

EN COLLABORATION AVEC

#SpainFoodNation



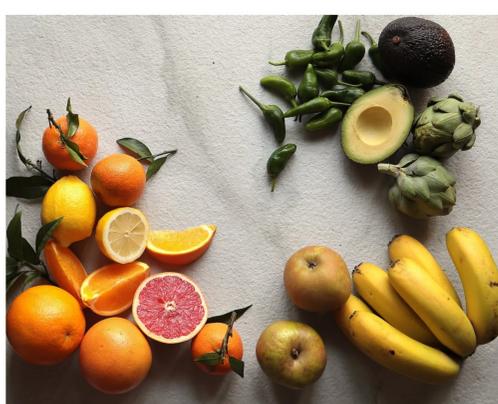
ADRESSES

Fruits, légumes, fromages... Ces ingrédients espagnols qui rendent heureux

Parce qu'ils sont le souvenir de moments heureux et d'instant de partage de la plus tendre enfance à aujourd'hui, ces aliments ibériques ont de quoi faire sourire.

Par La rédaction

Qu'on les cuisine, qu'on les déguste seul ou en grande tablée, ces produits ont un impact positif sur l'humeur et l'état d'esprit, procurant une grande sensation de bien-être après quelques bouchées seulement. Leur point commun ? Ils sont originaires d'Espagne. Démonstration en images.



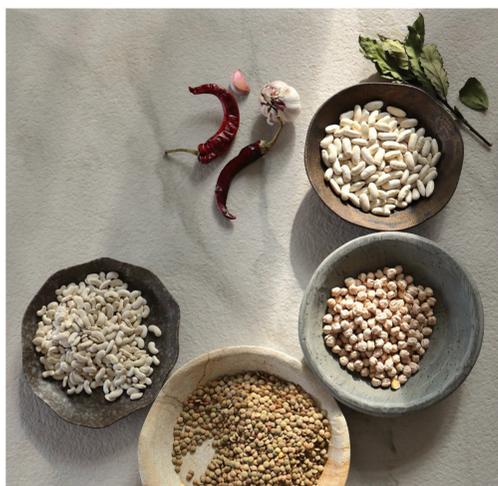
Les fruits et les légumes pour un mode de vie sain

Sa situation exceptionnelle au cœur de la Méditerranée et son ensoleillement font de l'Espagne le pays privilégié pour la culture des fruits et des légumes. Parmi eux, on compte les agrumes – l'Espagne est le premier exportateur mondial d'agrumes – et plus particulièrement les oranges, les pamplemousses, les mandarines et les citrons dont le jardin d'Eden est à Valence. Ils sont parfaits pour un jus ou une salade de fruits frais. L'aliment rendant heureux par excellence est la Plátano de Canarias (IGP), une explosion de saveurs tropicales en bouche, à l'image de sa culture dans des conditions climatiques paradisiaques. Autres pépites culinaires espagnoles libérant des bonnes ondes, Alcachofa de Benicarló (AOP), les Pemento de Herbón (AOP, plus connus sous le nom de Padrón), la Manzana Reineta del Bierzo (AOP) croquante et l'avocat cultivé le long de la côte de Grenade. Autant d'aliments colorés et savoureux qui donnent le sourire.



Les produits laitiers pour combattre la mauvaise humeur

S'il existe bien un ingrédient réveillant d'heureux souvenirs d'enfance, c'est le lait. Savouré à l'heure du goûter, avant l'heure du coucher... Il évoque chez tout le monde des souvenirs agréables, tout comme ses dérivés. Le yaourt, le fromage (Manchego AOP, Palmero AOP, Tetilla AOP, le choix est vaste...) sont un plaisir pour les papilles. Associés à des raisins, des noix, des amandes ou d'autres fruits secs, les produits laitiers sont l'en-cas idéal. Les gourmets les dégustent avec du pain au figues ou des dattes selon l'envie.



Lentilles, pois chiches... Les légumes secs à l'honneur

Qu'il s'agisse d'un plat de Lentejas de La Armuña (IGP), d'un délicieux ragoût de Garbanzo de Escacena IGP, d'un ragoût de haricots (Fabes Asturianas IGP et Mongetas del Ganxet AOP par exemple), l'Espagne est le pays phare pour goûter de bons légumes secs. Préparés selon des recettes familiales de génération en génération, ce sont des assiettes particulièrement réconfortantes qui ravivent de chaleureux souvenirs.



Un verre de vin pour accompagner ces délicieuses spécialités

L'Espagne compte près d'un million d'hectares de vignobles à travers le pays, l'occasion d'accompagner son repas d'un verre de vin qui stimule les endorphines à l'origine de la bonne humeur et du bien-être. Une gorgée de Montilla-Moriles, d'un Toro ou d'un Cava (tous AOP) avec une pignée de Jabugo (AOP) finement tranché, du chorizo de Pampelune ou de saucisse butifarra de Catalogne sont le secret du bonheur pour terminer la journée. Pour un snack rapide, les olives Manzanilla ou Gordales, les anchois de Santoña ou le IGP Mojama de Barbate (du thon salé) donnent le sourire – *made in Espagne*.

Plus d'informations sur le site de [Spain Food Nation](#).

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. À CONSOMMER AVEC MODERATION.

A LIRE AUSSI



ADACTUALITES

Maison&Objet 2022 : les plus belles nouveautés en avant-...

Papiers peints, mobilier, accessoires... découvrez dès à présent les plus belles nouveautés qui seront présentées du 24 au 28 mars au salon Maison&Objet et lors du parcours In The City.

Par Marina Hemonet



ADRESSES

Sushi Shunei, le nouveau restaurant japonais étoilé à Paris

Alors que la cérémonie du Guide Michelin 2022 bat son plein à Cognac, retour sur l'aventure de Sushi Shunei, la table japonaise tournée vers l'"omakase" qui décroche sa première étoile.

Par Fanny Guénon des Mesnards



ADVISITESPRIVEES

Une maison parisienne en plein cœur de Londres

Situé dans le quartier de Marylebone à Londres, ce pied-à-terre été aménagé par les architectes d'intérieur de Maddux Creative.

Par Alyssa Bird



ADACTUALITES

Masters of Design : la vente aux enchères en ligne organisée par...

Avec la maison Catawiki, nous avons réuni, à travers une vente aux enchères en ligne, les plus grands designers autour de leurs créations iconiques, de Joe Colombo à Mario Botta en passant par Piero Fornasetti.

Par La rédaction