

A black plate filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are sliced yellow and green vegetables. Below that, a row of whole carrots and a piece of chicken. In the center, a whole ear of yellow corn is surrounded by chickpeas. To the right, there are slices of orange and red vegetables, and a whole egg. At the bottom, there are sliced mushrooms, a piece of meat, and a whole egg with a red garnish. The word "GASTRONOMIE" is written in white capital letters across the center of the plate.

GASTRONOMIE

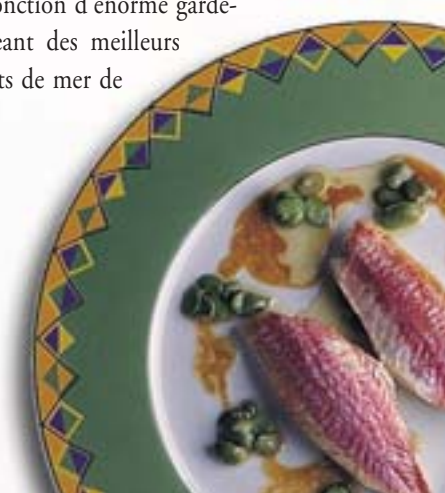
Tenerife

TENERIFE UNE ÎLE PLEINE DE SAVEURS

Dans toutes ses manifestations culturelles, Tenerife a su combiner la tradition et la modernité. Ainsi, la gastronomie insulaire fait état, elle aussi, de cette intéressante dualité, ce qui lui permet d'offrir, au visiteur, un large éventail de possibilités, la qualité de ses produits constituant un facteur que l'on retrouve constamment dans toutes les créations.

Le climat excellent qui règne sur l'île pendant toute l'année, et qui se traduit en un printemps éternel, contribue à la richesse et à la diversité des espèces végétales qu'on y trouve: des fruits tropicaux et subtropicaux délicieux, tels que la banane, la papaye ou la mangue, des pommes de terre fort savoureuses, des raisins, des tomates... en voilà seulement quelques exemples.

La mer qui baigne les côtes de Tenerife constitue une autre des grandes ressources à la portée de la cuisine insulaire; en effet, elle fait fonction d'énorme garde-manger regorgeant des meilleurs poissons et fruits de mer de l'Atlantique.





CUISINE TRADITIONNELLE

La cuisine traditionnelle de Tenerife se distingue de par ses saveurs naturelles, ainsi que par la qualité et la fraîcheur de ses aliments. Ceux-ci font normalement l'objet d'une préparation simple, mais ils peuvent également apparaître dans les grands plats d'une cuisine plus sophistiquée, mais toujours soignée, basée sur des recettes historiques. Dans ce sens, le visiteur dispose d'innombrables possibilités lorsqu'il s'agit de choisir un restaurant typique pour y déguster les excellentes spécialités de l'île.

Les entrées vêtiront la table de couleurs, d'arômes et de saveurs, avec les populaires "*chicharrones*", préparés avec le tissu gras du porc, les boudins, qui, à Tenerife, sont sucrés, et dont les ingrédients incorporent les raisins secs et d'autres fruits secs, la viande de fête, les sardines et les chichards frits, le poulpe cuit, les troques, les crevettes ...



Le premier plat qui quitte les fourneaux insulaires est en règle générale un potage de légumes, normalement de citrouilles ou de courgettes – qui, sur les îles, adopte le nom de “*bubango*” -, de cresson, de chou, etc. Mais le déjeuner peut aussi commencer par des pois chiches, ou par le délicieux pot-au-feu canarien, que les experts classent parmi les meilleurs du pays entier, en raison du rôle éminent qui y est accordé aux succulents légumes, qui lui confèrent un grand chromatisme, conjointement aux viandes qui les accompagnent.

Un autre plat plutôt surprenant, et qui est en mesure de donner satisfaction aux bouches les plus fines, est la marmite de poisson, un vrai délice, créé à partir de poisson frais, au naturel ou frit, qui devra ensuite être cuit, avec des pommes de terre, des oignons, des tomates et du poivron.



Toutefois, bien d'autres curiosités culinaires sont à découvrir sur l'île, telles que les murènes frites, les petites seiches à la braise, les soupes de poisson et bien d'autres préparations fort attrayantes.

Et, parfois, apparaît, en tant que complément à tous ces plats, le “*gofio*”, une farine de céréales grillées, que déjà le mythique peuple guanche incorporait aux principaux mets sur lesquels se basait son alimentation au cours de longs siècles.

Une des options pour le préparer est sous forme de mélange échaudé, que l'on obtient en le mêlant à des bouillons de viande ou de poisson, et que l'on peut, pour le relever légèrement, arroser avec le célèbre “*mojo*” (sauce piquante) vert ou rouge.



Quant aux poissons de Tenerife, ils méritent une mention tout à fait spéciale. Ils sont à la portée du visiteur dans tout un chacun des innombrables recoins marins de l'île. Les plus renommés sont la vieille *-Sparisoma cretense-* un poisson du littoral, que l'on fait, normalement, bouillir ou frire, et qui surprend de par sa saveur délicate, de même d'ailleurs que la dente, le bar d'Amérique, le mérrou et bien d'autres, qui constituent, tous, des mets exquis au goût frais.

Le thon - en daube, au grill, en carpaccio ou aux oignons - constitue, lui aussi, une bonne option lorsqu'il s'agit de choisir un menu savoureux. Et, pour compléter l'offre marinière, voici les poissons salés (dente, sargue, muge, corbeau de mer ou abade), la *"jarea"*, où les pièces sont séchées au soleil, et les singuliers *"tollos"*, un produit du chien de mer, une espèce de requin.

Si l'on parle de viande, on ne peut pas manquer de mentionner le lapin, préparé soit au saupiquet, soit en *"condumio"*, deux variantes en daube et frites, dont le processus d'élaboration aura d'ailleurs un succès similaire s'il est appliqué au chevreau. Pour la viande de porc, elle aussi, il existe nombre de recettes insulaires. Conjointement à celle de bœuf, elle forme l'un des éléments les plus utilisés dans un bon nombre des restaurants au grill qui abondent dans le Nord de Tenerife.



CUISINE CANARIENNE CRÉATIVE

Ce que l'on appelle la "*cuisine créative*" a relevé la qualité des ingrédients d'usage plus traditionnel moyennant une bonne dose d'innovation, d'imagination et de singularité, et ce de la main des excellents cuisiniers qui existent à Tenerife.

Ainsi, de nombreux restaurants de l'île ont misé sur les avancées dans le cadre de cette créativité, de sorte qu'il est maintenant possible de trouver, un peu partout sur l'île, des recoins agréables où l'on peut déguster une cuisine d'avant-garde et de grande qualité, très souvent conjointement aux élaborations traditionnelles.



LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes cultivés à Tenerife contiennent une concentration de vitamines et de sels minéraux qui, selon les études effectuées, dépasse amplement celles relevées sous d'autres latitudes, ce qui leur confère une riche gamme de saveurs naturelles, et vraiment excellentes. Ces produits, aussi bien les légumes que les fruits, représentent sans aucun doute l'une des richesses gastronomiques de Tenerife, et constituent toujours une "découverte" fort agréable. Chaque année, Tenerife exporte plus de 120 millions de kilos de tomates, essentiellement vers les marchés européens, surtout vers le Royaume-Uni, vers où se dirigent aussi une bonne quantité de concombres, d'aubergines et de haricots de l'île.

La banane, quant à elle, représente l'une des grandes ressources agricoles de l'île, qui en produit chaque année 200.000 tonnes. Elle se distingue favorablement des bananes en provenance d'autres régions de par son excellent équilibre de sucres. Les champs de Tenerife produisent, par ailleurs, une vaste gamme de fruits tropicaux et subtropicaux: avocats, mangues, papayes, ananas, cachimans, goyaves, marneys, caramboles, litchis et bien d'autres variétés, parfois peu connues en Europe.



LE GOFIO

Le gofio est un héritage direct de la tradition du peuple aborigène, les Guanches. Il s'agit d'une farine élaborée à partir de céréales grillées, surtout d'orge, de blé et de maïs, et, exceptionnellement, à base de quelques légumes secs, tels que pois chiches ou fèves.

Le gofio accompagne presque toujours certains potages et, sous forme de mélange pétri ou échaudé, le pot-au-feu canarien ou la marmite de poisson. Son usage le plus répandu toutefois est lors du petit déjeuner, où, actuellement, le gofio recommence à récupérer sa place éminente, étant donné qu'il s'agit d'un produit de céréales classique, naturel, à saveur agréable, qui, en raison de ses valeurs nutritionnelles, acquiert de plus en plus d'importance dans le contexte de la cuisine méditerranéenne, saine et diététique.

Il est également employé en guise de dessert, mélangé avec du lait, du miel, des amandes et des raisins secs. Au cours des dernières années, une autre manière de mettre à profit sa richesse et son goût a été son incorporation à d'autres ingrédients lors de l'élaboration de liqueurs, de glaces, de tourons et de pâtisseries.

LES POMMES DE TERRE

A Tenerife, comme d'ailleurs sur les autres Iles Canaries, on continue d'appeler "*papa*" ce qui, dans le reste de l'Espagne, est connu comme "*patata*" (pomme de terre). Ce nom de "*papa*" est le terme original américain, et c'est celui que portait ce tubercule quand il arriva sur l'Ile en provenance de la zone andine.

Les pommes de terre firent escale aux Canaries avant de poursuivre leur avancée en Europe. Ce contact est à la base d'un héritage important, qui se manifeste, de nos jours, dans une trentaine de variétés, dont la plupart sont originaires des Andes américaines, et incluses dans le groupe auquel on a donné le nom de "*papas de color*" (pommes de terre de couleur).

Pour la cuisine de Tenerife, la pomme de terre constitue l'un de ses principaux alliés. Elle est présente dans les potages, les pot-au-feu, les marmites, et, surtout, en tant qu'accompagnement de viandes et de poissons. Dans ce sens, l'une des préparations les plus singulières et autochtones est sous forme de "*arrugada*" (ridée). La pomme de terre est alors cuite avec sa peau, dans une eau très salée. Lesdites "*papas negras*" (pommes de terre noires) - qui ne sont produites qu'à Tenerife - et aussi les "*papas bonitas*" (belles pommes de terre) se distinguent tout particulièrement de par leur saveur exquise et leur qualité des autres variétés plus anciennes connues sur l'Ile.





LE VIN

Les vignobles représentent un élément constant du paysage insulaire, et leur culture constitue une ressource importante pour le secteur agricole de Tenerife. L'essor des vins canariens atteint son apogée aux 17^{ème} et 18^{ème} siècles, époque de plus grande activité commerciale de l'île.

Tenerife exporta alors jusqu'à onze millions de litres par an. En ces temps-là, des écrivains de renommée de Shakespeare, Góngora, Scott, Kuprin, Goldoni ou Spillman exprimaient, dans leurs ouvrages, leur admiration pour les bontés des crus canariens.

De nos jours, il y a, en matière de vins, cinq appellations d'origine à Tenerife: Tacoronte-Acentejo, Ycoden-Daute-Isora, Valle de La Orotava, Valle de Güimar et Abona. Dans ces zones, prises dans leur ensemble, on met en bouteilles plus de cinq millions de litres par an.

Dans la municipalité de El Sauzal, sur le versant Nord de l'île, on trouve la Maison du Vin La Baranda, une grande demeure du 17^{ème} siècle, où les autorités insulaires ont aménagé un musée fort intéressant consacré à la tradition vitivinicole de Tenerife.

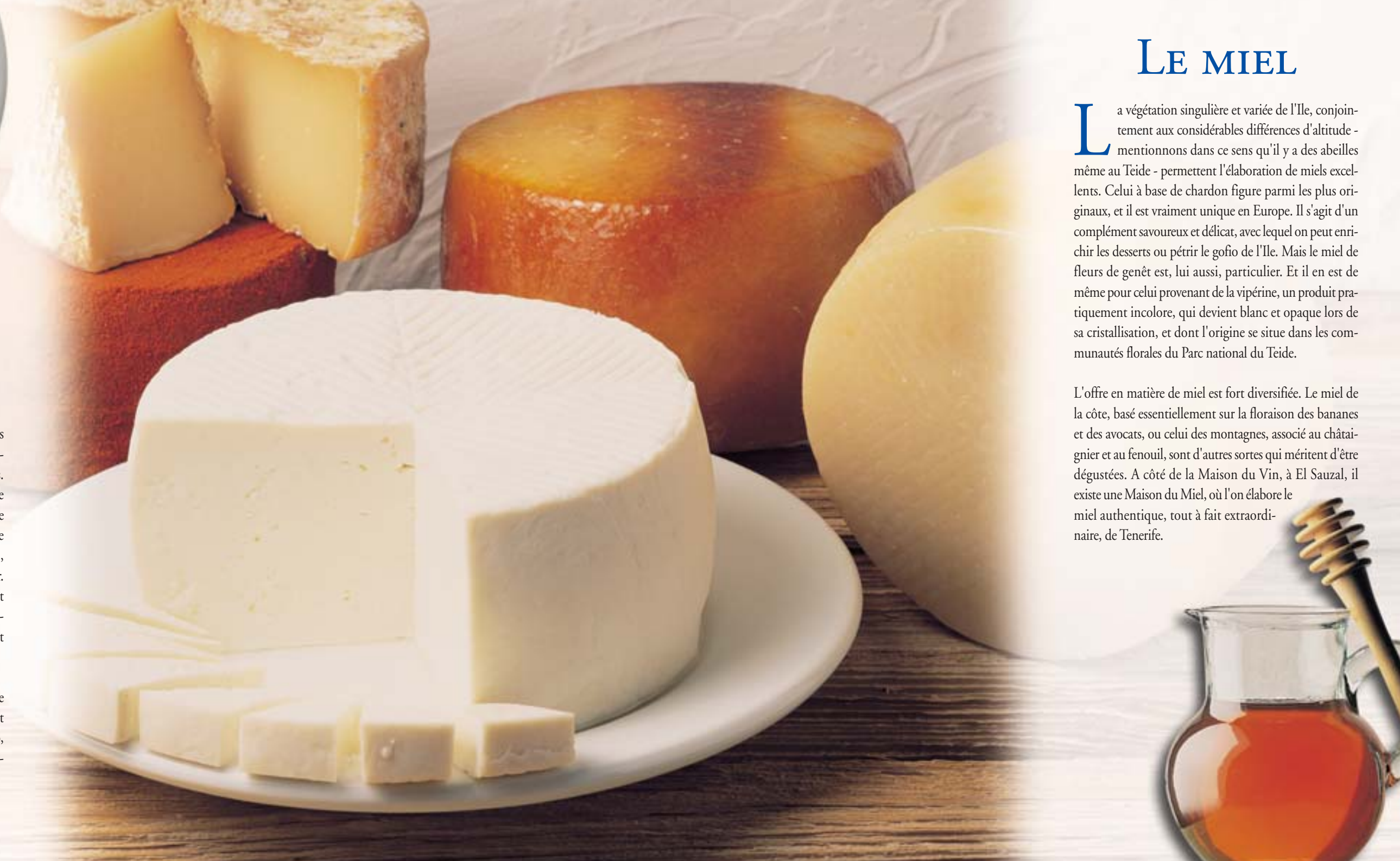




LES FROMAGES

Une autre des grandes richesses gastronomiques que le visiteur découvrira avec surprise et satisfaction, c'est celle des fromages des Canaries. Le bétail caprin et ovin était déjà la principale ressource de la populations guanche, d'où la tradition fromagère de l'Ile. Les fromages produits à Tenerife sont de grande qualité et se trouvent en parfaites conditions sanitaires, et ils sont généralement consommés frais ou séchés à l'air. Parmi leur caractéristiques les plus remarquables, on peut citer leur masse molle et leur arôme singulier, qui annonce leur saveur particulière, nette et légèrement acide et salée, fort agréable en bouche.

Il existe certaines sortes qui méritent une mention toute spéciale, telles que les fromages de El Tanque, mûris et un peu piquants, et ceux de Arico-Fasnia, Anaga et Teno, ainsi que ceux en provenance d'autres terroirs de production.



LE MIEL

La végétation singulière et variée de l'Ile, conjointement aux considérables différences d'altitude - mentionnons dans ce sens qu'il y a des abeilles même au Teide - permettent l'élaboration de miels excellents. Celui à base de chardon figure parmi les plus originaux, et il est vraiment unique en Europe. Il s'agit d'un complément savoureux et délicat, avec lequel on peut enrichir les desserts ou pétrir le gofio de l'Ile. Mais le miel de fleurs de genêt est, lui aussi, particulier. Et il en est de même pour celui provenant de la vipérine, un produit pratiquement incolore, qui devient blanc et opaque lors de sa cristallisation, et dont l'origine se situe dans les communautés florales du Parc national du Teide.

L'offre en matière de miel est fort diversifiée. Le miel de la côte, basé essentiellement sur la floraison des bananes et des avocats, ou celui des montagnes, associé au châtaignier et au fenouil, sont d'autres sortes qui méritent d'être dégustées. A côté de la Maison du Vin, à El Sauzal, il existe une Maison du Miel, où l'on élabore le miel authentique, tout à fait extraordinaire, de Tenerife.



DESSERTS

La pâtisserie insulaire offre au voyageur bien des surprises, héritées des époques où la canne à sucre constituait la ressource principale de ces terres, à tel point que l'Archipel fut, antan, connu comme *"Les Iles du Sucre"*. Le passage de tant de personnes par cette zone de l'Atlantique donna, par ailleurs, lieu à un énorme recueil de recettes de desserts et pâtisseries, dont les racines se remontent à de nombreux peuples européens et résident dans diverses régions, qui leur ont conféré une variété et une richesse considérables.

Même les palais les plus exigeants apprécieront les *"huevos mole"*, élaborés avec des jaunes d'œuf et du sirop, ou le *"frangollo"*, d'origine portugaise, qui combine de façon magistrale des ingrédients tels que la farine de maïs et l'excellent miel insulaire, notamment celui de genêt, recueilli dans les Cañadas del Teide. Les *"rosquetes"* de La Laguna ou de Garachico, les *"truchas"* de patates douces et d'amandes ou de cheveux d'ange, et les gâteaux de la Vallée de La Orotava sont d'autres bons exemples de la variété et de la richesse des desserts de l'île.



LE TABAC

Les connaisseurs savent que le tabac canarien fait partie de ceux de plus grande renommée dans le monde entier. Sur les Iles, on a su maintenir les formes d'élaboration traditionnelles du meilleur tabac. Ainsi, encore aujourd'hui, on fabrique manuellement des cigares, qui ont le don de transmettre la saveur et la singularité d'époques révolues, et qui constituent un véritable luxe, vu que leur arôme permet d'évoquer l'essence même de cette terre.

Les liens que les Canaries ont toujours entretenus avec Cuba, où elles ont participé au peuplement du territoire et au développement de l'activité agricole, aussi bien en matière de culture du tabac que dans l'industrie artisanale du tabac, ont permis l'apparition de générations entières de spécialistes, qui ont su conserver, jusqu'à nos jours, leur savoir-faire et leur renommée mondiale.



SITES GASTRONOMIQUES DE TENERIFE



MARCHÉS TRADITIONNELS ET CAVES*

MARCHÉ DE NUESTRA SEÑORA DE ÁFRICA

C/ San Sebastián-Mercado
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 214 743 / Fax: 922 882 233
larecova.3076@cajarural.com

MARCHÉ DE LA LAGUNA

Pza. del Adelantado, s/n
38285 San Cristóbal de La Laguna
Tel.: 922 601 100 / Fax: 922 253 903

MARCHÉ DE TACORONTE

Carretera Tacoronte-Tejina, s/n
Barrio de San Juan
38350 Tacoronte
Tel.: 922 563 805 / Fax: 922 562 590

MARCHÉ DE GRANADILLA DE ABONA

Cruce Autopista del Sur-El Médano
38611 San Isidro
Tel.: 922 759 961 / Fax: 922 759 965
adlgranadilla@terra.es

BODEGAS INSULARES DE TENERIFE (CAVES)

C/ Vereda del Medio, 8-B
38350 Tacoronte
Tel.: 922 570 617 / Fax: 922 570 043
www.cistia.es/bod.ins.tfe
bitsa@cistia.es

BODEGA VALLEORO (CAVES)

Carretera General La Orotava-Los Realejos
Km. 4.5. La Perdoma
38315 La Orotava
Tel.: 922 308 031 / Fax: 922 308 233
voro.3076@cajarural.com

RESTAURANTS*

RESTAURANT BARBECUE TACORONTE FIESTA

CANARIA CARNAVAL
Las Toscas s/n. Santa Catalina
38350 Tacoronte
Tel.: 922 382 910 / Fax: 922 378 131
www.fiestacanariacarnaval.com
reservas@fiestacanariacarnaval.com

RESTAURANTE CASA COMIDA LA HIERBITA

C/ El Clavel, 19
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 244 617
www.lahierbita.com
lahierbita@guiatenerife.com

RESTAURANTE CASA DEL MAR

Avda. del Ferry, s/n. Los Cristianos
38640 Arona
Tel.: 922 751 323 / Fax: 922 788 074

RESTAURANTE CASA DEL VINO LA BARANDA

Autopista General del Norte, Km. 21
Finca La Baranda (Sortie El Sauzal)
38360 El Sauzal
Tel.: 922 563 886 / Fax: 922 563 886

RESTAURANTE CASA PANCHO

Playa La Arena, s/n
38683 Santiago del Teide
Tel.: 922 861 323 / Fax: 922 861 474
www.canary-guide.com/pancho

RESTAURANTE COFRADÍA DE PESCADORES

San Andres s/n. Zona de Varadero.
Playa de las Teresitas
38120 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 549 024 / Fax: 922 293 028

RESTAURANTE DE TAPA EN TAPA

Paseo Milicias de Garachico, 1
Edif. Hamilton
38002 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 151 025 / Fax: 922 574 051
detapaentapa@yahoo.es

RESTAURANTE EL BURGADO

Avenida Playa de las Arenas s/n
38480 Buenavista del Norte
Tel.: 922 127 794

RESTAURANTE EL COTO DE ANTONIO

C/ General Goded, 13
38006 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 272 105 / Fax: 922 290 922

RESTAURANTE EL DUENDE

La Higuerita, 41
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 374 517 / Fax: 922 374 517

RESTAURANTE EL FAISÁN DE LUCAS

Camino de Acentejo, 68
38370 La Matanza de Acentejo
Tel.: 922 578 249 / Fax: 922 363 127

RESTAURANTE EL JABLE

C/ Bentejui, 9 San Isidro
38611 Granadilla de Abona
Tel.: 922 390 698 / Fax: 922 177 444

RESTAURANTE EL PATIO

C/ Gran Bretaña, s/n. Costa Adeje
38670 Adeje
Tel.: 922 746 001 / Fax: 922 746 060

RESTAURANTE IL PAPPAGALLO

Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504
www.hotelbotanico.com
hotelbotanico@hotelbotanico.com

RESTAURANTE ISLA BAJA

C/ Esteban de Ponte, 5
38450 Garachico
Tel.: 922 830 008 / Fax: 922 830 008

RESTAURANTE LA CAZUELA

C/ Robayna, 34
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 272 300 / Fax: 922 244 524
www.vanaga.es/cazuela
bacalao1@navegalia.com

RESTAURANTE LA PARRILLA

Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504
www.hotelbotanico.com
hotelbotanico@hotelbotanico.com

RESTAURANTE LA RANA

Parque Santiago IV. Playa de las Américas
38660 Arona
Tel.: 922 752 522 / Fax: 922 793 058

RESTAURANTE LOS MENCEYES

Avda. Doctor José Navieras, 38
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 276 700 / Fax: 922 280 017
www.luxurycollection.com/mencey
reservations.hotelmencey@luxurycollection.com

RESTAURANTE MAGNOLIA

Avda. Marqués de Villanueva del Prado
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 385 614 / Fax: 922 380 127

RESTAURANTE MESÓN DEL NORTE

Carretera Gral. de Masca, 1. Las Portelas
38480 Buenavista del Norte
Tel.: 922 128 049
mesondelnorte@terra.es

RESTAURANTE MESÓN EL DRAGO

C/ Marques de Celada, 2. El Socorro
38292 Tegueste
Tel.: 922 543 001 / Fax: 922 544 454
drago@activanet.es

RESTAURANTE SABOR CANARIO

C/ Carrera, 17-23
38300 La Orotava
Tel.: 922 322 793 / Fax: 922 324 459
www.saborcanario.es
saborcanario@infonegocio.com

RESTAURANTE THE ORIENTAL

Avda. Richard J. Yeoward, 1. Hotel Botánico
38400 Puerto de la Cruz
Tel.: 922 381 400 / Fax: 922 381 504
www.hotelbotanico.com
hotelbotanico@hotelbotanico.com

RESTAURANTE VICTORIA

C/ Hermano Apolinar, 8
38300 La Orotava
Tel.: 922 331 683 / Fax: 922 320 519
victoria.teneriffa.com
hotel.victoria@teneriffa.com

AUTRES SPÉCIALITÉS*

PASTELERÍA EL ADERNO (PATISSERIE)

C/ La Alhóndiga, 8
38480 Buenavista del Norte
Tel.: 922 127 368 / Fax: 922 127 675
www.eladerno.com
info@eladerno.com

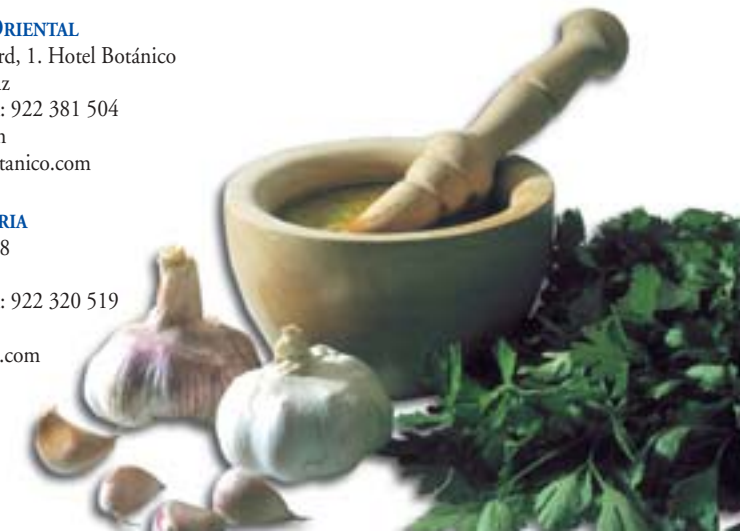
PASTELERÍA LA GAÑANÍA (PATISSERIE)

Camino El Durazno, 11
38400 Puerto de la Cruz
Tel. / Fax: 922 371 000

PIEDRAS DEL TEIDE

(AMANDES ENROBÉS DE CHOCOLAT)

C/ Rambla Gral. Franco, 83
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 282 119 / Fax: 922 296 192
www.lopezzecheto.com





Tenerife
UNA ISLA CON
SABOR



www.webtenerife.com e-mail: info@webtenerife.com

