

Tourisme gastronomique à Ibiza

Analyse de la culture gastronomique d'Ibiza par rapport à
l'intérêt touristique français

Cristina Rodrigo Marí

Résumé

Actuellement, il n'y a presque pas de tourisme français à Ibiza. La renommée de l'île en France se résume à un site touristique de disco : faire la fête pendant la nuit dans des boîtes connues mondialement est l'unique activité offerte du moins selon l'avis de la plupart des français, l'élément qui fait la différence avec d'autres destinations plus proches ou plus économiques. Le public ignore toute la palette d'offres plus conformes à leurs intérêts.

Mots clefs: Gastronomie, Activités offertes, Palette d'offres touristiques

Abstract

Currently French tourism in Ibiza is scarce due to the extended perception of the island as a party island. Most French folk would recall the night parties at exclusive clubs like the only activity that the island has to offer as a trademark against other neighboring or cheaper destinations. The French tourist does not know the whole range of offers more in tune with his interests on the island.

Keywords: Gastronomy, Tourism, Gastronomic tourism

Rebut: 2021/08/02
Revisat: 2021/09/09
Rebut: 2021/10/13
Revisat: 2021/11/02
Acceptat: 2021/11/19

Introduction

À mon avis, en tant que résidente en France, Ibiza n'est qu'axée sur le tourisme de nuit et de plage, mais il y a des destinations de plage plus proches, plus économiques et aussi jolies : il n'y a aucune publicité sur les offres touristiques d'Ibiza.

Les Français aiment la nature, la gastronomie, la culture... Ibiza rassemble tous ces aspects variés et d'autres avec lesquels existe la possibilité d'alterner entre plusieurs pour bien profiter des vacances : tourisme nature, de culture traditionnelle, balnéaire et sportif, tourisme de shopping, tourisme gastronomique, tourisme de culture général, tourisme d'immersion, tourisme de santé ...

Mais dans cet article, on va se concentrer sur le tourisme gastronomique, les français adorent la gastronomie, c'est le centre de leur culture, de l'histoire et un moyen de connaître des autres sociétés, idiosyncrasie, c'est une valeur sociale, du patrimoine et des traditions.

La gastronomie d'Ibiza se centre aux ingrédients qu'on trouve dans cinq places principales : *la mar*, *s'hort*, *es verger*, *es corral* et *es camp*. De la mer (la mar) on sort des poissons comme l'anfòs, la *roja*, le *gerret*, le *gall*, l'emperador, el *gató*, les *morenes*, el *rap*, el *lluç*, la *salpa*, le *raor*, les *sardines*, le *bou de mar*, le *polp*, le *calamar* (mérrou, rascasse, picarols, saint-pierre, roussette, murènes, lotte, merlu, saupe, rason, sardines, tourteau, poulpe, calamar) et des fruits de mer comme la *llagosta* et la *gamba roja* (langouste, crevette rouge); du potager (*s'hort*) on collecte des *pèsols*, des *mongetes*, des *faves*, des *cols*, des *patatons*, des *cebes*, des *pebreres*, des *moniatos* (petits pois, haricots verts, fèves, choux, pommes de terre, oignons, poivrons, patates douces); du verger, les *ametlles*, les *olives*, les *taronges*, les *albercocs*, le *raïm*, les *magranes* (amandes, olives, oranges, abricots, raisin, grenades); de la basse-cour (*es corral*) on prend du *bestiar*, du *pollastre* et du *porc* (agneau et chevreuil, poulet et du porc); et de la campagne (*es camp*) on ramasse des *cargols*, des *espàrreccs*, des *bledes*, des *pebrassos*, des *pinyons* (escargots, asperges, blettes, champignons, pignons)...

La gastronomie d'Ibiza

Pour accompagner l'apero

Les amuse-gueules d'Ibiza unissent tradition, idiosyncrasie et personnalité.

All-i-oli

L'amuse-gueule le plus connu est l'*all-i-oli*, une sauce, qui résulte d'un mélange d'ail et d'huile comme son nom l'indique, même si elle porte aussi une pincée de sel et quelques gouttes de citron, et c'est moulue dans un mortier traditionnel de pierre. C'est une crème saine et savoureuse, idéale pour accompagner l'apéritif, mais qui peut accommoder les plats principaux.

Olives trencades

Dans le livre de cuisine romain *De re coquinaria*, probablement écrit par le gourmet Marcus Gavius Apicius, au siècle I après Jésus-Christ, nous trouvons cette recette : les *olives trencades* sont des olives vertes fendues avec une pierre comme la tradition oblige, et conservées au fenouil, feuilles de citron, sel et eau dans une *alfàbia* (pot en terre cuite typique de l'île) pendant plusieurs mois. L'essence de ces *olives trencades* n'est que cela : leur naturalité avec leur forme et leur saveur particulières.

Pica-Pica (Grinotage)

Les principaux ingrédients de la gastronomie d'Ibiza sont la qualité de sa matière première et la préparation traditionnelle et soignée de produits traditionnels et naturels.

Pa amb sobrasada, pa amb formatge et pa amb xinxarros

Le *pa pagès* est l'un des plus anciens types de pain, car il est fait que de farine légère et d'eau, sans sel, levure ou d'autres additifs, bien qu'il existe la variante avec *matafaluga* (un type d'anis).

Une tranche de pain avec de la *sobrasada*, avec du fromage de chèvre de l'île -très savoureux- ou des *xinxarros* (une espèce de cretons) c'est une bouchée délicieuse.

Cocarrois, coca amb pebrera, empanada de bledes et coca de trampó.

Les *cocarrois* sont de la pâte en croûte farcie de légumes (normalement chou-fleur) ou légumes et viande, tandis que la *coca amb pebrera* est une tarte aux poivrons et des olives noires et la *coca de trampó* est pareille mais elle porte aussi des tomates et des oignons. L'*empanada de bledes*, par contre, c'est un petit pain farci de blettes avec des raisins secs et de l'oignon. Des plats simples super bons !



Imatge 1. Coca amb pebrera.

Font: [OnlyIbicensos/Eivissencs](#).

Ensalades

Les salades surprennent par leur combinaison d'ingrédients. Elles sont nées comme des modestes recettes pour profiter les aliments, mais aujourd'hui leurs saveurs intenses sont un luxe pour le palais.

s'Enciam

C'est une salade basique et simple : des tomates, des oignons et des poivrons verts.

Ensalada pagesa

L'*ensalada pagesa* est une salade de pommes de terre bouillies, des tomates, de l'oignon, des poivrons et d'olives. C'est une salade idéale pour toutes les saisons.

Ensalada de crostes et sopes bòfegues

La salade de *crostes* d'Ibiza est un plat très traditionnel, dans le passé, sur l'île d'Ibiza, il y avait des *crostes* dans chaque maison donc, ainsi, quand en raison du temps ou de tout autre circonstance, la nourriture manquait, de cette façon, ils avaient les *crostes* car c'est un produit qui reste intact pendant des mois.

La pâte utilisée est la même que celle du *pà pagès* des îles, les morceaux de coc (baguette typique) sont ensuite à nouveau cuits longtemps dans la douce chaleur résiduelle. La magie est que ce n'est pas du "pain dur", mais du pain délicatement croustillant.

Dans les Pytiuses, les *crostes* ont été le pain de subsistance et de nécessité, un exemple de cette savoureuse simplicité typique de la gastronomie locale, non seulement dans chaque *casa pagesa*, mais aussi elles étaient également parfaites pour les pêcheurs car ils passaient de longues périodes en mer, afin qu'ils puissent faire cette recette avec du poisson séché, de l'huile d'olive et du sel.

Les *sopes bòfegues* est une salade juste avec des *crostes*, des tomates et de l'ail.

Escalivada

Ce plat se déguste en salade, mais aussi en accompagnement de viande et de poisson.

C'est un mélange de poivrons grillés et d'aubergines sur les braises de charbon de bois et assaisonné de sel et d'huile. Le résultat est magistral.

Sopes

Les recettes familiales de soupes, transmises de mères en filles, n'étaient pas très compliquées, et étaient principalement du poisson, mais ainsi il y en a avec des autres ingrédients traditionnels. Elles sont très savoureuses ainsi que légères.

Sopa de rap, sopa de salpes, sopa de lluç et sopa de peix de roca

Le *rap* (la lotte), le *salpa* (la saupe) et le *lluç* (la merlu) sont les poissons les plus appropriés pour préparer de délicieuses soupes, car ils offrent une saveur et une texture délicieuses.

Le fumet est une recette préparée avec des poissons de roche, c'est-à-dire, des variétés avec de nombreux os et une grosse tête par rapport au corps, et avec beaucoup de jus et de saveur.

Le résultat est un plat succulent, idéal pour les jours les plus froids de l'île.

Sopa de pellegides et sopa de marisc

Ce sont des soupes très légères d'une saveur subtile et raffinée.

La *sopa de pellegides* se prépare avec du coquillage, tandis que la soupe de marisc porte aussi des fruits de mer en général : *cranc* (crabe), *gamba roja* (crevettes rouges) typique de l'île...

Sopes d'ou (ou gisat d'ous) et sopes de senyor

Les *sopes d'ou* (oeuf) et les *sopes de senyor* (littéralement : soupes de monsieur) sont des soupes dont l'ingrédient principal est l'œuf, la différence est que les *sopes de senyor* contiennent également des légumes comme des asperges, des artichauts et des oignons tendres.

Sopes de menuts de gallina

C'est une très vieille recette de soupe au poulet, délicieuse et savoureuse.

Sopa de sèmola amb gírgoles

C'est l'unique soupe traditionnel qui se prépare avec des pâtes (semoule). Les *gírgoles* (champignons *plerotus ostreatus*) lui donnent d'un goût très intense mais délicat.

Pancuit (sopes d'all)

C'est une recette simple, avec très peu d'ingrédients, ce qui lui donne son charme : uniquement du pain, de l'eau, de l'huile d'olive et de l'ail.

Plats forts (Plats Principaux)

Ibiza a une gastronomie extraordinairement riche. La variété des produits générés par la campagne des Pytiuses, les poissons et crustacés de la mer d'Ibiza et les animaux locaux ont rendu possible un nombre de recettes très large, avec des influences des différentes civilisations qui ont marqué l'île, et qui constituent une grande attraction.

Arrossos

Si l'une des principales attractions d'Ibiza est la gastronomie, sans aucun doute l'un des plats méditerranéens les plus aimés est le riz.

Arròs a banda

L'arròs a banda est un plat qui est généralement servi après le *bullit de peix*. Sa principale caractéristique est la saveur intense du riz, car il est cuit à partir du bouillon obtenu du *bullit*. C'est comme une *paella* sans coquillage.

Arròs negre

C'est un plat de riz sec, cuit en *paella* ou en pot d'argile, dont son aspect et sa saveur caractéristiques le différencient de l'arròs a banda: la base est de *morralla* (poisson de roche) avec de l'encre de calmar naturelle, qui est ajoutée au riz dans le bouillon de cuisine et c'est ce qui lui donne cette couleur et son nom.

Arròs encallat

C'est un riz légèrement *caldòs* et *melòs* (moelleux et mielleux), avec très peu de *brou* (bouillon) d'où son nom : *encallat*. *Encallar* (s'échouer) signifie en termes nautiques, être piégé dans très peu d'eau. Ses ingrédients sont le poulet et les *pebrassos* (divers champignons).

Arròs de matances

Le cœur de la recette est le porc et le poulet, le *sofrit* (légumes frits), les *pebrassos* et les *nyores*, le tout assaisonné de sel, poivre, safran et persil. C'est un plat très copieux.

Arròs sec (Paella eivissenca)

La *paella* d'Ibiza est faite avec du poisson et, si désiré, des fruits de mer, bien qu'il existe une variante dans laquelle du poulet est également ajouté.

Les secrets de ce riz traditionnel sont les produits frais typiques de l'île et son fumet : le riz est cuit avec le bouillon de poisson (et des fruits de mer préalablement frits).

L'oignon et le poivron vert et rouge, coupés en très petits morceaux, avec la picada d'ail, persil, safran et huile d'olive, écrasés dans un vieux mortier de pierre. Ça lui donne une touche très spéciale.

Traditionnellement, elle était cuite au feu de bois.



Imatge 2. Arròs sec (Paella eivissenca).

Font: [Only Ibicencos/Eivissencs](#).

Arròs amb gerret i pinya de col

C'est l'une des recettes les plus typiques de l'île.

La base est le *gerret* (jarret), accompagné de la *pinya de col* (chou-fleur) et c'est aussi un riz *encallat*.

C'est un plat simple mais savoureux qui mélange la force de la saveur du poisson avec la douceur du chou-fleur.

Arròs marinera

C'est le plat de riz typique qui est cuisiné dans tous les foyers d'Ibiza, en particulier lors des festivités et des fêtes de famille. C'est un plat de pêcheur savoureux qui profite de la saveur des poissons de roche. Avec eux, un fumet (bouillon fait avec ces petits poissons de roche) concentré et savoureux est fait, qui sert de base à la préparation du riz. Il se prépare avec de la *sèpia* (seiche), des fruits de mer, des mollusques et des morceaux de poisson. Les clés du plat résident dans la qualité du bouillon et le point de cuisson.

Arròs pagès

C'est du riz avec du *bestiar* (agneau), *sobrassada* et des épices comme du *fonoll* (fenouil), de la cannelle, du *frígola* (thym), de l'herba sana (menthe), de la marjolaine, du *safrà* (safran), du

chili, du poivre, du paprika, du sel et de l'ail.

Arròs sec

C'est très semblant à l'arròs pagès mais au lieu de se préparer avec du *bestiar*, il se fait avec du lapin.

Arròs amb cranc

C'est du riz avec des *crancs* (crabes) et des *nyores* (poivrons typiques de l'île).

Arròs amb cargols

C'est du riz avec du lard, des artichauts et des escargots. C'est très épicé: paprika, safran, fenouil, marjolaine, menthe...

Peix i marisc

La plupart de la gastronomie d'Ibiza est basée sur le poisson, le principal moteur gastronomique de l'île, ce sont des plats qui représentent dans leur simplicité l'essence d'une mer avec sa propre entité, un endroit qui depuis des siècles a des caractéristiques qui le différencient du reste du monde.



Imatge 3. Peix a l'eivissenca.

Font: [Only Ibicencos/Eivissencs](#).

Bullit de peix

Le bouillon est fait avec la *morralla* pour obtenir le maximum de saveur de poisson pour l'imprégner dans les pommes de terre cuites et surtout dans le riz. Le poisson protagoniste qui accompagne ce plat est le meilleur produit de la mer d'Ibiza comme le mérrou, le saint-pierre, la lotte, la rascasse rouge, etc.

Bullit de bacallà

C'est un ragout de morue avec des légumes, pommes de terre et des épices.

Borrída de rajada

Le *rajada* (raie) est l'une des espèces marines les plus utilisées et appréciées pour cuisiner sur l'île, car il n'a pas d'os, seulement du cartilage, et il a une saveur délicieuse et très douce. Ce *bullit* est fait que

de poisson, de légumes et d'amandes.

Guisat d'anfòs

C'est un *guisat* (ragoût) d'*anfòs* (mérrou) et de légumes cuits en cocotte. Délicieux.

Salmorreta

C'est un *bullit* de saint-pierre, des tranches de mérrou et des morceaux de *roja* (rascasse), cuit avec de la saumure et un *sofrit* à l'ail et aux légumes. Une recette simple, élaborée avec soin, où les poissons, très juteux, chacun avec des textures et des saveurs différentes, ne sont pas affectés par les notes du *sofrit*.

Suquet de peix

C'est un *guisat* fait avec de l'*escórpora* (rascasse) et du *lluerna* (grondin perlon) cuits avec le bouillon de vin blanc et *salmorra*, avec du *matafaluga*, de l'oignon, des tomates et une *picadeta* de *all* et *juvert* (ail et persil).

Caldereta de peix

Il est préparé avec des oignons et des tomates, des poivrons rouges et verts et des *guindilles* (piments), cuits dans une bonne huile d'olive. Le poisson est préparé dans de la *salmorra* et du laurier, auxquels la purée de légumes sera ajoutée pour finir la cuisson.

Lluç a la marinera

C'est un *bullit de lluç* (merlu), avec des tomates, de l'oignon et des pommes de terre et *salmorra* (bouillon de poisson de roche).

Molls a la greixonera

Les *molls* (rougets) se font cuire dans une marmite en terre avec du jus et des rondelles de citron, sur un nid de galettes marinières et avec des tomates et oignons et des épices comme le laurier, le romarin, la marjolaine, le paprika, le poivre, le persil et l'ail.

Cassoleta de rap

C'est une recette de *rap* (lotte) cuit dans une *greixonera*, dans une *salmorra*, pommes de terre, tomates et des amandes. Il existe le choix avec des calamars aussi.

Sardines frites et raons frita

Les sardines sont considérées comme un poisson de peu de prestige mais c'est l'un des poissons les plus savoureux qui existe, vous n'avez pas besoin d'une recette compliquée pour profiter d'une saveur délicieuse.

La viande du *raor* (rason) est d'un blanc intense

et n'a que la colonne vertébrale centrale et l'un des aspects les plus précieux de ce plat est ses écailles croustillantes.

Tonyina a l'eivissenca

Le thon se pane avec des galettes marinières moulues et des pignons. C'est aromatisé avec du citron et des épices.

Estofat de tonyina

Le thon se fait frire avec des poivrons, des oignons et des tomates. Il se finit de cuire avec un verre de vin et des épices.

Mussola amb ceba

La *mussola* (motelle) se prépare dans une *greixonera* avec des tomates, des oignons et du jus de citron.

Gerret a la matança et círvia amb llimó

Les *gerrets* (picarels) sont frits en premier et après se font cuire dans un plat en terre cuite et des rondelles de citron.

Il existe la même recette avec de la sole (círvia).

Gerret escambetxat

Le *gerret* (picarel) doit cuire avec le confit d'oignon dans le vin, dans une *greixonera*.

Pebreres amb bacallà et pebreres farcides d'anfós

1. Les deux plats sont faits dans une *greixonera* (plat en terre cuite typique d'Ibiza), la différence entre l'un et l'autre c'est la farce : *bacallà* (morue) ou *anfós* (mérrou).

Frita de polp

Le *polp* (poulpe) se frit avec des pommes de terre, des oignons et des poivrons verts. C'est l'un des plats les plus savoureux de l'île.

Polp en greixonera

Le *polp* (poulpe) se fait cuire dans une marmite en terre, avec du vin et *salmorra* (fumet du poisson), accompagné de tomates, pommes de terre et oignons.

Polp amb pebrera

C'est une recette très simple : le *polp* (poulpe) est frit avec des poivrons et de l'ail.

Sèpia a la marinera

La *sèpia* (seiche) se prépare dans la *greixonera* avec des oignons et un peu de vin.

Calamars farcits de sobressada

C'est l'un des rares plats de *mar i montanya* (mer

et montagne) qui existent à Ibiza, où le calamar (mer) est farci de *sobressada* (montagne).

Guisat de calamars

C'est un ragoût de calamars aux raisins secs et pignons., cuits dans un bouillon du vin, avec de la noix du muscade et de la cannelle.

Caldereta de marisc

C'est très ressemblant à la *caldereta de peix*, mais au lieu du poisson, c'est avec de *llagosta* (homard), qui se prépare dans le bouillon de *salmorra* et une petite portion dans la purée.

Llagosta eivissenca

La *sèpia* (seiche) se prépare dans la *greixonera* avec un peu de vin, des pignons, des amandes et un bouquet garni.

Llagosta a la marinera

Les langoustes se font cuire dans une marmite avec des tomates, des oignons et des poivrons et elles sont épicées avec de la noix muscade, du paprika, du persil, du poivre et clous de girofle et un bouquet garni.

Coca de gató

C'est une tarte à la roussette et avec des olives noires.

Pilotes de gató

Les boulettes frites sont faites de pommes de terre, *gató* (roussette), ail et citron. La chapelure est de galettes marinières moulues et de l'œuf.

Carn

Ce sont des recettes personnelles et très anciennes, qui ont su conserver leur idiosyncrasie culinaire et ancestrale et nous proposent une gastronomie inimitable et unique au monde.

Sofrit pagès

Le *sofrit pagès* est l'un des plats les plus typiques de la cuisine d'Ibiza. C'est un plat énergique dont la saveur est le protagoniste, mélangeant de la viande, des pommes de terre et des produits typiques de l'île.

Ce plat est servi en deux fois : en entrée, une soupe à base de sauce à l'ail et au persil est servie, avec du bouillon de poulet et des abats de poulet finement hachés et après, le *sofrit*.

Le *sofrit* porte une sauce d'ail, persil, huile, *nyores* et safran, et *sobressada*, *botifarra* et *xulles* frites (du lard). L'agneau, le poulet et le porc sont cuits dans une *greixonera*, dans laquelle les

pommes de terre et la sauce seront ajoutées, avec la *botifarra*, la *sobrassada* et le lard.

C'est un exemple de l'excellente gastronomie d'Ibiza.

Ossos amb col

Le chou fait partie de l'imagination collective du jardin potager local, il est très présent dans les plats d'Ibiza.

Il est préparé avec des os de porc salés, la base de chou, et aussi avec du *botifarró*, *sobrassada*, et des pommes de terre.

Frita de porc ou frita de matances

La *frita de porc* ou *frita de matances* est un plat très typique d'Ibiza qui se cuisinait traditionnellement *es dia de matances* (le jour de l'abattage), où les voisins et la famille s'étaient réunis pour faire l'abattage et préparer des *sobrassades*, *botifarres* et *botifarrons*, et ce plat se servait pour remercier la collaboration de ce travail.

Il est composé des morceaux de porc maigre, du bacon, des poivrons, des pommes de terre et de l'ail.

Olla podrida

C'est une recette qui a pratiquement disparu. C'est un plat de viande de porc dessalée, avec des petits pois, de haricots tendres, de l'artichaut, de la *sobrassada* et du *botifarró*.

Il existe aussi une variante avec des pommes de terre.



Imatge 4. Olla podrida.

Font: [Only Ibicencos/Eivissencs](#).

Llom amb pebrassos

C'est de l'échine de porc (*llom*) saupoudré avec du paprika, poivre et du sel, couvert de *pebrassos* (champignons de l'île) et épicé avec du persil et de l'ail.

Pollastre : pollastre amb col, pollastre amb pebrassos, pollastre amb tomata, pollastre guisat

Tous se préparent en cuisant le poulet (*pollastre*) dans le bouillon du vin, des tomates, des oignons, de l'ail et du persil dans une *greixonera* (marmite en terre typique d'Ibiza).

Le *pollastre amb tomata* est sans du vin ; le *pollastre amb col* porte aussi des choux-fleurs et le *pollastre guisat* porte des pommes de terre.

Le *pollastre amb pebrassos* se prépare dans la même marmite avec le bouillon de vin et de la *sobrassada*.

Conill: conill amb tomata, conill amb pèsols, conill amb pebrera et conill amb patató

Ce sont des plats de lapin aux petits pois (il porte de la *sobrassada* et de la *botifarra*) et lapin aux poivrons (il porte des oignons et des poivrons rouges), aux tomates (comme le lapin aux poivrons, mais aussi avec des tomates) et des pommes de terre pour le lapin aux patates.

Frita de freixura

C'est de l'agneau cuit dans une *greixonera* avec du vin, des pommes de terre, du poivron vert et des oignons.

Freixura de bestiar

C'est de l'agneau rôti avec des *patatons* (petites pommes de terre typique d'Ibiza).

Cuixa de bestiar

C'est du gigot d'agneau farci de *sobrassada*, pignons, lard et cuit en vin blanc et accompagné de *patató* (petites pommes de terre d'Ibiza) et des oignons.

Costelles de bestiar amb pabrassos

Cette recette est très simple et délicieuse : les côtelettes d'agneau se préparent avec les champignons au feu des braises.

Aubergínies farcides de bestiar

Les aubergines farcies à l'agneau sont couvertes de chapelure de galette marinière moulue.

Greixonera de bestiar amb carxofes

C'est du *bestiar* (agneau) cuit dans une *greixonera* (marmite en terre typique d'Ibiza), avec du *sobrassada*, oignon, tomate, pommes de terre, petit pois et artichauts.

Bestiar amb mongetes tendres

Ce plat se prépare dans la *greixonera*, avec un

peu du bouillon, des ails, la *falda* (faux-filet) d'agneau et des haricots verts.

Pilotes de bestiar

Ce sont des boules de *bestiar* (agneau), avec de la *sobrassada*, des amandes, des pignons, des légumes et des épices panées avec des galettes marinières moulues.

Tripa i pota

C'est du *bestiar* (agneau) cuit dans du vin blanc, avec des tomates et oignons et épicé avec des clous de girofle, laurier, ail, marjolaine et noix muscade.

Cargols

Guisat de cargols

Le *guisat de cargols* est un ragoût d'escargots avec de la *botifarra*, du lard et de la *sobrassada*.

Ous

Cassoleta d'ous pagesos

C'est un plat d'œufs aromatisée avec de la marjolaine.

Ous menats amb verdura

C'est une cassolette d'œufs avec de le chou-fleur, des fèves, des petits pois, des asperges, de la *sobrassada* et de la *botifarra*.

Truita de faves, truita d'espàrrecs i truita pagesa

Ce sont des omelettes de fèves, d'asperges et la *pagesa* est de pommes de terre, tomates et poivrons verts et rouges.

Truitada

C'est une omelette de pommes de terre avec des *xulles* et de la *sobrassada*.

Llegums i verdures

Cuinat

C'est un ragoût à base de légumes et de légumineuses : fèves séchées, *guixes* (guesses), pois chiches, *verdura* (canillet), *bledes* (blettes) et *espinacs* (épinards).

Faves cuites ou faves pelades

C'est une marmite de fèves avec des haricots verts, oignon, tomates, *sobrassada* et du lard.

Ciurons amb botifarró

C'est un plat de pois chiches avec du *botifarra* et de la *sobrassada*, des côtes de porc cuits dans la sauce de tomates et oignons. C'est épicé avec un bouquet garni.

Pinya de col

Le chou-fleur se prépare dans une marmite avec du vin et un peu d'huile d'olive

Pinya de col ofegada

C'est semblant à la recette de *pinya de col* mais avec de la *sobrassada*, de la *botifarra* et des *xulles* (lard).

Moniato bullit

C'est un plat rapide, sain et fantastique pour le mariage avec n'importe quelle recette.

Aubergínies amb pebrera i tomata

C'est un plat d'aubergines frites en rondelles, avec des poivrons et des tomates frites avec de l'ail par-dessus.

Pebrassos a la brasa

Ce sont des champignons typiques de l'île cuits au feu des braises et avec de l'ail et du persil par-dessus.

Cassoleta de patates

C'est une cassolette de pommes de terre cuites dans une sauce de tomates, oignon, huile d'olive et de l'ail et épicées avec du persil, paprika, de la cannelle et du poivre.

En définitive, la gastronomie de l'île est un symbole territorial, un échantillon à la fois de l'esprit et de la nature et des racines, un voyage dans son passé, son bagage et son histoire, elle fait partie du patrimoine, c'est une trace d'identité qui se reflète à travers des plats typiques qui sont le témoignage le plus évident de la culture et de l'idiosyncrasie d'Ibiza.

Conclusion

En conclusion, Ibiza doit commencer à se montrer dans son esprit, dans son essence : on devrait promouvoir le tourisme de gastronomie et surmonter l'idée préconçue du tourisme de discothèque. Ça ferait remonter et accroître l'intérêt des Français pour Ibiza comme destination touristique de poids.

Bibliographie

Ajuntament de Sant Joan de Labritja. (2021). *Web Turisme. Gastronomía*. Recuperat 2021/07/15 de <http://www.santjoandelabritja.com/index.php/es/cocina-tradicional>

Aleu Amat, O. (2009). *Ibiza y Formentera. Gastronomía y Cocina*. Barcelona: Triangle Postals, S.L.

Forn can Coves. (2021). *Recetas*. [Post en línia]. Recuperat 2021/07/15 de <http://forncancoves.com/blog/recetas-panarras/ensalada-de-crostes/>

Fundació de Promoció Turística d'Eivissa. (2014). *Eivissa. Gastronomía*. Eivissa : Consell d'Eivissa.

INA.fr. (2018, 19 juliol). *Ibiza 1967 : une petite île rurale et encore peu touristique* [Post en línia]. Recuperat 2021/07/15 de <https://www.facebook.com/Ina.fr/videos/1898665410179869/>

Juan de Corral, C. (1984). *Cocina balear. Las cuatro estaciones*. Port d'Andratx : Caja de Baleares "Sa Nostra".

Mayans, M.; Costa, M.; Calvo, A. (1994). *La cocina de Ibiza y Formentera*. Eivissa: Mediterrània-Eivissa.

Only Ibicencos / Eivissencs. (2019-2021). *Comentaris*. [Post en línia]. Recuperat 2021/07/15 de <https://www.facebook.com/groups/397129941141951/?ref=share>

Prats, X. (2012-2013). *Ibiza5sentidos. Todos los rincones, todos los secretos*. [Post en línia]. Recuperat 2021/07/15 de <https://ibizaentuplato2.ibiza5sentidos.es/>

Ripoll, L. (1978). *Nuestra cocina. 600 recetas de Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera*. Barcelona: HMB, S.A.

Sijmonsbergen, A. (2016). *The Ibiza Cookbook*. Nueva York: Harper Collins.

© Turística. *Papers de Turisme* de l'edició.

ISSN 2695-5334

© Cristina Rodrigo Marí dels continguts de l'article.