

*Retrouvez le*  
**PARADIS**

---

*Gastronomie Asturienne*



# Cuisine Asturien



EDITÉ PAR: SOCIEDAD PÚBLICA DE GESTIÓN Y PROMOCIÓN TURÍSTICA  
Y CULTURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, SAU

Conception: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquette: Paco Currás Diseñadores

Cartographie: Da Vinci Estudio Gráfico

Textes: David Fernández-Prada

Traduction: Ofilingua

Photographie : Couverture : Amar Hernández. Pages intérieures : Aitor Vega,  
Amar Hernández, Aurelio Rodríguez, Camilo Alonso, Casa Gerardo,  
GDR Camín Real de la Mesa-Arnaud Späni, Joaquín Fanjul, Jonatan Hevia, José Pérez Ornia,  
José Ramón Navarro, Juanjo Arrojo, Kike Llamas, Mercado Artesano y Ecológico,  
Noé Baranda, Pelayo Lacazette, Real Balneario, Sara Castaño et propre archive.

Impression : Sgraf Artes Gráficas SL. Nov. 22

D.L.: AS 00682-2018

© CONSEJERÍA DE CULTURA, POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Fabada asturienne

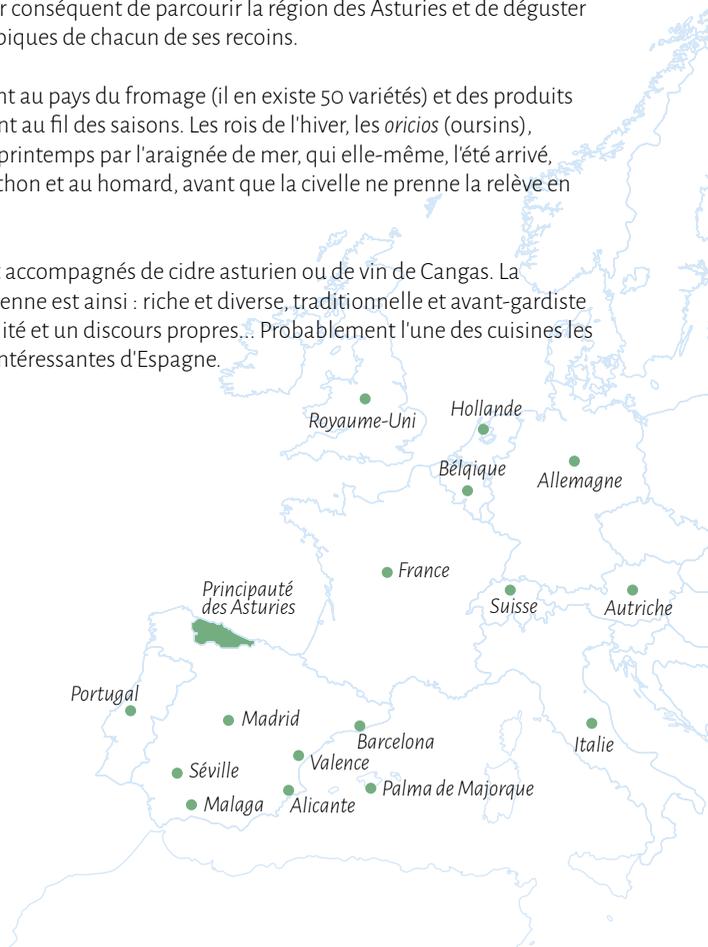
La cuisine asturienne n'est pas une cuisine comme les autres : elle a son propre caractère. À première vue (et c'est en partie vrai), elle est principalement constituée de plats copieux, qui prenaient autrefois tout leur sens car de nombreux Asturiens travaillaient principalement dans les mines ou la sidérurgie, et il leur fallait reprendre des forces. Mais la région des Asturies connaît également une gastronomie légère : ses poissons et fruits de mer contiennent très peu de calories et laissent ainsi aux cuisiniers asturiens un large éventail de possibilités.

Nous possédons des étoiles Michelin, *Guisanderas* (spécialisées en cuisine traditionnelle), des labels de qualité tels que « Mesas de Asturias » ou « Sidrerías de Asturias », des bars-boutiques, des *chigres* (points de vente traditionnels de cidre, bars de village, tavernes, bistrot, etc.), des bars gastronomiques ainsi qu'une cuisine de fusion et voyageuse en plein essor. Le cuisinier asturien défend le produit local et de proximité, travaille les produits frais de la terre, mais n'hésite pas à avoir recours à des assaisonnements ou garnitures venus d'ailleurs si ceux-ci peuvent relever les plats ; cela est particulièrement vrai chez les jeunes générations.

La *fabada* (cassoulet asturien) le *pote* (pot-au-feu asturien), le *pitu de caleya* (poulet), le *cachopo* (cordon bleu) de veau asturien et, depuis peu, après avoir frôlé la disparition, le *gochu ascurcelta* (porc autochtone), l'*oveya xalda* (agneau autochtone) ou encore la *pita pinta* (poule autochtone), font partie des mets incontournables des menus asturiens. Au milieu de toute cette diversité, vous trouverez également en abondance, au centre des Asturies, les oignons farcis ou encore les tripes, l'*emberzau* et les fèves *verdinas* à l'est, ainsi que le *chosco* (charcuterie à base de porc) à l'ouest, le tout créant un panorama aussi succulent que savoureux. Nous vous recommandons par conséquent de parcourir la région des Asturies et de déguster les plats les plus typiques de chacun de ses recoins.

Vous êtes également au pays du fromage (il en existe 50 variétés) et des produits de la mer, qui varient au fil des saisons. Les rois de l'hiver, les *oricios* (oursins), sont remplacés au printemps par l'araignée de mer, qui elle-même, l'été arrivé, cèdera sa place au thon et au homard, avant que la civelle ne prenne la relève en automne.

Tous nos mets sont accompagnés de cidre asturien ou de vin de Cangas. La gastronomie asturienne est ainsi : riche et diverse, traditionnelle et avant-gardiste avec une personnalité et un discours propres... Probablement l'une des cuisines les plus complètes et intéressantes d'Espagne.



---

# Sommaire



- 
04. *Les Asturies : Une Cuisine de Paysage*
  06. *À ne pas manquer...*
  08. *La fabada, le plat le plus authentique*
  10. *Le cidre, la boisson nationale*
  12. *Les Asturies : la région aux 50 fromages*
  14. *Passion pour la viande*
  16. *L'incroyable réserve cantabrique*
  18. *Vin de Cangas, viticulture héroïque*
  20. *Bio par nature*
  22. *Amateurs de sucreries*
  24. *Des cuisiniers que vous n'oublierez pas*
  28. *Achats gourmets : surprenez vos amis et votre famille*
  30. *Parlez comme un Asturien*

Grâce à la grande diversité naturelle des Asturies, nous avons un grenier unique au monde



## Les Asturies : Une Cuisine de Paysage

Asturias  
COCINA  
DE PAISAJE

Cette richesse fait de la région un territoire gastronomique où les produits de la mer, de la montagne et des champs sont utilisés tant dans des recettes traditionnelles que dans la nouvelle cuisine. Le respect des matières premières nous vient de nos ancêtres : des coutumes héritées de génération en génération qui sont nées dans des cuisines au feu de bois et au charbon.

Parcourir les Asturies c'est observer le contraste entre les plages et les montagnes verdoyantes et c'est aussi découvrir la beauté de chaque village qui est dévoilée et qui prend tout son sens à travers la population, des personnes fières de leur région. Une région qui nous fait profiter à la fois de la splendeur des poissons de la mer Cantabrique, de la simplicité des légumes de saison et de la qualité des viandes issues de l'élevage durable pratiqué dans les exploitations qui jalonnent les vallées.



*Il y a de nombreux facteurs qui font des Asturies une Cuisine de Paysage. Notre gastronomie est durable et de qualité grâce à l'écosystème unique de la région.*

Les *verdinas* à l'automne, le thon blanc en été et le *pixín* au printemps, parmi de nombreux autres produits, subliment notre cuisine tout au long de l'année. Le respect des produits locaux et de saison est un des piliers de notre gastronomie et une des traditions que nous chérissons et qui nous définissent le mieux.



Nos fromages artisanaux, une tradition ancestrale que nous avons su élever à l'excellence. D'autre part, nous avons des pressoirs à cidre qui se sont adaptés aux temps modernes sans laisser derrière eux le goût naturel des pommes des Asturies.

Et en parlant de tradition, nous ne pouvons manquer d'en mentionner une qui est millénaire : l'élaboration du vin. Le raisin est cultivé dans des paysages abrupts et cela fait de la viticulture un métier à la fois ancien et héroïque.

Les recettes comme la *fabada*, le *pote* ou le *guiso de pitu caleya* ont survécu au passage du temps grâce aux vrais défenseurs de notre tradition. Des dynasties de cuisiniers, de jeunes talents qui bâtissent l'avenir et nos *guisanderas*, les gardiennes de l'essence de la cuisine.



La pâtisserie, un art de caractère, est un autre des emblèmes de notre gastronomie. Des desserts comme les *frixuelos*, le riz au lait ou les *casadielles* ne sont que quelques exemples de la grande variété que l'on trouve dans les Asturies. Que ce soit en ville ou dans les petits villages, nos maîtres-pâtisseries sont à la hauteur et font de notre région un paradis gourmand unique.

---

*La Cuisine de Paysage permet de découvrir notre région à travers ses plats, une manière exceptionnelle de tomber amoureux des Asturies et de leur gastronomie.*

---



# À ne pas manquer...

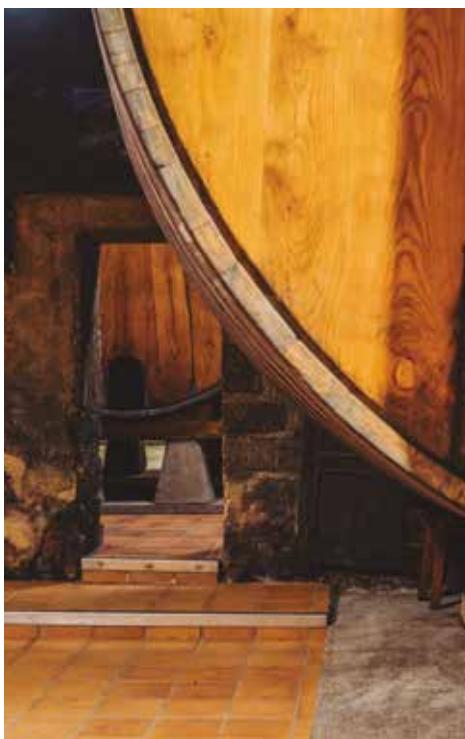
## *Une bonne fabada*

Le plat régional par excellence, roi de la gastronomie ; il ne craint que le *cachopo*, en pleine effervescence. « les fèves asturiennes sont considérées comme les meilleures du monde ». Vous ne trouverez mieux nulle part. Pourquoi ? Pour leur fine peau et leur onctuosité, accompagnées d'un excellent boudin fumé asturien, de *chorizo* et d'autres produits issus du porc. Et pour couronner le tout, un détail qui n'en est pas un : l'eau asturienne fait la différence.



## *Un pressoir ou llagar traditionnel*

Un visiteur a-t-il déjà quitté les Asturies sans boire un *culín* de cidre ? Nous espérons que la réponse sera « bien sûr que non ». Le cidre court dans nos veines et nos corps sont faits pour déguster ce jus de pomme servi selon la tradition. Cette boisson a tout d'une grande: divertissante, sociale, accompagnée d'un rituel unique, saine, diurétique, riche en vitamines et en minéraux, et surtout, délicieuse. Vous ne regretterez jamais de vous être rendu dans un *llagar* (pressoir).



## *Le plus grand plateau de fromage du monde*

50 variétés de fromage composent le plateau régional le plus varié de l'univers fromager mondial. La liste pourrait débiter comme suit : Cabrales, Gamonéu, Afuega'l pitu, Beyos, Casín... il y en a dans toutes les Asturies. Ils sont élaborés à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Le Cabrales est le plus international de nos fromages ; son arôme est incomparable. Il connaît actuellement une évolution imparable : il s'adoucit, ses épices sont plus élégantes, et il devient de plus en plus régulier. Le Gamonéu vit également des moments de gloire ; vous pourrez trouver sur le marché de superbes pièces. Le secret d'un grand nombre de nos fromages se trouve finalement dans les Pics d'Europe et leur nature à l'état pur.

## *Un cadeau pour le palais*

N'oubliez pas d'emporter un souvenir gastronomique de votre voyage. Comme le dit le dicton, « *mens sana in corpore sano* ». Or, s'il existe un produit naturel, merveilleux pour la santé, nous aidant à prévenir les maladies tout en rendant la vie plus douce, il s'agit sans aucun doute du miel des Asturies, un des « Alimentos del Paraíso » (Aliments du Paradis). Dans nos bois, les abeilles pollinisent et font vivre l'écosystème, y compris les pommiers. Une autre idée de souvenir gastronomique de votre voyage serait une conserve (le thon et le pain de rascasse sont obligatoires), un verseur électronique de cidre pour organiser vos propres fêtes ou une des nombreuses bières artisanales produites dans la région.

## Les huîtres

Leur histoire ne remonte qu'à 25 ans, mais leur prestige les a déjà conduites au Top Ten du moment. Si vous êtes fin gourmet, ne manquez pas de goûter l'huître de l'Eo : sa saveur vous transportera en pleine mer dès la première bouchée. Les hôteliers asturiens l'ont déjà introduite dans leurs menus de dégustation, certains en ont même fait leur plat-vedette. Si vous en avez l'occasion, rendez-vous à l'ouest de la province et vivez une expérience inégalable en les dégustant au bord de la ria. Accompagnées d'un cidre naturel moussoux asturien, elles vous conduiront tout droit au paradis.



## L'art de la viticulture héroïque

Nos petits vins sont devenus grands ! Si vous n'avez pas dégusté de vin de Cangas depuis longtemps, n'attendez plus. L'acidité piquante d'autrefois a fait place à des vins équilibrés, atlantiques, suivant la tendance actuelle de recherche de vins frais se mariant bien avec la cuisine moderne. Ils ont tout pour vous séduire : des variétés autochtones, des flancs de montagne abrupts, un ensoleillement idéal... Voilà la viticulture héroïque du XXI<sup>e</sup> siècle.



## Des frixuelos, pour les plus gourmands

Notre emblème sucré du moment est cette crêpe qui, avec le riz au lait, est probablement l'un des desserts le plus courants dans nos restaurants. Elle est servie saupoudrée de sucre, ou encore garnie de chocolat, de confiture et, très souvent, de riz au lait. Nous inscrirons également sur notre liste « gourmande » les croûtons (pain perdu), les *casadielles*, la tarte *gijonesa*, la charlotte, les *carbayones*, les *marañueles* et de nombreuses autres propositions alléchantes.



## Le cachopo à la conquête du pays

Plus rien n'arrête ce phénomène venu des Asturies. Il est vrai que ses ingrédients principaux sont deux steaks, et qu'il existe des plats similaires ailleurs, mais que le cordon bleu ne nous en tiennne pas rigueur : le *cachopo* est différent, il a ses propres nuances, et son ancrage dans notre Principauté le rend unique. Les autres recettes similaires ne contiennent pas de veau ou de fromages asturiens, les mêmes parties de la vache qu'aux Asturies, et surtout, ne sont certainement pas aussi savoureuses.

## De marché en marché

Si vous souhaitez bénéficier des meilleures matières premières tout au long de la semaine, ne manquez pas de visiter des marchés tels que celui de Fontán à Oviedo/Uviéu, le Mercado del Sur à Cijón/Xixón, la Plaza de Mieres del Camín, ou encore les marchés d'Avilés, de La Felguera ou de La Pola Siero. Il en existe un grand nombre, dont certains sont déjà fortement consolidés, tel que celui qui se tient chaque dimanche à Cangues d'Onís/Cangas de Onís, ou d'autres marchés organisés à certaines dates, comme la Primera Flor à Grau/Grado, qui se tient le premier dimanche après Pâques.

## Festivals et journées gastronomiques

Il existe aux Asturies plus de 250 journées gastronomiques et événements par an, des expositions de cuisiniers aux hommages à des produits et plats typiques, en passant par des fêtes d'intérêt touristique national et régional... Vous n'aurez que l'embaras du choix pour découvrir et déguster les meilleurs plats et produits de notre terre. Pour ne rien manquer, consultez le site web [agendadeasturias.es](http://agendadeasturias.es) et choisissez l'événement de votre choix.

Visiter les Asturies sans goûter la *fabada* reviendrait à vous rendre à Cuadonga/Covadonga sans voir la Santina. Les fèves sont une véritable religion dans notre Principauté. Elles poussent dans les plaines situées à proximité des rivières et sont protégées par une Indication Géographique Protégée. Pourquoi ?

Parce que des haricots à la taille imposante mais à la peau bien plus dure arrivent de l'autre côté de l'Atlantique, et un véritable Asturien ne s'y trompe pas. Ainsi, pour être sûr d'emporter « les meilleurs fèves », rien de mieux que de rechercher le label qui vous garantit qu'elles viennent du terroir.



Assiette de fabada

## La *fabada*, le plat le plus authentique

### Garantie de qualité, IGP Faba Asturiana

L'IGP Faba Asturiana a été créée en 1990 afin de préserver ce légume, qui se voyait peu à peu éclipsé par des fèves venues d'Amérique du Sud. Les techniciens du Conseil de Régulation contrôlent les plantations et certifient non seulement leur provenance mais également leur taille et leur qualité. Les fèves dites « de la ferme » ne sont pas nécessairement asturiennes. Ne vous fiez pas aux produits ne portant pas le label IGP Faba Asturiana. Ce label ne concerne et ne permet d'élaborer actuellement que la fève sèche, la fève fraîche n'y étant pas comprise.

La quasi-totalité des restaurants proposent ce délicieux plat qui, en plus de fèves asturiennes, contient des ingrédients importants tels que le chorizo, le boudin (le principal secret d'une bonne *fabada*), du jambonneau et d'autres produits issus du porc, selon le cuisinier. Recommander un temps de cuisson comporte de nombreux risques, car celui-ci dépend de la région d'origine, de la dureté de l'eau (en-dehors des Asturies, préférez l'eau minérale) ainsi

que de la récolte. Il varie habituellement d'une à deux heures, mais ne vous y fiez pas.

La *fabada* traditionnelle a aujourd'hui cédé la place à une recette moins grasse, utilisant du beurre et du bouillon de poule, qui apportent aux fèves de l'onctuosité et de la brillance. En plus de cela, de nos jours, de nombreux hôteliers laissent le *chorizo* et le boudin dans le même récipient seulement pendant la moitié du temps de cuisson, puis les retirent ensuite, obtenant ainsi une *fabada* plus légère.

## La meilleure fabada du monde

Cela fait huit ans que Villaviciosa a lancé, à l'occasion de sa « Semaine culturelle et gastronomique des fèves », un concours mettant en valeur les meilleurs établissements dans l'élaboration des fèves. Celui-ci a très vite rencontré le succès, et gagner ce concours est aujourd'hui synonyme de services complets tous les jours et de dizaines de reportages dans les médias de toute l'Espagne. Si vous aimez la *fabada*, n'hésitez pas à visiter ces sept restaurants, dont c'est la spécialité : Casa Chema (Oviedo, 2011 et 2017), El Moreno (Villaviciosa, 2012), El Llar de Viri (Candamo, 2013), Sidrería Bedriñana (Villaviciosa, 2014), Los Pomares (Gijón, 2015), Vista Alegre (Colunga, 2016), Gaucho Fierro (Siero, 2018), La Saucedá (Peñamellera Baja, 2019), El Cruce (Soto del Barco, 2020), La Consistorial (Mieres, 2021) et Cocina Cabal (Oviedo, 2022).



Fèves

*Certains utilisent de la fève fraîche, également appelée verte (à ne pas confondre avec la fève « verdina », un légume différent).*

Une fois cueillie, elle est congelée afin de retenir son eau naturelle, et n'a par conséquent pas besoin d'être trempée. La fève sèche absorbe mieux le bouillon et est plus savoureuse, tandis que la fève fraîche obtient une peau fine très intéressante. Goûtez et jugez par vous-même ! Vous surprendrez le serveur en lui demandant si la fève est sèche ou fraîche.

Une tendance de plus en plus habituelle dans les restaurants est d'y ajouter du bacon ibérique.

*Pour vous faire passer pour un expert en fèves, évaluez si le bouillon est bien lié, si la fève est crémeuse et fond dans la bouche, et si le boudin se détache correctement de sa peau et ne contient pas de gros morceaux de magro.*

Savourez tout d'abord la fève seule contre le palais, puis jouez à chaque bouchée en combinant dans la même cuillère des fèves et un autre des ingrédients de ce plat. L'excès de safran, un bouillon de poule trop présent ou un ensemble trop épicé ne sont pas souhaitables.



Marché traditionnel



Ancienne cuisine (llar)

# Le cidre, la boisson nationale

Connaissez-vous l'origine du mot cidre ? Il vient du grec *síkera*, devenu *sizra* en latin, avant de prendre la forme que nous connaissons de nos jours. Strabon mentionnait déjà le cidre au 1<sup>er</sup> siècle av. J.C., indiquant que les Astures en étaient friands.

*Cidre servi selon la tradition de l'escanciado*

## Garantie de qualité, A.O. Sidra de Asturias

Elle se consolide peu à peu et le consommateur est de plus en plus conscient de la valeur ajoutée qu'elle implique. Depuis l'année 2002, le label AOP garantit que les pommes sont cultivées dans les Asturies et que des contrôles de qualité sont réalisés afin de vous fournir le meilleur cidre disponible sur le marché. Aujourd'hui, il regroupe 34 pressoirs, 358 cueilleurs et 928 hectares enregistrés et contrôlés.



Tonneau de cidre

Cette boisson a survécu au temps et jouit d'une santé de fer : les Asturies sont aujourd'hui le principal producteur de cidre, assurant 80 % de la production nationale. Plus de 70 *llagares* élaborent 50 millions de litres de cidre, partagées à parts quasi-égales entre le cidre naturel et le cidre mousseux, exporté dans plus de 50 pays.

Savez-vous combien de variétés de pommes existent aux Asturies ? À la grande surprise de certains, nous disposons de la moitié de toutes les variétés existant dans le monde. Vous nous prendrez pour des accapareurs ! Toutes ne servent pas à faire du cidre, mais un grand nombre d'entre elles, si. L'Appellation d'Origine reconnaît 76 variétés, mais le nombre de variétés présentes dans la région frôle les 500.



*Le cidre est servi en bouteille et partagé en petites doses appelées « culines » ou « culettes ». Très important : il se boit en une seule gorgée.*

Si votre expérience avec les plus de cent millilitres de cidre que contient habituellement le verre vous a traumatisé, ou si vous vous sentez incapable d'en avaler cette quantité en une seule gorgée, vous pouvez demander au serveur que le prochain verre soit plus *piquiñín*.

Aux Asturies, le prix d'une bouteille de cidre tourne autour de trois euros, voire un peu plus s'il s'agit d'une Appellation d'Origine. Il s'agit donc d'un prix très raisonnable pour une bouteille contenant 70 centilitres d'une boisson délicate, dont l'élaboration s'étend sur six mois, et bonne pour votre santé.

Le cidre se marie parfaitement avec la plupart des plats de la région. Il accompagne à la perfection les poissons, la *fabada*, le riz, et a un effet de baume avec les fromages, nettoyant la bouche et préparant le palais pour la prochaine bouchée.

Vous trouverez sur le marché plusieurs types de cidre. Il existe d'une part le cidre naturel, consommé dans les cidreries



## Visitez un *llagar* (pressoir)

Vous aventurer dans un *llagar* pourrait être une des expériences les plus amusantes que vous ayez jamais vécues. Vous serez surpris par leurs imposants tonneaux de châtaigner pouvant contenir jusqu'à 30 000 litres, par la convivialité des *llagareros* ainsi que par le côté artisanal du processus d'élaboration. Si vous nous visitez pendant la saison de la récolte, d'octobre à novembre, votre expérience n'en sera qu'encore meilleure. De nombreux *llagares* combinent cette visite avec une dégustation de fromage et de produits typiques, certains offrant même des « *espichas* », un repas détendu accompagné d'omelettes et de chorizo au cidre. Leur origine remonte à l'époque à laquelle on goûtait le nouveau cidre directement du tonneau, aux alentours du printemps, un festin partagé en famille et entre amis. « *Espicha* » était le nom de l'objet pointu en bois qui bouchait le trou par lequel sortait le cidre.



Retrouvez plus d'informations sur :

<https://www.turismoasturias.es/descubre/gastronomia/llagares>

et servi selon la méthode traditionnelle, et d'autre part le cidre moussoux, également à Appellation d'Origine, élaboré de la même manière à la différence qu'une deuxième fermentation a lieu lors du processus, soit dans la bouteille, soit dans des récipients en inox. Ils sont habituellement « brut nature » ou « brut », ce qui signifie qu'ils contiennent peu, ou pas du tout, de sucre ajouté. La troisième option bénéficiant d'un label de qualité est le cidre naturel filtré, également appelé « de nouvelle expression », lequel, malgré le fait d'être élaboré de la même manière que le cidre traditionnel, n'ayant pas de marc et étant présenté dans une bouteille similaire à celle du vin, peut être servi dans tout type de restaurant.

Vous trouverez également du « cidre de glace », de plus en plus robuste, élaboré soit en congelant la pomme, soit en soumettant le moût au même processus : celui-ci se concentre, son point de congélation n'étant pas le même que celui de l'eau qu'il contient. Cette boisson est prise au dessert et conserve l'acidité du cidre, tout en étant équilibrée par une bonne quantité de sucre.

# Les Asturies : la région aux 50 fromages

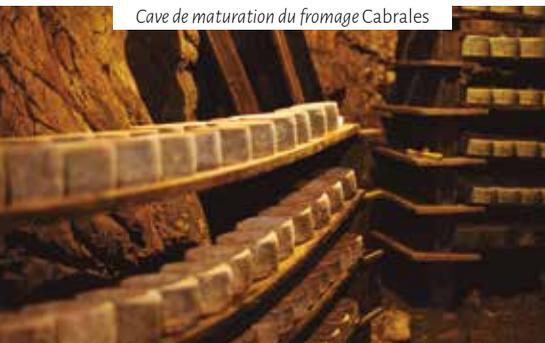
Les vaches sont reines dans la campagne asturienne.

D'ailleurs, plus de 65 % des 50 fromages élaborés actuellement utilisent exclusivement du lait de vache, 20 % le mélangent à de faibles pourcentages de lait de chèvre et de brebis, et seuls 15 % des fromages existant misent sur le lait de chèvre ou de brebis comme produit de base.



Variété des fromages asturiens

Cave de maturation du fromage Cabrales



## Visitez une fromagerie

Il n'y a rien de tel que de vivre ces expériences en personne. Visiter une fromagerie asturienne vous garantit des visites de rêve et la découverte de l'élaboration de fromages souvent ancestraux. L'occasion idéale pour évaluer l'importance d'une cave dans la maturation dans le cas du Cabrales ou du Gamonéu, ou encore pour connaître la *máquina de rabilar* (machine à pétrir), si nécessaire dans l'élaboration du Casín.

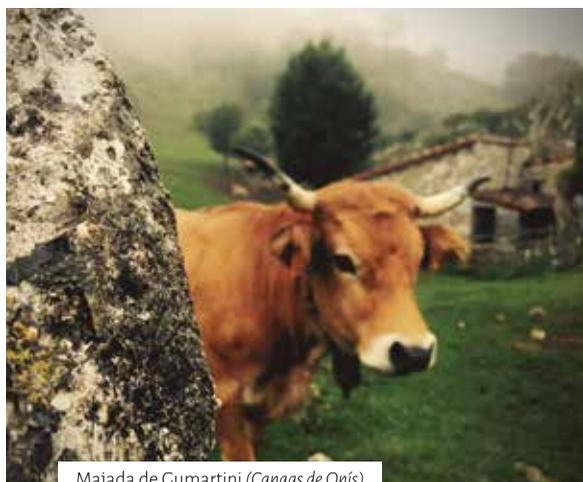
Le plus grand nombre de fromages proviennent de l'est de la province. Les Pics d'Europe ainsi que les sierras de Sueve et de Cuera forment un site naturel où l'herbe pousse en abondance et où les animaux se déplacent et s'alimentent en toute liberté. Ces flancs de montagne sont un paradis ! Le Cabrales, fromage bleu par excellence de la région, repose dans les caves. Les trois types de lait peuvent être utilisés pour son élaboration, le lait de vache étant toujours prédominant. Un cas assez similaire est celui du Gamonéu, un des fromages les plus particuliers, au fumage caractéristique et développant parfois du *penicilium*. Tous deux sont indispensables sur tout plateau de fromage digne de ce nom.



Retrouvez plus d'informations sur :  
<https://www.turismoasturias.es/fr/asturias-la-region-de-los-50-quesos>



Afuegal pitu



Majada de Gumartini (Cangas de Onís)

Il existe plus de vingt types de fromages dans un rayon de cinquante kilomètres, distribués dans des villages tels qu'Arangas, Buelles et Panes à Peñamellera, Posada (Bedón), Porrúa, Pría et Vidiago, entre autres. Les communes d'Amieva et Ponga, qui élaborent le fromage Los Beyos, méritent une mention spéciale.

Le centre de la province est le domaine du fromage Afuegal pitu, produit dans plus de dix fromageries actives qui, pour la plupart, en plus du fromage blanc, produisent le *roxu*, en pétrissant le fromage blanc avec du piment rouge. Juste derrière lui se trouve le Casín, en plein essor grâce à trois fromageries qui redoublent d'efforts pour que l'un des plus vieux fromages d'Espagne retrouve la place qui lui revient. Et il en existe beaucoup d'autres : l'Ovín à Nava, le Varé à Siero, le fromage de Bota à Quirós ou celui d'Urbiés dans la vallée de Turón, pour ne mentionner que quelques-uns des plus emblématiques.

En allant vers l'ouest, vous trouverez, en ordre géographique, les fromages La Peral et Gorfolí à Illas, Fuente à Proaza, Abredo à Coaña, Taramundi (dont il existe une version contenant des noix) et Oscos.

*Cependant, de nouvelles fromageries ont récemment vu le jour et sont font une place en faisant parler d'elles, certaines d'entre elles gagnant à des concours nationaux et internationaux, et d'autres gagnant la sympathie du public.*

Il en existe partout aux Asturies, de Pravia à Las Regueras, de Siero à Tineo, et elles favorisent la diversification, en créant de nouveaux styles et de nouvelles élaborations, peu courantes aux Asturies. Finalement, entre les fromages à label de qualité, les fromages historiques, ceux qui survivent ne serait-ce que grâce à un fabricant, et les marques qui mènent le secteur, en plus des nouvelles fromageries, nous trouvons au total 50 options différentes, sans compter les différentes variantes de certaines d'entre elles.



Gamonéu

### Marques de qualité

Il en existe cinq, et elles rassemblent une grande partie des fromages asturiens. Il existe quatre Appellations d'Origine (Cabralas, Gamonéu, Casín et Afuegal pitu), et une Indication Géographique protégée (Beyos), qui disposent toutes de leur propre contre-étiquette, certifiant qu'elles sont élaborés selon les paramètres de chaque Conseil de Régulation. À elles cinq, elles disposent de plus de 60 fromageries, soit plus de la moitié de toutes celles qui existent dans la Principauté des Asturies.



Lacs de Covadonga (Cangas de Onís)

Nous sommes sans aucun doute une région omnivore, mais également passionnée par la viande. Nos deux animaux-vedettes sont le veau et le porc. Par où commencer ?

## Passion pour la viande

Par la taille ? Alors commençons par la vache. Par le nombre ? Idem : il existe plus de 300 000 têtes de bétail bovin dans la région. Il existe de nombreuses vaches à lait, mais la plupart sont aujourd'hui élevées pour leur viande. Une grande partie d'entre elles sont protégées par l'IGP Ternera Asturiana et leur rôle ne s'arrête pas à l'élaboration des *cachopos*. Des joues au vin de Cangas au ragoût aux pommes de terre, vous n'aurez que l'embaras du choix !

*Deux races sont clairement prédominantes : l'asturienne des vallées et l'asturienne de la montagne. Toutes deux donnent une viande très tendre, juteuse et unique.*

Il existe cependant d'autres races autochtones d'autres animaux. Dans certains villages, vous trouverez, en plus des

*pitos de caleya* rondelets, la *pita tinta*, une poule aux plumes bicolores, vivace, de plus en plus à la mode dans certains restaurants. Elle est doublement bénéfique : sa viande est délicieuse et c'est une grande pondeuse. En regardant en direction de la montagne, vous apercevrez peut-être une *oveya xalda*, qui permet d'élaborer de succulents ragoûts.



Pita tinta



Cachopo

## Le bon cachopo

Si vous n'avez jamais goûté de *cachopo*, c'est peut-être par manque de courage, car on raconte que seuls les plus courageux sont capables d'avalier ces énormes steaks panés. Mais n'ayez crainte, ce n'est pas si dur. Selon la tradition, il s'agit d'un plat à partager, même s'il est vrai qu'il en existe de plus en plus de taille réduite, individuels ; par conséquent, renseignez-vous en le demandant afin d'éviter les surprises ! Le *cachopo* traditionnel est composé de deux *steaks* de veau asturien, prélevé de préférence aux hanches, de bavette, de jambon serrano ou ibérique et de tranches de fromage asturien pas trop fort (les fromages d'Oscos et de Vidiago sont idéaux). Il est pané à la farine, à l'oeuf et à la chapelure, frit à l'huile... et voilà, votre *cachopo* est prêt ! Veillez à ce que l'huile soit très chaude et propre et n'ait pas le goût d'autres aliments, et à ne pas trop cuire les steaks : l'idéal est qu'ils restent rosés à l'intérieur.

L'autre grand emblème de la région, qui fournit la matière première pour les *chorizos* et boudins, est bien évidemment le porc, dont il existe également une race autochtone, le *gochu asturcelta*, de plus en plus utilisé après avoir survécu à un risque d'extinction.

*Sa viande possède une graisse infiltrée très intéressante qui lui apporte une délicieuse saveur*



Gochu asturcelta

Nous l'utilisons dans tellement de recettes que nous n'en finirions jamais ; ainsi, pour résumer, sachez que nous l'utilisons dans l'élaboration des mets suivants : *chosco*, *picadillo*, saucisse (typique d'Avilés), *moscancia* (similaire au boudin, mais au suif de veau ou d'agneau), *sabadiego* (chorizo à l'âme de boudin originaire de Noreña), *emberzao* (variante du boudin mélangé à de la farine de maïs et enveloppé dans une feuille de chou), *butiellu* (saucisson de côtelette à l'os), *andoya* (élaborée à base d'échine entière ou de tête), *xuan* (boudin au potiron), et nous pourrions continuer : *fariñón de Candás*, *pantruque*, *probe*, *bolla*, *boronchu*... Vous ne saurez plus où donner de la tête.



Chosco

## Garantie de qualité, veau asturien et Chosco de Tineo

L'Indication Géographique Protégée Ternera Asturiana, est parvenue à doter son label de qualité d'un prestige admirable. Sa viande est prise en compte dans les meilleures boucheries des principales villes du pays. Un véritable veau asturien doit être né dans la région, appartenir au club des races élues (asturienne des vallées ou asturienne de la montagne) et être âgé de 12 à 18 mois ; une de ses caractéristiques morphologiques très concrètes est un goût succulent, la grande vertu de cette viande se trouvant dans sa texture et sa tendresse. Il s'agit de vaches jeunes, peu grasses et donc très saines.

Le Chosco de Tineo est notre secret le mieux gardé, un produit issu du porc contenant au moins 15 % de langue et beaucoup de tête. Il est habituellement consommé frais ou cuit, toujours assaisonné au piment rouge.

# L'incroyable réserve cantabrique

Variée et délicieuse : c'est ainsi que nous qualifions la réserve qui approvisionne nos criées, appelées ici *rulas*.

Chaque saison est un monde, chaque mois, les espèces présentes dans les poissonneries et les restaurants sont différentes.



Araignée de mer



Criée de Puerto de Vega

## Visitez la criée

Il s'agit d'une expérience inoubliable. Vous y comprendrez la dureté de la profession du pêcheur et observerez le bon traitement que reçoit le poisson sur les meilleurs bateaux, tout en apprenant à différencier les espèces et les catégories. Des centaines de caisses de poissons et fruits de mer, dont la taille pourrait vous surprendre, passeront devant vous à la vitesse de la lumière. Par exemple, la criée du port de Vega reçoit des visiteurs toute l'année sur réservation, ainsi que celle d'Avilés en été.

Les poissons les plus abondants sur nos côtes sont le maquereau, la sardine et le merlu. Le rouget-barbet de roche, à la couleur intense, s'alimentant d'algues et de petits mollusques, ainsi que le turbot, dont la gélatine et la peau lui confèrent une saveur unique, sont également très prisés. Le saint-pierre, les énormes mérus ou encore la dorade rouge ne sont pas en reste, accompagnés sur les tables de lotte, de rascasse, de congros, de sargue, de dorade et d'anchois.



### Saviez-vous qu'aux Asturies, de nombreux poissons et fruits de mer ont leur propre nom, en asturien ?

A Certains ont même tout un catalogue de noms, en fonction de leur taille ou de l'endroit. Le bar est ici nommé *roballiza* lorsqu'il est grand, et *fúragaña* s'il est petit. Une petite sardine est appelée *parrocha*. Le mot *bogavante* (homard) ici n'existe pas. Pour comprendre les menus, apprenez les mots *bugre*, *llubricante* sur la côte ouest et *llocántaru* dans d'autres contrées. Oubliez le mot *nécora* (étrille), ici on l'appelle *andarica*, et pour les patelles, souvenez-vous de *llampares*. La lotte s'appelle *pixín* si elle est servie en rations, le grondin *golondru*, la dorade *besugu*, la paloude *amasuela* et la coque *virigüetu*. Le tourteau, quant à lui, porte le nom de *ñocla*, et les oursins, vous vous en souvenez certainement : *oricios*. Et qu'est-ce qu'ils sont bons !

Parmi les produits de saison, on retrouve la civelle en automne, ainsi que les sardines, les chipirons de ligne et le thon en été, cuisiné de mille façons différentes. La ventrèche ne demande qu'une plancha et beaucoup de respect, tandis que d'autres parties sont préparées en rouleau avec des oignons, des tomates et des œufs, en tacos, cuites en ragoût, ou encore de nos jours en sashimi ou tataki. Qui aurait pu l'imaginer ?

Nous vous recommandons également, si vous en avez l'occasion, de goûter d'autres poissons, moins connus mais délicieux, tels que le denté, la plie, l'orphie ou encore la vieille. Les fruits de mer sont également très nombreux et de qualité. La variété de « bestioles » qui peuplent la mer de Cantabrie nous permet de toujours disposer de produits frais pendant toute l'année.

Soyez attentifs, car aux Asturies, presque tout a un nom de famille. Ainsi, une araignée de mer pêchée sur nos côtes est appelée « du pays », les plus petites sont appelées *pelones*, et si un pouce-pied contient beaucoup d'eau, ce qui est mauvais signe, on le nommera *aguarón*. L'araignée de mer est présente sur nos côtes de la mi-décembre à fin juillet. Elle est de couleur rougeâtre, et les femelles sont particulièrement appréciées pour leur chair et leur corail.

En plus de ces espèces, on y trouve facilement deux espèces de homard, des étrilles, des tourteaux, du poulpe, du calamar, des patelles et, à l'arrivée du froid, des oursins. Nous raflons de ces échinodermes à l'aspect si repoussant, mais au goût iodé et intense. On trouve également, bien que plus rarement, des couteaux, des langoustines et des crevettes.

*Les Asturiens aiment particulièrement déguster une bouteille de cidre accompagnée d'une petite assiette de bigorneaux et, lorsqu'ils se sentent généreux, ajoutent sur la commande une « andarica » (étrille pour les étrangers). Si vous souhaitez vous sentir asturien, respectez à la lettre nos coutumes !*



Déjeuner typiquement asturien sur la côte

Les fruits de mer ont leur saison. Il est faux de dire qu'ils ne doivent être consommés que pendant les mois se terminant en -re, mais il est indéniable que de nombreux crustacés apprécient les eaux froides de cette époque, comme le tourteau ou l'étrille. À l'inverse, d'autres fruits de mer, tels que le homard ou la langouste, préfèrent l'été. D'autres enfin sont disponibles et délicieux toute l'année ; c'est le cas de la langoustine, des pouce-pieds, des moules et des huîtres de l'Éo.



Un vin encore assez méconnu dans le vaste panorama vinicole espagnol, en raison tant de la faible quantité de raisin traité dans la région, que du petit nombre de caves existant.

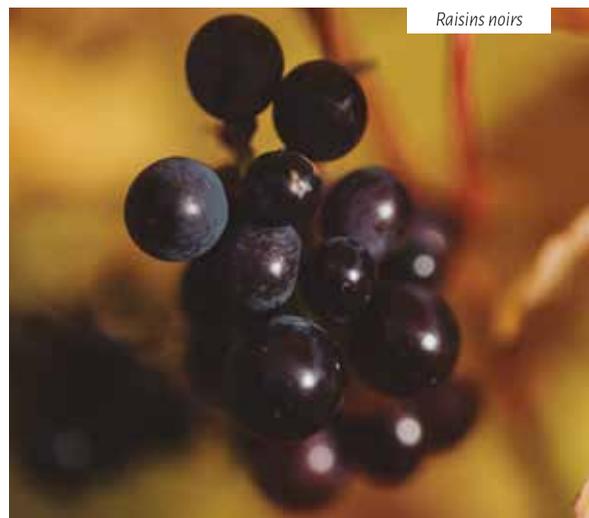
Il est cependant important de rappeler que les communes du sud-ouest asturien sont liées au vin depuis plus de dix siècles.

Vignoble

## Vin de Cangas, viticulture héroïque

Une seule donnée anecdotique suffit à prouver cet enracinement et cette tradition : les villages où sont plantées des vignes de nos jours correspondent presque entièrement aux endroits où était élaboré le vin au Moyen Âge..

*Les abbés du monastère de Corias, Juan II et Pedro II, avaient déjà joué un rôle important en introduisant le raisin dans leurs domaines, et en commençant à produire du vin.*



Raisins noirs



Intérieur d'une cave

## Visitez une cave

Loeno-tourisme est indéniablement à la mode et est de plus en plus perceptible aux Asturies, mais vous ne trouverez pas ici de grands bâtiments ou de milliers de fûts au repos. Les caves asturiennes sont petites, artisanales, et nous pourrions l'affirmer sans trop exagérer, souvent familiales. Le terrain escarpé de la région surprend toujours le visiteur, qui se laisse également séduire par l'originalité des vins. Vous pourrez vous promener dans les vignes, connaître le processus d'élaboration, découvrir les variétés autochtones, observer le parc des fûts et même déguster les vins des différentes caves.



Retrouvez plus d'informations sur:

<https://www.turismoasturias.es/fr/vino-de-cangas-viticultura-heroica>

Le vin de Cangas a reçu de nombreuses récompenses tout au long de son histoire, et vit aujourd'hui une époque de splendeur, avec une professionnalisation et un soin des vignes que l'on n'observait plus de cette façon depuis des décennies, lorsque régnait la consommation privée et locale. L'époque où existaient 6000 hectares dans la région est bien révolue ; cette surface a aujourd'hui fortement diminué, mais le futur s'annonce truffé d'opportunité et de succès.

Pourquoi ? Parce que les atouts de cette région sont nombreux : elle dispose de variétés autochtones telles que le raisin blanc *albarín* (à ne pas confondre avec l'*albariño*, dont les caractéristiques sont bien différentes), ainsi que les raisins noirs *carrasquín*, *albarín negro* ou encore *verdejo negro*. Ajoutez à cela les changements climatiques actuels, dans des communes déjà habituellement ensoleillées, et vous obtiendrez un stade de maturation du raisin idéal.

*Le paysage est abrupt, montagneux, truffé de flancs inclinés à plus de 30 degrés. Imaginez-y la vendange, réservée aux plus courageux : une « viticulture héroïque ».*

Une dizaine de caves à vin siègent actuellement aux Asturies, dans les communes de Cangas del Narcea, Degaña et Ibias. De nouveaux projets voient le jour et confirment ce phénomène d'attraction envers les vignes asturiennes ; les prochaines années devraient voir apparaître des crus qui vaudront le détour.



Vin AOC Cangas

## A.O. Cangas, un véritable succès

Un objectif auquel très peu croyaient a finalement été atteint : les vins de Cangas disposent de leur propre contre-étiquette qui les permet de se différencier, de reconnaître un territoire vinicole historique et de se présenter avec fierté devant la concurrence du marché national. Le vin de Cangas a beaucoup changé au cours des vingt dernières années et s'améliore à chaque millésime, en soignant de mieux en mieux chaque pied de vigne et en recherchant des vins plus équilibrés, idéaux pour accompagner la gastronomie asturienne. Il existe aujourd'hui neuf caves d'élaboration et plus de cinquante viticulteurs bénéficiant de cette marque de qualité, approuvée par l'Union Européenne en 2014 et comptant environ 100 000 litres.

La tendance mondiale est aux produits dits « bio », mais les Asturies misent depuis des années sur des aliments naturels et sains.



Produits bio

## Bio par nature



Marché bio

### Profitez d'un véritable marché bio

Le nombre de marchés bio aux Asturies ne cesse de croître. Le plus important d'entre eux est probablement celui qui se tient sur la Plaza Mayor de Gijón/Xixón, suivi par la Foire Agroalimentaire aux produits bio qui a lieu à Llanera à la mi-août, les espaces bio d'Agropec à la fin-septembre à Gijón/Xixón, EcoLlanera, le Marché bio de Candás ou encore le Marché Agro-écologique de Lena, entre autres. Les groupes de consommation bio, les boutiques spécialisées et les coopératives aidant le consommateur à contacter le producteur sont également en plein essor.

Que produisent les Asturies de biologique ? La liste est longue, presque tous les produits typiques de la région existent en version bio :

*Le veau, l'amidonner sauvage, les kiwis, les confitures, les jus de fruits, les légumes, les algues, le lait, le vinaigre, le cidre, la bière, les conserves, les fromages, les yaourts, les œufs, la charcuterie, les fèves... Tout ce que vous voudrez, et bien plus.*



Confitures bio

Le miel, un des meilleurs que vous trouverez sur le marché, mérite une mention spéciale. Les abeilles sont bien chez elles dans les bois asturiens, jonchés de bruyère, de châtaigniers et de chênes, et réalisent un travail tout-à-fait admirable. Pour vous faire une idée, sans les abeilles, il n'y aurait pas de pollinisation de la fleur du pommier, et donc pas de cidre, pas d'*espichas*, pas de versage et pas de fêtes.

*Le miel, plein de vitamines, fait partie du petit déjeuner habituel des Asturiens. Seul ou étalé sur une tartine, il protège contre les maladies et apporte de l'énergie.*

L'amidonner sauvage, également appelé épeautre car il appartient à la même famille, en fait également partie. Il s'agit d'une céréale courante dans les moulins de pierre des villages de la région. Elle produit d'excellents pains et sa farine est utilisée dans la confection de nombreux desserts. Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à goûter l'épeautre bio asturien, voire à en acheter pour élaborer de délicieuses recettes, la farine d'épeautre pouvant remplacer celle de blé dans presque toutes les recettes, auxquelles elle apporte davantage de saveur. Essayez-la dans la confection de beignets aux potirons et à l'épeautre, ou encore dans une tarde aux figues fraîches.

La farine de maïs est également très souvent présente au restaurant et chez l'habitant. Ne manquez pas non plus de goûter les *tortos*, un délice frit souvent accompagné de *picadillo* de porc, de boudin ou de fromage *cabrales*. Il en existe des minis et des géants, mais l'important est leur goût et leur texture.

*Les confitures asturiennes sont les vedettes des desserts et petits déjeuners asturiens. Il existe des confitures de myrtille, de pomme, de kiwi, de framboise, de tomate ou encore de poire.*

En parlant de kiwis ! Bien que leur nom nous transporte directement en Nouvelle Zélande, pays qui les a faits connaître, les similitudes du climat ont fait des Asturies une puissance mondiale dans la production de ce fruit. Les plaines de Pravia, Salas ou Grado sont jonchées de ces plantes cueillies en automne et arrivant sur les marchés du monde entier à leur stade optimal de maturation. Le kiwi est également soumis à la marque de qualité « Alimentos del Paraíso », qui englobe également le chou farci, les myrtilles, le fromage de chèvre, des friandises telles que les *carajitos* ou encore les *marañuelas*.



Épeautre

### COPAE, garantie de qualité

Cet organisme, qui a vu le jour en 1996, est depuis lors chargé de veiller sur les produits bio et de certifier ceux qui remplissent les critères et peuvent apposer le label sur les étiquettes ; la mode bio touche en effet un public de plus en plus large. Il se charge également de promouvoir la consommation de produits écologiques et de faire connaître les systèmes de production. Le certificat est nécessaire pour que le consommateur ait la garantie absolue que les produits sont réellement conformes aux normes bio.

# Amateurs de sucreries

De tout temps, les Asturies ont vu naître des maîtres pâtisseries. Un grand nombre d'entre eux ont créé des desserts entrés dans l'imaginaire collectif qui font maintenant partie de notre patrimoine gastronomique.

Dans chaque recoin, dans chaque village ou commune, il existe un gâteau typique ainsi que de nombreuses confiseries.



Carbayones



Frixuelos

## Secrets de sucreries

Pour réussir un bon riz au lait chez vous, il existe des secrets pratiques tels que retirer le bâton de canelle et la pelure de citron à mi-cuisson, afin d'éviter que leur saveur ne couvre celle des autres ingrédients, sans oublier de bien remuer.

Pour faire frire les *casadielles*, il est important de le faire une par une, ou au maximum deux par deux, que l'huile soit bien chaude, et de les retourner soigneusement après un court instant, afin d'éviter de les brûler.

Si vous choisissez de vous lancer dans des *frixuelos*, le plus important est que la pâte ne soit pas trop légère, de la laisser reposer quelques heures, que la poêle soit anti-adhérente afin d'éviter que celle-ci ne s'y colle, et d'en verser la quantité appropriée afin que les *frixuelos* soient les plus fins possible.

S'il nous fallait choisir trois desserts pour constituer un podium des meilleurs représentants de la région, nous opterions pour le riz au lait, qui ne fait défaut à aucun restaurant comme bouquet final d'un bon repas, les *frixuelos*, ces crêpes autrefois saupoudrées de sucre, mais aujourd'hui fourrées de crème de noisette, de crème fraîche, de confiture et nombreux autres ingrédients, et les *casadielles*, une pâte frite fourrée de noix concassée, de miel ou de sucre ainsi que d'un zeste d'anis, à laquelle vous pouvez ajouter un peu de lait ou de beurre, à souhait.



Casadielles



Tocinillo de cielo

En ce qui concerne le monde merveilleux des tartes, vous trouverez presque partout des tartes charlottes, élaborées sur une base de génoise, de crème et d'amande, recouverte de chocolat et couronnée d'une griotte, ainsi que, particulièrement à Gijón/Xixón, la tarte *gijonesa*, à l'intérieur de laquelle prédomine le nougat.

---

*Les gens d'ici sont très « llambiones », ils aiment les sucreries, et chaque ville ou commune possède ses propres desserts typiques.*

---

Gijón/Xixón est le paradis des princesitas et des glaces à la crème. À Oviedo/Uviéu, deux créations sont à ne manquer sous aucun prétexte. D'une part, les *carbayones*, des gâteaux aux amandes recouverts de sirop sucré et de jus de citron, et d'autre part, les *moscovitas*, un délice chocolaté aux

amandes. À Avilés, le *bollo de Pascua* (brioche de Pâques) est mis à l'honneur pendant la Semaine Sainte. En vous aventurant dans l'arrière-pays, dans la commune d'Aller, vous pourrez déguster un dessert unique, le *panchón*, ou encore les *bartolos* à Laviana et à Mieres, les *consejos paserinos*, un beignet de pâte brisée sucrée au lait. En faisant route vers l'ouest, vous trouverez à Grado le célèbre *tocinillo de cielo*, les *carajitos* à Salas, qui ont obtenu le droit de porter le label « Alimentos del Paraíso », tout comme les *marañueles*, de Candás et Lluanco/Luanco, des gâteaux typiques à base de beurre, d'œuf, de sucre, de farine et de zeste de citron, dont la différence réside dans le fait qu'à Lluanco/Luanco, les jaunes d'œufs y sont introduits. Plus loin, à Navia, ne manquez pas la tarte Venera, une tarte aux amandes qui vous séduira dès la première bouchée. Cette liste de desserts sucrés pourrait se poursuivre par les *borrachinos*, le lait frit ou encore les *formigos*.



Riz au lait

## Festival du riz au lait

Il existe de nombreuses journées et hommages gastronomiques, mais presque tous liés à un produit salé. Le Festival du riz au lait a lieu depuis plus de trente ans à Santolaya, à Cabranes, le dimanche le plus proche du 9 mai. Il compte un concours auquel participent plus d'une centaine de personnes et est couvert par les menus que les hôteliers du secteur proposent à ces dates.

# Des cuisiniers que vous n'oublierez pas

## Étoiles Michelin

Derrière chaque chef étoilé des Asturies il y a une histoire. Ces chefs sont souvent les enfants ou les petits-enfants de restaurateurs et ils connaissent bien la cuisine traditionnelle.

Nacho Manzano, tient un restaurant familial près de la Sierra du Sueve et d'Ariondas/Les Arriondes. Il est autodidacte, génial et hyperactif. Référent indiscutable de la gastronomie asturienne, en 2010 il a obtenu la deuxième étoile pour **Casa Marcial\*\***, le restaurant d'origine, le fief familial, l'endroit où, il y a trois décennies ans, ses parents servaient des plats traditionnels comme le riz au poulet, du gibier ou encore la fabada.

**Casa Gerardo\***, un restaurant mené par Pedro et Marcos Morán, a plus de cent ans d'histoire. On y cuisine aussi



Casa Gerardo



Ayala



Casa Marcial

bien des fabadas et du riz au lait que des plats modernes et d'avant-garde, toujours dans le respect des matières premières et en innovant constamment sur les plats et les produits fétiches comme le rouget, le navet ou encore les caridés.

Non loin de là, toujours dans la commune de Parres, où il y a une étoile Michelin pour 2000 habitants, on trouve le restaurant **Corral del Indianu\***, ouvert en 1996 par José Antonio Campo Viejo. Parmi ses ingrédients phares on peut citer le saumon, les huitres, le foie gras et le fromage.

Il y a ensuite Isaac Loya, qui a grandi au bord de la mer, au contact des homards, des loups de mer et des rougets, qui font aujourd'hui partie de ses produits préférés. Il dirige le **Real Bañeario de Salinas\***, un des restaurants qui respectent le plus les matières premières de la mer Cantabrique et qui offre une vue magnifique sur cette mer.

Les oursins et l'agneau sont deux des produits préférés de Gonzalo Pañeda qui est aussi un passionné de foie gras. Solide, studieux et infatigable, ce chef défend son étoile



Monte



Corral del Indiano

aussi naturellement qu'au début de son projet personnel, La Solana, à Mareo, aux côtés de Toni Pérez. Aujourd'hui, ils dirigent **Auga\*** dans le port de plaisance de Gijón.

La carrière Jaime Uz, du Restaurant **Arbidel\*** a connu une progression lente mais sûre. Après avoir dirigé son restaurant à Oviedo/UVIÉU, il s'est retrouvé à Ribadesella/Ribaseya, où il a commencé à pratiquer une cuisine avec un excellent rapport qualité-prix, proposant des menus qui ont tout de suite séduit le public et les critiques.

Ricardo Sotres, du restaurant **El Retiro\***, a commencé son aventure dans le restaurant familial de Pancar, où il tenait un bar de village très fréquenté par les habitués et où, à l'arrière, il offrait des menus dégustation audacieux et équilibrés, avant d'entreprendre une réforme profonde qui a mené à un menu plus complexe et élaboré.

Le pari du sommelier asturien Marcos Granda et de toute son équipe a été courageux et ferme. C'est ainsi que le restaurant **Ayalga\*** de l'hôtel Villa Rosario à Ribadesella/Ribaseya, a rejoint la famille Michelin. Sa philosophie culinaire et de vie est fondée sur les produits de proximité, le tout agrémenté avec beaucoup de soin, d'amour et d'humilité.

Dans son restaurant **Monte\***, à San Feliz (Lena), Xune Andrade laisse libre cours à sa créativité culinaire et pratique une philosophie qu'il dit honnête et respectueuse. Preuve en est sa carte, où prédomine tout ce qui est local, notamment les produits maraîchers, la viande et les poissons de rivière comme le saumon ou la truite, et où l'on trouve différents menus dégustation et une grande variété de vins.



Ferpel



Narbasu



Arbidel



El Retiro

**Ferpel\*** est le nom du sympathique local que tient Elio Fernández Peláez dans le joli village de pêcheurs d'Origuera, à Navia. Avec une cuisine ouverte et un bar gastronomique, Elio prépare des plats traditionnels, fidèles aux produits de proximité et de saison, et où l'on retrouve le bagage culinaire qu'il a acquis à travers le monde.

À Cerecea (Piloña), où se trouve le Palais de Rubianes (XIV<sup>e</sup> siècle), est né le **Narbasu (étoile verte)**, un projet de la famille Manzano à vocation de cuisine durable. Au Narbasu, les plats sont préparés à base d'ingrédients issus du potager biologique du restaurant ou fournis par des producteurs de proximité et, sur la carte, on trouve des plats simples et savoureux qui représentent la véritable tradition asturienne.



Auga



Real Balneario

## Mesas de Asturias

Cette marque de qualité est attribuée à certains des meilleurs restaurants de la région, répartis dans toute la province, aux styles et cuisines divers et variés. Il s'agit de restaurants classiques, plus modernes, cosmopolites ou de campagne, ayant tous comme priorité la défense du produit local ainsi qu'un service très soigné. Les éléments pris en compte pour rejoindre ce groupe très sélect sont la relation avec le client et la qualité des plats.

Les élus sont au nombre de 33. D'est en ouest, en plus des restaurants de Campo Viejo, Manzano, Morán, Loya et Uz que nous avons déjà évoqués, les restaurants inclus sur cette liste

sont les suivants : Quince Nudos à Ribadesella, el Palacio de Cutre et La Posada de Antrialgo à Piloña, Puebloastur à Parres, Eutimio et Tella à Colunga, El Balcón de Torazo à Cabranes, Gotta de Tierra del Agua à Caso, Ciudadela, V. Crespo, La Pondala et Zascandil à Gijón, Casa Belarmino à Gozón, La Ferrada à Noreña, Casa Telva et El Asador de Abel à Siero, Casa Adela à Langreo, El Cenador del Azul à Mieres, Casa Fermín, Del Arco et Pedro Martino à Oviedo, Roble by Jairo Rodríguez à Lena, Casa Zoilo à Muros de Nalón, Éleonore à Castrillón, Al Son del Indiano à Salas, Sport et Villa Blanca à Valdés, et Blanco à Navia.

Mesas de Asturias



Il s'agit de salons élégants, aux couverts impeccables, où les serveurs brillent par leur professionnalisme et mettent un point d'honneur à bien accueillir le client. Pour vous sentir spécial, optez pour un des restaurants « Mesas de Asturias, Excellence Gastronomique ». Vous ne le regretterez pas !



## Les guisanderas

Elles sont les garantes des recettes traditionnelles de la région. Ces femmes défendent la cuisine à la marmite, les ragôts et les produits typiques de notre culture alimentaire, qu'elles divulguent et tentent de préserver afin de ne pas perdre ce que cette terre a de meilleur à offrir. Elles existent depuis maintenant vingt ans et sont parvenues à intégrer de jeunes valeurs féminines de la cuisine. Elles sont actuellement au nombre de quarante, dont beaucoup possèdent leur propre restaurant, et comprennent des mères et filles qui prennent la relève. Le meilleur moyen de les connaître est de visiter leur site web : clubdeguisanderas.com.

Elles s'appuient sur le passé tout en étant tournées vers l'avenir, cuisinent à l'ancienne en utilisant les techniques de conservation des aliments actuelles, sont vétérannes et expérimentées, mais n'ont pas perdu l'énergie de leur enfance. Les *guisanderas* asturiennes sont ainsi. Uniques et inimitables.

Fabada



## Sidrerías de Asturias

Il ne manquait plus d'une liste de cidreries requérant un excellent accueil, une cuisine de qualité et le soin du détail. Le système utilisé et validé pour les « Mesas de Asturias » a été adapté aux temples du cidre, donnant ainsi naissance au label « Sidrerías de Asturias », aujourd'hui attribué à 27 établissements de la Principauté. Tous ceux-ci doivent offrir du cidre à Appellation d'Origine, ainsi que disposer de personnel spécialisé dans le service de ce liquide national et d'un menu où prédominent les produits asturiens.

Ces établissements sont, d'est en ouest : Vega Redonda à Cangas de Onís, La Barraca à Nava, Casa Cortina et Lena à Villaviciosa, Llagar La Morena à Siero, La Pomar à Langreo, Tierra Astur (qui possède cinq cidreries inscrites à cette marque, celles de Siero, Gijón et Avilés s'ajoutant à celles de la capitale), La Ferrería, La Finca, La Pumarada, El Pigüeira, El Valle, La Manzana, El Ferroviario et La Noceda à Oviedo, Feudo Real à Grado, Casa Ataúlfo, El Requexu, La Montera Picona, Parrilla Muñó Poniente, Parrilla Muñó Feijóo et Cabañaquinta à Gijón, ainsi que La Villa en Navia.

Sidrerías de Asturias



Les lauréats seront de plus en plus nombreux chaque année, car le label « Sidra de Asturias » voit sa présence se multiplier dans les cidreries, tout comme la demande ; il semble donc que cette marque, née en 2017, ait un futur prometteur et servira de référence pour les visiteurs, au moment de choisir l'établissement typiquement asturien où ils souhaitent manger ou dîner.



## Ne partez pas, nous n'avons pas fini!

Certains des visages les plus connus de la gastronomie asturienne sont apparus ici, mais il en existe heureusement bien d'autres. À chaque recoin, dans chaque village, il existe des restaurants fantastiques proposant des menus délicieux à bas prix. Dans les plus grandes villes, vous trouverez diverses fusions avec des cuisines du monde entier, mais toujours à base de produits locaux. Puis il existe de nombreux cuisiniers solitaires, qui aiment leur travail et passent pendant toute l'année plus de dix heures par jour dans leurs petites cuisines, et qui valent le détour. Le panorama gastronomique asturien est bien plus riche et varié, et abrite de véritables spécialistes d'une recette, d'un menu ou d'une saison, comme peuvent l'être celles du gibier ou des champignons ; où que vous alliez, la garantie de très bien manger est presque totale.

## Achats gourmets : surprenez vos amis et votre famille



### *Des fèves garanties*

Achetez un kilo de fèves IGP Faba Asturiana et commencez à parfaire votre *fabada*. N'oubliez pas non plus le *chorizo* et le boudin typique, indispensables pour obtenir ce goût si caractéristique. La garniture asturienne apporte énormément de saveur.

### *Innover dans le cidre*

Ajoutez à votre panier une bouteille de cidre brut, ou du nouveau vermouth de cidre. Les cidres de glace fonctionnent également très bien. Pour les grands classiques, optez pour des eaux-de-vie ou des liqueurs de pomme ; succès assuré !

### *Un souvenir sucré*

Ils risquent de ne pas arriver à destination, mais au moins, vous l'aurez essayé. Tentez votre chance avec des *moscovitas* ou des *princesitas*, et si vous n'y arrivez pas, vengez-vous sur les *carbayones*, *carajitos*, *marañueles* ou *casadielles*.



### *Notre miel*

Rien de tel qu'une cuillerée de miel asturien à jeun pour affronter l'hiver. Il vous fera un bien fou ! Il existe du miel de bruyère, de châtaigner, mille fleurs... faites votre choix ! Certains portent le label bio ou celui d'« Alimentos del Paraíso ».





### Vins atlantiques

Ces vins légèrement acides et frais sont en vogue, surprenez vos proches en leur proposant une bouteille de vin de Cangas. Qu'il soit blanc ou rouge, faites-le goûter à l'aveuglette et sans donner de pistes. Vous serez surpris du résultat.

### Hommage au porc

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion d'en goûter, procurez-vous un *chosco*. Il est simple à préparer, et vous pouvez le demander déjà cuit. La saucisse, le *sabadiego* ou encore le *picadillo* ne laissent pas non plus indifférents, et si vous parvenez à obtenir de l'*andoya*, un mets très rare, le succès est garanti.



### Des fromages à forte personnalité

La série serait longue, mais pour le transport, mieux vaut éviter les fromages trop mous ou à conserver au frais. Pour les amateurs de fromages légers, le Vidiago, l'Oscos, le Gorfoli ou encore le Taramundi sont quelques options. Si vous préférez les fromages à fort caractère, optez plutôt pour un Gamonéu, un Beyos, un Ahumado de Pría ou encore un Varé. Et si l'aventure et les épices ne vous font pas peur, le La Peral, Afuega'l pitu roxo, le Casín ou encore le Cabrales ne vous décevront pas.

### Des conserves à ouvrir et déguster

Ne manquez pas l'occasion de vous procurer une conserve artisanale de la région : certaines usines continuent de nos jours de conserver des produits allant du thon au caviar d'oursin, en passant par les pâtés de fruit de mer, les œufs de merlu, les anguilles, les bigorneaux ou encore des plats préparés tels que la *fabada*, les perdrix aux fèves ou encore les tripes.



# Parlez comme un Asturien

- ▶ *Ablana* : Noisette.
- ▶ *Aguillolo* : Couteau, dans l'ouest des Asturies.
- ▶ *Alezna* : Oursin.
- ▶ *Amasueles* : Palourdes.
- ▶ *Andarica* : Étrille.
- ▶ *Andoya* : Longo de porc marinée, farcie et séchée.
- ▶ *Arcín* : Oursin.
- ▶ *Arbeyos* : Petits pois.
- ▶ *Berzas* : Légume vert utilisé dans le potage.
- ▶ *Bocarte* : Anchois.

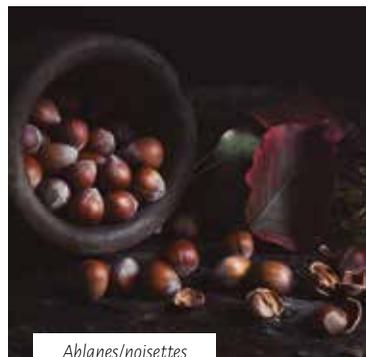


Variété de fèves

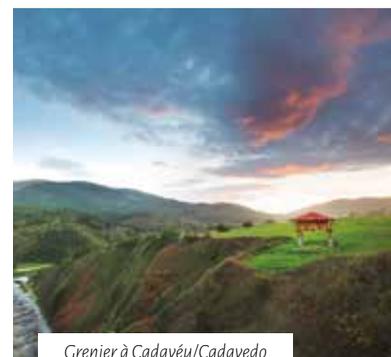
- ▶ *Boroña* : Pain fabriqué à base de farine de maïs, très apprécié autrefois.
- ▶ *Borono* : Pâte cuite à base de sang, oignon, graisse et farine typique de l'est de la province.
- ▶ *Bugre* : Homard.
- ▶ *Campanu* : Premier saumon pêché dans une rivière asturienne à chaque saison de pêche.
- ▶ *Culete, culín* : Quantité de cidre versée dans un verre à cidre, à boire d'une seule gorgée.



Pitu caleya



Ablanes/noisettes

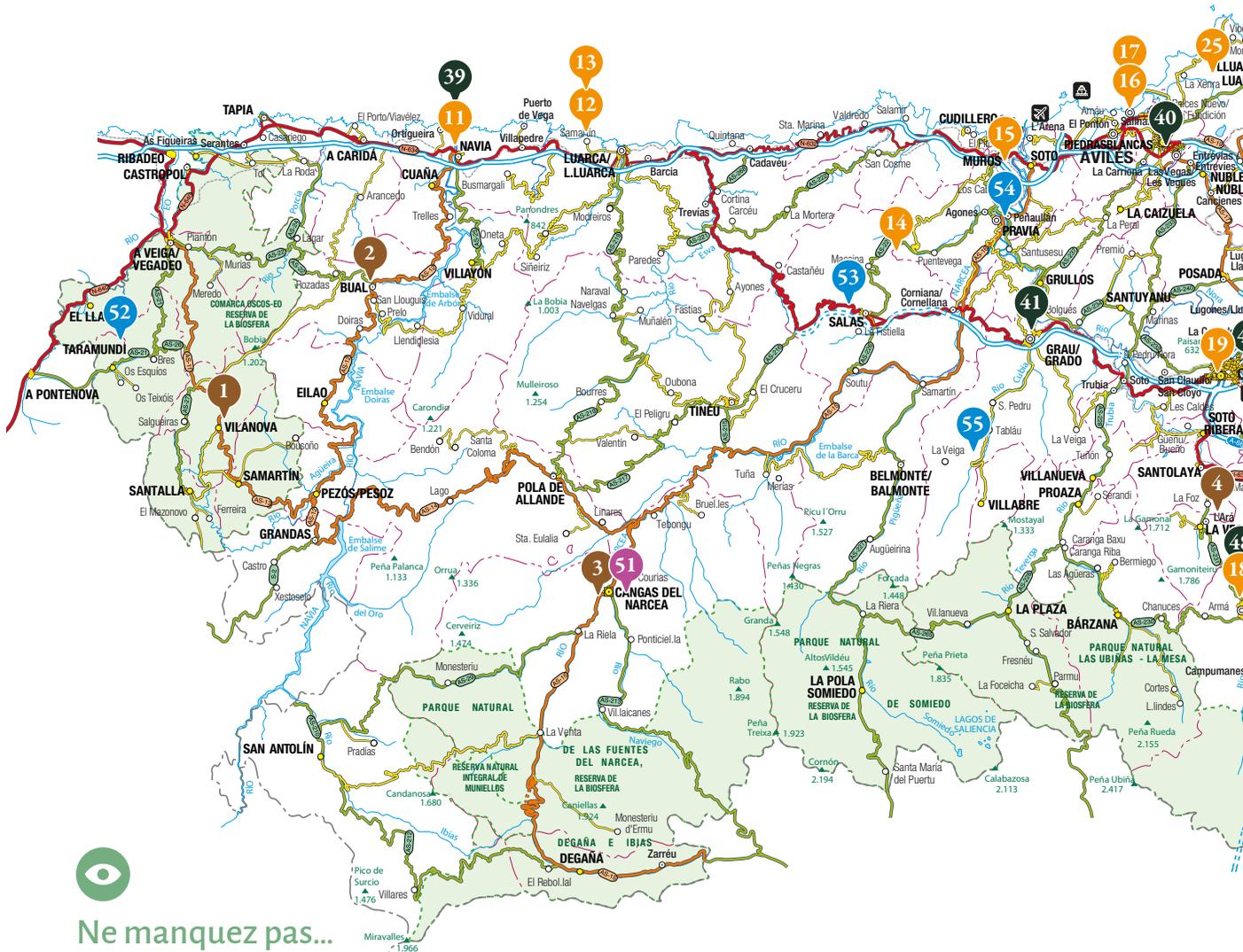


Crenier à Cadavéu/Cadavedo

- ▶ *Emberzao* : Julienne d'oignons, de farine de maïs, de graisse et de sang de porc, enveloppée dans des feuilles de chou et cuite.
- ▶ *Fabes* : Fèves. Au singulier : *faba*.
- ▶ *Fayuela* : Frixuelo, crêpe sucrée.
- ▶ *Figos* : Figsues.
- ▶ *Frécoles* : Haricots vers plats.
- ▶ *Frixuelo* : Crêpe sucrée élaborée à base de farine, d'œuf, de lait et de sucre.
- ▶ *Furagaña* : Petit loup de mer.
- ▶ *Gochu* : Porc.
- ▶ *Hombrín* : Anchois.
- ▶ *Llacón* : Jambonneau.
- ▶ *Llagar* : Pressoir, lieu d'élaboration du cidre. Le propriétaire est nommé *llagareru*.
- ▶ *Llambión* : Personne aimant les sucreries, gâteaux, tartes et desserts.
- ▶ *Llámpara* : Patelle.
- ▶ *Muergu* : Couteau.
- ▶ *Nocla* : Tourteau.
- ▶ *Oriciu/Oricios* : Oursin.
- ▶ *Panoya* : Épi de maïs.
- ▶ *Parrochas* : Petites sardines.
- ▶ *Pitu caleya* : Coq ou poule élevé(e) en liberté, sans aliments traités.
- ▶ *Pixín* : Lotte.
- ▶ *Roballiza* : Bar.
- ▶ *Torríja* : Croûton.
- ▶ *Venáu* : Cerf.
- ▶ *Ventrisca* : Ventrèche, ventre du thon.
- ▶ *Verdines* : Petites fèves verdâtres.
- ▶ *Virigüetu* : Coque.
- ▶ *Xarda* : Maquereau.
- ▶ *Xata* : Génisse.



Bar-boutique



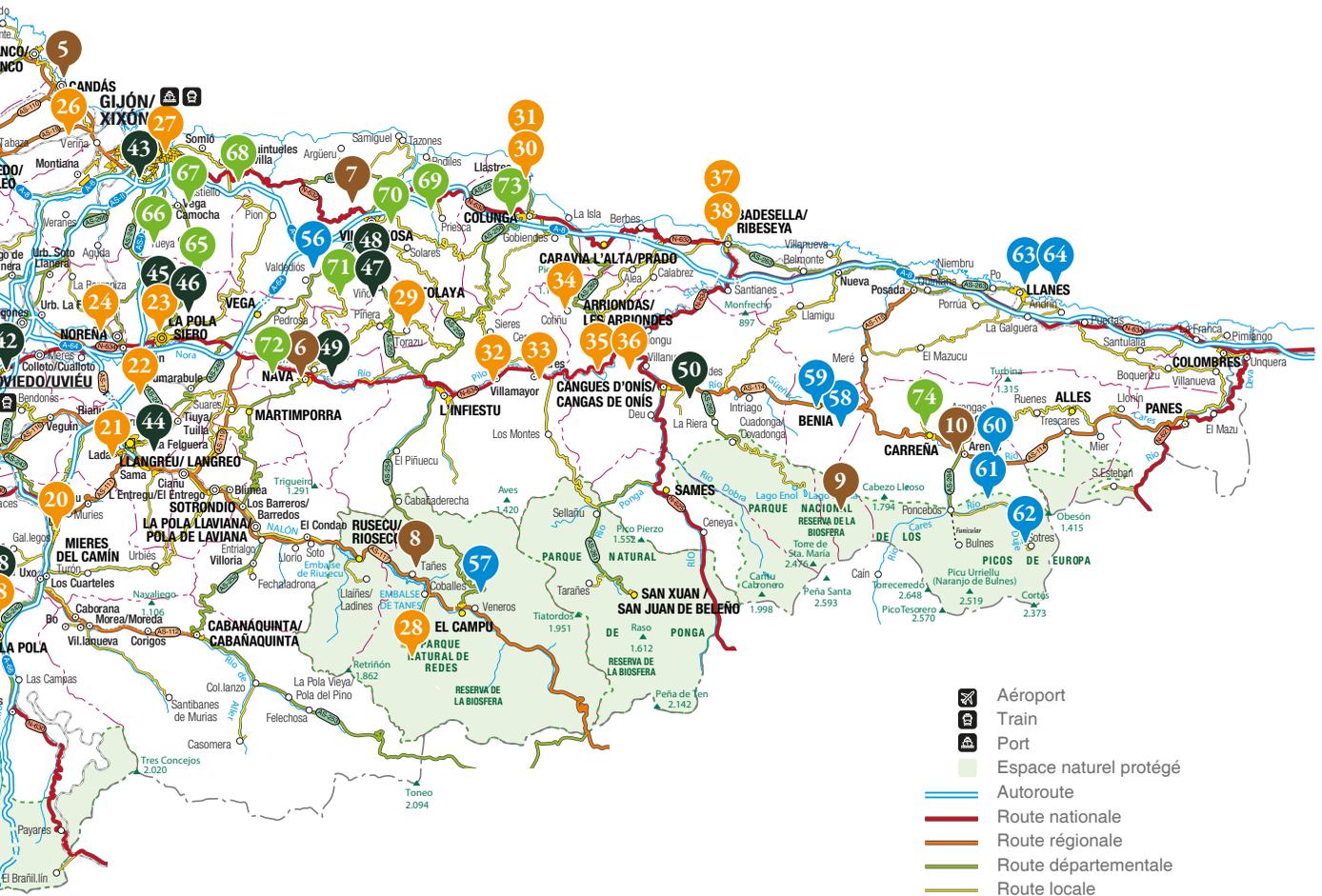
Ne manquez pas...

### Musées

1. Écomusée du pain (Villanueva de Oscos)
2. Maison de l'apiculture (Boal)
3. Musée di vin de Cangas (Cangas del Narcea)
4. Musée ethnographique de la crème (Morcín)
5. Exposition permanente de l'industrie de la conserve de Candás (Carreño)
6. Musée du Cidre (Nava)
7. Usine de cidre El Gaitero (Villaviciosa)
8. Musée de l'apiculture (Caso)
9. Centro d'interprétation du fromage *Gamonéu* (Onís)
10. Cave du fromage *Cabrales* (Cabrales)

### Mesas de Asturias - Excelencia Gastronómica

11. Blanco (Navia)
12. Sport (Valdés)
13. Villa Blanca (Valdés)
14. Al Son del Indiano (Salas)
15. Casa Zoilo (Muros de Nalón)
16. Real Balneario (Castrillón)
17. Éleonore (Castrillón)
18. Roble by Jairo Rodríguez (Lena)
19. Casa Fermín (Oviedo)  
Del Arco (Oviedo)  
Pedro Martino (Oviedo)
20. El Cenador del Azul (Mieres)
21. Casa Adela (Langreo)
22. Casa Telva (Siero)
23. El Asador de Abel (Siero)
24. La Ferrada (Noreña)
25. Casa Belarmino (Gozón)
26. Casa Gerardo (Carreño)
27. Ciudadela (Gijón)  
V. Crespo (Gijón)  
La Pondala (Gijón)  
Zascandil (Gijón)
28. Gorta de Tierra del Agua (Caso)
29. El Balcón de Torazo (Cabrales)
30. Tella (Colunga)
31. Eutimio (Colunga)
32. Palacio de Cutre (Piloña)
33. La Posada de Antrialgo (Piloña)
34. Puebloastur (Parres)
35. Casa Marcial (Parres)
36. El Corral del Indianu (Parres)
37. Arbidel (Ribadesella)
38. Quince Nudos (Ribadesella)



**Sidrerías de Asturias - Calidad Natural**

- 39. La Villa (Navia)
- 40. Tierra Astur Avilés (Avilés)
- 41. Feudo Real (Grado)
- 42. La Ferrería (Oviedo)  
Tierra Astur Parrilla (Oviedo)  
Tierra Astur Gascona (Oviedo)  
La Finca (Oviedo)  
La Pumarada (Oviedo)  
La Noceda (Oviedo)  
La Manzana (Oviedo)  
El Ferroviario (Oviedo)  
El Valle (Oviedo)  
El Pigüieña (Oviedo)
- 43. El Requexu (Gijón)  
Parrilla Muñó Poniente (Gijón)  
Parrilla Muñó Feijóo (Gijón)  
Tierra Astur Poniente (Gijón)  
La Montera Picona (Gijón)  
Casa Ataulfo (Gijón)  
Cabañaquinta (Gijón)
- 44. La Pomar (Langreo)
- 45. Tierra Astur Águila (Siero)
- 46. Llagar La Morena (Siero)

- 47. Casa Cortina (Villaviciosa)
- 48. Lena (Villaviciosa)
- 49. La Barraca (Nava)
- 50. Vega Redonda (Cangas de Onís)

**Visitez une cave**

- 51. Antón Chicote (Cangas de Narcea)  
Vitheras (Cangas de Narcea)  
Vidas (Cangas de Narcea)  
Monasterio de Corias (Cangas del Narcea)  
Las Danzas (Cangas del Narcea)

**Visitez une fromagerie**

- 52. Quesos de Taramundi (Taramundi)
- 53. Rebollín (Salas)
- 54. La Peñona (Pravia)
- 55. Ca Sancho (Grado)
- 55. Temia (Grado)
- 56. Los Caserinos (Villaviciosa)
- 57. La Corte (Caso)
- 58. Demués (Onís)
- 59. Vega de Ario (Onís)
- 60. El Cabriteru (Cabrales)
- 61. Vega de Tordín (Cabrales)
- 62. Maín (Cabrales)

- 63. Bedón (Llanes)
- 64. Leche Leche (Llanes)

**Visitez un llagar (pressoir)**

- 65. Sidra Menéndez (Gijón)
- 66. Sidra Trabanco (Gijón)
- 67. Llagar Bernueccs (Gijón)
- 68. Llagar Castañón (Villaviciosa)
- 69. Pomarada Finca La Rionda (Villaviciosa)
- 70. Sidra El Gaitero (Villaviciosa)
- 71. Sidra Cortina (Villaviciosa)
- 72. Sidra Vda. De Angelón (Nava)
- 73. Sidra Crespo (Colunga)
- 74. Sidra Pamirandi (Cabrales)

# Les Asturies

---



## Suivez-nous sur:



[facebook.com/LesAsturies](https://facebook.com/LesAsturies)



[@TurismoAsturias](https://@TurismoAsturias)



[@TurismoAsturias](https://@TurismoAsturias)



[@turismoasturias](https://@turismoasturias)



[youtube.com/asturias](https://youtube.com/asturias)



Maintenant sur  
***asturiestourisme.fr*** cherchez,  
sélectionnez et réservez votre  
hébergement

Tel: +34 985 185 860

#ParadisNaturel

#RetrouvezleParadis



[asturiestourisme.fr](https://asturiestourisme.fr)



**les Asturies**  
paradis naturel



GOBIERNU DEL  
PRINCIPÁU D'ASTURIAS