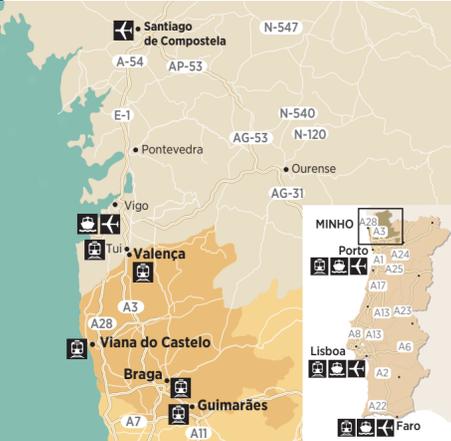




GASTRONOMIE ET VINS



CIM Alto Minho
Rua Bernardo Abrunhos, 105
4900-309 Viana do Castelo
+ 351 258 800 200
www.cim-altominho.pt
geral@cim-altominho.pt

CIM Cávado
Rua do Carmo, 29
4700-309 Braga
+ 351 253 201 360
www.cimcavado.pt
geral@cimcavado.pt

CIM Ave
Rua Capitão Alfredo Guimarães, 1
4800-019 Guimarães
+ 351 253 422 400
www.cim-ave.pt
geral@cim-ave.pt



UNE HARMONIE RICHE ET APPÉTISANTE

Les mets du Minho se caractérisent par une grande variété et de nombreuses particularités. C'est une cuisine populaire, au jour le jour, et une cuisine opulente, les jours de fête et de célébration. La qualité et la variété des produits endogènes, cultivés dans les champs et les montagnes, les prairies et les potagers, les rivières et la mer de la région, offrent des saveurs uniques en accord avec les cycles de la nature. Soupes, légumes, riz, bolas et folares (gâteaux salés traditionnels), poissons de rivière et de mer, chevreau, agneau, bœufs, porcs, volailles, gibiers, charcuteries et douceurs constituent l'essentiel du régime alimentaire du nord-ouest du Portugal. La gastronomie du Minho est riche et appétissante, faisant honneur à l'histoire et à la tradition.

Ingrédients Typiques du Minho

Vinho verde
Il y a un Verde pour chaque moment

L'appellation d'origine contrôlée (AOC) Vinho Verde (Vin Vert) est utilisée pour les vins et les mousseux rouges, blancs et rosés, les eaux-de-vie de vin ou de marc de raisin, ainsi que les vinaigres blancs, rouges et rosés.

LAMPROIE
La lamproie est pêchée avec différents engins de janvier à mai. Ce plat authentique et d'excellence présente le poisson fumé et farci, mariné, cuit au four ou en soupe.

POISSONS ET CRUSTACÉS
De la rivière, truites, bars, aloses et lamproies, e la mer, sardines et cabillauds. D'eau douce ou salée, tourteau, homard, crevettes et poule.

CHEVREAU
Le chevreau des Hautes Terres du Minho (Cabrito das Terras Altas do Minho) est nourri au maternel puis au pâturage jusqu'à l'âge de trois mois. Le chevreau rôti au four façon Minho, tendre et savoureux, est servi avec du riz, des pommes de terre et des légumes.

VIANDE BARROSÃ
Races autochtones de la région du Minho, élevées dans des poulaillers, la Poule Jaune et le Coq Capon se caractérisent par une viande de couleur rouge, plus riche en protéines et moins grasse.

VIANDE CACHENA
Originaire des hautes montagnes du Minho, le bœuf Cachena est élevé en plein air et pait librement en groupe. La viande, de couleur rose à rouge, se distingue par sa faible teneur en graisse, sa tendreté et sa jutosité.

VOLAILE DU MINHO
Races autochtones de la région du Minho, élevées dans des poulaillers, la Poule Jaune et le Coq Capon se caractérisent par une viande de couleur rouge, plus riche en protéines et moins grasse.

- Légende**
- Information
 - Monument
 - Musée
 - Édifice religieux
 - Bâtiment d'intérêt
 - Zone de loisirs
 - Plage
 - Sources chaudes
 - Pont
 - Gare
 - Port
 - Aéroport

Région délimitée du Vinho Verde
La culture de la vigne dans les sols granitiques et les microclimats du Nord-Ouest du Portugal remonte à l'époque romaine. Les Vinhos Verdes (Vins Verts) sont mentionnés dès le XVIIe siècle. La région délimitée a été établie en 1908 et est aujourd'hui l'une des plus vastes d'Europe. Le Vinho Verde et ses cépages autochtones se caractérisent, chez les blancs, par la typicité de leur "aiguille", la fraîcheur et les arômes intenses. Les rouges présentent une jeunesse de saveurs particulières. Venez découvrir l'œnotourisme en empruntant la route du Vinho Verde et la route de l'Alvarinho de Monção & Melgaço.

MORUE FAÇON SÃO TEOTÓNIO
Le Bacalhau à São Teotónio est un plat à la saveur authentique, qui porte le nom d'un saint pour rendre hommage au premier saint portugais, originaire de Valença.

DEBULHO DE SÁVEL (RIZ À L'ALOÏSE)
Les tranches plus petites de ce poisson du fleuve Minho sont marinées puis cuisinées avec du riz. Les tranches les plus grandes, fines et frites, accompagnent ce riz juteux.

CHEVREAU AU FOUR, RAGOÛT ET SARAPATEL FAÇON SERRA D'ARGA
Le chevreau mariné au vin et à l'ail est rôti au four ou cuit à l'étouffée avec des pommes de terre. Les abats sont utilisés pour préparer un ragoût avec du sang, servi dans un bol ou sur des tranches de pain.

MORUE FAÇON VIANA
La longue de morue est rôtie dans l'huile d'olive. Elle est accompagnée d'oignons sautés, de pommes de terre bouillies coupées en rondelles et servie avec du pain au maïs et des olives.

ARROZ DE SARRABULHO, FAÇON PONTE DE LIMA
Préparé avec différents types de viande (porc, bœuf et poulet). La viande effilochée, le sang de porc et les épices sont ajoutés au riz, qui est servi juteux.

Sous-région viticole de Monção et Melgaço
Le microclimat à influence atlantique limitée se caractérise par des hivers froids et des étés chauds et secs qui favorisent les Vinhos Verdes blancs du cépage Alvarinho et les rouges des cépages Pedral et Alvarelhão.

AGNEAU FAÇON MONÇÃO
L'agneau est mariné pendant 24 heures. Placé par-dessus le riz au bouillon de viandes, il est cuit au feu de bois dans un récipient en terre cuite.

TRUITE FAÇON COURA
Les truites, après avoir été bien nettoyées, sont assaisonnées de sel, une tranche de jambon gras est glissée dans la gorge et elles sont grillées sur la plaque de cuisson. Une fois grillées, elles sont placées sur un plateau et recouvertes d'une tranche de jambon cru. Elles sont servies avec une sauce verte (à base d'oignon, de persil, de vinaigre, d'huile d'olive et d'un peu de sel raffiné) et des pommes de terre bouillies.

LAMPROIE SÉCHÉE
Conservée à l'état sec, la lamproie du fleuve Minho est servie en entrée. Lorsqu'elle est fumée, elle est accompagnée de pommes de terre bouillies et de légumes.

VIANDE CACHENA ET HARICOTS TARRESTE
La viande de bœuf d'origine protégée est assaisonnée et grillée. Elle est accompagnée de riz au chorizo et au lard et de haricots Tarreste.

POSTA BARROSÃ (STEAK BARROSÃ)
Cette recette trouve son origine dans les foires aux bestiaux de la région du Minho. Cette viande de veau d'origine protégée est grillée sans assaisonnement. Saupoudrée de sel, elle est servie avec des pommes de terre et des pousses de chou.

Sous-région Viticole du Lima
Communes de Viana do Castelo, Ponte de Lima, Ponte da Barca et Arcos de Valdevez

Occupant une position intermédiaire dans la région délimitée, l'altitude y est variable et le relief irrégulier. Les microclimats les plus doux bénéficient d'une pluviométrie plus élevée. Les vinhos verdes (vins verts) sont élaborés à partir des cépages Loureiro, Arinto et Trajadura et les vins rouges à partir des cépages Vinhão et Borraçal.

Poisson au corps cylindrique et à la bouche en ventouse, son habitat est le fleuve Minho.

Le Cabrito das Terras Altas do Minho provient de chèvres des races Bravia et Serrana.

La race bovine Barrosã se distingue par son importante cuirasse, qui se projette verticalement en forme de lyre.

Les bovins de la race Cachena sont de petite taille et d'une grande rusticité. Les cornes sont très développées et en forme de vis.

Les œufs ont une meilleure conformation et un meilleur équilibre physique, une plus grande qualité et fraîcheur, et une couleur plus jaune.

GASTRONOMIE ET VINS

Saveurs et sensations authentiques

Le protagoniste du référentiel gastronomique du Minho est la recette, dont les ingrédients et les méthodes de préparation reflètent la culture gastronomique des Ordres Religieux. Le primat se trouve dans l'utilisation de la viande de porc, la mise en valeur des produits de la mer et des rivières et la conservation du sel. Les plats typiques de la région, aux racines familiales, racontent des histoires et s'harmonisent avec le vin le plus approprié, offrant ainsi des expériences œnogastronomiques.



Sous-région Viticole du Cávado
Communes de Esposende, Barcelos, Braga, Vila Verde, Amares et Terras de Bouro
Les vignobles s'étendent sur tout le bassin du fleuve Cávado, exposé aux vents marins, dans une zone au relief irrégulier et à faible altitude. Le climat doux est propice à la production des Vinhos Verdes blancs, à partir des cépages *Arinto*, *Loureiro* et *Trajadura*.

Sous-région Viticole de l'Ave
Communes Vila Nova de Famalicão, Fafe, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, et Vizela
Le vignoble est implanté dans le bassin du fleuve Ave, une zone au relief irrégulier et à faible altitude, exposée aux vents de la mer. Le climat, caractérisé par de faibles variations de température et des précipitations moyennes, est favorable à la production des Vinhos Verdes blancs, à partir des cépages *Arinto*, *Loureiro* et *Trajadura*.

Sous-région Viticole de Basto
Communes Cabeceiras de Basto et Mondim de Basto
Située dans l'arrière-pays, la sous-région se trouve à une altitude moyenne élevée et à l'abri des vents marins. L'hiver froid et pluvieux et l'été chaud et sec sont propices au *Vinho Verde* blanc issu du cépage *Azal* et aux vins rouges issus des cépages *Espadeiro* et *Rabo-de-Anho*.

BAR DE LA MER D'ESPOSENDE BRAISÉ
Le poisson, ouvert en deux, est lentement grillé au charbon de bois et badigeonné d'une sauce au beurre. Accompagné de pommes de terre écrasées au four et de pousses de choux sautées.
Printemps

ARROZ DE PICA NO CHÃO, FAÇON VILA VERDE
La recette traditionnelle comprend du poulet fermier (mâle), du riz et le sang du poulet, auquel il a fallu ajouter du vinaigre de *vinho verde* rouge et d'autres ingrédients. Le riz doit être servi dans la marmite dans laquelle il a été cuisiné ou transféré dans un plat, une assiette ou une soupière munis d'un couvercle.
Automne/Hiver

CABRI BIOLOGIQUE DE LA SERRA DO GERÉS
Les chevreaux sont nourris dans les pâturages de montagne. La viande certifiée est rôtie avec des pommes de terre et servie avec du riz aux abats et des légumes.
Printemps

PAPAS DE SARRABULHO DE AMARES
Bouillon de viandes (bœuf, porc et poulet) effilochées et cuites avec l'os de l'échine de porc. Le tout est agrémenté de morceaux de pain de blé et de sang bouilli.
Automne/Hiver

CHOUX AUX HARICOTS
Il s'agit d'un exemple typique de l'utilisation de produits endogènes pour réaliser de délicieux plats. Ils sont préparés après la tue-cochon et après le séchage et la maturation des jambons et des produits de charcuterie.
De novembre à mars

POSTA BARROSÁ
Plat typique de Cabeceiras de Basto, steak de viande de bœuf de la race Barrosá, un Produit Certifié d'Origine Protégée.
Toute l'année

COQ RÔTI FAÇON BARCELOS
La volaille est farcie d'une pâte assaisonnée et les abats sont cuits à l'eau. Ensuite, elle est fournée avec des pommes de terre et servie avec des pousses de choux sautées et du riz aux abats.
Toute l'année

MORUE FAÇON BRAGA
Cette recette a été créée dans les années 1930 dans le restaurant Narcisa. Le pavé de morue est frit dans de l'huile d'olive et de l'ail et accompagné de pommes de terre frites dans la même huile et d'oignons sautés.
Toute l'année

STEAK FAÇON ROMARIA DE PORTO D'AVE
Une tranche de bœuf assaisonnée est frite dans de l'huile d'olive et des feuilles de laurier, à laquelle on ajoute de l'oignon et du vin. Le steak est servi avec des pommes de terre bouillies ou des frites et des oignons sautés.
Toute l'année

VEAU AU FOUR FAÇON FAFE
Le "lit" de veau est préparé dans un plat à four en terre cuite. On arrose les morceaux de viande et les pommes de terre avec le jus de la marinade. Le tout est rôti lentement dans un four à bois.
Toute l'année

POULARDE MAURESQUE
La recette figure dans le premier livre de recettes portugais, datant du XVIe siècle. La volaille est cuisinée avec du lard et des herbes (persil, coriandre et menthe) et servie avec des œufs pochés et des tranches de pain.
Toute l'année

BUCHO RECHEADO
Le *Bucho recheado* (Estomac de porc farci) est l'un des plats les plus typiques et originaux de Guimarães. Élaboré à partir de viande de porc, il s'inscrit parfaitement dans la gastronomie du Minho.
Toute l'année

BOLINHOL
Génoise rectangulaire recouverte d'un glaçage au sucre croquant. La recette traditionnelle remonte au XIXe siècle.
Toute l'année

Sous-région Viticole du Sousa
Communes de Vizela, as freguesias de Vizela et Barrosas
Zone de transition, au relief peu marqué. Le climat est doux et les précipitations sont inférieures à la moyenne de la région délimitée. Les principaux cépages sont l'*Arinto*, le *Loureiro* et le *Trajadura* pour les Vinhos Verdes blancs, le *Borraçal*, le *Vinhão* et l'*Amaral* pour les rouges, et l'*Espadeiro* pour les rosés.

POSTA MARONESA
La tranche de bœuf d'origine protégée est assaisonnée uniquement de sel. Après avoir été grillée sur la braise, elle est servie avec des pommes de terre au four.
Toute l'année

Gastronomie typique de la région

FLAN ABABE DE PRISCOS
Douceur conventuelle crémeuse créée par le supérieur religieux Manuel Rebelo (1834-1930). Ce dessert est préparé dans un moule en laiton avec des jaunes d'œufs, du sucre, du lard frais et du Porto.
Toute l'année

POT-AU-FEU FAÇON MINHO
Le véritable pot-au-feu du Minho est savoureux et réconfortant. Il est composé d'une grande variété de viandes (bœuf, porc et poulet), de charcuterie et de légumes typiques de la région dont les variétés de choux ont la vedette.
Automne/Hiver

CRÈME BRÛLÉE
Les jaunes d'œuf, le lait, le sucre et la farine de blé sont les ingrédients de la douceur des fêtes du Minho. Dans la région, un biscuit grillé est placé au fond du plat et la crème brûlée est versée par-dessus.
Toute l'année

RIZ À LA LAMPROIE
La préparation du riz à la lamproie façon Minho commence par la marinade du poisson. Après avoir été sauté et cuit, il est servi avec du riz juteux.
Hiver/Printemps

DOCES DE GEMA
Des œufs, du sucre et de la farine sont enroulés sur une plaque de cuisson pour obtenir la pâte moelleuse de ces gâteaux typiques des Romarias (fêtes et pèlerinages traditionnels). Ils sont recouverts d'un nappage au sucre qui les rend croustillants.
Toute l'année

CHORA
Cette soupe du Minho est née chez les pêcheurs qui pratiquaient la pêche à la morue. Elle est préparée avec des têtes de morue fraîches, du riz et des tomates mûres. Après cuisson, on ajoute quelques gouttes de vinaigre.
Toute l'année

Le Sirop de sucre caramélisé tapisse le moule et sert de nappage.

Du fumoir viennent le jambon, l'orelheira (demi-tête de cochon) salée, les saucissons et les chorizos.

La couche de sucre est brûlée pour la caraméliser et la rendre croustillante.

La lamproie est découpée pour la faire mariner dans son sang avec du Vinho Verde rouge.

Des dessins sont réalisés avec les doigts sur le dessus des ces gâteaux aux jaunes d'œuf.