SOMOS VERDURA

“LES LÉGUMES POUR PASSION”

RIBERA DE NAVARRA

Carte
Ribera de Navarra
04

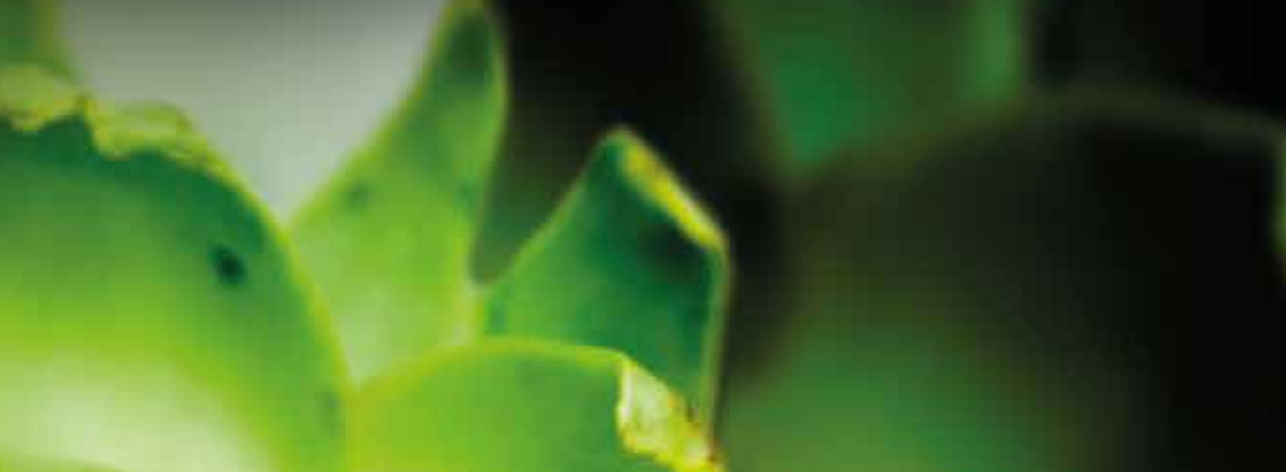
Les Légumes Pour Passion
06

Traditions
Fêtes et Célébrations
10

05
Présentation
Les Légumes

08
Catalogue
Les Légumes

www.turismoriberanavarra.es



SOMMAIRE

L'huile d'olive
Délicieuses HOVE

14

Les Mets
Cuisine
Tradition
Avant-garde

18

12

Calendrier
Des légumes
Toute l'année

16

Le Vin
Vignes et Raisins

20

Les Tapas
Bars
Amuse-bouches
Boissons

22

5 Incontournables
En Résumé

CARTE

RIBERA DE NAVARRA – ESPAGNE

References
Navarre, Espagne
Bardenas Reales
Tudela

www.turismoriberanavarra.es

PRÉSENTATION

Les légumes pour passion. Quatre mots qui résument notre identité. Sur notre terre vous attend un monde insoupçonné, la destination incontournable de ceux pour qui la gastronomie est indissociable du voyage. Se rendre dans la Ribera de Navarra, c'est vivre une expérience sensorielle, où nous vous invitons à découvrir nos champs d'artichauts et petits potagers, nos bars regorgeant de tapas de légumes, et les tables de nos restaurants qui préparent les légumes comme nulle part ailleurs. Nous vous convions à déguster les vins surprenants de ce terroir et les huiles d'olive vierges de toute première qualité. Nous voulons vous faire découvrir nos marchés, vous présenter nos maraîchers et vous ouvrir les portes des marchands de fruits et légumes typiques de la région. Nous souhaitons que vous gardiez de votre séjour un souvenir savoureux.

En un mot, nous vous proposons de parcourir le sud de la Navarre entre tapas et boissons. Chaque époque de l'année est prétexte à organiser votre visite : les légumes d'hiver, les premières pousses printanières, les fêtes populaires estivales où la gastronomie se joint aux célébrations, l'époque des vendanges et les périodes de récolte des olives ou des cerises.

La Ribera de Navarra, notre identité est dans votre assiette.

www.turismoriberanavarra.es

LES LÉGUMES POUR PASSION

Notre potager est l'un des plus riches du pays. Nos légumes nous ont valu une renommée méritée de par leur qualité incomparable, fruit de conditions climatiques optimales, d'une terre fertile et de la tradition agricole de la région. La grande variété de légumes cultivés dans la Ribera de Navarra nous permet de profiter de notre gastronomie tout au long de l'année, avec ses produits frais, cuisinés ou consommés juste après la récolte. Depuis des siècles, nous pratiquons une consommation responsable et de proximité, dans le respect des cycles de la nature.

Les légumes

LE CATALOGUE

L'ARTICHAUT
LA BOURRACHE
LE CARDON
LE COGOLLO
L'ASPERGE
...

L'artichaut

Il s'agit de l'un de nos symboles les plus populaires. Également connu sous le nom de « blanc de Tudela », l'artichaut y est consommé depuis plus de 12 siècles. Il est récolté deux fois par an, à partir d'octobre et de fin février. L'indication géographique protégée regroupe 33 localités navarraises. L'artichaut est un aliment riche en fibres, en calcium et en phosphore. Consommé frais ou en conserve, l'artichaut de Tudela est un des légumes les plus appréciés de notre terroir.

La Bourrache

Ne vous laissez pas décourager par son aspect peu attrayant caractérisé par une tige fine, de longs poils et un toucher un peu désagréable. La bourrache est un délice très peu connu au-delà des rives de l'Èbre. Avec une teneur élevée en eau, il s'agit d'un légume délicat et tendre, riche en fibres, en vitamines et en minéraux, et dont on consomme principalement la tige. C'est entre l'automne et le printemps que la bourrache déploie toutes ses saveurs.

Le Cardon

Il s'agit de l'un de nos légumes d'hiver les plus attendus. Le cardon nous accompagne depuis toujours tout au long des mois les plus froids. De grande taille, il peut atteindre plus d'un mètre de haut. Il se plante entre juillet et août et les premières pousses sont généralement recouvertes de papier ou de terre pour les protéger de la lumière du soleil. La récolte commence dès la fin de l'automne. La tradition agricole et culinaire de cette partie de la Navarre a fait du cardon un mets raffiné.

Le "Cogollo"

Ce petit coeur de laitue ou « sucrine » originaire de Tudela est unique. On le trouve exclusivement dans la Ribera de Navarra. Il se caractérise par sa taille légèrement supérieure aux autres variétés, ses feuilles charnues, sa palette de couleurs allant du vert intense à l'extérieur au jaune à l'intérieur, et son cœur serré et croquant. Il est cultivé toute l'année, mais c'est de l'automne au printemps qu'il est le plus succulent. Le cogollo est riche en acide folique et facilite la digestion.

L'asperge

Il s'agit peut-être de notre légume le plus international. L'asperge de Navarre est blanche, tendre, sans fibres et offre des saveurs équilibrées. Son indication géographique protégée s'étend au-delà de notre région. Elle se cultive dans des lignes de buttes de terre de terre qui protègent les tiges du soleil. Les champs sont préparés en automne et les plantations ont lieu en février. Les récoltes entre mars et avril offrent deux mois pour déguster ce produit frais aux saveurs inégalables.

Autres Légumes

Notre potager est très fertile tout au long de l'année. L'hiver nous apporte la délicieuse barbe-de- capucin (Cichorium intybus), le céleri parfumé, la scarole raffinée et les premiers brocolis. Au printemps, l'heure est venue de déguster les petits pois délicats, les fèves de notre "menestra" (jardinière de légumes) et les oignons nouveaux que nous préparons à l'étouffée. Avec l'été arrivent les haricots blancs, comme les haricots beurre, mais également la tomate rose ou la « feo de Tudela », l'oignon doux, le radis, le piment ou l'ail de Falces. Et l'automne nous offre les poivrons, dont les plus charnus sont le « cucón » ou le poivron rond, et les plus délicats le cristal ou le très célèbre poivron de piquillo. N'oublions pas pour finir la citrouille, la courgette et le délicieux riz de Las Limas.

TRADITIONS

Les habitants : les fêtes et les célébrations pour passion

Les traditions pour passion

Dans la Ribera de Navarra, la terre signifie bien plus que le sol sur lequel nous marchons. Elle fait partie de notre identité la plus visible. La terre explique notre histoire et notre présent. Durant des siècles, cette région de Navarre a été un potager fertile. Les générations passées nous ont transmis des connaissances infinies et c'est pourquoi Notre rapport à la terre est profondément affectif.. Et les légumes sont l'expression la plus populaire de notre intégration à l'environnement. Une partie de nos vies se déroule autour des potagers, nos rues sont ponctuées de paniers et de sacs remplis de cogollos, d'artichauts, de cardons, de bourraches et de tomates fraîchement récoltés. Les légumes passent de main en main, du champ aux étals, ils circulent entre amis et connaissances, ils incarnent une forme de dédommagement, une sorte de monnaie d'échange.

Comme dans toutes les cultures, la nourriture joue un rôle dans les grands et les petits évènements. Dans la Ribera de Navarra, nous mettons les légumes à l'honneur et ils sont présents lors de presque toutes les célébrations.

Des menestras du dimanche en famille aux cogollos servis lors des repas entre amis, en passant par les tomates consommées lors des fêtes d'été et le cardon sur les tables de Noël. Sans oublier les artichauts incontournables lors des dégustations populaires, ni les premières asperges de la saison préparées dans les sociétés gastronomiques.

Nous avons pour passion les traditions et les fêtes. La Ribera de Navarra met ses légumes à l'honneur toute l'année. Les légumes se vivent et se partagent. De janvier à décembre, les localités de la région organisent des journées autour de l'artichaut, de l'asperge, du cardon, de la bourrache, de la tomate, de l'ail, du riz, de la citrouille, du brocoli ou du cardon rouge. Le calendrier (pages 12-13) vous permettra de toujours trouver un bon prétexte pour nous rendre visite.

La grande fête des légumes

Lorsque le printemps se réveille et que la terre commence à produire les premiers légumes de la saison, Tudela et la Ribera célèbrent leurs journées d'exaltation et de fêtes des légumes, devenues une référence nationale. Durant plusieurs semaines, la capitale de la Ribera (Tudela) et d'autres localités de la région mettent leurs légumes à l'honneur à travers un programme complet d'activités gastronomiques et festives. Des milliers de personnes y assistent chaque année pour profiter de menus spéciaux dans les restaurants, de l'animation des rues, des sélections de tapas dans les bars, des démonstrations culinaires et, en définitive, de nos légumes adorés.

LE CALENDRIER

LES LÉGUMES POUR PASSION TOUTE L'ANNÉE

01 JANVIER

Journée du Cardon
(Peralta)

Journée du Brocoli et du Chou-fleur
(Fustiñana)

02 FÉVRIER

Journée de la Blette et de la Bourrache
(Cabanillas)

05 MAI

Journées d'exaltation et de Fêtes des Légumes
(Tudela)

Journée de l'huile d'olive – HOVE
(Cascante)

06 JUIN

Journée de la Cerise
(Milagro)

09 SEPTEMBRE

Week-end de la « Tomate Feo »
(Tudela)

Fête des Citrouilles Géantes
(Valtierra)

Journée du Riz
(Arguedas)

10 OCTOBRE

Fête de la Gastronomie de Navarre et du Poivron Cristal
(Cintruénigo)

03 MARS

Journées des Légumes d'hiver
(Tudela)

04 AVRIL

Journée de l'artichaut et de l'asperge
(Cabanillas)

Foire des Légumes de Printemps et de la Gatronomie
(Tudela)

07 JUILLET

Journée de l'ail
(Falces)

Journée de la Tomate Rose
(Cortes)

08 AOÛT

Journée de la Tomate
(Cadreita)

Journée du Poivron Cucón
(Peralta)

Fête des Vendanges
(Corella)

Journées du Vin
(Cascante)

11 NOVEMBRE

Journées Gastronomiques
(Azagra)

Journées du Brocoli
(Ribaforada y Funes)

12 DÉCEMBRE

Fêtes Inverduras des Légumes d'hiver
(Tudela)

Journées du Cardon Rouge
(Corella)

L'HUILE D'OLIVE

LES EXCELLENTES HOVE POUR PASSION

Oui, l'huile d'olive pour passion. Nous produisons une huile délicieuse, unique, d'une qualité d'exception et à la personnalité marquée. Ce produit bénéficie d'une appellation d'origine protégée en Navarre et la Ribera produit une partie des trois variétés rassemblées sous cette appellation: l'Aberquina, l'Empeltre et l'Arróniz.

En outre, cette région de production d'huile d'olive vierge extra (HOVE) est l'une des plus septentrionales d'Europe, une caractéristique qui se retrouve dans le produit. Le sol calcaire, les nombreuses heures de soleil annuelles, le climat de cette région de Navarre et les importantes variations de températures diurnes et nocturnes, surtout durant le processus de maturation des fruits, façonnent l'identité de nos huiles.

Nous effectuons une récolte précoce des olives pour les protéger des premières gelées. Et nous produisons une huile équilibrée et d'intensité moyenne aux notes vertes et particulièrement riche en acide oléique.

Nous avons pour passion tout ce que la terre nous offre. Et nous en prenons particulièrement soin. Rares sont les choses plus authentiques et plus enracinées dans notre environnement et dans notre propre identité qu'un cogollo fraîchement cueilli dans l'un de nos potagers et élevé au rang d'expérience gastronomique indiscutable, accompagné de nos huiles d'olive extraordinaires.

La Ribera de Navarra vous invite à découvrir nos oliveraies, à profiter de l'oléotourisme dans nos moulins à huile ou à vous joindre à l'une des fêtes populaires grâce auxquelles nous célébrons la chance immense de posséder une terre aussi généreuse.

LE VIN

LES VIGNES ET LES RAISINS POUR PASSION

La Ribera de Navarra se passionne également pour le vin. La relation de cette terre avec le vin vient de très loin. Les vestiges archéologiques indiquent la présence d'une consommation et d'une production plus ou moins abondante à l'époque romaine. Bien que le phylloxéra détruisit la majeure partie des vignobles, la Navarre, et plus particulièrement le sud de la communauté, les rétablit au cours d'un processus minutieux de longue haleine, grâce au travail des coopératives et des viticulteurs. Aujourd'hui, les vins de la Ribera de Navarra sont à la hauteur de ceux d'autres régions au prestige incontestable. Le vin rouge pour passion. Vous découvrirez dans la région des vins à base de grenache, de tempranillo, de graciano, de carignan, de cabernet sauvignon ou de merlot. Le vin blanc pour passion, élaboré en moindre quantité et basé sur les cépages macabeu, malvoisie et grenache blanc. Les vins rosés pour passion, frais et jeunes très appréciés, élaborés principalement à partir de grenache grâce à la technique de la saignée.

Et les vins doux pour passion, renommés à juste titre et élaborés à partir de muscat petit grain et de chardonnay. Les vins doux accompagnent à merveille les desserts et couronnent indéniablement un bon repas.

Les légumes et les vignes pour passion. La visite de la région est un bon prétexte pour déguster nos vins, toujours présents dans les restaurants et les bars à tapas de la Ribera. Une menestra, un artichaut frit, grillé o cuit à la vapeur, une bourrache délicate ou un cogollo bien tendre méritent d'être accompagnés par un verre de nos vins.

C'est là que se révèlera le mariage parfait entre les saveurs, la culture et la tradition. Nous vous invitons à découvrir certaines des caves de la Route du vin de Navarre ou à nous rendre visite durant les fêtes en l'honneur de ce produit : la Fête des vendanges de Corella et les Journées du vin de Cascante (voir pages 12 et 13).

LES METS

CUISINE, TRADITION ET AVANT-GARDE

La cuisine pour passion. La culture culinaire de la Ribera de Navarra est profondément populaire. Les enfants se familiarisent très rapidement avec les légumes. Ils les voient dans leurs cuisines, dans les bars ou au menu des restaurants. Dans la région, les fruits de la terre sont aussi importants que leur mode de préparation. Et dans la Ribera de Navarra, nous préparons les légumes affectueusement et de manière unique. Nos chefs cuisiniers sont renommés à juste titre et ils attirent chaque année une multitude de gastronomes itinérants. Les menus de leurs restaurants font toujours la part belle aux légumes fraîchement récoltés, préparés selon des méthodes traditionnelles ou plus audacieuses. Dans la Ribera de Navarra, vous dégusterez des légumes comme jamais auparavant.

L'artichaut

Santiago Cordón
Restaurant Trinquete

« Je ne conçois ni mon potager, ni ma cuisine sans lui. L'artichaut est un trésor de la terre sous forme de fleur qui n'a pas encore éclos. En cuisine, notre unique préoccupation doit être de préserver ce que nous apporte notre mère la Terre. L'artichaut est arrivé dans la Ribera il y a près de mille ans ; il s'y est plu et s'est tellement bien adapté qu'il se démarque nettement de ses confrères du monde entier. Pour moi, il s'agit d'un aliment indispensable qui caractérise notre terre et forge notre personnalité. »

La Bourrache

Iuliana Damir
Hôtel et Restaurant Pago de Cirsus

« Il s'agit de l'un des légumes les plus méconnus, surtout pour celles et ceux qui n'habitent pas en Navarre. Et pourtant, je pense que c'est l'un des plus nobles en cuisine. Il s'accorde parfaitement avec les autres ingrédients et c'est une des caractéristiques qui me plaît le plus de la bourrache : elle me permet de donner libre cours à mon imagination, jusqu'à oser l'ajouter à la recette traditionnelle de la menestra. Dans notre restaurant, la bourrache est toujours une surprise pour nos clients du monde entier».

Le Cardon

Ricardo Gil
Restaurant Treintaytrés

« Le cardon fait partie de l'identité gastronomique de la Ribera de Navarra. Mais le cardon rouge est, sans aucun doute, un grand inconnu et une belle surprise pour ceux qui le découvrent. Oublié durant des années, il est à nouveau cultivé aujourd'hui. Enterré sous des centaines de kilos de terre, ce légume renferme une grande quantité d'eau et offre une texture croquante et très savoureuse. Nous aimons le servir cru, accompagné d'huile d'olive vierge extra, de chair d'olive noire, d'un filet de vinaigre et d'un soupçon d'ail. Tout est là, un assaisonnement simple suffit à mettre en valeur ce légume et à en faire un plat vraiment différent.

Le Cogollo

Enrique Martínez
Restaurant Maher

« C'est cette pousse verte qui, dans la Mejana de l'Èbre, brille d'une lumière qui lui est propre. Son nom a toujours été associé à celui de notre ville, la capitale de la Ribera, et il a été un ambassadeur parfait, ce qui lui a permis de voyager dans tout le pays. Simplement assaisonné d'un jus d'olives baignées par notre rivière, le Queiles, il surprend les palais les plus exigeants. Fier de défendre l'un de nos signes distinctifs. Un amoureux des légumes ».

L'asperge

Luis Salcedo
Restaurant Remigio

« Sous terre, irrigué par les eaux de l'Èbre, se cache l'or blanc de cette terre. Les rayons du soleil lui sont défendus s'il souhaite conserver son teint blanc, sa douceur amère et ses fibres tendres. Si l'on vous demande de le frire, inclinez-vous car c'est là l'une des nombreuses manières de savourer ce délice raffiné. Santé et bon appétit car, de juin à mars, la chance ne nous sourit plus avec l'élégance de l'asperge. »

LES TAPAS

LES BARS, LES AMUSE-BOUCHES ET LES BOISSONS POUR PASSION

La cuisine en miniature pour passion. Nos légumes constituent une matière première très polyvalente et, dans la Ribera de Navarra, nous avons appris à en tirer le meilleur. Les grands plats préparés avec nos produits les plus reconnus cohabitent avec des expressions culinaires plus populaires et sobres. Les bars proposant un foisonnement de tapas dans toutes les localités de la région font partie de notre identité gastronomique. Des tapas simples, avec peu d'ingrédients de première qualité et d'autres plus sophistiquées et originales.

Des tapas à consommer uniquement en saison et d'autres devenues des classiques. À déguster avec les doigts, ou un couteau et une fourchette. Des tapas qui incitent à la convivialité, à la conversation, aux rires entre amis, aux rencontres entre groupes différents et aux petits verres de vin, de bière ou de vermouth.

Et, toujours présents, les légumes. En tant qu'acteurs incontournables de la tapa ou en accompagnements indispensables d'autres ingrédients qui, à leurs côtés, sont relégués au second plan.

Déguster des tapas est, par conséquent, une manière idéale de découvrir notre personnalité, de faire du voyage une expérience gastronomique unique, d'être en contact avec les habitants de la Ribera, de s'imprégner de notre manière de partager les fruits de la terre. En outre, cela permet de parcourir l'histoire de nombre de nos villes et villages. Un circuit de bar en bar se transforme également en parcours dans les centres historiques, les ruelles, les maisons séculaires et leurs caves et les recoins envoûtants. Notre patrimoine historique est étroitement lié à notre patrimoine naturel et gastronomique. Dans la Ribera de Navarra, nous nous passionnons pour ce que vous mangez et pour tout ce que vous allez découvrir.

5 INCONTOURNABLES

LE RÉSUMÉ DE NOTRE IDENTITÉ

01

Déguster une menestra: c'est une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie. Il s'agit de notre plat emblématique. La véritable menestra peut uniquement être préparée durant les quelques jours de la récolte des 4 seuls ingrédients de ce plat : l'artichaut, l'asperge, les petits pois et les fèves.

02

Les fêtes des légumes : toutes et tout au long de l'année. Consultez notre calendrier et choisissez le mois qui correspond le mieux à vos goûts. Mais, si possible, venez découvrir les Journées d'exaltation des légumes organisées au printemps. Les habitants de la Ribera s'impliquent pleinement dans cette célébration de la terre.

03

Les tapas : c'est une autre manière de vivre notre gastronomie à base d'amuse-bouches, de conversations et de verres de vin ou autre. Faites le tour de nos bars, dégustez nos tapas de légumes et profitez de la délicieuse cuisine en miniature.

04

Le vin : vous devez absolument découvrir les vins de la Ribera de Navarra. Parcourez la route des vignobles, des caves et des restaurants pour compléter votre expérience gastronomique. Nous vous proposons d'ouvrir votre mémoire gustative à de nouvelles saveurs grâce à des vins inattendus.

05

L'huile : des HOVE de toute première qualité qui surprennent tous ceux qui y goûtent. La Ribera de Navarra est également une terre généreuse pour les oliviers. Nous vous incitons à les découvrir, à visiter les moulins à huile et à profiter d'un plat aussi simple qu'inoubliable : un cogollo frais et tendre, accompagné d'une huile à la saveur intense et fruitée.

DL NA 1673-2019