

Cuisine basque

La **cuisine du Pays basque** est reconnue en France et en Espagne pour sa qualité et son raffinement.

Avec une agriculture traditionnelle faite de petites exploitations, un climat et une géographie exceptionnels, le Pays basque dispose d'un large éventail de produits du terroir (fromages, agneau, piments, vins, jambon, poissons, gâteaux, etc.). Cependant, des influences gasconnes et béarnaises se font sentir du côté de la France, tandis qu'au sud, on retrouve des influences espagnoles avec l'huile d'olive, la tomate et les poivrons, ainsi que l'utilisation de l’plancha.



Paysans basques à table au début du xx^e siècle.

Sommaire

Pintxos

Les produits de la mer

Les viandes

Les plats et produits typiques

Les fromages

Les vins et alcools

Notes

Bibliographie

Pintxos



Pintxos au jambon.

Toutes les fêtes et rassemblements populaires sont prétexte à des concours de cuisine, entre quartiers, villages, villes, sociétés gastronomiques ou entre amis. C'est ainsi que les pintxos (véritables plats traditionnels en miniature), se sont développés. Dans les bars de Saint-Sébastien (*Donostia*), comme dans tout le

Pays basque, on rivalise d'ingéniosité pour créer les meilleurs pintxos et gagner les différents concours.



Pintxos au thon.

Les produits de la mer

Grâce à sa pêche traditionnelle, on trouve sur les marchés du Pays basque une très grande variété de produits de la mer (anchois, dorades, louvines, crabes, araignées de mer..).



Txangurro, crabe farci.

du crabe farci.

La cuisine basque utilise des produits de la mer comme le thon rouge, qui est frit et généralement servi avec une piperade (une compote de tomates, de piments et d'oignons). La morue est cuisinée à la biscayenne, avec des tomates et des poivrons.

D'autres spécialités à base de poisson sont cuisinées dans le Pays basque : le merlu koxkera, la daurade d'Oiartzun, le ttoro (soupe de poissons, spécialité de Saint-Jean-de-Luz), les chipirons (sorte d'encornets, cuisinés avec leur encre ou simplement à la plancha, spécialité de Saint-Jean-de-Luz) et le txangurro,



Omelette de merlu.

Les viandes



Poulet à la basquaise.

Le porc et l'agneau sont les viandes les plus consommées du Pays basque. Dans le Pays basque du sud, l'agneau est servi avec de la piperade et à Espelette, on cuisine l'axoa qui est un ragoût d'agneau et de veau avec dupiment.

La viande de porc provient du cochon-pie qui a été élevé en semi-liberté et nourri de glands.



Axoa.

Le poulet est consommé à la basquaise, c'est-à-dire avec de la piperade.

Le jambon dit « de Bayonne » est, contrairement aux idées reçues et à son nom, un jambon béarnais, fabriqué à partir de porcs des vallées d'Ossau et d'Aspe. Ce jambon était historiquement salé à Salies-de-Béarn, puis exporté via l'Adour depuis le port de Bayonne, d'où l'appellation abusive « jambon de Bayonne » qui perdure encore.

Aujourd'hui d'ailleurs, l'essentiel du jambon de Bayonne est fabriqué dans le Béarn. Le salage est fait à Salies-de-Béarn. On frotte le jambon de sel sept fois en quinze jours, puis on le met à sécher, suspendu entre sept et douze mois. Pour savoir s'il est prêt, on le pique avec une pointe en os. Les cochons vivent en liberté et sont nourris de glands, châtaignes, racines, maïs^[réf. nécessaire].

Le jambon de Bayonne a obtenu la reconnaissance de l'Indication géographique protégée ; l'IGP garantit que le jambon est produit dans le bassin de l'Adour

Le porc, et en particulier le pie noir, n'a été introduit dans le Pays basque que dans les années 1960 pour faire face à une grave crise agricole.

Le foehn, vent sec de cette région, permet lors du séchage de faire pénétrer le sel à l'intérieur du jambon. En outre, l'appartenance de Bayonne au Pays basque plutôt qu'à la Gascogne reste discutée.



Sceau apposé sur chaque « jambon de Bayonne ».

Enfin, moins connus, les chichons, sorte de rillons et la ventrèche (xingar ou « chingarre »), poitrine séchée et pimentée, sont aussi des spécialités locales.

Les plats et produits typiques



Tripotx : boudin de mouton à la piperade.

- Axoá : ragoût de veau aux piments.
- Chipirons à la luzienne : petits encornets avec oignons, tomates, poivrons et riz à part.
- Chocolat : introduit en Europe par les Espagnols après la conquête de l'Amérique. En Espagne, il se consommait comme boisson, comme en Amérique, mais on a ajouté du sucre. Aujourd'hui encore on boit du chocolat (pas du cacao) chaud mélangé dans un peu de lait. Il arrive à Bayonne au ^{xvii}^e siècle, importé par les Juifs portugais, pourchassés par l'Inquisition^{1, 2}.



Poudre de piment d'Espelette.

- Gâteau basque : de la confiture de cerise ou de la crème pâtissière. L'histoire raconte qu'il serait originaire de Cambo-les-Bains [réf. nécessaire] et qu'il date de la première moitié du ^{xix}^e siècle. Une pâtissière émérite, Marianne Irigoyen, vendait ses ixkotxak aux baigneurs venus profiter de la douceur de Cambo.



Ttoro au piment d'Espelette.

- Gaztanbera ou mamia : lait de brebis caillé présenté dans un petit pot, généralement consommé en dessert avec du miel ou des fruits secs.
- Intxaursaltza : soupe crémeuse sucrée aux noix.
- Kanouga : caramel tendre à la chantilly parfumé au café, chocolat aux noisettes.
- Lukinke : saucisse sèche.
- Marmitako : thon en petits morceaux, piments, tomates, ail, oignons et pommes de terre en dés.



Gâteau basque ou pastiza.



Lukinke.

- Merlu koxkera : merlu avec des asperges, petits pois, moules, palourdes et œufs durs.
- Muxu : confiserie à base d'amandes.
- Pantxeta : boudin de veau.
- Pettanmamia : pommes coupées en quartiers, cuites avec du caillé et de la confiture de cerises noires.
- Piment d'Espelette : importé d'Amérique par Juan Sebastián Elcano, originaire de Getaria, qui ramena les vaisseaux de Magellan. On compte 12 espèces dont le goût varie avec le degré de maturité du piment.
- Pimiento morrón.
- Pimiento del piquillo : petit poivron rouge triangulaire qu'on fait cuire au four et que l'on met en conserve. Par sa forme et sa taille, il est idéal à farcir
- Taloa : galette de farine de maïs, qui ressemble à une fajita.



Talo, galette de farine de maïs.

Thon *kaskarote* : thon avec des tomates, poivrons, oignons et piments.

- **Touron** : importé des Pays catalans. Barre opaque artisanale aux fruits secs, qui se coupe en morceaux et se mange à Noël. Selon le type, il s'agit d'amandes ou noisettes, entières ou pilées, avec du miel et parfois un blanc d'œuf. Sans colorants ni conservateurs.
- **Tripota** : boudin basque garni en surabondance d'oignons.
- **Tripotxa** : petit boudin principalement réalisé avec du mouton. Il est parfois associé au veau. Dans les deux cas, il peut se servir avec une *piperade*.
- **Ttoro** : soupe de poissons avec des morceaux, merlu, langoustines, moules, ail et oignons. À la base, *lettoro* était une soupe que préparaient les marins pêcheurs basques à bord de leurs bateaux, lors de la pêche à la morue.
- **Txangurro** : araignée de mer farcie d'oignons, poireaux et carottes.
- **Xingar** : sorte de ventrèche.
- **Xistorra** : charcuterie très fine et longue, agrémentée avec du *pimiento morrón*, qui se mange en friture ou en barbecue.
- **Zikiro** : agneau découpé en quartiers, grillé avec des haricots blancs, du vinaigre, de l'ail et des piments.



Chocolat au piment d'Espelette.

Les fromages



Fromages basques

Le fromage basque est un fromage de brebis frais au lait cru. Trois appellations contrôlées distinguent les fromages basques : l'ossau-iraty, le roncal et l'idiazabal.

Le fromage de brebis ardi-gasna se fabrique, traditionnellement, dans l'*etxola* (borde). Le lait de brebis est filtré avec un drap puis est versé dans un chaudron à 30 °C. On y ajoute de la présure. Après la

coagulation du lait, on obtient le caillé que l'on brise avec un fouet en houx. On met à réchauffer. On façonne une masse plus ou moins homogène. On place cette masse sur un plateau de bois avec un moule. On presse la masse pour enlever le petit-lait restant. On desserre le moule et on place le fromage dans une pièce fraîche (*gasnategia*,) pendant 4 à 5 mois. Pendant 3 semaines, il est retourné et salé.

L'Ardi-Gasna ou *Ardi gazta* est un fromage à pâte mi-dure au lait cru entier de brebis, souvent accompagné de confiture de cerises noires.



Idiazabal fumé

Les vins et alcools

- Vins

Quatre appellations d'origine existent dans le Pays basque :

- l'A.O.C. irouléguy au Pays basque nord (autour de la ville bas-navarraise d'Irouléguay). Les moines de Roncevaux, vers le ^{xiii} siècle, possédaient leur propre vignoble. Au ^{xvii} siècle, conséquence du traité des Pyrénées, une frontière vint séparer cette partie de la Navarre du monastère lui-même, et les moines durent quitter leurs vignes. Les familles locales s'empressèrent de les reprendre et s'attachèrent à développer cette production dans la vallée des Aldudes. Il reçoit l'A.O.C. en 1954, couvrant 183 ha pour une production de 4 000 hectolitres. Les vignes en terrasse appartiennent aux paysans locaux.
- la Denominación de Origen (D.O.) (Getariako Txakolina), vins blancs produits autour de Getaria, dans la province du Guipuscoa

- la *Denominación de Origen Calificada Rioja* (D.O.C.), produite également dans la province d'Alava (*Rioja Alavesa*) et en Navarre
 - la D.O. Navarra, vins rouges, blancs et rosés produits au sud de la Navarre
- Liqueur
- *izarra* : 1835 : Joseph Gratteau inventa cette liqueur à base d'Armagnac et d'une vingtaine de plantes des Pyrénées et de l'Orient. De couleur jaune : prédominance d'amandes amères, titrant 40° ; de couleur verte : prédominance de menthe poivrée, titrant 48°.
 - *Patxaran* : liqueur de prunelles sauvages à base d'anis, de couleur rouge carmin-violet.
- Cidre
- Le *sydre* fut introduit en Normandie depuis la Biscaye, au ^{vi}^e siècle, par des navigateurs dieppois. Ce sont en effet les marins du Pays basque, où l'on fabriquait le cidre (*sagarnoa* ou *sagardo*, en basque, littéralement « vin de pomme ») depuis l'Antiquité, qui le firent découvrir aux marins normands^[réf. souhaitée]. Dès 1189 apparaît dans le Labourd le premier règlement écrit sur les pommeraies, suivi par d'autres documents, ordonnances et décrets royaux de Navarre (principale province basque) sur les pommiers et le cidre.



AOC Iroulégué rosé Elorri



Bouteille traditionnelle de cidre basque

Notes

1. « Chocolat de Bayonne » (<http://www.jedecouvre-la-france.com/f-269.pyeees-atlantiques-chocolat-bayonne.html>) Je découvre la France SARL (consulté le 2 janvier 2008)
2. « Bayonne et le chocolat » (<http://www.bayonne.fr/index.php?id=900>) Ville de Bayonne (consulté le 2 janvier 2008)
3. Les spécialités de la cuisine basque (<http://les-echapees.belambra.fr/la-cuisine-basque-les-specialites-en-un-repas/>)

Bibliographie

- Stéphanie Béraud-Sudreau, *Le Carnet de cuisine du Pays basque* Bordeaux, Éditions Sud Ouest, 2007, 96 p (ISBN 978-2-87901-770-9).

Ce document provient de «https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Cuisine_basque&oldid=144601374».

La dernière modification de cette page a été faite le 18 janvier 2018 à 14:09.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les conditions d'utilisation pour plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.

Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.