

Jaén



Une ville gastronomique





Index

- 2** Jaén
- 3** Un goût de tradition
- 4** Un goût de culture
- 6** Goût d'avant-garde
- 8** Une saveur pour chaque saison
- 10** Jaén, tradition oléicole et capitale mondiale de l'huile d'olive
- 12** Offrez les saveurs de Jaén en cadeau
- 12** Où manger
- 14** Recette de la pipirrana
- 16** Recette du Lomo de Orza
- 18** Recette de porridge sucré
- 20** Recette des Ochíos sucrés de Jaén

Jaén

C'est une ville accueillante, conviviale et innovante, dont la gastronomie est le reflet. Une terre où la tradition et l'avant-garde s'unissent pour offrir des expériences inoubliables à chaque bouchée.

Des simples **tapas** dans les tavernes et les bars aux plats les plus sophistiqués **dans les restaurants étoilés**. C'est dire si l'offre

gastronomique est variée et succulente. Et tout est fait avec des produits locaux, parmi lesquels se distingue l'excellente et saine **huile d'olive vierge extra (AOVE, sous forme abrégée en espagnol)**.

Chaque expérience gastronomique est une raison suffisante pour revenir. Voulez-vous découvrir le goût de Jaén ?



Un goût de tradition

Les tapas sont un rituel et les tapas sont une marque de fabrique de la capitale. La meilleure façon de déguster cette cuisine miniature est de sortir dans les bars et les **tavernes**. Certains d'entre eux ont été distingués avec **Soletes**, le prix donné par le guide Repsol. Ce sont ceux que nous recommandons à nos amis et qui conservent l'essence de notre mode de vie.

Pendant votre séjour, les visiter tous c'est une expérience qui vous donnera l'impression d'être un habitant de Jaén et vous fera découvrir des histoires curieuses telles que la conservation d'un jambon dans une urne pendant plus de 100 ans, comme une momie de musée... savez-vous ce que c'est ?

Outre les tapas, **plats traditionnels** accompagnés d'huile d'olive, les plats typiques à goûter sont la **pipirrana** (salade d'oignons, de tomates, de poivrons verts et de concombres), les espinacas esparragadas (épinards), l'arroz caldoso (riz), les habas fritas (fèves frites) et le revuelto de collejas (œufs brouillés aux claquets), ou encore les flamenquines, le lomo de orza (échine), le choto ou le cabrito (chevreau), agneau ou poulet à l'ail.



Un goût de culture

De nombreux plats sont l'héritage des cultures ibérique, romaine, musulmane, juive et chrétienne, qui ont marqué le patrimoine monumental, culturel et gastronomique de la ville.

À Jaén, il n'y a pas toujours eu autant d'oliviers. L'eau a été un élément très abondant dans la ville, ce qui a permis d'irriguer les nombreux jardins potagers qui entouraient la ville, où l'on cultivait des **légumes et des légumes** qui servaient à préparer de savoureux ragoûts, des ragoûts de haricots, des cardons, des artichauts ou des épinards, qui sont aujourd'hui un classique. Si vous cherchez un plat végétalien, les **artichauts** et les **aubergines** frits à l'huile d'olive sont exquis.

Les **héritages andalou et séfarade** sont la perdrix et le poisson conservés dans la marinade et présents sur les menus de nos bars et restaurants.



Les sucreries traditionnelles telles que les **gachas et les ochios** (pain à l'huile d'olive, au paprika et au anis) ou les **pestiños** (beignet), **alfajores** (biscuit) et **magdalenas bizcochás** (madeleines), sont fabriquées dans les couvents selon des recettes ancestrales conservées par les religieuses. Visitez les monastères de Santa Teresa, Las Bernardas ou Santa Clara pour vous en rendre compte.



Gout d'avant-garde

Nos grands chefs préparent des plats quotidiens avec d'excellents produits locaux et des techniques innovantes qui surprennent en bouche. Leur passion, leur créativité, leur tradition, leur innovation et leur professionnalisme ont été récompensés par des étoiles Michelin, des Soles et des Soletes Repsol, élevant la cuisine populaire de Jaén au firmament de la gastronomie.

À moins de 100 mètres, dans le quartier de San Ildefonso, se trouvent quatre restaurants étoilés Michelin, *Bagá*, *Dama Juana*, *Radis* et *Malak*, ce qui fait de **Jaén** la ville du monde qui compte le plus grand nombre d'étoiles Michelin en moins de mètres.



Des boulangeries telles que *Berry*, *Taller de Dulces* et *La Panadería* ont reçu le prix de l'**Estrella de Oro** et le **Miga de Oro** pour leur excellence.

Saviez-vous que ...

Jaén possède l'un des 10 meilleurs restaurants japonais d'Espagne et qu'il prépare des plats "jaénponais" ? Il s'agit d'Izakaya Ajhito !



Une saveur pour chaque saison

En janvier, la ville est illuminée par les feux de la Fiesta Noche de San Antón et les flambeaux portés par les habitants de Jaén lors du passage des participants à la course urbaine internationale, toutes deux déclarées d'intérêt touristique national. C'est le moment des **rosetas** de maíz (maïs soufflé), des **citrouilles grillées** et des produits de l'abattage qui sont rôtis à la chaleur du feu des luminarias.

Pâques est l'occasion de déguster des tapas de **pain à l'huile, des fèves et de la morue séchée, des ragoûts** de carême, de la **morue aux oignons, des pains perdus, des fleurs et des spécialités de four**.

Lors des fêtes de printemps, les Cruces de Mayo, la Romería del Cristo del Arroz ou la Foire et les Fêtes en l'honneur de la Virgen de la Capilla, les **plats à base de riz** et les **escargots** en bouillon sont à l'honneur.

La pipirrana est la salade préférée de l'été. Avec les salades au vinaigre et les gazpachos, c'est le plat le plus rafraîchissant.

En octobre, la foire de San Lucas nous amène à manger des **migas con avíos** et des **pas a lo pobre** sur les étals,

mais c'est aussi le début de la récolte des olives avec les premiers froids et la production des plus exquises AOVES de début de récolte.

La Toussaint est célébrée en famille, les vitrines des boulangeries, pâtisseries et boulangeries sont remplies de **beignets, d'os du saint, de bouillie sucrée** et de **patates douces rôties** avec du sucre et de la cannelle.





Le 25 novembre a lieu la Romería de Santa Catalina, le pèlerinage le plus populaire et le plus fréquenté de la ville, qui se déroule sur la colline et où une bonne assiette de **sardines grillées** est de rigueur.

Les religieuses et les boulangeries préparent des délices de Noël, des truffes, des pestiños, des alfajores, des roscos, des hojaldrias, qui sont la meilleure façon de partager des moments avec les collègues, les amis et la famille.

Jaén, tradition oléicole et capitale mondiale de l'huile d'olive

Jaén est une mer d'oliviers. 66 millions d'arbres nous donnent l'appellation de *capitale mondiale de l'huile d'olive*. En raison de son savoir-faire, de ses connaissances scientifiques et de son énorme production, la foire la plus importante du monde dans ce secteur, **EXPOLIVA, se tient** à Jaén.

L'or liquide d'excellente qualité, l'EVOO, qui est la marque et l'ingrédient essentiel du régime méditerranéen et de Jaén, joue un rôle fondamental dans le développement durable de Jaén et de la province.

La grande majorité des olives de Jaén, dont la variété **picual** prédominante, sont utilisées pour produire de l'huile d'olive. Toutes les variétés coexistent avec le typique **cornezuelo**, un produit gastronomique saisonnier exquis, indispensable pour les tapas.

La **récolte précoce** nous offre la première huile de la saison, caractérisée par une couleur, une saveur et un arôme intenses dus à la récolte d'un fruit non mûr. C'est l'huile d'olive idéale pour les petits déjeuners et les salades. À la

maison, l'huile des différentes variétés d'olives est associée aux plats qui leur conviennent le mieux.

Nous vous recommandons de l'acheter dans les deux moulins à huile que vous pouvez visiter : **Ciudad de Jaén et La Pastira** ; dans les magasins spécialisés, tels que **Paraíso Virgen Extra**, où vous trouverez une large gamme d'AOVE à déguster, tels que **AOVE Casería de Jesús, AOVE Supremo ou AOVE XAVE**. Visitez les marchés, laissez-vous conseiller dans les boutiques de souvenirs et de produits gastronomiques. Et si, en plus d'une bonne huile d'olive, vous voulez vous surprendre avec de nouvelles saveurs comme le vermouth avec l'huile Supremo et les excellents vins locaux, ou à **Cortijo Brujuelo** pour vos expériences de tourisme vinicole et oléicole.

Pour en savoir plus sur l'huile d'olive, la tradition oléicole et les recettes les plus authentiques, consultez le site
www.jaencityofgastronomy.com





Offrez les saveurs de Jaén en cadeau

Pour que votre départ soit un souvenir savoureux et une raison de revenir, ne partez pas sans une bonne provision de... **EVOO**, "**Patatillas**" frites à l'huile d'olive, **olives cornezuelo** ou ses plus de 50 variétés d'olives, élaborées dans le style traditionnel de Jaén par des entreprises locales, comme *Aceitunera Jiennense* ; jambons, saucisses et pâté de perdrix ; bière **El Alcázar** ou les vins de la province, fantastiques pour les tapas à la maison ; **sucreries** des boulangeries et pâtisseries locales et, pour les accompagner, **liqueurs et anis**, comme le **Castillo de Jaén**.

Où manger

Les meilleurs endroits pour profiter de la gastronomie la plus authentique de Jaén et qui sont sûrs de convenir à tous les goûts et intérêts sont :

C'est autour de la **cathédrale et de ses environs** que l'on trouve les établissements les plus traditionnels de la ville et les plus ensoleillés. Il s'agit des tascas, dont certaines sont plus que centenaires.

Le quartier de **San Ildefonso**, avec une offre gastronomique très large, où se trouvent les quatre restaurants **étoilés Michelin** : **Bagá**, **Dama Juana**, **Malak**, **Radis et soletes**.

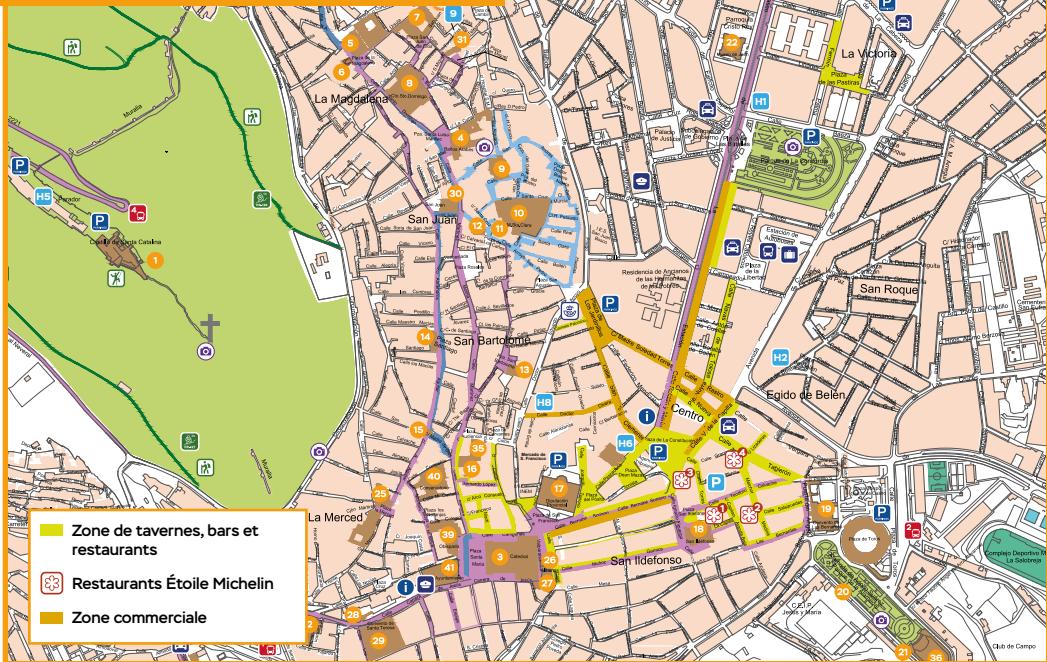
La **Plaza de la Batallas**, le **Paseo de la Estación** et la **Plaza de las Pastiras** sont des bars et des restaurants très fréquentés. **L'Avenida de Andalucía et le Bulevar** comptent de nombreux restaurants très populaires, qui proposent également une excellente cuisine.

Pour continuer à profiter de l'après-midi ou de la soirée, les places les plus charmantes de la ville, **Plazas del Pósito**, **Deán Mazas et Constitución**, ainsi que la Carrera, la rue la plus photogénique de Jaén, l'**Avenida de Andalucía et le Bulevar**.

Étoiles et mentions au guide Michelin
: Bagá, Dama Juana, Malak, Tadis,
Bomborombillos, Casa Antonio, Mangas
Verdes et Yuma's.

Soles et soletes du Guide Repsol : Bagá,
Dama Juana, Casa Antonio, Malak, Radis,
Bar 82, La Barra, Casa Domingo, El Chato,
Gígaro, El Gorrión, La Manchega, Mangas
Verdes, Hortelano, Montana et Tabernas
Panaceite et plus encore dans...

www.guide.michelin.com
www.guiarepsol.com



Pipirrana

par Carmina en la Cocina

INGREDIENTS

- 1 kg de tomates juteuses et très mûres
- 1/2 poivre
- Une gousse d'ail (selon le goût)
- Sel
- Huile d'olive extra vierge, dans mon cas la variété picual
- Œuf dur
- Une boîte de thon

ELABORATION

Peler les tomates et les couper en petits morceaux, avec tout leur jus.

On peut les blanchir dans l'eau bouillante pendant quelques secondes pour mieux les peler, mais s'il s'agit de tomates de saison mûres, ce n'est pas nécessaire.

Passez le couteau à travers la peau, en appuyant un peu sur la partie qui ne coupe pas, et vous verrez qu'elle se détachera d'elle-même.

Écraser très finement l'ail avec le poivre et le sel, de manière à ce que les

morceaux ne soient pas trop gros, et l'ajouter à la tomate.

Emulsionner le jaune d'œuf cuit avec un bon filet d'huile d'olive extra vierge et l'ajouter à la tomate, en mélangeant bien.

Couper le blanc de l'œuf dur et le thon sur le dessus.

Et nous préparons un bon pain pour le tremper dans le "caldillo" ou sauce.





Lomo de Orza

par Cocinando entre Olivos

INGREDIENTS

- 1 pièce d'échine de porc, 1,200 Kg
- 8-10 gousses d'ail
- Sel
- Cumins
- Matalahuva
- Origan
- Paprika doux
- Vinaigre
- L'eau
- Huile d'olive extra vierge

ELABORATION

Couper la longe de porc en gros morceaux et les placer dans un bol, de préférence avec beaucoup d'espace.

Pour la marinade, mettre dans un mortier et un pilon l'ail, le sel, le cumin, l'anis, l'origan, le paprika et quelques grains de poivre noir.

Les épices sont à votre goût (dans ce cas, une cuillère de chaque). Certaines personnes ajoutent également un bâton de cannelle et quelques clous de girofle.

Écraser le tout. Ajouter un peu de vinaigre et d'eau et ajouter le tout à la viande. Couvrir d'un film alimentaire et conserver au réfrigérateur (en le retournant de temps en temps). Vous pouvez le laisser reposer pendant une journée.

Une fois le temps écoulé, égoutter la viande et la faire frire dans de l'huile d'olive extra vierge. L'huile ne doit pas être trop chaude, car la viande est très épaisse et doit être bien cuite à l'intérieur.

Une fois que toute la viande a été frite, ajouter toute la marinade restée dans la poêle et laisser reposer jusqu'à ce qu'il ne reste plus que de l'huile. Filtrez-la et ajoutez-la à la viande, complétez avec de l'huile jusqu'à ce que la viande soit complètement recouverte.

Après quelques jours, retirez un morceau et coupez-le en filets fins. Arroser d'un bon filet d'huile d'olive extra vierge et d'un peu de poivre noir. Avec quelques poivrons verts frits, on obtient une combinaison de luxe.



Gachas Doux

par Cocinando entre Olivos

INGREDIENTS

- 600 ml (3 verres) de lait, de préférence frais et entier
- 400 ml (2 verres) d'eau
- 1 bâton de cannelle
- Écorce de citron
- Huile d'olive extra vierge picual, 1 verre
- Pain de la veille
- 1 cuillère à soupe de matalahuva
- 3 cuillères à soupe bombées de farine
- 1 pincée de sel
- 4 à 5 cuillères à soupe de sucre
- Anis doux
- Cannelle moulue
- Miel de canne

ELABORATION

Mettre le lait avec le zeste de citron et le bâton de cannelle dans une casserole, porter à ébullition et éteindre. Laisser le lait absorber toute la saveur du citron et de la cannelle.

Casser le pain en morceaux. Mettez l'huile dans la poêle et faites-le frire. Laissez-le sur une feuille de papier absorbant.

Filtrer l'huile pour éliminer les miettes de pain.

Remettre l'huile dans la poêle, ajouter la matalahuva.

Rapidement, car les graines risquent de brûler, ajouter la farine et une pincée de sel.

Laisser la farine bien frire et prendre une couleur grillée.

Ajouter l'eau et le lait, retirer le citron et la cannelle et commencer à mélanger à l'aide d'un fouet.

Ajouter le sucre, en continuant de remuer, et un peu d'anis selon le goût.

Continuer à mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel épaisse.

Placer les morceaux de pain frits dans le fond du plat ou dans des bols individuels.

Ajouter le porridge et garnir d'un peu de miel de canne ou de cannelle moulue.



Ochios Dulces de Jaén avec sucré ou salé

par Cocinando entre Olivos

INGREDIENTS

- 1 kg de farine forte
- 400 gr* d'eau
- 25 g de levure fraîche
- 15 g de sel
- 200 gr* d'huile d'olive extra vierge
- Sucre

* J'ai mis les liquides en grammes parce que je les ai mis dans le bol du mixeur et je les ai pesés avec la balance.

ELABORATION

Ajouter la levure fraîche avec un peu d'eau tiède (environ 100 ml du total), bien mélanger. Ajouter la farine et le sel

Commencer à pétrir et ajouter l'eau petit à petit. Ajouter l'huile d'olive extra vierge à la pâte.

On commence à pétrir petit à petit, il faut travailler la pâte longtemps, jusqu'à ce qu'elle prenne toute l'huile, au début on pense que ce n'est pas possible.

Couvrir le récipient d'un torchon ou d'un bonnet de douche et le laisser lever dans un endroit sans courant d'air, et s'il fait chaud, c'est encore mieux. Le temps dépendra des conditions (cette fois-ci, il a fallu environ une heure et demie).

Retirer la pâte du bol, la placer sur le plan de travail et la saupoudrer d'un peu de farine.

Diviser la pâte en portions et former les petits pains à l'aide d'une spatule de boulanger. Placer sur une plaque de cuisson, couvrir d'un torchon et laisser lever ou reposer.

Lorsque la pâte a levé, saupoudrer le sucre sur le dessus.

Mettre au four, préchauffé à 200° C, en montant et descendant la température. Cuire jusqu'à ce que les ochios soient dorés (environ 18-20 minutes). Retirer du four, laisser refroidir sur une grille et nos authentiques ochios de Jaén sont prêts.



Oficina de Turismo

Calle Carrera de Jesús, 2

Tel. 953 190 455

oficinaturismo@aytojaen.es

www.turjaen.org

www.jaencityogastronomy.com



@turismodejaen



Turismo Jaén



@turismodejaen



JAÉN CIUDAD
GASTRONÓMICA



TURJAEN.ORG

Plan Turístico de Grandes Ciudades de Jaén

Fotos: Ajhito, Izakaya, Bagá, Bomborombillos, Carmina en la Cocina, Cocinando entre olivos, Dama Juana, Malak, Radis