

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

TAPAS INRATABLES



Vous ne ferez qu'une bouchée
de ces 100 recettes
savoureuses et gourmandes

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

TAPAS INRATABLES

Ça commence par un pain frotté à l'ail aux saveurs d'huile d'olive, ça se poursuit par des amandes grillées « maison », une tortilla, du chorizo... puis c'est toute l'Espagne qui est convoquée, avec ce qu'elle a de meilleur. Au menu : festival de saveurs, ambiance festive et zéro corvée de vaisselle !

Dans ce livre :

- **Comment réussir votre tapas party** : boissons, cuissons, décor, les astuces pour que la fête soit totale, les conseils pour ne pas passer 3 heures en cuisine...
- **Les 27 aliments stars pour réussir vos tapas** : ail, citron, encornets, poivron, boudin... les meilleures associations pour composer des bouchées succulentes !
- **24 menus 100 % tapas** : super-express, gastronomique, spécial minceur... une foule d'idées prêtes-à-déguster.
- **100 recettes inratables** : de la plus tradi à la plus surprenante, sucrée, salée... suivez nos explications au pas-à-pas !

Quelques exemples :

Panés d'aubergine au parmesan ★ Éventail poire avocat ★ Abricots déguisés ★

Tortilla de patata ★ Croquetas jamon jamon ★ Gambas en robe craquante ★

Tapa pata negra ★ Gaspacho andalou ★ Fromage de brebis et pâte de coing ★

Crème catalane ★ Fruits caramélisés à la broche ★

Inclus : des recettes de cocktails spécial tapas (Limonade maison, Sangria del picador...).

Anne Dufour est journaliste santé et auteur à succès de nombreux livres dont les *Recettes new-yorkaises inratables* (avec Carole Garnier).

Catherine Dupin travaille dans l'édition et a déjà écrit plusieurs livres pratiques dont *Bien penser sa cuisine, c'est malin* ou encore *Barbecues inratables* (avec Anne Dufour).

ISBN 978-2-84899-622-6



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

DE ANNE DUFOUR

Barbecues inratables, avec Catherine Dupin, 2013.

Recettes new-yorkaises inratables, avec Carole Garnier, 2013.

Mes petites recettes magiques régressives, avec Carole Garnier, 2012.

Mes petites recettes magiques aux superfruits, avec Carole Garnier, 2012.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Catherine Dupin, 2011.

Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, avec Carole Garnier, 2010.

DE CATHERINE DUPIN

Barbecues inratables, avec Anne Dufour, 2013.

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.

Bien penser sa cuisine, c'est malin, 2012.

Élever des poules, c'est malin, 2012.

La lavande, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Anne Dufour, 2011.

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-622-6

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

TAPAS INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

<i>Mini-lexique pour tapas inratables (et pour ne pas passer pour une truffe face au menu du bar à tapas)</i>	7
Introduction	9
L'esprit des tapas	11
Tapasfood	23
100 recettes inratables de tapas	49
Mes petites recettes perso	173
Table des matières	179

Mini-lexique pour tapas irratables

(et pour ne pas passer pour une truffe face au menu du bar à tapas)



- ✓ **Aceite de olivas** : huile d'olive (il en existe des centaines différentes !). THE incontournable absolu.
- ✓ **Allioli** : aïoli (sauce mayonnaise à l'ail). On peut la parfumer de multiples façons : aux zestes d'agrumes, au jus d'orange, au safran...
- ✓ **Almondigas (ou albondigas)** : boulettes de viande ou de poisson.
- ✓ **Arroz con leche** : riz au lait. Il est riche (avec œufs, crème fraîche...) et souvent parfumé (cannelle, fruits...).
- ✓ **Bacalao** : morue. Pas une insulte, mais un des partenaires officiels de tout tapas-bar qui se respecte.
- ✓ **Churros** : beignets allongés que l'on mange très sucrés voire trempés dans du chocolat fondu, ou pire. Un régal, évidemment.
- ✓ **Crema catalana** : crème brûlée aux zestes d'agrumes.
- ✓ **Gazpacho** : soupe froide à la tomate, bien qu'on en trouve aussi à l'ail et sans tomate, comme l'ajo blanco = soupe froide à l'ail. Super-assaisonnée, évidemment à l'huile d'olive, ail...
- ✓ **Horchata de chufa** : lait de souchet (équivalent du lait d'amande). Nous, on en fait des yaourts (voir p. 151).
- ✓ **Jamon** : jambon cru. THE deuxième incontournable. On peut distinguer les porcs ibériques des porcs de race blanche. Ou, en traduction dans l'assiette, le *jambon ibérique* (très gras,



très bon ! dont le fameux pata negra) du *jambon serrano*, un peu moins gras.

- ✓ **Mejillones fritos** : moules panées. Il n'y a pas que les moules-frites dans la vie !
- ✓ **Pa amb tomaquet** : tartines de pain grillées avec, dessus, de la tomate fraîche. Le génie de la simplicité et de la fraîcheur !
- ✓ **Pannelets** : petits gâteaux tout ronds à base de pomme de terre et habituellement recouverts de pignons de pin (des tas de variantes sont possibles, comme d'habitude).
- ✓ **Patatas a la riojana** : patates au chorizo. Une base.
- ✓ **Patatas bravas** : pommes de terre à la sauce tomate pimentée.
- ✓ **Pimenton** : paprika. Attention si vous avez l'habitude du paprika gentillet, quelques surprises à prévoir, surtout avec le paprika dit « fort » (c'est-à-dire avec graines de piment qui pulsent un peu !).
- ✓ **Pimientos** : piments. Rendez-vous p. 65 pour un apprentissage en douceur. Si sur la carte du bar vous lisez « pimientos del piquillo », ce sont des piments farcis. Il en existe des dizaines de sortes, ceux à la morue figurant parmi les grands classiques.
- ✓ **Pintxos** : tapas basques (« petites bouchées ») à la présentation particulièrement soignée.
- ✓ **Pulpo** : poulpe.
- ✓ **Salsa** : sauce tomate piquante.
- ✓ **Sangria** : boisson à base de vin rouge avec des morceaux de fruits (pomme, orange...), des zestes d'agrumes, du sucre...
- ✓ **Sopa del ajo** : soupe à l'ail. On y ajoute du jambon, du pain, de l'œuf...
- ✓ **Tortilla de papas** : omelette aux pommes de terre. On peut mettre à peu près tout ce qu'on veut dedans, même des testicules de taureau comme à la feria de Grenade.
- ✓ **Turrón** : nougat.

Introduction

Ah ! le pain à l'ail trempé dans l'huile d'olive, les amandes grillées et salées « maison », les tranches de chorizo, de jambon cru, les petits cubes d'omelette froide aux pommes de terre, les cœurs d'artichaut relevés... Toute l'Espagne ! Enfin toute l'Espagne, non, sortons des clichés. De Madrid à Barcelone en passant par San Sebastian, on dévore joyeusement des tonnes de tapas, certes, mais on ne se prive pas non plus de haute gastronomie. Tout le monde a entendu parler d'Adria Ferran, élu plusieurs fois meilleur cuisinier du monde – restaurant El Bulli, cuisine moléculaire. On connaît moins Elena Arzak, élue meilleure femme chef du monde 2012, par le magazine *Restaurant*. Ce qui prouve tout simplement une chose : on mange bien, créatif, inventif, raffiné... mais aussi chaleureux, ensoleillé, généreux, gourmand en Espagne. Et si les Espagnols ont inventé les tapas, ce n'est pas un hasard : c'est pour picorer et se sustenter facilement, tout en bavardant parfois jusqu'à tard dans la nuit. Ce qui compte, c'est d'être ensemble. Une belle idée, aussi conviviale que gourmande.

Avant de vous lancer dans la réalisation de vos tapas favorites, pensez à cela : épater ses amis, c'est génial, mais les régaler, les ravir et, surtout, en profiter pour refaire le monde, c'est le plus important.

L'esprit des tapas

Les tapas – à l'origine des petites « bricoles » à grignoter à l'apéritif que les tenanciers andalous servaient à leurs clients comme des couvercles (= « tapas »... c'était alors des tranches de pain) pour éviter que les insectes tombent dans les verres – sont devenus une véritable façon de se nourrir. Maintenant, en Espagne ou ailleurs, on « dîne de tapas ». Tout est prétexte à se réunir pour manger des bouchées, et il n'est pas rare désormais de trouver de tout sous forme de tapas, par exemple de la paella ou du gaspacho. Selon les régions, « tapas » évoque quelque chose de différent (les tapas se grignotent seulement avec les doigts, ou avec une fourchette, ou une petite cuillère, ou du pain...), mais ce qui met tout le monde d'accord : mieux vaut éviter de manger trop de tapas grasses (aliments frits, chorizos...) et varier. Les crevettes, les tortillas et le jambon cru, d'accord, mais pas tous les jours, et pas seulement ça ! Autre malentendu : faut-il vraiment passer 5 heures en cuisine pour préparer une « soirée tapas », même pour deux ? Évidemment non, vous en avez la preuve avec ce livre, où nous avons veillé à ce que les tapas super-express (5 minutes) côtoient les tapas un peu plus travaillées (20 minutes).

On peut imaginer des « menus tapas » parfaitement équilibrés et délicieux, légers, et d'autres plus gourmands, toute l'année. Le principe : vite préparés, vite mangés ! Dans ce livre, retrouvez tous les incontournables (beignets de morue, omelette espagnole, riz au lait, rognons de veau au Xérès, olives marinées, punch & sangria, fèves au jambon, amandes grillées...) et aussi des recettes originales et faciles pour une soirée-tapas inoubliable.



Le b.a-ba des tapas

C'est quoi ? Apéritif ou repas ? Les deux !

Contrairement aux sushis, des petites bouchées très codifiées – les tapas japonaises ! –, les tapas offrent un espace de liberté totale. Ils sont servis chauds ou froids, en apéritif ou comme repas, en salé ou sucré... D'ailleurs, pourquoi vouloir à tout prix mettre des étiquettes sur chaque chose ? Si vous grignotez de nombreuses tapas à l'apéritif, cela fait un repas, et puis voilà. Rien ne vous empêche non plus de picorer une ou deux tapas avant une soirée théâtre. Dans ce cas, ce n'est ni un apéritif ni un repas, que vous prendrez plus tard, mais « des tapas pour patienter ».

C'est rond ? carré ? en verrine ? en cuillère ?

Tout ça, et tout comme vous voulez. Toujours en mode *freestyle*, les tapas peuvent prendre une infinité de formes : chips, rondelles, tranches épaisses, chiffonnade, morceaux de fruits découpés et travaillés, dés, billes, triangles... Inventez la forme qui convient le mieux à ce que vous avez envie de proposer !

Comment devenir le roi/la reine du bar à tapas

Première leçon : la variété. En Espagne, les soirées « bar à tapas » impliquent de faire justement la tournée des établissements pour manger le meilleur de chaque. Certains proposent de sublimes tapas de sardines, d'autres d'omelette... On se rend ainsi, avec ses amis, de bar en bar, et la soirée peut se prolonger assez tard.



Deuxième leçon : la quantité. Vos convives ne doivent jamais repartir le ventre à moitié vide. Un repas entier de tapas est constitué d'environ 7 tapas par personne. À adapter évidemment en fonction du type de tapas et de l'appétit de vos invités. Si c'est une équipe de foot, doublez les doses.

Troisième leçon : la simplicité. Pensez à vos tapas en termes de convivialité. Nous parlons d'une soirée entre amis où vous allez papoter un bon moment, en piochant dans des plats des bouchées de bonnes petites choses. Il faut donc que vos tapas soient aussi faciles à préparer qu'à manger (en une seule bouchée, n'oubliez pas !). Il faut aussi qu'elles soient faciles à identifier : on ne réunit pas 40 ingrédients dans une tapa, mais 3 ou 4 seulement. Ainsi, chacun sait ce qu'il mange, tout bêtement.

Quatrième leçon : la propreté. Piques en bois, têtes de crevettes, noyaux d'olives... pensez à de petites poubelles de table (jolies !) et à des serviettes en papier pour s'essuyer les mains, souvent grassouilles, entre deux tapas. Pourquoi pas aussi un petit bol rempli d'eau avec une rondelle de citron qui flotte ? On se trempe les doigts, on les « lave » avec la tranche de citron, c'est agréable.

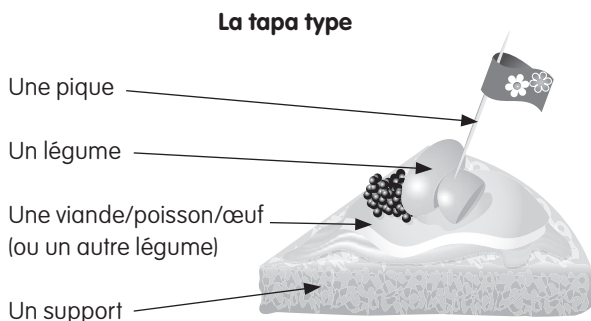
Votre première soirée-tapas à la maison en 6 étapes

Une soirée-tapas demande un minimum d'organisation, mais, en revanche, on peut parfaitement être totalement nul en cuisine.

1. *Prévoyez la vaisselle*, les piques, les verres, les plateaux, etc.
2. *Si sangria il y a*, préoccupez-vous d'abord d'elle.
3. *Pour les tapas à étages*, réfléchissez à ce que vous allez mettre *dessous* – le support : pain, rondelle de pomme.



4. *Puis grimpez dans les étages* : un petit morceau de viande, œuf... ou de légume, puis un second étage de ce que vous voulez.
5. *Pour les plus forts* : préparez vos crèmes/mousses/légumes marinés, bref, tout ce qui va *dessus* d'un peu élaboré et réparetissez dans des boîtes hermétiques, direction le frigo.
6. *Au dernier moment*, vous réunirez tous les ingrédients pour obtenir vos tapas. Exactement comme un jeu de Lego.



La seule règle à ne jamais oublier : une tapa se mange d'une bouchée (ou d'une gorgée !). Tranches, cubes, billes... peu importe la forme, mais on ne doit pas y revenir.

Que boire avec des tapas ? Sangria et autres veloutés de légumes

Il y a évidemment l'incontournable sangria... mais on peut aussi se creuser la cervelle pour proposer autre chose. Soit sans alcool (pour les enfants), soit chaud (pour l'hiver), soit salé (type bouillon sympa). Nous vous proposons plusieurs solutions inratables p. 157.



Quelques ustensiles indispensables

Avec les tapas, la présentation compte autant que ce que l'on mange. Alors soignez-la ! Et songez qu'il vous faut de petits contenants pour de petites bouchées/gorgées.

- ✓ Des mini-verres (pour verrines, boissons, gaspacho...).
- ✓ Un couteau tranchant (pour fines tranches de tout). Deux, même, c'est mieux.
- ✓ De la vaisselle colorée (on est là pour rigoler !) ou super-tradi (les assiettes de Mamie sont très « tapas friendly »).
- ✓ Des pinchos (petites brochettes).
- ✓ Des piques (pour piquer toute sorte de choses, puis servir de cure-dents !)... etc.

24 menus tapas super-bons

Quel que soit le menu choisi, pensez à rajouter des carafes d'eau fraîche, du pain et des fruits, ça fait toujours plaisir ! Retrouvez chaque recette des menus dans ce livre à partir de la p. 49.

1. Express

-  Tzatzisoup
-  Poivrons de Padron à la croque
-  Cornetos d'abondance (Pimientos del piquillo)
-  Banderilles aux anchois
-  Amandes grillées au romarin (préparer à l'avance)
-  Olives vertes au romarin
-  Bouchées cerises
-  Café loco



2. Fines gueules

-  Tapa pata negra
-  Ajo blanco
-  Escargots à croquer
-  White and black mer et terre
-  Ceviche de thon à l'orange
-  Banana forever young
-  Sangria blanca

3. Minceur (super-light, régime-régime)

-  Petits artichauts confits
-  Orangeade de carottes au cumin
-  Éventail poire-avocat
-  Carpaccio bœuf à l'huile d'olive « fruité noir »
-  Ceviche de thon à l'orange
-  Poulpe fiction
-  Moules à l'escabèche
-  Soda pastèque pomme

4. Funny

-  Gaspacho pastèque melon
-  Mini-camemberts aux cacahuètes
-  Œuf mollet enfiloté
-  Fèves grillées salées
-  Escargots à croquer
-  Cake-pops olives
-  Ay Carambar !
-  Sangria del picador

5. Retour de ski

-  Pain perdu à l'ail
-  Une crème, ce céleri



-  Pommes de terre au chorizo
-  Nuggets cahuète
-  Boulier de chèvre a la mano
-  Calamars frits
-  Pannelets
-  Café loco

6. Rando & Pique-nique

-  Cake soleilladou
-  Amandes grillées au romarin
-  Tortilla de patata : la vraie !
-  Chips de riz XXL
-  Fèves grillées salées
-  Pannelets
-  Limonade maison

7. Hobbit (appétit XXL)

-  Épinards dans leurs petits chaussons
-  Croustilles au thon
-  Nuggets cahuète
-  Le dwich du jardinier
-  Œufs durs farcis
-  Tortilla de patata : la vraie !
-  Pannelets
-  Café loco

8. Les tapas des enfants

-  Palmiers à la tapenade
-  Nuggets cahuète
-  Chips de riz XXL
-  Boules frites (Albondigas)
-  Cake-pops olives



-  Bâtonnets de poisson
-  Petits flans au lait de souchet
-  Chupettas chocococo
-  Horchata de chufas

9. C'est le printemps !

.....

-  Poivrons marinés à l'ail
-  Épinards dans leurs petits chaussons
-  Bouchées cerises
-  Bonbons abracadabra
-  Œufs cocotte aux asperges
-  Croquets d'agneau
-  Crème catalane
-  Limonade maison

10. C'est l'été !

.....

-  Ajo blanco
-  Makis poivron chèvre et chorizo
-  Olives vertes au romarin
-  Panés d'aubergine au parmesan
-  Galettes de riz Valencia
-  Croquetas jamon jamon
-  Deeeeemandez mes chichis !
-  Sangria blanca

11. C'est l'automne !

.....

-  Beignets de carottes
-  Une crème, ce céleri
-  Toasts caviar d'aubergine œufs de caille
-  Carpaccio bœuf à l'huile d'olive « fruité noir »
-  White and black mer et terre
-  Fromage de brebis et pâte de coing



-  Petits flans au lait de souchet
-  Soda pastèque pomme

12. C'est l'hiver !

.....

-  Soupe à l'ail y crouton
-  Pain perdu à l'ail
-  Pommes de terre au chorizo
-  Boulier de chèvre a la mano
-  Pom'boudin du terroir
-  Gambas en robe craquante
-  Douceur d'amande
-  Café loco

13. Trop nul en cuisine

.....

-  Palmiers à la tapenade
-  Pommes de terre au chorizo
-  Croustilles au thon
-  Bouchées cerises
-  Abricots déguisés
-  Carpaccio bœuf à l'huile d'olive « fruité noir »
-  Riz olé !
-  Limonade maison

14. 100 % veggie

.....

-  Gaspacho pastèque melon
-  Croquants de courgettes tomate fraîche
-  Beignets de carotte
-  Sucettes de mini-pommes de terre
-  Patatas bravas caliente
-  Amandes grillées au romarin
-  Douceur d'amande
-  Limonade maison



15. Les tapas antioxydantes

-  Poivrons marinés à l'ail
-  Makis poivron chèvre et chorizo
-  Olives vertes au romarin
-  Éventail poire-avocat
-  Abricots déguisés
-  Poivrons vinaigrés aux anchois et olives
-  Soda pastèque pomme

16. Super-tradi

-  Sucettes de mini-pommes de terre
-  Pain perdu à l'ail
-  Pommes de terre au chorizo
-  Olives vertes au romarin
-  Canot de sauvetage
-  Tortilla de patata : la vraie !
-  Calamars y chorizo
-  Crème catalane
-  Sangria del picador

17. Garden-party

-  Croquants de courgettes tomate fraîche
-  Makis poivron chèvre et chorizo
-  Banderilles aux anchois
-  Amandes grillées au romarin
-  Le dwich du jardinier
-  Bonbons abracadabra
-  Gambas ail ail ail !
-  Soda pastèque pomme



18. Bon anniversaire !

.....

-  Sucettes de mini-pommes de terre
-  Beignets de carottes
-  Épinards dans leurs petits chaussons
-  Patatas bravas caliente
-  Tortilla vamos a la playa
-  Figues enrubannées de jambon
-  Pannelets
-  Horchata de chufas

19. Point vert (recyclage de restes)

.....

-  Croquants de courgettes tomate fraîche
-  Pain perdu à l'ail
-  Banderilles aux anchois
-  Empanadas del diablo
-  Banane enfance de lard
-  Fruits caramélisés à la broche
-  Riz olé !
-  Café loco

20. Chic

.....

-  Tapa pata negra
-  Barquette des mers au wasabi
-  Crousti-quenelles de poisson
-  Gambas ail ail ail !
-  Fruits caramélisés à la broche
-  Douceur d'amande
-  Sangria blanca



21. Camping

-  Gaspacho andalou
-  Poivrons marinés à l'ail
-  Crousty crevettes
-  Fromage de brebis et pâte de coing
-  Riz olé !
-  Sangria del picador

22. Tout cru

-  Gaspacho pastèque melon
-  Ceviche de thon à l'orange
-  Tartare de la plage
-  Le dwich du jardinier
-  Champi-burgers
-  Canot de sauvetage
-  Boulier de chèvre a la mano
-  Horchata de chufas

23. Guinguette

-  Petite friture d'anchois
-  Calamars frits
-  Moules crispy
-  Rostis de morue
-  Fruits caramélisés à la broche
-  Sangria blanca

24. Que du sucré (des tapas à 4 heures, et alors ?)

-  Fruits caramélisés à la broche
-  Théochos (sur les tasses de thé earl grey)
-  Riz olé !
-  Thé earl grey

Tapasfood

Les tapas traditionnelles évoquent fort logiquement la cuisine méditerranéenne, ou en tout cas celle du Sud. Huile d'olive, ail, tomates, poissons... Mais aujourd'hui, elles se conjuguent dans tous les dialectes, et du moment que vous proposez une « mini-bouchée », celle-ci est considérée comme une tapa, même si c'est une lasagne ou du cassoulet. Donc, élargissez votre horizon gustatif, éclatez-vous ! En plus, il va sans dire que rien ne vous empêche d'imaginer vos tapas avec ce que vous avez sous la main : modifiez, adaptez, créez ! Mais attention, tout ne va pas avec tout.

Assocés inratables

Tout l'art des tapas consiste finalement, aussi, à associer deux ou plusieurs saveurs. Nous vous suggérons dans cet abécédaire les meilleurs mariages gustatifs, les plus surprenants aussi, parfois. Tiens, pourquoi pas du poulet à l'eau de rose ? Et du raisin avec de l'anguille fumée ?

Tapas et recyclage (comment transformer vos restes en tapas 5 étoiles)

Dans l'idéal, les tapas sont préparées avec des produits frais du marché. Dans la réalité, c'est autre chose. Vous pouvez très



bien utiliser des fonds de placard ou des restes de la veille pour produire des tapas imaginatives et très, très réussies. C'est la crise, vive les tapas !

Les 27 meilleurs aliments pour réussir vos tapas

1. Ail : le stabilo caméléon

L'un des rois des tapas, incontestablement. Il surligne les saveurs, d'où son surnom de stabilo, mais aussi il se coule étonnamment dans des moules aussi divers que l'agneau (puissamment aromatique) ou le tendre et naïf concombre, le fade spaghetti, la rustique « grosse patate » : il a l'intelligence de s'adapter à tout ou presque, ce qui le rend à la fois hyper-caractériel et... hyper-docile ! Si quelques recettes le mettent spécialement en valeur (par exemple p. 56), c'est surtout lui qui rehausse le rang de certains aliments comme les crustacés ou les fruits de mer poêlés. En compagnie de l'huile d'olive et de sa fidèle salière et poivrière, ils forment les 3 mousquetaires de l'ajillo. Si vous dénichiez de l'ail fumé (à la tourbe, à Arleux), c'est pour vous : trop bon, et il se garde presque un an. N'oubliez pas ses acolytes l'oignon et l'échalote, qui jouent un peu dans la même cour.

 **Tapas connection** : l'ail frais est incontestablement meilleur. La palette aromatique en version surgelée ou, bien pire, déshydratée, n'a rien de comparable. Plus l'ail est cru et découpé (= pressé), plus il est fort. Plus il est laissé intact, accompagné de gras (gousse entière marinée dans de l'huile d'olive par exemple) et cuit, plus il est doux.

♥ **Notre tapa à l'ail préférée** : Ajo blanco (p. 136).



Cru	Oui (pensez à bien retirer le germe au milieu)
Cuit	Oui
Bonus santé	Bon pour le cœur, soutient l'immunité

2. Amande : douceur, douceur

Amande, poudre d'amande, amande effilée... dans les tapas, on la croque aussi bien salée que sucrée. C'est la « bonne fille » qui s'accorde à la fois avec d'autres saveurs douces, c'est-à-dire tout l'abécédaire fruitier et sucré (abricot, banane, rose, mûre, pruneau, miel...) qu'avec des gros bras (agneau, ail, cacao, piment...), dont elle tempère la violence.

 **Tapas connection** : pensez aussi à la version « arôme d'amande », bienvenue dans certains desserts.

♥ **Notre tapa à l'amande préférée** : Amandes grillées au romarin (p. 70), quelle tuerie !

Crue	Oui
Cuite	Oui
Bonus santé	Anticholestérol

3. Aubergine : le caviar de la terre

Comme tous les légumes du soleil, l'aubergine a sa place réservée d'office dans cet abécédaire des « incontournables ». Naturellement légèrement amère, tout l'enjeu de la tapa parfaite consiste à apprivoiser cette amertume pour transformer le loup en agneau. D'ailleurs, l'agneau, parlons-en : c'est certainement le fiancé auquel l'aubergine est la plus fidèle. Sinon son cœur



balance. Elle aime les autres légumes méditerranéens, bien sûr, et qu'on la réduise en purée : le caviar de la terre !

 **Tapas connection** : c'est en friture qu'on consomme le plus souvent l'aubergine. Pourquoi pas, elle devient alors un vrai bonbon. À savoir : plus l'huile est chaude (bouillante) et plus elle est en grande quantité... moins l'aubergine sera grasse. Avec moins d'huile, elle a tendance à « l'éponger » davantage. Mais si vous êtes dans une phase « light », laissez tomber tout type de friture et passez en mode « cuisson vapeur » puis récupération de la chair à la petite cuillère.

♥ **Notre tapa à l'aubergine préférée** : Rouleaux de printemps aubergine-ricotta (p. 77).

Crue	Non (ou alors exceptionnellement)
Cuite	Oui
Bonus santé	Anticholestérol. Extra-light, si sans friture !

4. Avocat : il n'y a pas que le guacamole dans la vie !

Il existe des fans déraisonnables de guacamole. Il y a même une page « guacamole » sur Facebook, avec 24 000 « fans ». C'est dire si ce centre d'intérêt – de l'avocat écrasé + tomate + oignon + piment + coriandre – cristallise des passions. Mais on a le droit aussi de goûter à d'autres combinaisons ! Ce que vous aimez dans l'avocat c'est son côté onctueux ? Rajoutez-en une couche en l'association avec du jambon cru. Vous préférez son parfum « vert » ? Cap sur les aromates (persil, coriandre, poivre, piment, grains d'anis) ou les fruits (pamplemousse, pomme, poire...).



 **Tapas connection** : le « vrai » guacamole n'est jamais trop assaisonné et met un point d'honneur à n'accepter aucune épice. Après, chacun fait comme il veut.

♥ **Notre tapa à l'avocat préférée** : Éventail poire-avocat (p. 83).

Cru	Oui
Cuit	Non
Bonus santé	Hyper-antioxydant et détox (malgré son apport calorique, oui oui !) + anticholestérol

5. Banane : du beurre sucré

En tranches, on peut l'utiliser à volonté pour supporter d'autres fruits, du chocolat, de la cannelle... mais aussi du bacon, du jambon cru, du magret de canard et beaucoup d'autres délicieuses choses. Et écrasée, elle devient « beurre » à tartiner... sans une once de gras ! On ne vous parle même pas de la banane comme produit cosmétique, aux vertus anti-âge supposées (20 fois plus que le raisin paraît-il)...

 **Tapas connection** : la banane, c'est le doudou de l'assiette. Rajoutez-en une couche en la sublimant avec du caramel, du chocolat, de la cannelle et surtout de la réglisse. En version salée, le lard lui va comme un gant, avec la banane dans le rôle du pruneau, vous suivez ? Non ? Rendez-vous p. 104.

♥ **Notre tapa à la banane préféré** : Banana forever young (p. 149).

Crue	Oui
Cuite	Oui
Bonus santé	Antihypertension, super-digeste



6. Boudin : black & white

Faire du boudin est très bien vu dans la galaxie « tapas ». Comme nos bons vieux boudins terroirs, qu'il suffit de servir en tranches fines pour les transformer instantanément en tapas ultra-tendance. À l'oignon, aux épices, pourquoi pas aux pommes, voilà une tapa qui tient bien au corps !

 **Tapas connection** : une de nos découvertes les plus surprenantes a été la noix de pétoncle toute blanche sur une tranche de boudin tout noir.

♥ **Notre tapa au boudin préférée** : White and black mer et terre (p. 106). Et une deuxième aussi (on fait ce qu'on veut, on est les auteurs) : Pom'boudin du terroir (p. 105).

Cru	Non
Cuit	Oui
Bonus santé	Le boudin est extra-riche en fer, antifatigue.

7. Cacahuète : le bon plan polyvalent

Madame plus ! Certes, elle est calorique, mais pas plus que les amandes portées aux nues depuis quelques années. Et surtout, ce sont de « bonnes calories » : du gras bénéfique, des protéines honorables et des antioxydants intéressants. Il s'agit juste de ne pas en abuser. C'est le premier ingrédient de la sauce satay, une des sauces les plus appréciées, et certains spécialistes estiment que le meilleur curry du monde contient du beurre de cacahuète crunchy. C'est aussi un incontournable du mafé, ce plat africain inégalable lorsqu'il est fait avec art et amour. Bref, les cacahuètes, tout le monde adore, donc offrez-leur un espace pour s'exprimer en mini-tapas... maxi-plaisir !



 **Tapas connection** : remplacer le beurre ou tout autre corps gras par du beurre de cacahuète peut être une excellente idée, que ce soit sur du pain (tartines) ou en sauce avec des aliments (poulet, bœuf, carotte, citron, piment, tomate...).

♥ **Notre tapa à la cacahuète préférée** : Mini-camemberts aux cacahuètes (p. 74).

Crue	Oui
Cuite	Oui
Bonus santé	Coupe-faim, anticholestérol

8. Câpres : offrez des fleurs !

Dans une vie rêvée, elles sont fraîches, du marché. Si vous en trouvez, ruez-vous dessus. Au quotidien, elles sont plutôt en bocal, marinées dans du vinaigre. Troisième option : les câpres au sel, le meilleur compromis. Choisissez la qualité, c'est une question d'honneur et de respect pour vos papilles.

 **Tapas connection** : la câpre est une crâneuse, une forte tête, seuls des loulous dans son genre trouvent grâce à ses yeux. Agneau, raie (et autres poissons de caractère, notamment fumés) et fromages « sérieux » sont sensibles à ses charmes. Pour la faire avancer masquée, vous la mixerez avec des algues + des amandes + des échalotes = un tartare de la mer au top. En mode « 100 % végétal », elle s'accorde évidemment avec la pizza, mais aussi avec les pâtes (spaghettis) et les pommes de terre tièdes.

♥ **Notre tapa aux câpres préférée** : Tartare de la plage (p. 119).



Crues	Oui
Cuites	Oui
Bonus santé	Aident à digérer, stimulantes, bonnes pour les vaisseaux sanguins

9. Carotte : mieux que le bâton

L'avantage de la carotte c'est qu'elle est extra-dense : crue ou cuite, une épaisse rondelle peut facilement accueillir un « topping » pour une tartinette bien sous tous rapports. Évidemment, une tapa associant carotte et rillettes de lapin, c'est cynique mais tentant.

 **Tapas connection :** Dame carotte apprécie particulièrement le piquant de certaines épices (cumin, anis, cardamome, piments), mais aussi la douceur (noix de coco, noisettes, amande, lait de coco, lait d'amande), le sucré (pomme, orange), le Sud (olives), le croquant (branche de céleri, fleurette de brocoli, oignon blanc). Sa viande préférée : le bœuf... carotte bien sûr !

♥ **Notre tapa à la carotte préférée :** Beignets de carotte (p. 57).

Crue	Oui
Cuite	Oui
Bonus santé	Protège la peau, joli teint (surtout si cuite), coupe-faim (surtout si crue)

10. Champignon : sous les chapeaux de roues

Mariné, en micro-brochettes, grillé, en mini-velouté... une balade dans les sous-bois. Mais c'est encore tranché épais dans



un bon vieux champi de Paris qu'il nous rendra le plus service sur une assiette à tapas.

 **Tapas connection** : le champignon est une créature étrange, mi-animale, mi-végétale, qui n'accepte pas n'importe quoi à ses côtés. Les partenaires prudents et éprouvés sont bien sûr l'ail, la tomate et le fromage fondu (mini-pizza), mais pensez aussi aux herbes (aneth, menthe, persil) et surtout, surtout, aux autres habitants des bois et/ou de l'automne, comme les noix, les châtaignes et, évidemment, les truffes mais là c'est une autre histoire – l'huile parfumée à la truffe, c'est génial avec des champignons !

♥ **Notre tapa aux champis préférée** : Champi-burgers (p. 80).

Cru	Oui
Cuit	Oui
Bonus santé	Rassasiant, bon pour l'immunité

11. Citron : coup de soleil

Si dans le citron tout est bon, on peut quand même distinguer deux grandes familles de saveurs : *le jus*, relativement peu parfumé mais très piquant car riche en acide citrique. Il entre dans la composition de marinades, « cuit » les viandes et les poissons, empêche les chairs d'autres fruits de s'oxyder. Et il y a *le zeste*, pas du tout piquant mais ultra-parfumé grâce à son huile essentielle : lui s'utilise confit ou pour aromatiser des pâtes (à crêpes ou la pasta !), des potages, etc. Enfin, il y a les *tranches* de citron, constituées à la fois de jus, proprement emballé dans la chair, et de zeste.

 **Tapas connection** : salé, avec des poissons, des légumes, du poulet, de l'agneau... Sucré en sorbet, crème glacée,



boissons, gourmandises diverses... le citron est l'un des fondamentaux des tapas. Et au cœur de l'hiver, le soleil, c'est lui ! Monsieur apprécie la compagnie des aromates (gingembre, piment, basilic, thym, aneth, coriandre, cumin, olives caractérielles...), des câpres, et des autres agrumes (clémentine, orange, pomelo...).

♥ **Notre tapa au citron préférée** : Crevettes panées à la chapelure d'agrumes (p. 118).

Cru	Oui
Cuit	Oui
Bonus santé	Antiseptique, détox, ultra-vitaminé C

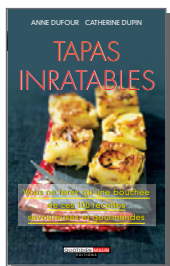
12. Concombre : le paquebot

Un des kings de l'été. Sous son côté bonhomme et rafraîchissant, Pépère sait se rendre fort utile en accueillant, en son sein creusé, des farces et amis en tous genres. Voilà une jolie barquette toute de vert vêtue...

✂ **Tapas connection** : coupez-le dans le sens de la longueur, épépinez-le et vous avez deux bateaux à garnir de tapas (il faut manger aussi les bateaux, tout doit disparaître !). Plusieurs concombres ? Vous voilà à la tête d'une jolie flotte gourmande et légère.

♥ **Notre tapa au concombre préférée** : Tzatzisoup (p. 140).

Cru	Oui
Cuit	Oui (vite fait poêlé en tronçons)
Bonus santé	Reminéralisant, super-équilibre acido-basique



Tapas inratables

Anne Dufour et Catherine Dupin

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin