landais, Gersois et Lot-et-Garonnais, les fermiers de certaines régions du Pays Basque préparent eux aussi ce délice, «à l'ancienne», enrobé dans sa propre graisse. Il peut être dégusté mi-cuit, aux raisins, ou, après cuisson, sur des tranches de pain grillé.

Béret basque Pâtisserie à base de génoise et de chocolat. Elle doit son nom à sa forme originale qui rappelle le couvre-chef. Cette composition caractéristique est due à la répartition inégale du chocolat fondu entre les deux tranches de génoise, le tout étant, par la suite, saupoudré de vermicelles de cacao. **Chocolat** Dès 1761, Bayonne possédait sa propre corporation de chocolatiers. Introduit par la communauté Juive chassée d'Espagne, le commerce du chocolat devint bien vite une vraie spécialité de la cité. Elle en développa la fabrication artisanale, important directement les fèves de cacao d'Amérique. Le «chocolat de Bayonne» parfumé à la cannelle, longtemps consommé liquide, conserve encore aujourd'hui ses spécialistes, aussi bien à St-Jean-de-Luz, Anglet, Biarritz qu'à Bayonne.

Macarons est une petite pâtisserie, ronde et délicieusement craquante à l'extérieur. Composée d'amandes, de sucre et de blancs d'oeufs, sa dégustation peut s'accompagner d'une savoureuse crème de noix.

Gâteau basque : traditionnellement en pâte sablée moelleuse le gâteau basque est garni de cerises noires d'Ixassou, ceux-ci sont devenus rares et les variantes les plus connues aujourd'hui sont fourrées de crème pâtissière parfumée aux amandes. **Touron** C'est une confiserie d'origine biscailienne. Sorte de nougat, très tendre parfumé à la pâte d'amande, il peut cependant être accommodé de divers parfums.

Fromage de brebis et **Gastambère** : caillé de brebis