



La Gastronomie de Tenerife
et sélection de restaurants



TENERIFE[®]
profitez de tout

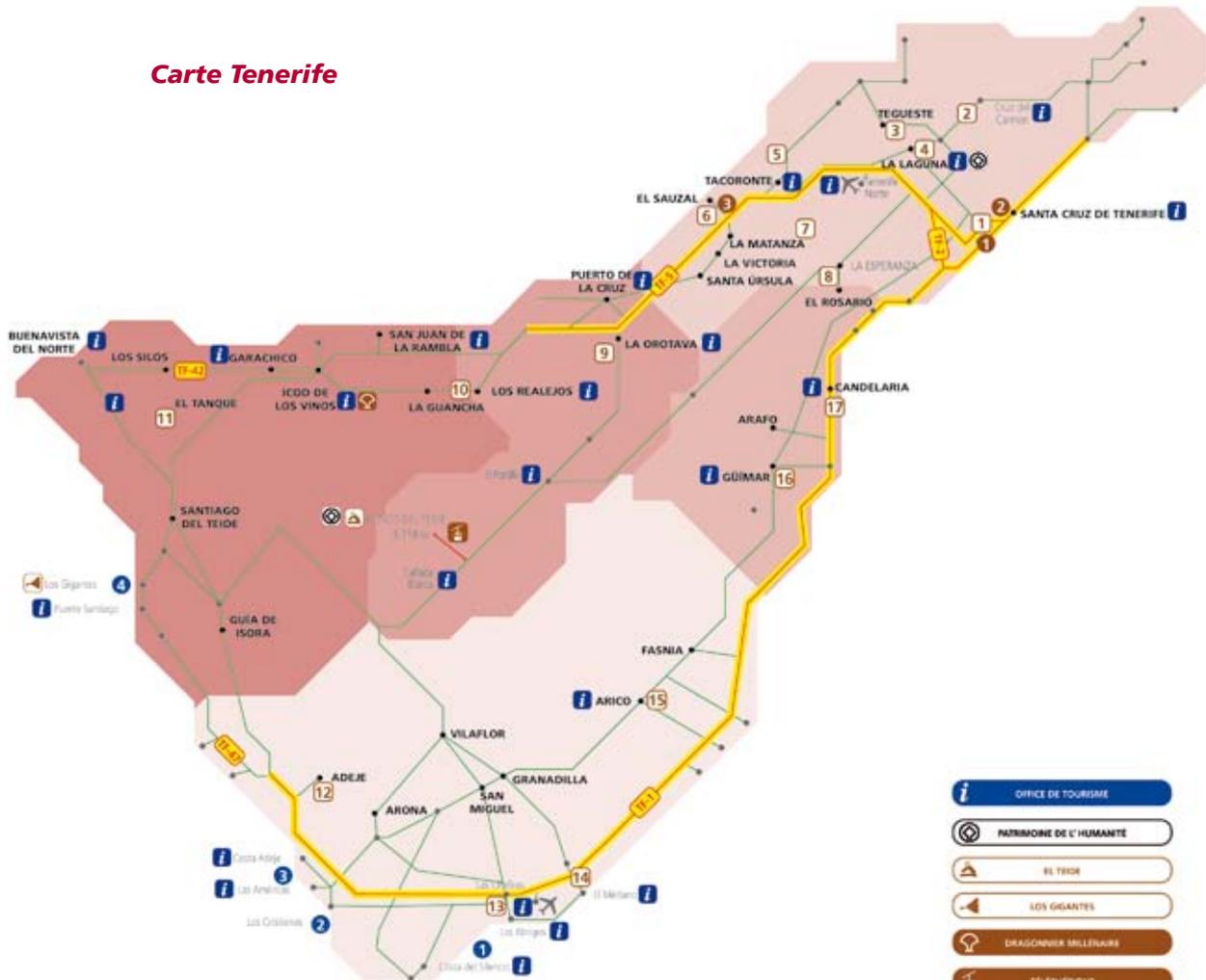
www.webtenerife.com



Sommaire

<hr/>		<hr/>	
LA GASTRONOMIE DE TENERIFE		LES MEILLEURES RECETTES	47
Carte Tenerife	4	Pot-au-feu canarien	47
Fraiche, originale et simple	7	Mojos	48
Une gastronomie populaire	7	Mojos colorado et picón	48
Les "mojos"	8	Mojo vert ou de "cilantro"	48
Les pommes de terre	9	Ridée de pommes de terre	49
Les vins	10	Lapin au «salmorejo»	50
Les viandes	12	Oeufs "moles"	51
Le poisson frais	13		
Les fromages	14		
Les fruits et les légumes	15		
Les miels	16		
Le "gofio"	17		
Les desserts	18		
A ramener à la maison	19		
Les dix plats qu'il faut absolument que vous goûtiez	20		
Haute cuisine	22		
<hr/>		<hr/>	
SÉLECTION DE RESTAURANTS	22	OFFICE DU TOURISME ET CALL CENTRE	52
Cuisine d'auteur	23		
Cuisine canarienne poissons	26		
Cuisine canarienne viandes	36		
Autres cuisines	39		

Carte Tenerife



ATTRACTIONS TOURISTIQUES

- 1 Auditorio
- 2 TEA Tenerife Espacio de las Artes
- 3 Museo de la Casa del Vino y la Miel

MARCHÉS ET MARCHÉS AGRICOLES

- 1 Mercado Nuestra Señora de África
- 2 Cruz del Carmen
- 3 Tegueste
- 4 Mercado de San Cristóbal de La Laguna
- 5 Tacoronte
- 6 El Sauzal
- 7 La Matanza
- 8 La Esperanza
- 9 La Orotava
- 10 Los Realejos
- 11 El Palmar
- 12 Adeje
- 13 Los Chafraes
- 14 San Isidro
- 15 Arico
- 16 Güimar
- 17 Candelaria

ZONE D'APPELLATION D'ORIGINE DES VINS DE TENEFERIE

- Albora
- Tacoronte - Acentejo
- Valle Güimar
- Valle de la Orotava
- Ycodal - Daulte - Isora

L'OBSERVATION DES BALÈNES

- 1 Marina de San Miguel
- 2 Puerto de los Cristóbalos
- 3 Puerto Cistón
- 4 Puerto de los Gigantes

i OFFICE DE TOURISME

⊗ PATRIMOINE DE L'HUMANTE

⚓ EL TEIDE

🗣️ LOS GIGANTES

🐉 DRAGONNER MILLÉNAIRE

🚠 TÉLÉPHÉRIQUE



Bienvenue à Tenerife: cette île qui vous séduira à chaque instant, a tout pour que vous puissiez vous amuser et passer les meilleures vacances de votre vie. Tenerife est une île de plus de 400 kilomètres de côtes, avec des plages somptueuses, des sentiers qui traversent les paysages verdoyants d'une nature unique, des villes qui conservent les arômes d'une autre époque, d'un style unique et avec des loisirs pour toute la famille, depuis la mer jusqu'à la montagne. Le tout, à l'ombre d'un volcan majestueux haut de 3.718 mètres, dont l'image vous accompagnera tout au long de votre voyage.

Si quelque chose définit bien Tenerife c'est sa luminosité et ses températures agréables. Le soleil y est présent 365 jours à l'année et la température, d'une moyenne de 22 degrés, varie à peine au cours des quatre saisons. La brise fraîche des vents alizés apporte la touche finale parfaite à une île qui respire de santé.

Loisirs et bien-être sont ses principaux bastions. Loisirs pour s'amuser en famille sur les plages ou dans les nombreux parcs thématiques que

compte l'île, et bien-être, avec un choix varié de Spas et de Centres de bien-être pour vous faire chouchouter et profiter de tout ce temps dont vous ne disposez pas le reste de l'année.

L'île est une aubaine pour les amoureux du sport. Vous pourrez faire du golf, du surf, du tennis, de la voile, du paddle, du parachutisme, des randonnées, du kite-surf; bref, tous les sports que vous voudrez aux côtés de professionnels qui vous encadreront.

La culture et la tradition sont des atouts indéniables de l'île. Tenerife conserve des traditions séculaires qu'elle a su garder à l'état pur, et une architecture singulière, avec des balcons en bois et des maisons au style colonial personnel et unique.

Si vous y ajoutez une gastronomie savoureuse, fraîche et simple, vous obtiendrez des vacances inoubliables où rien ne manquera, excepté le temps. Profitez-en!!

Les gens de Tenerife ne se sont pas seulement inquiétés de prendre soin de leur cuisine et des produits qu'ils cultivent sur leur sol, ils ont su également s'adapter aux époques et joindre la divertissement aux traditions, à la gastronomie, à la Nature et à l'Histoire, le tout sur une seule île.

Vous trouverez sur cette île tout ce que vous recherchez. Les amoureux de la Nature ont à leur disposition un grand nombre de sentiers pour partir à la découverte des paysages et des coins les plus beaux et les plus exubérants de Tenerife. Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans les prospectus sur les sentiers, qui sont à votre disposition dans les bureaux de l'Office de Tourisme de l'île.

Pour savoir quels sont les parcours à faire à Tenerife, il existe aussi un prospectus indiquant les parcours les plus attrayants à réaliser en voiture sur toute l'île. Pour ceux qui disposent d'une journée, comme

pour ceux qui ont la chance de pouvoir profiter d'une semaine il y a des parcours pour tout le monde. Les plus petits ont aussi leur place à Tenerife. Il y a sur l'île un grand nombre de parcs thématiques, les propositions allant des activités aquatiques jusqu'aux animaux exotiques. Vous trouverez tous les renseignements et les horaires de ces parcs dans les prospectus des activités pour les plus jeunes.

À Tenerife des dizaines de fêtes ont lieu chaque année. Le Carnaval est une fête déclarée d'Intérêt Touristique International, mais il y a aussi les "Romerías" qui sont célébrées dans beaucoup de villages de l'île. Vous pourrez vraiment vous amuser tout en apprenant à mieux connaître sa culture et ses traditions.

Son Histoire, ses plages, son climat et ses habitants viennent compléter l'offre touristique que l'île de Tenerife a à proposer à tous ceux qui la visitent chaque année.



Fraiche, originale et simple

Il y a peu d'endroits au monde où la nourriture est aussi bonne et aussi saine qu'à Tenerife, depuis un poisson frais arrosé d'un vin du pays jusqu'à un pot-au-feu canarien préparé avec les meilleurs légumes, accompagné de fromage frais et de "gofio". Sur cette île la gastronomie a sa place et on la prend au sérieux.

La cuisine de Tenerife a su s'imprégner de toutes les saveurs et y mélanger des ingrédients qui font le régal des palais les plus exigeants. Mais si on voulait définir la gastronomie des Îles Canaries, il faudrait parler de la simplicité de ses ingrédients et de sa préparation. Ainsi parmi ses plats les plus connus se trouvent les papas arrugadas, les "pommes de terre froissées", que l'on prépare en les faisant cuire dans de l'eau et du sel.

Une gastronomie populaire

Par tradition les gens de Tenerife sont très attachés à la gastronomie pour les festivités. Ainsi, au cours des Romerías – des fêtes typiques qui sont célébrées pour exalter les traditions canariennes – la cuisine populaire est toujours présente et il est coutume de partager les repas avec tous ceux qui se rendent à la fête.

Dans beaucoup de communes de Tenerife on organise chaque année des concours de plats typiques, aussi bien pour les profes-

sionnels que pour les amateurs: des concours de tapas et des concours de pâtisserie avec des produits de la région tels que les marrons, le miel et les pommes, entre autres. Ainsi, un important Plan de Gastronomie établi par le Conseil Insulaire de Tenerife, a su promouvoir et dynamiser un nombre important de concours et championnats insulaires et régionaux.

Une des activités de grande renommée réalisée par ce Plan est la Rencontre Tricontinentale de Gastronomie de l'Île de Tenerife, qui rassemble des cuisiniers d'Europe, d'Afrique et d'Amérique, ainsi que des conférenciers de choix. De même, le Championnat Absolu des Cuisiniers des Canaries et le Concours International de la Photographie Gastronomique ont lieu régulièrement. Et la gastronomie de l'île est fidèle à son rendez-vous avec le sommet international de la gastronomie Madrid Fusion.

Voici une présentation des produits "vedettes" de la cuisine canarienne. Nous vous conseillons vivement de goûter les produits typiques pendant votre séjour.



Les "mojos"



Rouges ou verts, les "mojos" de Tenerife sont un délice auquel vous devez absolument goûter. On pourrait même dire que ce sont les rois de la cuisine canarienne. En effet, beaucoup de ces plats sont accompagnés de l'une de leurs variantes. Les mojos canariens sont la touche finale à chaque recette.

Si vous choisissez les mojos verts, sachez qu'il y en a à la coriandre et au persil et qu'ils sont parfaits pour accompagner, les poissons et les légumes. Les mojos rouges, au paprika ou au piment de l'île de La Palma, sont plutôt réservés aux viandes et aux daubes. La variante piquante de ceux-ci est si populaire qu'il y a même une chanson qui est presque devenue un hymne: "La meilleure sauce canarienne c'est le mojo piquant". L'histoire raconte que beaucoup de voyageurs ont tellement aimé cette sauce endiablée qu'ils ont essayé, sans succès, d'emporter la recette.

Les mojos de Tenerife accompagnent à merveille le poisson frais, la viande de la région ou le fromage de l'île; à Tenerife aucun restaurant ne manque de les présenter sur sa table. Le couple parfait de la gastronomie canarienne est celui que forment la pomme de terre et le mojo piquant. C'est un duo qui se marie si bien qu'il peut être servi comme plat unique ou en accompagnement.

La gastronomie la plus créative et d'avant-garde considère que les mojos sont un ingrédient fondamental et très sain de la cuisine actuelle.

Les pommes de terre

La pomme de terre est à la cuisine canarienne ce que le Teide est à Tenerife, c'est à dire son signe distinctif. Il existe sur l'île plusieurs variétés de ce tubercule, comme par exemple: la pomme de terre jolie, la pomme de terre lys, la pomme de terre chère, la pomme de terre King Edward (quinegua, prononcé à la façon canarienne), entre autres. Elle est accommodée de toutes les façons possibles et dans beaucoup de foyers canariens elle est présente à table tous les jours.

La pomme de terre est arrivée sur les îles il y a plus de quatre siècles, en provenance d'Amérique, et depuis elle n'a cessé d'être cultivée. Elle a pris sa place petit à petit et s'est incorporée pratiquement dans tous les plats de la gastronomie de Tenerife: en accompagnement des viandes et poissons, dans tous les genres de ragoûts et potages, comme le ragoût de viande et pommes de terre ou le pot-au-feu canarien, et même dans les salades.

De par son excellente qualité, elle a sa place parmi les meilleures d'Europe. La clé: le soin avec lequel elle est cultivée, les caractéristiques propres au terrain; sa texture, douce au palais, son goût, qui a acquis sa propre personnalité avec le temps, et une capacité à se marier à divers goûts qui lui permet de s'adapter parfaitement à n'importe quelle recette, aussi bien traditionnelle que moderne, et même d'être un ingrédient que l'on trouve dans les desserts.

Une autre variété, d'une excellente qualité et parmi les plus consommées, est la pomme de terre noire à la chair jaune; une des façons plus

populaires de la cuisiner est de la "froisser". La "papa arrugada" est facile à réaliser et elle est très savoureuse. On lave les pommes de terre et on les fait bouillir dans une marmite avec de l'eau et beaucoup de sel. Lorsqu'elles sont cuites, on retire l'eau, on remet sur le feu quelques secondes et voilà! Elles sont prêtes. Ce sont les fameuses pommes de terre froissées. Vous ne pouvez pas partir de l'île sans les avoir goûtées!



Les vins



Les caractéristiques des sols volcaniques et les conditions climatiques spéciales particulières ont donné une large diversité de vins d'une qualité reconnue, qui ne peuvent être reproduits nulle part ailleurs. Mais l'environnement permet en plus une culture généreuse, qui protège les sols et le paysage, consomme peu d'eau et conserve des variétés uniques qui sont à l'origine des riches traditions et de la culture du vin à Tenerife.

Actuellement, la production vitivinicole de Tenerife est l'un des principaux supports de l'agriculture insulaire et contribue de surcroît, à la conservation du paysage rural. La grande diversité de vins rouges, blancs secs, demi-secs et doux, rosés, pétillants et liqueurs que donne cette terre serait difficilement obtenue dans une autre région productrice de petite taille comme la nôtre.

La vigne est arrivée à Tenerife vers le milieu du XVI^e siècle, amenée par les nouveaux colonisateurs des îles. Le premier pied de vigne a été planté à Los Realejos, au nord de l'île, un endroit qui s'est bientôt transformé en une treille immense. C'est le tapis vert qui recouvre encore de nos jours le versant nord de l'île.

Pendant plus de trois siècles Tenerife fut l'une des puissances les plus importantes pour l'exportation de vins, surtout en Angleterre. Ces vins étaient si fameux et populaires que Shakespeare lui-même les a cités dans ses écrits.



Il existe cinq contrées bien distinctes où les viticulteurs se sont regroupés pour élaborer leurs produits à la qualité garantie, ce sont les appellations d'origine Ycoden-Daute-Isora, Tacoronte-Acentejo, Abona, la Vallée de La Orotova et la Vallée de Güímar.

Les dégustateurs les plus exigeants sont fascinés par la richesse, la qualité et la personnalité de ces vins qui reçoivent souvent des prix aux nombreux concours auxquels ils participent dans le monde entier.

Les blancs, très prestigieux, sont frais, aromatiques et vifs. Ils accompagnent parfaitement les poissons, salades ou pâtes. Certains blancs, à l'arôme tout aussi riche, ont pris plus de corps après un bref séjour en barrique; ils sont parfaits pour accompagner la volaille ou les viandes blanches.

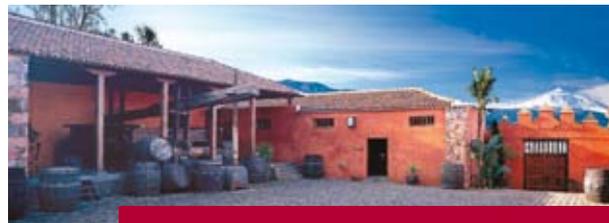
Parmi les vins rouges, il y a des productions de grande qualité. La variété de raisin la plus répandue jusqu'à il y a quelques années était le listan, mais de nos jours les viticulteurs de l'île ont ajouté d'autres variétés qui apportent maturité et complexité.

Parmi les vins liquoreux, aussi bien les vins rouges doux que ceux qui sont élaborés avec le mythique raisin de malvoisie – ce raisin qui rendit célèbres les "canary" de Tenerife que Shakespeare louait

dans ses œuvres – il y a de vrais bijoux très appréciés par les experts dégustateurs du monde entier.

La Maison du Musée de la Vigne et du Vin se trouve à El Sauzal, dans une ancienne bâtisse du XVII^e siècle; on y propose des dégustations de vins des cinq appellations d'origine, qui peuvent ensuite être acquis dans son grand magasin vinothèque. Ce musée compte aussi une salle de projection et d'expositions, un restaurant et une taverne, ainsi qu'une terrasse et un ancien pressoir dans sa cour centrale.

Ce sont les viticulteurs et les propriétaires des caves de Tenerife, qui ont fait de leurs vins la véritable essence de cette île. Le visiteur ne pourrait retourner chez lui sans avoir connu cette expérience unique.



Casa del Vino La Baranda

C/ Simón, 51. El Sauzal. 922 57 25 35

www.tenerife.es/casa-vino

M: 10:30-18:30; M-S: 9-21; D: 11-18.

Jour férié: 11:30-17:30.

Les viandes



Un fait curieux est à noter: l'île, bien qu'ayant une forte tradition de pêche, dispose d'une grande variété de recettes de viandes. Une viande de qualité, du fait que les aliments pour le bétail sont élaborés sur l'île même à partir de matières premières de qualité.

Les viandes bovine et porcine sont les plus consommées, elles sont traditionnellement grillées ou rôties mais on les prépare aussi en ragoût, comme par exemple le ragoût de viande et pommes de terre ou les côtelettes de porc. Beaucoup de restaurants du nord et du sud de l'île proposent des menus à base de viandes, pour le plaisir des centaines de clients qui s'y donnent rendez-vous, surtout en fin de semaine. Plusieurs de ces restaurants font partie de la "route de la viande", au nord de l'île, mais ce genre d'établissements existe aussi dans le sud.

Les plats typiques comme les côtelettes avec des pommes de terre et du maïs et la "viande de fête" font partie des recettes populaires. À tel point que certains restaurants de l'île ont fait leur spécialité de ces plats succulents.

Le poisson frais

Étant entourée de côtes, Tenerife vit de la mer. Les eaux qui baignent son littoral possèdent une faune marine enviable et une importante diversité d'espèces. Ainsi, la vie marine de l'île est caractérisée par les courants du Golfe, les fortes profondeurs qui se trouvent près des côtes et par la rareté des plateformes sous-marines de grande étendue. Un rêve pour tous les amateurs de poisson frais.

La cuisine de la mer fait partie de l'histoire de l'île. Tradition oblige, car la mer a nourri toutes les populations de l'Archipel au cours des siècles et, de nos jours encore, les familles qui vivent de la pêche sont nombreuses. Le poisson qui vient d'être pêché dans la mer est vendu dans des stands sur le port, dans presque tous les villages de la côte. Vous pouvez en trouver à un très bon prix.

Les variétés qui ont le plus de succès et sont les plus consommées par ceux qui vivent ici et ceux qui visitent l'île sont: la vieille, la sardine, la "sama", le mérrou, la perche, le maquereau, le thon, le chinchard, le "cherne" et les seiches.

La cuisine de poisson de l'île n'est pas particulièrement sophistiquée, elle relève plutôt d'une préparation fraîche et naturelle dans laquelle le poisson tient le rôle principal. C'est pour cette raison que, dans la grande majorité des cas, il est consommé en friture ou en ragoût. Un vrai délice.

Depuis quelques décennies déjà, les cuisiniers des Îles ont adopté de nouvelles recettes qui mettent en valeur les produits de la mer avec des accompagnements de sauces ou des techniques de cuisson différentes, tout en respectant les saveurs originales afin de maintenir la plus haute qualité d'un produit au prestige reconnu.



Les fromages



Il y a trois ou quatre aliments qui ne manquent jamais sur la table d'un Canarien. Et l'un d'entre eux est le fromage, qu'il soit frais ou à pâte dure. Plusieurs de ces fromages ont reçu des prix dans de prestigieux concours de par le monde et ont fait preuve d'une qualité exceptionnelle.

Mais c'est le fromage frais qui a le plus d'adeptes, qu'il soit élaboré de façon artisanale avec du lait cru de chèvre ou produit dans de modernes industries fromagères dans lesquelles le maximum est fait pour respecter les procédés historiques de fabrication que l'on se transmet de père en fils. Dans tous les cas, les contrôles sont très rigoureux.

Le goût et la texture des fromages de Tenerife sont très singuliers. Cela est dû à l'adaptabilité et l'alimentation du bétail ainsi qu'à des conditions d'élaboration et de maturation très soignées. Le natif de Tenerife étant un grand consommateur de fromage, et de pommes de terre, il accompagne souvent ses plats de fromages du terroir.

S'il fallait choisir un plat avec lequel le fromage s'allie particulièrement bien, nous dirions qu'il s'agit du potage de légumes, un plat savoureux élaboré avec les légumes du terroir. Ensemble, ils sont encore plus délicieux!

Qu'il soit sec, demi-sec ou tendre, le fromage élaboré à Tenerife est tout simplement excellent; et il a un goût rond, comme sa forme.

Arico, Fasnia, Anaga, Téno, Güimar et El Tanque sont les endroits où sont fabriqués certains des fromages les plus populaires de Tenerife.

Les fruits et les légumes

Parmi tous les fruits qui sont récoltés à Tenerife, le plus caractéristique est, sans aucun doute, la banane. Aux dires des experts, celle qui est cultivée dans nos îles peut être considérée comme l'une des meilleures au monde. Elle jouit d'une telle réputation qu'elle est exportée vers plusieurs endroits de la planète.

La banane des Canaries est très caractéristique. Elle est de petite taille, jaune et mouchetée de noir, signe distinctif qui vous permettra de la reconnaître parmi d'autres variétés. D'ailleurs vous serez séduit par son goût dès que vous l'aurez goûtée, car le climat de Tenerife lui permet de rester plus longtemps sur le plant. Elle est tout simplement délicieuse.

La tomate est un autre produit qui occupe une place de choix parmi les fruits et légumes les plus consommés. Elle a été apportée par les Anglais au début du XIXe siècle et est vite devenue une référence de l'agriculture de l'île ainsi que l'un des piliers de son économie. La tomate canarienne est très aromatique, au goût aigre-doux, juteuse, savoureuse et riche en pulpe.

Mais le Canarien ne se nourrit pas seulement de bananes et de tomates... D'autres fruits et légumes sont cultivés sur l'île, qui sont eux aussi d'une grande qualité et qui sont très présents dans la cuisine des îles. Voilà un plat très consommé ici et dont les légumes sont l'ingrédient phare: il s'agit du pot au feu canarien, fait à partir de choux, haricots, citrouille, courgettes, maïs, patate douce, pommes de terre et viande, parmi d'autres ingrédients.

Ne partez pas sans avoir goûté ce fameux pot au feu, car il est l'un des plus appréciés de tout le pays et le plus équilibré, diététique et naturel de la cuisine espagnole.

Pour vous approvisionner en légumes et fruits frais locaux, vous pouvez vous rendre sur l'un des nombreux marchés agricoles que compte l'île. C'est là que les agriculteurs vendent leurs meilleurs produits, cultivés de façon naturelle, sans intermédiaires. Vous ne pouvez pas trouver meilleur ni plus sain.

Quant aux fruits, presque toutes les variétés sont cultivées à Tenerife, de l'orange à l'ananas, en passant par la pomme, la figue, la mangue et, bien évidemment, la banane. Car des fruits en provenance de l'Asie et passant à travers l'Europe se sont acclimatés ici, tout comme des denrées tropicales et européennes. Ils ont tous acquis la particularité d'avoir été cultivés sur un sol volcanique dans des conditions d'ensoleillement et des températures exceptionnelles, sur une île célèbre pour ses nombreux micro-climats.



Les miels



Museo Casa de la Miel

C/ Simón, 51. Finca La Baranda. El Sauzal. 922 56 27 11

www.casadelamiel.org

M: 10:30-18:30; M-S: 9-21; D: 11-18.

Jour férié: 11:30-17:30.

Les miels de Tenerife concentrent les plus pures saveurs de l'île. Beaucoup de ces miels sont élaborés à partir de fleurs endémiques et d'autres fleurs choisies parmi les nombreuses variétés que l'on trouve à Tenerife. Un véritable arc en ciel sucré dans lequel pourront faire leur choix les palais les plus exigeants

L'activité apicole aux Canaries a une histoire vieille de plus de cinq siècles, et elle a été très importante à une certaine époque pour l'activité économique des îles. De nos jours, Tenerife rassemble plus de 500 apiculteurs, un métier qui – dans la plupart des cas – s'est transmis de père en fils.

On peut trouver ici des types de miels uniques et si particuliers qu'il faut mentionner quelques unes des fleurs exotiques à partir desquelles ils sont élaborés. Par exemple, le miel de tajinaste, une fleur endémique des îles, est de couleur beige et il a un goût léger et un arôme floral. Ou encore le miel de genêt du Teide, qui est produit en été et récolté à plus de 1.500 mètres d'altitude; il a une couleur ambrée et un arôme délicat avec des touches végétales. On trouve également les miels multi-fleurs, aux saveurs exquises.

Il existe à Tenerife une Maison du Miel, située dans la commune de El Sauzal. Elle a été créée pour soutenir et développer le secteur apicole de l'île. Les apiculteurs de l'île disposent ainsi de tous les services nécessaires, de l'extraction à l'assistance technique. Tout cela est fait dans le but de garantir l'authenticité et la qualité du miel, indispensables à l'attribution du label de garantie. Vous trouverez dans ce centre un musée où vous seront dévoilés les secrets des abeilles et de la fabrication des miels uniques de Tenerife.

Le "gofio"



Le "gofio" est probablement l'aliment que les gens de Tenerife chérissent le plus. Cette farine de céréales grillées et moulues est l'héritage direct des Guanches, les anciens habitants de l'île. Bien qu'il en existe aujourd'hui plusieurs variétés, les aborigènes élaboraient leur gofio avec de l'orge et quelques fruits secs qu'ils rassemblaient. C'est un aliment très sain et très facile à préparer. Jadis, le canarien portait toujours dans sa gibecière de l'eau, du gofio et d'autres éléments dont il disposait - tels que le miel, le lait, le vin,

etc. - pour en faire rapidement en un repas, sans avoir à s'arrêter pendant sa journée de travail pour allumer un feu.

Les plus consommés de nos jours sont élaborés avec du blé ou du maïs. Le gofio est synonyme de santé, c'est pour cette raison que les gens de Tenerife en prennent pratiquement à tous les repas, et il n'y a pas de foyer sur l'île qui n'ait son pot de gofio dans la cuisine. On le consomme dans du lait au petit-déjeuner, mélangé à une soupe de poissons ou un bouillon et avec tous les potages imaginables, ou bien pétri avec du miel et des amandes.

C'est un aliment cent pour cent complet et naturel, dont la proportion en hydrates de carbone, graisses, protéines, vitamines, minéraux et fibres est adéquate aux besoins du corps humain, et c'est un aliment d'une excellente qualité. La couleur du gofio dépend des grains utilisés: il est plus clair dans le cas du blé et plus jaune dans le cas du maïs; ces deux-là sont les plus communs. Son arôme est sec et pénétrant et particulièrement agréable lorsque le grain a été grillé avant d'être moulu. Les moulins de gofio de Tenerife, où arrivaient toujours les céréales pour leur traitement final, étaient repérés de loin à cause de l'odeur qui émanait de leurs installations.

C'est un aliment si apprécié que les desserts et les crèmes glacées de la nouvelle cuisine se sont imprégnées de son goût. Parmi ceux qui ont le plus de succès, la mousse et la glace au gofio. Délicieux!

Les desserts

Si l'on observe la longue liste des desserts qui existent dans la cuisine des Îles, on peut dire que les Canariens sont gourmands. La tradition pâtissière leur vient des anciennes raffineries de sucre, ces propriétés où l'on cultivait la canne à sucre, puis traitait la production jusqu'à obtenir le produit final.

À Tenerife, il s'agit essentiellement d'une pâtisserie faite au four et à la poêle. Les desserts les plus réputés, considérés comme indispensables dans les garde-mangers canariens, sont les "rosquetes" – ceux de Guía



et La Laguna sont les plus typiques – les "tortas chasneras", les "bizcochos"; ou les "truchas" une espèce de chausson sucré, en général fourré de patate douce ou de cheveux d'anges. Les pâtes feuilletées et le pain perdu sont très populaires également, on les consomme en général au Carnaval et à la Semaine Sainte. Le pain perdu est préparé avec du pain trempé dans du lait puis dans des œufs battus et ensuite frit à la poêle. On peut le saupoudrer ensuite de miel ou de sucre et de cannelle.

Les friands de sucreries doivent aussi goûter le "frangollo", qui est fait avec du maïs moulu et du lait, mélangés à des graines d'anis, du sucre et des jaunes d'œufs. Et bien sûr le "bombón", qui est réalisé avec du chocolat, des blancs d'œufs battus en neige et du sirop, et qui ressemble à une mousse.

Ce sont des desserts traditionnels que l'on trouve dans n'importe quel restaurant. Enfin, les «huevos moles» sont une des spécialités les plus fameuses de Tenerife. Ils sont faits à base de jaunes d'œufs battus avec du sirop caramélisé et un peu de zeste de citron râpé. Il existe d'autres variantes avec des amandes ou quelques gouttes de vin doux.

"La nouvelle cuisine s'est inspirée de ces délicieux desserts traditionnels pour créer de nouvelles recettes surprenantes. Les plus célèbres pâtisseries de l'île ont très bien su concrétiser cette fusion et proposent des desserts audacieux et des mélanges originaux, toujours à base de produits du terroir. Des endroits qui méritent qu'on s'y arrête".



DES GÂTEAUX TYPIQUES: Des "almendrados", des "rosquetes" ou des biscuits que l'on ne trouve que sur l'île et qui sont le cadeau parfait lorsque l'on rentre à la maison



UN FROMAGE DE L'ÎLE: Il y a à Tenerife plusieurs fromageries qui produisent de délicieux fromages. Qu'ils soient secs, demi-secs ou tendres, la qualité des fromages de Tenerife est mondialement reconnue.

A ramener à la maison



UN POT DE MIEL: On élabore à Tenerife des miels à partir de fleurs endémiques qui leur donnent des saveurs que l'on ne trouve qu'ici.

LA
DESPENSA
PRODUCTOS DE TENERIFE

**La vente on-line des
produits du terroir de
Tenerife !!**

www.productosdetenerife.info
Tfno.: 00-800-100-101-00

Du "Gofio": Au choix parmi plusieurs variétés: il peut être de maïs, de blé ou mixte



UNE BOUTEILLE DE VIN: Vous pouvez choisir parmi les crus des cinq appellations d'origine de l'île.

Les dix plats qu'il faut absolument que vous goûtiez



ROPA VIEJA: À prendre comme plat principal ou uniquement pour grignoter. Un ensemble délicieux de pommes de terre, viande et pois chiches. On peut aussi y ajouter des légumes, comme des carottes ou des haricots.



RANCHO CANARIO: Cette soupe savoureuse aux vermicelles et aux pois chiches est une entrée parfaite pour un bon menu.

PUCHERO: Un pot-au-feu des plus complets et des plus diététiques de toute la gastronomie espagnole. Élaboré avec presque une dizaine de légumes différents, tous du terroir.



POTAGE AU CRESSON: Délicieux potage qui allie au cresson, du maïs, des côtes, des haricots blancs et de l'igname.

GARBANZAS: C'est ainsi qu'on appelle les pois chiches, sur l'île, lorsqu'ils ont été cuisinés. Ils sont accompagnés de petits morceaux de viande et, bien évidemment, de pommes de terre de la région.





RAGOUT DE POISSON: C'est l'un des meilleurs ragoûts de la mer de la gastronomie canarienne. Il peut être accompagné d'un délicieux "escaldón" avec du gofio.



CONEJO EN SALMOREJO: Le mélange broyé de sa préparation lui donne un goût unique, à se lécher les babines ! L'accompagnement idéal, ce sont les "papas arrugadas".



BIENMESABE: C'est un dessert traditionnel, élaboré avec des amandes, des biscuits, des œufs, du sucre et du citron. Comme son nom l'indique, son goût est délicieux.



CARNE CON PAPAS: Un plat simple, composé de la meilleure viande de porc ou de veau accompagnée de pommes de terre en morceaux.



ALMENDRADOS: Ce sont des petits gâteaux élaborés avec des amandes. Très typiques de l'île.



Sélection de **restaurants** HAUTE CUISINE



Las Aguas



Adresse: Gran Hotel Bahía del Duque Resort & Spa. Avenida de Bruselas, s/n. Adeje

Téléphone: +34 922 713 000

Commentaire: Le restaurant du Grand Hôtel Bahía del Duque propose de la grande cuisine, avec un style classique allié aux marques d'identité de la cuisine canarienne d'auteur, et les meilleurs produits maraichers canariens. Très bon service en salle et une cave considérable. Grâce à son emplacement et son architecture singulière, la vue sur les jardins et la mer est magnifique.



Abama Kabuki (Hotel Abama)



Adresse: Ctra. General TF. 47-Km. 9. Guía de Isora

Téléphone: +34 922 126 000

Commentaire: Restaurant de cuisine japonaise, fameux et apprécié. Dirigé par Ricardo Sanz. Parmi les caractéristiques du style de ce restaurant. Les poissons frais apportés par les pêcheurs des îles et les légumes cueillis juste quelques heures auparavant dans les propriétés des alentours, ce qui permet d'avoir des produits de grande qualité. Le tout avec une bonne technique de la cuisine japonaise pour le traitement de ces produits.



Calima (Hotel Gran Meliá Palacio de Isora)



Adresse: Urbanización La Jaquita, s/n. Guía de Isora

Téléphone: +34 922 869 000

Commentaire: Cuisine moderne méditerranéenne. Les techniques de la cuisine d'avant-garde, telles que l'utilisation de l'azote, procurent des plats aux textures singulières qui sont souvent une découverte pour le goût. Le tout dans le plus grand respect des saveurs de la gastronomie andalouse qui marquent la ligne de ce restaurant dirigé par le chef Dani García.



MB de Martín Berasategui (Hotel Abama)



Adresse: Ctra. General TF. 47 - Km. 9. Guía de Isora

Téléphone: +34 922 126 000

Commentaire: Haute cuisine avec l'expérience de Berasategui. Dans ce restaurant, qui a décroché une étoile du Guide Michelin et deux soleils du Guide Repsol, la tendance de la cuisine basque moderne de Berasategui est atténuée par l'influence d'une ligne plus méditerranéenne, en accord avec l'ambiance d'un hôtel de vacances et avec le climat. Service en salle de haute qualité. Une carte des vins remarquable dont plus de cinq cents références d'appellations canariennes, espagnoles et européennes.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses

CUISINE D'AUTEUR



Jardín



Adresse: Hotel Royal Garden. Finca Los Olivos, s/n. Adeje

Téléphone : +34 922 775 650

Commentaire: Cuisine d'auteur, très bien élaborée, proposant un choix de plusieurs menus. Restaurant ouvert seulement en soirée, en règle générale. Situé à l'intérieur d'un hôtel de luxe de charme, le Royal Garden Villas. Une décoration élégante et une bonne cave.



El Archete



Adresse: Calle Lomo de Aroba, 2. Candelaria

Téléphone: +34 922 500 115

Commentaire: Cuisine traditionnelle actualisée. Ce restaurant est près de la ville de Candelaria où se trouve la Basilique de la Vierge du même nom, laquelle est la Patronne des Canaries. La décoration et l'emplacement sont à signaler.



La Retama



Adresse: Carretera General del Norte, N°120. Entre Tacoronte y El Sauzal. El Sauzal

Téléphone: +34 922 571 277

Commentaire: Cuisine canarienne moderne dont quelques créations propres. Dans sa carte, des produits écologiques et de cultures organiques avec l'application des techniques culinaires actuelles.



El Duende



Adresse: La Higuera, 41. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 374 517

Commentaire: Haute cuisine moderne, bien réalisée, avec beaucoup d'influences locales. Le chef - le propriétaire - a démarré son activité à Tenerife et poursuivi sa formation en Allemagne pour ensuite revenir créer sur l'île l'un des restaurants les plus prestigieux grâce à la qualité de sa cuisine moderne d'auteur qui conserve les marques d'identité de la gastronomie canarienne.





Gañanía



Adresse: Camino El Durazno s/n.
Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 371 000

Commentaire: Cuisine moderne de produits de saison avec des influences locales. De bons desserts.

Parmi les propositions de la carte, le menu avec les différents types de pommes de terre de Tenerife a beaucoup de succès. Ses desserts à base de fruits ont reçu des prix importants lors de concours gastronomiques. Une très belle salle sous pergola avec vue sur les bananeraies et, au loin, la mer.



Chez Stéphane



Adresse: Ascanio y Nieves, 7.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 253 584

Commentaire: Cuisine traditionnelle belge et française avec une touche actuelle et quelques créations. Son chef – le propriétaire – maintient sa politique de cartes de saison mais toujours avec quelques plats emblématiques et en réalisant régulièrement des journées gastronomiques.



El Maestro



Adresse: Calle Viana, 45.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 265 360

Commentaire: Cuisine créative, avec des produits d'ici et des influences locales. Un établissement qui se situe entre la "bodega" d'un bon niveau et le restaurant urbain. Situé à la Laguna, ville particulièrement intéressante.



Silbo Gomero



Adresse: Avenida El Paso, Polígono los Majuelos. San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 310 355

Commentaire: Cuisine traditionnelle canarienne avec des techniques actuelles. Un endroit très fréquenté par les gourmets locaux et nationaux qui trouvent dans ce restaurant une cuisine canarienne actualisée dans laquelle les produits du terroir sont respectés. Un almogrote – pâte de fromage à tartiner, typique de l'île de La Gomera – excellent et les mojos de Tenerife.



Azafrán



Adresse: C/ Candelaria, 28. Edificio Olimpo. Local 1. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 282 956

Commentaire: Cuisine moderne, avec quelques plats de création propre. Des élaborations basées sur les produits maraîchers d'ici. Un grand choix de bières internationales. Établissement situé en plein coeur de Santa Cruz et donc très fréquenté par le public local et la clientèle des hôtels des environs.



La Cazuela



Adresse: Robayna, 34. Esquina a Costa y Grijalba. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 272 300

Commentaire: Cuisine maraîchère. Des plats traditionnels et d'autres de création nouvelle, à forte influence basque. Quelques plats typiquement insulaires également comme le "pu-chero", pot-au-feu canarien, un jour par semaine. Une salle intérieure et une autre sur une terrasse couverte.



El Aguarde



Adresse: Costa y Grijalba, 21. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 289 142

Commentaire: Cuisine classique mais avec une élaboration moderne. Des produits maraîchers de l'île, ou venus directement de la Péninsule, respectés avec soin. Une décoration moderne singulière.



Solana Restaurante



Adresse: Pérez de Rozas, 15. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 243 780

Commentaire: Une cuisine moderne maraîchère et des créations propres, élaborées avec bon sens.

Des suggestions, également, de variations actualisées de plats régionaux espagnols. Très bon choix de vins avec un intérêt spécial pour les nouvelles régions.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



CUISINE CANARIENNE POISSONS



El Rincón de Juan Carlos



Adresse: Pasaje Jacaranda, 2. Los Gigantes. Santiago del Teide

Téléphone: +34 922 868 040

Commentaire: Cuisine créative, à tendances très modernes. Les frères Padrón offrent, dans cet établissement petit et agréable, une gastronomie provenant de leur formation à travers toute l'Espagne en techniques d'avant-garde, ce qui leur permet d'élaborer des plats de haut niveau, très originaux, beaucoup à base de produits de l'île. Des desserts remarquables.



La Vieja



Adresse: Avenida de Las Gaviotas. La Caleta – Costa Adeje. Adeje

Téléphone: +34 922 711 548

Commentaire: Cuisine de poissons et différents riz. Son emplacement et sa terrasse face à la mer, tout près d'une plage où les vagues viennent se briser, en font un endroit accueillant et agréable, très fréquenté par le public local et les touristes.



Las Rocas



Adresse: Hotel Jardín Tropical. Adeje

Téléphone: +34 922 746 000

Commentaire: Cuisine méditerranéenne à base de poissons et riz. Donne sur la mer. L'emplacement du restaurant, qui est construit sur les rochers au dessus des vagues, en fait un endroit privilégié pour sa vue sur l'ensemble touristique de Playa de las Américas et l'environnement marin du littoral.



El Polígono



Adresse: Polígono Industrial de Güímar - Parcela N°1. Arafo

Téléphone: +34 922 539 613

Commentaire: Cuisine populaire canarienne avec une touche culinaire créative et des produits maraîchers. Une nombreuse clientèle d'affaires locale, étant donné son emplacement dans une zone industrielle, surtout le midi. Plus calme en soirée.



Manolo II



Adresse: Avda. Cabildo Insular 9 - Tajao, Arico

Téléphone: +34 922 171 15

Commentaire: Un restaurant réputé, spécialisé dans le poisson. Il s'agit d'un établissement populaire, fréquenté par la clientèle locale. La commune de Arico est connue pour son agriculture et son ancienne production de miel et particulièrement pour l'activité des pêcheurs du côté de Tajao et El Poris.



El Bistrot d'Alain



Adresse: Calle del Valle Menéndez, 23, Los Cristianos, Arona

Téléphone: +34 922 752 336

Commentaire: Un bistrot de cuisine française petit et traditionnel. L'un des premiers à proposer une gastronomie internationale dans la localité de Los Cristianos et qui, avec le temps, est devenu de plus en plus important dans le mouvement touristique.



El Pescador



Adresse: Molinos, 27, Buenavista del Norte

Téléphone: +34 922 127 033

Commentaire: Cuisine populaire canarienne, avec spécialité poissons. On trouve dans la commune de Buenavista une intéressante architecture traditionnelle canarienne, ainsi que des hameaux et des propriétés rurales d'une grande beauté naturelle.



La Cabaña



Adresse: Calle El Puerto, n° 26, Buenavista del Norte

Téléphone: +34 922 127 922

Commentaire: Cuisine de poissons et également des plats de la gastronomie canarienne. Établissement géré de façon familiale. Les vins de la région, qui est l'une des plus réputées pour sa beauté naturelle, font partie de son offre.

 < 15 €  15 - 30 €  > 30 € Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



La Ermita



Adresse: Carretera La Virgen, 74. Urbanización Los Angeles. El Sauzal

Téléphone: +34 922 575 380

Commentaire: Spécialité poissons et cuisine espagnole. Depuis qu'il a ouvert ses portes, ce restaurant a réussi à se faire un nom au niveau local. Il est situé dans une région au paysage rural agréable et aux constructions basses.



Los Chasneros



Adresse: Cruz del Roque, s/n. Fasnia

Téléphone: +34 922 520 184

Commentaire: Cuisine populaire canarienne avec poissons, divers ragoûts, pommes de terre, etc. La partie de Fasnia, qui a toujours été très aride, était habitée dans le passé par les Guanches et elle dépendait de la région où régnait le Mency Acaymo.



La Llovizna



Adresse: Avda. Principes de España, 4. El Tanque

Téléphone: +34 922 136 399

Commentaire: Cuisine populaire canarienne. Des viandes grillées également et quelques poissons. El Tanque est l'une des rares communes de l'île de Tenerife à ne pas avoir de côte et sa gastronomie est surtout en relation avec le monde de la campagne.



El Trasmallo



Adresse: Carretera General del Norte Icod - Buenavista, s/n. Garachico

Téléphone: +34 922 830 274

Commentaire: Cuisine populaire canarienne avec spécialité poissons. Le nom lui vient du traditionnel attirail de pêche. La plus grande partie du territoire de la commune de Buenavista est formée par des parcs naturels protégés.



Ribamar



Adresse: Carretera General Icod - Buenavista, 12. Las Cruce. Garachico

Téléphone: +34 922 831 311

Commentaire: Cuisine populaire canarienne, spécialité poissons. Le port de Garachico était le plus important de Tenerife au XVIIIe siècle mais il fut détruit par une éruption volcanique, tout comme une grande partie de l'agglomération.



Los Roques



Adresse: Calle La Marina, 16. Los Abrigos. Granadilla de Abona

Téléphone: +34 922 749 401

Commentaire: Cuisine canarienne populaire et créative dont la spécialité est le poisson. Un restaurant avec une belle vue sur la mer, qui propose des salades agrémentées de produits de son propre jardin potager. À Los Abrigos, un village qui est devenu célèbre pour ses nombreux restaurants, presque tous avec un grand choix de poissons.



El Templete



Adresse: Calle Mency de Abona, C.C. El Médano. Granadilla de Abona

Téléphone: +34 922 176 079

Commentaire: Poisson frais de très bonne qualité. Cet établissement conserve une habitude qui était très répandue autrefois dans les restaurants de Tenerife qui servaient du poisson: le client choisit lui-même son poisson et celui-ci sera cuisiné de la façon qu'il souhaite.



Chef Padilla



Adresse: Almirante Gravina, 10. Güímar

Téléphone: +34 922 528 207

Commentaire: Cuisine populaire canarienne avec une touche de créativité, spécialisée dans les plats des produits de la mer. Tout près de l'océan, la localité où se trouve le restaurant reçoit son nom de son port de pêche. Une partie de l'activité de ses pêcheurs est consommée dans la même région.



Finca Salamanca

Adresse: Carretera General Güimar - El Puertito km. 1. Güimar

Téléphone: +34 922 513 556

Commentaire: Cuisine canarienne actualisée. Le restaurant se trouve dans un hôtel champêtre qui porte le même nom, à l'intérieur d'une grande propriété ayant appartenu à la même famille pendant plusieurs générations. Il est situé dans un espace singulier qui, dans le passé, était utilisé pour l'agriculture.



Agustín y Rosa

Adresse: San Sebastian, 15. Icod de los Vinos

Téléphone: +34 922 810 792

Commentaire: Établissement de cuisine populaire, avec spécialités canariennes et plats internationaux, à la carte très variée. C'est un restaurant très fréquenté par les habitants de la région et les vacanciers. Au cœur de la vieille ville, à Icod de los Vinos.



Carmen

Adresse: Hércules, 2. Icod de los Vinos

Téléphone: +34 922 810 631

Commentaire: Cuisine canarienne, avec quelques plats d'auteur. Il s'agit d'un restaurant très bien considéré pour ses plats et ses vins, dans un cadre magnifique: une grande bâtisse restaurée, tout près de la place et du légendaire dragonnier millénaire.



Casa León

Adresse: Avenida Villanueva, 49. La Guancha

Téléphone: +34 922 828 006

Commentaire: Restaurant canarien traditionnel et populaire, une cuisine maison simple très appréciée des habitants de l'île, élaborée avec les produits de la région. La Guancha est une commune agricole - l'une des plus petites de l'île - située sur un versant du Teide.



El Salón



Adresse: Toscas de San Antonio, 13.
La Matanza de Acentejo

Téléphone: +34 922 578 800

Commentaire: Restaurant de spécialités de poissons frais à choisir par le client, sur le moment, dans les présentoirs réfrigérés. La clientèle est nombreuse en weekend. On y trouve des vins de la région car la commune et les alentours possèdent d'abondantes vignes.



La Cuadra de San Diego



Adresse: Camino Botello, 2.
La Matanza de Acentejo

Téléphone: +34 922 578 385

Commentaire: Cuisine canarienne avec des plats traditionnels et quelques propres versions. Ce restaurant se trouve dans une grande bâtisse canarienne du XVII^e siècle convenablement restaurée qui servait de lieu de résidence et d'activités agricoles. Leur vin, de leur propre récolte, est mis en bouteilles à la propriété.



La Pimienta



Adresse: Toscas de San Antonio, 70.
La Matanza de Acentejo

Téléphone: +34 922 578 167

Commentaire: Très connu pour sa spécialité de poissons frais et fruits de mer, mais le restaurant prépare aussi d'autres plats typiques de la région. Un établissement qui reçoit beaucoup de clients, particulièrement le weekend.



La Barraca



Adresse: Calle Sixto Perera González,
2. Urbanización El Mayorazgo. La
Orotava

Téléphone: +34 922 323 050

Commentaire: Un établissement petit où l'on peut savourer la cuisine maison canarienne traditionnelle de la Vallée de La Orotava. Un restaurant qui existe depuis des années, géré par un couple et ses enfants. Ils élaborent eux-mêmes leur vin qui est le produit des vignes de leur propriété.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



Casa Lala



Adresse: Camino El Durazno, 26.
Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 381 794

Commentaire: Restaurant traditionnel avec des spécialités de la cuisine canarienne. L'établissement est bien représentatif de la cuisine canarienne populaire et on y trouve des élaborations qui ne sont réalisées en général que dans les maisons. Traditionnellement et depuis plusieurs années, des journées gastronomiques de cuisine de carême ont lieu à la Semaine Sainte.



Cruz del Carmen



Adresse: Carretera de Taganana, 205.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 250 062

Commentaire: Cuisine des îles et viandes, ainsi que quelques plats régionaux espagnols. Le restaurant est situé à une croisée des chemins, au Mont de Las Mercedes, et près d'un mirador duquel on a une vue superbe sur la Vallée d'Aguere, ancienne dénomination de la région où se trouve la ville de La Laguna.



Casa Maquila



Adresse: Callejón de Maquila, s/n.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 257 020

Commentaire: Établissement populaire de cuisine traditionnelle canarienne. C'est l'un des restaurants les plus connus de La Laguna car il a été pendant de longues années la principale référence de cuisine canarienne figurant dans le centre historique de cette ville déclarée Patrimoine Historique de l'Humanité.



El Tónico



Adresse: Heraclio Sánchez, 23.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 261 529

Commentaire: Cuisine populaire à base de produits maraîchers et recettes traditionnelles des îles Canaries. Un bon choix de vins. Aux Canaries, un tonique (ou tenique), est une pierre que l'on utilisait autrefois pour y poser des récipients sur le feu.



La Caseta



Adresse: Avenida Marítima, Punta del Hidalgo. San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 156 632

Commentaire: Face à la mer, cuisine de poissons, fruits de mer et aussi des plats typiques de la gastronomie canarienne. Diverses pâtisseries de leur propre élaboration. Punta del Hidalgo est par tradition un endroit de pêcheurs et on assiste parfois, de sa côte rocheuse, au spectacle de l'océan déchainé.



El Puntero



Adresse: Calle San Clemente, 13. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 282 214

Commentaire: Spécialisé dans les poissons, les "mojos", les pommes de terre et les vins du pays. C'est l'un des rares restaurants à conserver l'authenticité de la cuisine à base de produits de la mer, comme ceux qui existaient au début du XXe siècle à Santa Cruz, la capitale de Tenerife. Les tables sont réparties dans les diverses salles d'une ancienne maison de plain pied qui a été rénovée.



El Coto de Antonio



Adresse: General Goded, 13. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 272 105

Commentaire: Cuisine canarienne et régionale espagnole. Des matières premières de qualité. Ce restaurant, probablement le plus connu de Santa Cruz, est une référence de la cuisine bourgeoise des îles. Des plats régionaux tels que le puchero, le ragoût de poisson, le poulpe au "mojo", les pommes de terre noires, la sama roquera, etc. Et tout un assortiment de recettes de différentes régions de la péninsule.



El Rubí



Adresse: Avenida Marítima de San Andrés Dique, 19. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 549 673

Commentaire: Des poissons et des fruits de mer de la région accommodés selon des recettes purement canariennes, ainsi que des riz variés. Décoration de style marin et cuisine à la vue tout comme les produits exposés dans les présentoirs réfrigérés.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



Marisquería Ramón



Adresse: Avenida Marítima de San Andrés Dique 23. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 549 132

Commentaire: Une cuisine de poissons, fruits de mer et différents riz, etc. Dans le village de San Andrés, à côté de la forteresse détruite et sur la route qui mène à la plage de Las Teresitas. Ils ont leurs propres viviers où le client peut choisir les fruits de mer à consommer immédiatement.



Casa Pedro



Adresse: Magallanes, 38. Santa Úrsula

Téléphone: +34 922 300 382

Commentaire: Cuisine canarienne, spécialité le pot-au-feu canarien. Ce restaurant, également connu comme El Crusantero, de par l'origine du propriétaire fondateur, est particulièrement réputé sur les îles pour son traditionnel pot-au-feu canarien élaboré avec les légumes de la région. La clientèle est nombreuse, surtout en weekend.



El Calderito de la Abuela



Adresse: Carretera Comarcal Santa Úrsula, 130. Santa Úrsula

Téléphone: +34 922 301 918

Commentaire: Cuisine canarienne traditionnelle et créative, dans un local agréable avec une vue magnifique sur la Vallée de La Orotava. Le restaurant est géré par une famille traditionnellement liée à l'hôtellerie des îles. Parmi les spécialités: le ragoût de poisson accompagné du fameux escaldón de gofio.



Miriandas



Adresse: Flor de Pascua, 25. Santiago del Teide

Téléphone: +34 922 860 207

Commentaire: Gastronomie populaire canarienne avec une touche de cuisine créative, sur la partie côtière de la commune. Tout près des Falaises de Los Gigantes, une paroi de pierre spectaculaire d'une hauteur qui oscille entre les 300 et les 600 mètres, sur l'océan.



Pancho



Adresse: Avda. Marítima del litoral, s/n. Santiago del Teide

Téléphone: +34 922 861 323

Commentaire: Cuisine canarienne et internationale. Produits maraîchers. Un des premiers restaurants des îles à avoir offert les possibilités d'une excellente cuisine pour gourmets et qui dispose d'une carte adéquate à sa condition d'établissement touristique très populaire. Un emplacement exceptionnel, à côté d'une plage au sable noir.



Casa Tomás



Adresse: Carretera de El Socorro - El Portezuelo. Tegeste

Téléphone: +34 922 638 007

Commentaire: Cuisine canarienne. Spécialité: les côtes salées. C'est un restaurant de campagne qui a beaucoup de succès pour sa cuisine populaire et ses tarifs, à tel point qu'en weekend les clients y viennent par centaines. Les seiches grillées et les côtes avec des pommes de terre, les épis de maïs et le mojo à la coriandre sont leurs plats les plus appréciés.



El Tema



Adresse: Carretera de El Socorro - El Portezuelo. Tegeste

Téléphone: +34 922 638 250

Commentaire: Cuisine canarienne avec des produits de saison, surtout des viandes et des légumes mais également des poissons. Parmi leurs spécialités: la morue aux oignons et la viande "en filaments". Un intérêt marqué pour les vins, canariens en particulier, qui sont servis embouteillés ou au détail dans des pichets.



Casa Pana



Adresse: Calle Castaños,7. Vilaflor

Téléphone: +34 922 709 070

Commentaire: Cuisine canarienne. Produits maraîchers. Dans son choix de plats: le ragoût de viande de chèvre, les "escaltones de gofio", les pommes de terre "arrugadas", etc. Une carte de vins de Tenerife bien assortie, y compris particulièrement les vins de la région - Vilaflor - qui en est productrice.

< 15 € 15 - 30 € > 30 € Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



El Sombrerito 

Adresse: Calle Santa Catalina, 15, Vilaflor

Téléphone: +34 922 709 052

Commentaire: Cuisine traditionnelle. Le restaurant est également connu sous le nom de Casa Chicho. Parmi ses spécialités, le populaire pot-au-feu canarien. Vilaflor, qui se trouve sur la route qui mène au Teide au départ du Sud de l'île, est le plus haut village d'Espagne et ses vignes sont les seules à être cultivées à une telle altitude.

CUISINE CANARIENNE VIANDES



La Brasa 

Adresse: Carretera General de Guaza, N°371. Buzanada. Arona

Téléphone: +34 922 720 622

Commentaire: Restaurant de cuisine castillane. Spécialité de rôtis et autres viandes différemment préparées. Quelques ragoûts de la cuisine espagnole également. Une carte des vins remarquable. Des grandes salles. Très fréquenté par les hommes d'affaires locaux. Au sud de Tenerife.



La Rana 

Adresse: Urb. Parque Santiago IV, Playa de Las Américas. Arona

Téléphone: +34 922 752 522

Commentaire: Cuisine castillane et internationale, avec des pierrades de viandes. C'est un restaurant grand avec terrasse, très connu et placé à un endroit stratégique de la localité touristique de Playa de las Américas, près de certains des plus importants hôtels.



Mesón Castellano 

Adresse: Urbanización El Camisón, locales 30,39,40. Los Cristianos. Arona

Téléphone: +34 922 796 305

Commentaire: Cuisine castillane, rôtis et viandes. Un restaurant très prisé par la clientèle locale, et par les résidents étrangers qui recherchent une gastronomie traditionnelle typiquement espagnole comme le cochon de lait rôti, l'agneau rôti, etc. Une carte des vins très bien assortie.



Mesón Las Rejas



Adresse: Ctra. General del Sur, s/n. La Camella. Arona

Téléphone: +34 922 720 894

Commentaire: Cuisine castillane, rôtis et viandes. Un restaurant des plus connus du sud de Tenerife, avec des spécialités de la gastronomie traditionnelle espagnole comme le cochon de lait, l'agneau, etc., et une attention particulière aux matières premières. La décoration a des airs rustiques espagnols. Une bonne cave à vins.



Bodegón Campestre



Adresse: Carretera General de las Cañadas, Km. 7,5. La Esperanza. El Rosario

Téléphone: +34 922 548 057

Commentaire: Spécialité de viandes braisées et un "mojo verde" particulier. C'est l'un des restaurants les plus connus de la zone. Le nom de Bodegón Campestre lui vient du fait que son fondateur, lorsqu'il vivait au Venezuela, fréquentait en 1971 le célèbre Restaurant Campestre de Maracay.



Casa Francisco Los Garrafones



Adresse: Calle Los laureles, s/n. La Victoria de Acentejo

Téléphone: +34 922 580 124

Commentaire: Cuisine populaire avec spécialité de poulets rôtis et viandes braisées. C'est l'un des restaurants de la fameuse "route de la viande" qui traverse une partie du nord de l'île où de nombreux établissements offrent principalement ce produit. Très fréquenté en weekend surtout.



Los Braseros Criollos



Adresse: Las Chafiras, N°35. San Miguel de Abona

Téléphone: +34 922 735 066

Commentaire: Cuisine spécialisée dans les viandes braisées, avec quelques plats typiques vénézuéliens. Le nom du restaurant lui vient d'un mode de rôtissage utilisé dans divers pays sud-américains. L'établissement est situé tout près d'un croisement de l'autoroute au Sud de Tenerife



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



Los Cuatro Postes



Adresse: Emilio Calzadilla, 5.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 287 394

Commentaire: Cuisine castillane et aussi des plats avec d'autres influences régionales péninsulaires. De bons produits, dont le jambon. Un restaurant animé, très fréquenté par une clientèle locale venant surtout de la zone commerciale proche et des bureaux.



Mesón Castellano



Adresse: Callao de Lima, 4.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 271 074

Commentaire: Des viandes à la manière castillane, en rôti et à l'étuvée. Le restaurant est reconnu pour la qualité de ses jambons. Il est situé au cœur de Santa Cruz de Tenerife, à côté de la place Weyler et de la rue del Castillo, dans un quartier très animé par l'affluence des résidents et des touristes qui visitent la capitale de l'île.



Mesón Clavijo 38



Adresse: Viera y Clavijo, 38.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 271 065

Commentaire: Viandes et poissons, aussi bien des îles que de la Péninsule. Le propriétaire – le chef de cuisine – est un professionnel basque et les plats proposés sont influencés par la gastronomie d'Euskadi. Des recettes traditionnelles tout comme des élaborations plus actuelles. Et régulièrement des menus gastronomiques.



Los Monjes



Adresse: Paseo Milicias de Garachico I,
Edificio Hamilton. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 246 576

Commentaire: Cuisine castillane et basque, de bonnes viandes. Un classique de la gastronomie basée sur les recettes régionales espagnoles et sur quelques plats et produits canariens. Une clientèle locale nombreuse mais également beaucoup de vacanciers car l'établissement est tout près de la Plaza de España.



Los Troncos



Adresse: General Goded, 17.
Santa Cruz de Tenerife.

Téléphone: +34 922 284 152

Commentaire: Un restaurant de plats canariens et de création, de bonnes viandes également. Les Oeufs à l'Anglaise sont l'une de ses spécialités les plus connues. On y travaille avec des produits maraîchers et la carte est habituellement complétée par les possibilités du jour qui sont annoncées de vive voix.



El Campo



Adresse: Carretera Gral. del Norte -
Los Naranjeros. Tacoronte

Téléphone: +34 922 561 761

Commentaire: Spécialistes en viandes. Rôtis et grillades. C'est un des plus réputés restaurants de la "route de la viande" du Nord de Tenerife car il offre une grande variété de découpages de viandes et celles-ci sont préparées à la vue du client. D'autres plats de cuisine canarienne également et quelques poissons. Décoration rustique.

AUTRES CUISINES



El Sol



Adresse: Transversal General Franco, s/n.
Los Cristianos. Arona

Téléphone: +34 922 790 569

Commentaire: La cuisine de bistrot traditionnelle française, à Los Cristianos. Le Poulet à l'Arlésienne est une de leurs spécialités, ainsi que la Soupe à l'Oignon et la Quiche Lorraine.

Placé en plein centre de cette localité touristique, c'est l'un de ses établissements les plus anciens.



Khong-Tsha



Adresse: Avda. las Americas, 5 - Parque
Santiago III. Playa de Las Américas. Arona

Téléphone: +34 922 753 796

Commentaire: Cuisine chinoise, au style minimaliste et d'un bon niveau. Un établissement qui garantit une gastronomie orientale de qualité, au Sud de Tenerife, dans un cadre à la décoration soignée.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



Monkey



Adresse: Avenida las Américas, C.C. Oasis. Playa de las Américas. Arona

Téléphone: +34 922 789 291

Commentaire: Un restaurant amusant de cuisine fusion. Un endroit très animé, surtout en soirée, où l'on peut déguster plusieurs types de cuisine allant des grillades jusqu'à des créations modernes avec des sauces à la manière orientale.



Casa del Vino La Baranda



Adresse: Autopista General del Norte, Km. 21. La Baranda. El Sauzal

Téléphone: +34 922 563 886

Commentaire: Un restaurant particulier à l'intérieur du Musée Insulaire de la Vigne et du Vin de Tenerife. L'établissement, situé dans une ancienne bâtisse du style architectonique propre à l'île, dispose d'une salle dégustation où il est possible de goûter différents vins de Tenerife ainsi que plusieurs variétés de fromages canariens. Le "menu dégustation" qui les inclut varie régulièrement. Une boutique de vins et autres produits de l'Archipel.



Casa Juan



Adresse: Acentejo, 77. La Matanza de Acentejo

Téléphone: +34 922 577 012

Commentaire: Établissement traditionnel de cuisine allemande et produits fumés faits maison. Ce fut l'un des premiers restaurants de l'île à offrir une gastronomie nettement germanique, sans pour autant écarter de sa carte d'autres plats de diverses origines. Ses produits fumés sont une référence pour les amateurs de bonne chère.



El Rincón de Cereza donde María



Adresse: Calle Real 161. La Matanza de Acentejo

Téléphone: +34 922 579 322

Commentaire: La cuisine de la Galice, très réussie, et les meilleurs produits locaux et galiciens. Le restaurant est géré par un couple: madame est aux fourneaux et monsieur s'occupe du service en salle, ce qui donne une ambiance familiale qui plaît bien aux clients.



Parador las Cañadas del Teide



Adresse: Las Cañadas del Teide.
Parque Nacional del Teide. La Orotava

Téléphone: +34 922 386 415

Commentaire: Cuisine internationale et quelques spécialités canariennes, dans un cadre exceptionnel avec vue sur le Teide. L'emplacement privilégié de ce restaurant est l'un de ses atouts car il se trouve à l'intérieur même du Parc National de Las Cañadas, dans l'une des parties qui attirent le plus de visiteurs.



Restaurante Victoria



Adresse: Calle Hermano Apolinar 8
(Hotel Victoria). La Orotava

Téléphone: +34 922 331 683

Commentaire: Cuisine internationale et d'auteur. Établissement situé dans une ancienne maison canarienne, en plein centre urbain de la ville de La Orotava, l'un des endroits historiques de l'île. Des journées gastronomiques à thème y sont régulièrement organisées.



Taoro Casa Egon



Adresse: Calle León, 5. La Orotava

Téléphone: +34 922 330 087

Commentaire: Un restaurant avec des influences de cuisine allemande simple et des desserts excellents. C'est aussi l'une des plus réputées pâtisseries de Tenerife depuis 1916. Son fondateur, le cuisinier allemand Egon Alfred Wende s'installa à Tenerife en 1914 lorsque, âgé de 24 ans, il fut surpris par le début de la Première Guerre Mondiale au cours d'une escale du bateau dans lequel il voyageait. L'établissement se trouve dans la partie ancienne de La Orotava.



La Finca



Adresse: El Monturrio, 12. Los Realejos

Téléphone: +34 922 362 143

Commentaire: Gastronomie suisse allemande, avec une touche personnelle et des compositions peu communes. Le restaurant, qui existe depuis plusieurs décennies et jouit d'un grand prestige, est décoré dans un style marin bien qu'il se trouve dans une zone rurale. On y sert des plats classiques rarement présentés ailleurs.

 < 15 €  15 - 30 €  > 30 € Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



El Monasterio 

Adresse: La Montaña, 12. Los Realejos

Commentaire: Cuisine internationale et des menus spéciaux pour les touristes de passage. Il s'agit d'un semi complexe de salles et activités adressées surtout aux visiteurs, le tout dans un vaste espace qui appartient à ce qui fut pendant des siècles une résidence familiale rurale.



Las Flores 

Adresse: Calle Suiza, 5. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 380 698

Commentaire: Un cadre agréable pour une cuisine internationale actualisée, avec des produits maraîchers. Des compositions particulières de sauces composées de fruits et quelques autres plus classiques. Plusieurs salles, une terrasse très agréable et un jardin.



Mundial 82 

Adresse: La Marina, N°18. La Caleta de Interián. Los Silos

Téléphone: +34 922 840 969

Commentaire: Cuisine de poissons et paellas. Le restaurant tient son nom du Championnat de Football qui a eu lieu en Espagne cette année-là, ce qui a inspiré le thème de la décoration de l'établissement; d'autres allusions à ce sport également.



Magnolia 

Adresse: Avenida Márquez Villanueva del Prado, s/n. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 385 614

Commentaire: Restaurant de cuisine catalane, avec quelques plats de style international. Un bon choix de produits et régulièrement des suggestions de saison. C'est l'un des plus vieux établissements hauts de gamme de la ville touristique et il maintient son style classique.



Peruano



Adresse: El Pozo, 18. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 382 253

Commentaire: Cuisine populaire péruvienne avec la spécialité des "céviches". La cuisine des Andes est très populaire dans le monde entier, mais cet établissement a été l'un des premiers à la faire connaître sur Tenerife, il y a déjà bien longtemps, et il a toujours reçu un bon accueil du public local et des touristes de passage à Puerto de la Cruz



The Oriental (Gran Hotel Botánico)



Adresse: Avenida Richard J. Yeoward. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 351 400

Commentaire: Haute cuisine asiatique: thaïlandaise, vietnamienne, malaisienne, indonésienne, chinoise et japonaise. À l'intérieur de l'exceptionnel Hotel Botánico, où les oeuvres d'art cotées font partie de la décoration. Ce restaurant est l'un des représentants reconnus de la gastronomie orientale, et spécialement de la cuisine thaïlandaise, à Tenerife.



Régulo



Adresse: Calle San Felipe, 6. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 384 506

Commentaire: Cuisine canarienne et cuisine régionale espagnole. Situé près de l'emblématique Plaza del Charco, dans une ancienne maison, avec un patio salle à manger particulier. C'est l'un des restaurants les plus renommés et recommandés de Puerto de la Cruz



Tinguaro (Hotel Tigaiga)



Adresse: Hotel Tigaiga, Parque Taoro. Puerto de la Cruz

Téléphone: +34 922 383 500

Commentaire: Cuisine internationale et canarienne, et de bons produits locaux, dans le cadre d'un hôtel charmant avec service personnalisé. Une terrasse très agréable pour admirer le coucher du soleil et la vue magnifique sur la mer et l'île de La Palma. Tinguaro est un nom d'origine guanche.



< 15 €



15 - 30 €



> 30 €

Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



Da'Stefano



Adresse: Márquez de Celada, 45.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 632 387

Commentaire: Cuisine internationale avec des plats simples et des produits maraîchers. Les riz font partie de leurs spécialités. Situé près de l'Aéroport de Los Rodéos. Le nom fait référence aux châteaux qui étaient fréquemment utilisés dans le passé pour les tâches agricoles et le transport.



La Hoya del Camello



Adresse: Ctra. General del Norte, 128.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 262 054

Commentaire: Cuisine italienne avec spécialités en salades. Une grande variété de pizzas et risottos et des pâtes bien élaborées. C'est l'un des restaurants les plus réputés de cette gastronomie, avec ses propres créations et des plats de cuisine internationale. Situé dans la partie ancienne.



Las Aguas



Adresse: La Destila, 20.
San Cristóbal de La Laguna

Téléphone: +34 922 360 428

Commentaire: Des ragoûts de poisson et des riz accommodés à la manière catalane, valencienne, andalouse, etc. Le restaurant est dans un emplacement naturel très agréable, sur les rochers, à environ vingt mètres de la mer et tout près des piscines municipales.



Don Pelayo



Adresse: Benavides, 30.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 271 159

Commentaire: La cuisine des Asturies, avec des produits amenés directement de là-bas. De la bonne charcuterie. Un établissement qui attire une nombreuse clientèle locale par sa gastronomie solide et de caractère comme la traditionnelle "fabada" et d'autres créations de cuisine régionale qui le caractérisent. À côté de la Plaza de La Paz.



El Corte Inglés Restaurante



Adresse: CAvenida Tres de Mayo, 7.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 549 673

Commentaire: Cuisine internationale, des cartes de saison et des journées gastronomiques plusieurs fois dans l'année. Ouvert uniquement le midi. Parmi ses atouts: son emplacement au sommet de l'édifice avec une vue splendide sur une grande partie de la ville de Santa Cruz, son port et l'océan.



El Libano



Adresse: Santiago Cuadrado, 36.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 285 914

Commentaire: La cuisine traditionnelle des Asturies ainsi que des plats d'autres régions. Une gastronomie solide et de caractère et d'excellents produits, locaux ou amenés des Asturies. Une bonne "bodéga restaurant" qui attire une nombreuse clientèle locale. À côté du Musée Militaire d'Almeyda.



La Posada



Adresse: Calle Méndez Núñez, 61.
Esquina a calle San Fernando.
Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 246 772

Commentaire: Cuisine arabe. Le plus ancien restaurant dans son genre à Santa Cruz de Tenerife, avec une gastronomie très appréciée. Il appartient depuis des années à la même famille libanaise établie sur l'île. Pendant de longues années l'établissement a été la plus importante référence de la cuisine arabe sur l'île.



Sinfonía



Adresse: El Humo, N°2, Edificio San Carlos, local 4. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 535 350

Commentaire: Une cuisine légère et moderne et un bon service des vins. Une cuisine imaginative pour des plats souvent surprenants avec d'originales présentations. Le restaurant se trouve très près du siège de la Présidence du Gouvernement des Canaries et du Marché Nuestra Señora de África ainsi que de la Gare Routière.

 < 15 €  15 - 30 €  > 30 € Prix approximatifs: entrée, plat, dessert; boissons non incluses



Tajinaste

Adresse: Avenida San Sebastián, 152. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 822 010 513

Commentaire: Cuisine internationale. Restaurant de l'École Hôtel "Santa Cruz". Un emplacement qui convient aux amateurs de football car il se trouve à quelques mètres du stade principal, où joue le Club Sportif de Tenerife. Des journées gastronomiques et d'autres activités y sont régulièrement organisées.



Donde Mario

Adresse: Carretera General del Norte, 199. Santa Úrsula

Téléphone: +34 922 304 585

Commentaire: Des tapas et des "rations". Une cuisine traditionnelle et créative. L'ambiance détendue des "bodégas" et beaucoup de produits canariens typiques tels que la charcuterie, les fromages, etc, que les propriétaires trouvent sur les îles. Il y a des plats et des rations de cuisine classique et également d'auteur. Très bon choix de vins.



Víctor Cruz

Adresse: Plaza Curtidos Hermanos Dorta, 1. Santa Cruz de Tenerife

Téléphone: +34 922 209 434

Commentaire: Cuisine d'auteur et moderne et des versions de plats traditionnels. Le restaurant est de ce style "bistrot gastronomique", de plus en plus apprécié, qui allie les connaissances professionnelles de haut niveau d'un chef cuisinier réputé à des produits d'un coût limité afin de proposer des plats à un prix plus accessible.



Los Limoneros

Adresse: Carretera Gral. del Norte - Los Naranjeros. Tacoronte

Téléphone: +34 922 636 637

Commentaire: Cuisine traditionnelle et service de haut niveau. Des fruits de mer également. L'un des restaurants préférés des chefs d'entreprises, particulièrement réputé pour son service. Une carte classique qui a légèrement varié avec le temps. Une bonne cave. Près du Club de Golf de Tenerife.

Les meilleures recettes

POT-AU-FEU CANARIEN

Bien que nous l'ayons placé au chapitre des entrées, le pot-au-feu canarien, comme la plupart des pot-au-feu espagnols, est en lui-même, un menu complet. Surtout lorsqu'on prépare comme entrée une soupe avec le bouillon, et qu'on l'accompagne ensuite d'un bon « escaldon de golfio ».

Il s'agit de l'une des marmites les plus complètes de la cuisine nationale, sans doute, grâce à son impressionnant contenu en légumes et ses produits végétaux exotiques, bien que les formules varient, bien sûr, selon les matières dont dispose le cuisinier ou la mère de famille, à chaque occasion.

Nous offrons ici au lecteur intéressé un pot-au-feu classique, mais on peut le préparer, sans hésiter, de la même façon, en l'absence de quelques-uns de ses ingrédients.

INGRÉDIENTS:

- 1/2 kilo de bœuf
- Un bon morceau de couenne
- Un bon chorizo en morceaux
- 300 g de plates-côtes (fraîches ou dessalées auparavant)
- 3 cuisses de poulet
- 2 tasses de pois-chiches, trempés depuis la veille
- 2 ou 3 épis de maïs coupés en morceaux
- Une poignée de haricots verts
- 1 chou de petite taille mais ferme
- 1 carotte coupée en morceaux
- 100 g de courge
- 2 courgettes
- 100 g de patate douce
- 4 ou 5 patates
- 3 poires de pays
- Safran
- Ail
- Sel
- Cumin
- Huile

ÉLABORATION:

Dans une grande marmite avec de l'eau légèrement huileuse, on place à ébullition les morceaux de viande avec le chorizo et la couenne.

Au bout d'une demi-heure environ, on y verse les pois-chiches et les épis de maïs. Lorsque ces deux derniers ingrédients commencent à devenir tendres, on ajoute les haricots verts, le chou et les carottes (certains y ajoutent un petit bouquet garni qui sera retiré plus tard: thym, laurier et menthe, mais cela dépend des goûts et n'est pas indispensable).

Au bout de vingt minutes au moins, ajouter la courge, les courgettes et les poires. Ensuite les patates douces et les pommes de terre.

Quelques minutes avant de le retirer du feu, on l'aromatise avec de l'ail, du safran et du cumin passé au mortier. Cette opération s'appelle « templar » le pot-au-feu et elle est essentielle dans la recette authentique.



Mojos

La base de ces mojos est normalement ce que l'on dénomme dans les îles, le piment piquant (petit piment rouge frais)

MOJOS COLORADO ET PICÓN**INGRÉDIENTS:**

- 6 gousses d'ail
- ½ cuillerée de cumin
- 1 pincée de gros sel
- ½ piment piquant
- un peu de paprika
- huile
- vinaigre

ÉLABORATION:

Dans un mortier, on écrase une demi-douzaine de gousses d'ail, une demi-cuillère à café de cumin et une pincée de gros sel. Quand le mélange est bien lié, on y rajoute un demi-piment rouge piquant que l'on écrase avec le reste. On y met un peu de paprika en poudre et l'on termine en mouillant le tout avec environ 3 parts d'huile et 1 part de vinaigre, jusqu'à obtention de la consistance désirée. (On peut y mettre, avant l'huile, un morceau de pain macéré dans du vinaigre (selon vos goûts).

Le fameux mojo picón se fait à peu près de la même façon, mais en utilisant des piments de La Palma, plus grand que ceux que l'on emploie dans le reste de l'Archipel. Il faut les faire ramollir dans de l'eau chaude avant de les passer au mortier.

MOJO VERT OU DE "CILANTRO"**INGRÉDIENTS:**

- 1 poignée de sel
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- ½ cuillerée de cumin
- un peu de piment piquant vert
- huile
- vinaigre

ÉLABORATION:

On met dans le mortier une poignée de sel et un bouquet de coriandre, très frais et bien haché, quelques gousses d'ail et une pointe de couteau de cumin.

On travaille bien le tout et l'on ajoute un peu de piment piquant (vert, cette fois-ci) coupé en petits morceaux. On continue de broyer jusqu'à obtention d'une pâte que l'on délie avec bon filet d'huile et un peu de vinaigre. On peut y ajouter un petit peu de vin blanc sec. C'est optionnel.

RIDÉE DE POMMES DE TERRE

Il existe de nombreuses façons de pommes de terre de rides. La méthode que nous proposons ici est la plus simple, plus efficace et généralisée.

INGRÉDIENTS:

- 1 kg de pommes de terre
- eau
- 250 g de sel

ÉLABORATION:

Dans une marmite grande et haute, on met les pommes de terre avec leur peau et l'on couvre d'eau (si c'est de l'eau de mer, mieux encore) ajouter pour chaque kilo de tubercule environ 250g de sel – pas de problème si l'on dépasse la dose car les patates n'absorberont exclusivement que le sel nécessaire-. Mettre le récipient au feu et le couvrir d'un torchon d'un papier d'emballage.

Poser le couvercle par-dessus. Attendre que les patates soient cuites entre 20 minutes et une demi-heure, le temps qu'elles deviennent tendres. Ensuite on enlève l'eau et l'on égoutte bien. Sans les sortir de la marmite, on met encore une bonne poignée de gros sel et on les fait sécher au feu en secouant la marmite et en les faisant sauter à l'intérieur pendant moins d'une minute.



LAPIN AU « SALMOREJO »



L'un des plats les plus connus et les plus typiques de la gastronomie canarienne, qui pourrait nous venir d'Aragon. C'est ici cependant qu'il a atteint sa plus grande et juste renommée.

INGRÉDIENTS:

- 1 lapin d'un kilo ou un peu plus
- Gros sel
- 6 gousses d'ail
- 1 pointe de couteau de paprika
- 1 piment piquant
- Huile
- vinaigre
- Laurier
- Romarin
- Thym

ÉLABORATION:

Couper le lapin en morceaux, pas trop petits, le placer dans un récipient et saler légèrement.

Dans un mortier, broyer les gousses d'ail avec un peu de gros sel. Sur la pâte obtenue, on ajoute le paprika et le piment et l'on continue de broyer. Lorsque tout est plus ou moins homogène, on ajoute un filet d'huile généreux et un peu moins de vinaigre. Bien remuer. Verser ce mélange sur le lapin en retournant les morceaux de viande pour qu'ils s'imprègnent bien. Mouiller avec un verre de vin blanc, ajouter une feuille de laurier, un peu de romarin et de thym. Bien remuer à nouveau le tout et laisser mariner pendant quelques heures (on recommande entre quatre et douze heures). Sortir les morceaux de lapin et les faire frire en les mettant au fur et à mesure dans un autre récipient. Dans une partie de l'huile qu'il nous reste après y avoir fait sauter le lapin, on réchauffe la marinade que l'on verse dans une autre marmite et que l'on fait bouillir quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit à point.

ŒUFS "MOLES"

Les œufs « moles » sont un plat très ancien dont la formule d'élaboration, avec plus ou moins de variantes, apparaît dans les recettes de différents pays et époques. C'est actuellement l'un des desserts les plus représentatifs de la pâtisserie de Tenerife.

La constante présence des jaunes d'œufs dans les desserts canariens se doit au fait que, comme dans d'autres régions viticoles, les blancs sont utilisés comme élément de clarification du vin. Les jaunes, considérés comme un sous-produit, étaient presque toujours destinés à la pâtisserie.

INGRÉDIENTS:

- 1/2 kg de sucre
- 20 jaunes d'œuf
- 100 cl d'eau
- Un bâton de cannelle
- Le zeste d'un citron

ÉLABORATION:

Faire un sirop épais avec l'eau, le sucre, la cannelle et le zeste de citron. Lorsqu'il épaissit, on le retire du feu et on le laisse tiédir. Retirer la cannelle et le zeste de citron. Bien battre les jaunes et les ajouter au sirop, cuillère à cuillère, peu à peu, en remuant bien. Si nécessaire remettre à feu doux, toujours en remuant, pour faire épaissir un peu, mais ne jamais laisser bouillir. Verser dans des coupes et laisser refroidir.





Información turística *Information touristique*



Arico

C/ Benítez de Lugo, 1
aedl.aico@cabtfe.es
Tél.: 922 16 11 33
Horaires: L-V: 9-14.30

Arona - Playa de las Américas

Plza. del City Center, Av. Rafael Puig, 19
info-americas@aronatrasvel.com
Tél.: 922 79 76 68
Horaires: Juillet - Sep.: L-V: 9-20.30;
S-D: 9-15; Oct. - Juin: L-V: 9-21; S-D:
9-15.30

Arona - Playa de las Galletas

Paseo Marítimo Dionisio Glez. Delgado
info-galletas@aronatrasvel.com
Tél.: 922 73 01 33
Horaires: Juillet - Sep.: L-V: 9-15; S:
9-13; Oct. - Juin: L-D: 9-15.30

Arona - Playa de las Vistas

Paseo las Vistas, s/n, Los Cristianos
info-vistas@aronatrasvel.com
Tél.: 922 78 70 11
Horaires: Juillet - Sep.: L-V: 9-20.30;
S - D: 9-15; Oct. - Juin: L-V: 9-21; S-D:
9-15.30

Buenavista del Norte

C/ El Puerto, 27
turismo@buenavistadelnorte.com
Tél.: 922 12 90 30 ext.142
Horaires: Juillet - Sep.: L-V: 9-14; Oct.
- Juin: L-V: 9-15

C.I.T. Candelaria - Caletillas

Plza. del CIT, s/n, Las Caletillas
candelaria@feciten.com
Tél.: 922 50 04 15
Horaires: L-V: 14.30-20.30

C.I.T. Garachico

Av. República de Venezuela, s/n
citgara@hotmail.com
Tél.: 922 13 34 61
Horaires: L-V: 10-17

C.I.T. Güímar

Av. Obispo Pérez Caceres, 18
citguimar@hotmail.com
guimar@feciten.com
Tél.: 922 51 15 90
Horaires: Hiver: L-V: 9-15; Été: L-V: 8-14

C.I.T. Icod de los Vinos

C/ San Sebastián, 6
citicod@telefonica.net
Tél.: 922 81 21 23
Horaires: L-V: 9-13 – 15-19; S: 10-13

C.I.T. Nordeste

Av. Universidad, 9.
San Cristóbal de La Laguna
citnordeste@feciten.com
Tél.: 922 63 27 18
Horaires: L-V: 9-13 – 16-20

C.I.T. Puerto de la Cruz

C/ Puerto Viejo, 13
info@citpuerto.com
Tél.: 922 37 02 43
Horaires: Juillet - Sep.: L-V: 9-14; Oct.
- Juin: L-V: 9-13 – 16.30-19

C.I.T. Santa Cruz de Tenerife

Av. Anaga (Face à Plaza de España)
infocit@telefonica.net
Tél.: 922 24 84 61
Horaires: L-V: 9-16; S: 9-13

C.I.T. Sur

Av. Rafael Puig, 17, Costa Adeje
info@citsur.com
Tél.: 922 79 33 12
Horaires: L-V: 9-13.

Cabildo Aeropuerto Tenerife Norte

Aeropuerto TF Norte Los Rodeos, s/n
nurialorengo@webtenerife.com
Tél.: 922 63 51 92
Horaires: L-V: 10-14 – 15-18. Jour
férié: Ouvert excepté Noël, Jour de
l'An et le 6 janvier.

Cabildo Aeropuerto Tenerife Sur

Aeropuerto TF Sur Reina Sofía,
Granadilla de Abona.
huete@cabtfe.es
Tél.: 922 39 20 37
Horaires: Oct. - Juin: L-V: 9-21; S-D:
9-17; Juillet - Sep.: L-V: 9-19; S-D: 9-17

Cabildo Puerto de la Cruz

La Casa de la Aduana, C/ Las Lonjas, s/n
vicentet@cabtfe.es
Tél.: 922 38 60 00
Horaires: L-V: 9-20; S-D: 9-17

Cabildo Santa Cruz

Plza. de España, s/n
lale@cabtfe.es
Tél.: 922 23 95 92
Horaires: Oct. - Juin: L-V: 8-18; S:
9-13; Juillet - Sep.: L-V: 8-17; S: 9-12

Candelaria

Av. de la Constitución, 7
oit@candelaria.es
Tél.: 922 03 22 30
Horaires: Hiver: L-D: 9-17;
Été: L-D: 10-18

Centro de visitantes Cruz del Carmen

Ctra. Las Mercedes, Km. 6
San Cristóbal de La Laguna
cvisitantes@cabtfe.es
Tél.: 922 63 35 76
Horaires: Oct. - Juin L-D: 9.30-16;
Juillet - Sep. L-D: 9.30-15

Centro de Visitantes Parque Rural de Teno

Finca los Pedregales, El Palmar
Buenavista del Norte
aarmas@cabtfe.es
Tél.: 922 12 80 32
Horaires: L-V: 9-14.30

Costa Adeje - Playa Fañabé

Av. Litoral, s/n
mairaha@adeje.es
Tél.: 922 71 65 39
Horaires: Oct. - Juin: L-V: 10-17; Juillet
- Sep.: L-V: 10-16

Costa Adeje - Plaza del Duque

Ctro. Com. Plaza del Duque
mariamg@adeje.es
Tfno.: 922 71 63 77
Horaires: Oct. - Juni: L-V: 10-17; Juillet
- Sep.: L-V : 10-16

Costa Adeje - Troya

Av. Rafael Puig, 1
nildomeh@adeje.es
Tél.: 922 75 06 33
Horaires: Oct. - Juin: L-D: 10-17;
Juillet - Sep.: L-D: 10-16

El Médano

Plza. de los Príncipes de España
Granadilla de Abona
turismo@granadilladeabona.org
Tél.: 922 17 60 02
Horaires: Oct. - Juin: L-V: 9-15; S:
9-13; Juillet - Sep.: L-V 9-14; S: 9-12

Intercambiador Santa Cruz de Tenerife

Zone d'arrivée des bus interurbains
de l'Échangeur de Tenerife
coordinadorainfo@sociedad-desarrollo.com
Tél.: 922 29 97 49
Horaires: Tous les jours: 10-15

La Laguna - Casa Alvarado

- Bracamonte (Capitanes Generales)
C/ La Carrera, 7, Bajo Casa Alvarado-
Bracamonte (Capitanes Generales)
turismo.laguna@cabtfe.es
Tél.: 922 63 11 94
Horaires: Tous les jours: 9-17

La Laguna - Punto de Información Aeropuerto Tenerife Norte

Aeropuerto de TF Norte, Los Rodeos
turismo.laguna@cabtfe.es
Tél.: 922 82 50 46
Horaires: Tous les jours: 9-17

La Orotava

C/ Calvario, 4
turismo@villadelaorotava.org
Tél.: 922 32 30 41
Horaires: L-V: 8.30-18

Los Realejos

Plaza de la Unión, s/n
info@losrealejos.es
Tél.: 922 34 61 81
Horaires: L-V: 9-14

San Juan de la Rambla

Plza. de los Canarios, s/n, Ctra. TF-351
turismo@aytosanjuandelarambla.es
Tél.: 922 36 00 03 Ext. 3
Horaires: L-V: 9-14

San Miguel de Abona

Oficina de turismo El Caracol. Av.
Galván Bello, s/n, Golf del Sur
turismo@sanmigueldeabona.org
Tél.: 922 73 86 64
Horaires: L-V: 8.30-14.30

Santa Cruz de Tenerife

C/ Castillo esq. C/ Cruz Verde
coordinadorainfo@sociedad-desarrollo.com
Tél.: 922 29 97 49
Horaires: L-S: 10-18; D: 10-14. Ouvert
depuis 9h les jours de croisière

Santiago del Teide

Av. Marítima Ctro. Com. Seguro de
Sol, Local 34, Playa de la Arena
santiagodelteide@yahoo.es
Tél.: 922 86 03 48
Horaires: Juillet - Août: L-V: 8-14;
Sept. - Juin: L-V: 08-14.30

Tacoronte

Ctra. Gral Tacoronte-Tejina (La Estación)
of_turismotacoronte@hotmail.com
Tél.: 922 57 00 15
Horaires: L-V: 9-13

hola!

Infoturismo Tenerife
00 800 100 101 00
gratuit 



Gastronomie
Plan de
Tenerife

Une île pleine de saveur



>Tenerife
acoge

Plan de Dinamización de
Producto Turístico de Tenerife


TENERIFE

Financé par:



Collaboré:



Édité

Turismo de Tenerife
Avenida Constitución, 12.
38005. Santa Cruz de Tenerife
Islas Canarias. España
Tel.: +34 902 32 13 31
Fax.: +34 922 23 78 94
info@webtenerife.com

Design et maquettes

Blue Marketing Events S.L.

Rédaction des textes

Rebeca Paniagua

Sélection de restaurants

*Manuel Iglesias
José Carlos Marrero*

Photographie

*Turismo de Tenerife
Joaquín Ponce*

Habillement

*Cardo Sport Clothing co
The Showroom Mag*

Imprimé par

Gráficas Tenerife S.A.

Dépôt légal

Tf- XXXI/2009

Vous pouvez tout nous demander!

Nous sommes là pour vous aider à profiter au maximum de votre séjour à Tenerife



Centre d'appels:


Infoturismo Tenerife
00 800 100 101 00
gratuit 

Bureaux:



Vous trouverez à l'intérieur l'adresse de l'office de tourisme le plus proche

Sur internet:



www.webtenerife.com



www.webtenerife.mobi

Dans votre hôtel



Demandez le **calendrier des événements** à la réception

Sur votre téléphone portable:



Téléchargez le **guide de Tenerife**:

SMS*: Envoyez *Tenerife* au 600 124 488
Bluetooth: bureaux d'information.
ou à travers: www.webtenerife.com

*Le coût du SMS et du téléchargement dépendent du tarif appliqué par votre opérateur de téléphonie mobile.