

EN COLLABORATION AVEC

#SpainFoodNation



Toast de pain grillé aux tomates, jambon et huile d'olive.

ADRESSES

## Pourquoi le tapas de pain grillé est la recette emblématique de la gastronomie espagnole

Garni de jambon ibérique, de tomates fraîches, de fromage de Minorque ou de sardines de Galice, le toast de pain grillé est une recette culte en Espagne. Prisé des chefs et des gourmets, ce tapas s'est même exporté en dehors de la péninsule.

Par La rédaction



Toast de pain grillé aux tomates, jambon et huile d'olive.

### *Le toast à l'espagnole, la recette parfaite pour un dîner improvisé*

Cette recette aussi simple que culte réunit les ingrédients les plus célèbres de la cuisine espagnole, à savoir le jambon, les tomates et l'huile d'olive. Tout d'abord, faire griller plusieurs tranches de pain frais. Pendant ce temps, couper les tomates en rondelles (privilégier celles de la région La Cañada comme les tomates Redondo Liso, Cereza ou Asurcado) et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive extra-vierge EVOO. Bien étaler avec une pincée de fleur de sel. Pour finir, garnir le toast de belles tranches de jambon ibérique, reconnaissable à son goût intense, mi-sucré mi-amer.



Toast de pain grillé au fromage et au miel.

### *Le toast garni de miel et de fromage, une recette gourmande entre sucré et salé*

Pour réussir cette recette, le choix du fromage est crucial. Les chefs espagnols préconisent l'utilisation du fromage de Mahó, sur l'île de Minorque, dont l'AOP des îles Baléares garantit une élaboration irréprochable. Son processus de fabrication séduit d'ailleurs les gourmets depuis toujours : transmise de génération en génération depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, la recette repose sur un artisanat culinaire précis. Une fois caillé, le lait repose longuement dans un linge avant d'être façonné à la main. Sa maturation peut enfin débiter. Mais le secret des gastronomes pour le déguster dans les règles de l'art, c'est de l'arroser d'un filet de miel, fabriqué à Grenade, en Galice, en Alcarria ou en Liébana. Le résultat est tout simplement addictif.



Toast de pain grillé aux sardines et aux légumes.

### *Le toast aux sardines, une recette pour célébrer les produits de la mer*

D'un bout à l'autre de la péninsule, les eaux de la Méditerranée, du golfe de Gascogne et de l'Atlantique regorgent de produits singuliers. Parmi eux, les sardines, véritables stars de la cuisine espagnole. Ancestrale, la technique du salage facilite leur transport et leur conservation à travers le pays – l'occasion de cuisiner un toast aux sardines sur un lit de légumes frais. Pour cela, mélanger délicatement les sardines avec des courgettes, des carottes, des asperges et des tomates avant de les faire sauter dans une poêle avec de l'huile d'olive et une pincée de sel. En bouche, les saveurs marines et terrestres s'accordent dans la plus parfaite harmonie.

[Spain Food Nation](#)