

GASTRONOMIE ET

TRADITION



SAVEURS

DE LA

VALL D'UIXÓ

LIVRE DE RECETTES DES PLATS
LES PLUS TYPIQUES DE LA VILLE



Ajuntament de
la Vall d'Uixó



MEDITERRANEAN
ROOTS



COVES de
SANT JOSEP



CASTELLO
RUTA DE
SABOR

SOMMAIRE

➤ MANJÒVENES p. **04**

➤ PASTISSETS DE MONIATO p. **06**

➤ ARRÒS AL FORN p. **10**

➤ EMPEDRAO p. **12**

➤ COCA DE TOMATA p. **14**



Manjòvenes

~ Beignet creux enrobé de sucre ~



INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- Sucre
- Sucre glace
- 200g de farine
- 1 verre d'huile de tournesol
- 1 verre d'eau

Manjòvenes

INSTRUCTIONS

- Tout d'abord, mettre l'eau et l'huile dans une casserole et la mettre sur le feu. Une fois l'ébullition atteinte, ajouter la farine en une seule fois et éteindre le feu, en remuant le mélange jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux.
- Une fois qu'il a un peu refroidi, ajouter les œufs un par un, en veillant à ce que chaque œuf soit bien absorbé avant d'ajouter le suivant au mélange. Ensuite, placer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, la graisser avec de l'huile et la saupoudrer d'un peu de sucre.
- À l'aide d'une cuillère, prendre une partie de la pâte et la placer sur le papier. Au centre de la pâte, nous faisons un grand trou à l'aide de notre doigt. Répétez cette opération avec chaque cuillerée de pâte.
- Une fois qu'on obtient toutes les "manjòvenes", cette sorte de couronnes irrégulières, mettez-les au four à 210°C pendant environ 25 minutes. Il est important de ne pas ouvrir le four car cela réduirait le volume de la pâte. Avant de servir, saupoudrez de sucre glace et dégustez ces délicieuses friandises d'origine arabe.

Pastissets de moniato



~ Gâteaux farcis aux patates douces ~



INGRÉDIENTS

- 75 ml brandy ou d'une autre liqueur forte
- 75 ml huile d'olive
- 35 g de sucre
- 250 g de farine
- 2 patates petites douces
- 1 oeuf
- Zeste de citron
- Cannelle moulue

Pastisssets de moniato

INSTRUCTIONS

LA GARNITURE

- Cette recette commence par la préparation de la garniture, qui doit être froide lorsque nous remplissons la pâte. Éplucher les patates douces, les couper en dés et les faire bouillir dans une grande quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter les cubes de patate douce cuits et, dans la même casserole, les écraser à la fourchette pendant qu'ils sont encore chauds avec le zeste de citron vert, le sucre et un peu de cannelle pour former une pâte lisse.

Pastisssets de moniato

INSTRUCTIONS

LA PÂTE

- Pour préparer la pâte, mélanger la liqueur avec l'huile dans une casserole profonde et ajouter le sucre. Mettez la casserole sur le feu et, avec beaucoup de précautions car, selon la teneur en alcool, elle peut s'enflammer, laissez l'alcool s'évaporer complètement avant d'ajouter la farine. Remuer suffisamment longtemps pour obtenir une pâte sans grumeaux.
- Lorsque la pâte est prête, l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une surface plane graissée avec un peu d'huile. Gardez à l'esprit qu'il est plus facile de travailler la pâte lorsqu'elle est encore tiède. L'idée est qu'elle soit fine, mais qu'elle ne se casse pas en la pliant. Découper à l'aide d'un emporte-pièce circulaire de 10 cm de diamètre et enlever l'excédent.



Pastisssets de moniato

INSTRUCTIONS

PRÉPARATION FINALE DU PASTISSET DE MONIATO

- Ajouter une cuillère à café de garniture au centre de chaque cercle de pâte et le replier. Presser les bords ensemble et sceller avec une fourchette. Répéter l'opération avec le reste de la pâte jusqu'à ce qu'elle soit entièrement utilisée.
- Placer les gâteaux moniato sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis en silicone et les badigeonner d'œuf battu pour leur donner de la brillance. Saupoudrer de sucre.
- Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre une couleur dorée sur les bords. Retirer la plaque du four et laisser refroidir avant de déguster.





Arròs al forn

~ Riz au four ~



INGRÉDIENTS

- 4 saucisses
- 2 saucisses catalanes
- Découpe des côtes
- 1 pomme de terre
- 2 tomates
- 3 tasses de riz *bomba*
- ¼ de pois chiches bouillis
- Safran
- 6 tasses d'eau
- Tête d'ail
- Sel et huile d'olive

Arròs al forn

INSTRUCTIONS

- On commence par faire dorer les côtes et les saucisses dans une poêle à paella pendant quelques minutes.
- Ensuite, couper une pomme de terre en tranches et la faire dorer brièvement dans la poêle à paella. Placer le tout dans un plat en terre, où l'on ajoute les pois chiches cuits, le riz non cuit, les 6 tasses d'eau, le sel et le safran. Mélanger le tout.
- Placer ensuite les tomates coupées en deux sur le dessus. Ajouter une tête d'ail non épluchée au centre.
- Enfin, placer la cocotte au four pendant au moins 30 minutes à une température de 200 °C, en vérifiant toujours la cuisson du riz. Le résultat est un plat de riz cuit exquis, prêt à être dégusté.



Empedrao

~ Riz à la viande et aux légumes ~



INGREDIENTS (6 PERSONNES)

- 1 lapin, en morceaux
- 1/2 kg de côtes de porc
- 1/2 joue de porc bouillie
- 1/2 kg de haricots bouillis
- 1/4 kg de riz
- Tomates
- Safran
- Paprika doux
- Sel
- Huile d'olive
- Eau

Empedrao

INSTRUCTIONS

- Tout d'abord, faites chauffer l'huile dans une poêle en métal et, lorsqu'elle est très chaude, ajoutez les côtes et le lapin. Une fois la viande frite, ajouter la tomate et remuer jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Une fois la viande cuite, ajoutez le paprika, en veillant à ne pas le brûler. Ajouter ensuite l'eau pour couvrir la viande et ajouter le sel et le safran, puis laisser cuire le tout pendant environ 30 minutes.
- Après ce temps, il est temps d'ajouter le riz et la joue de porc hachée. Pendant ce temps, nous pouvons broyer les haricots cuits à l'aide d'un mixeur.
- Ne pas perdre de vue le riz, car dès qu'il est cuit, on procède à la dernière étape : ajouter les haricots préalablement écrasés et remuer constamment pour éviter qu'ils ne collent.
- Et c'est là que réside l'astuce de ce plat : il n'est ni trop bouillant ni trop épais. Cela dépend en grande partie de l'habileté et de l'expérience du cuisinier.



La coca de tomata

~ Galette aux tomates ~



INGRÉDIENTS: TOMATE

- 1 kg de tomates naturelles
- 1 poivron rouge moyen
- 1 oignon moyen
- 2 boîtes de thon à l'huile
- 1 poignée de pignons de pin
- 2 œufs durs
- Huile d'olive

INGRÉDIENTS: PÂTE

- 125 ml d'eau
- 100 ml de bière
- 90 g d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de sel
- 425 g de farine

La coca de tomata

INSTRUCTIONS

POÊLÉE

- Éplucher et hacher l'oignon et le poivron et les faire revenir dans une grande poêle avec un peu d'huile. Râper les tomates et les faire revenir avec les légumes, en ajoutant un peu de sel et de sucre pour éliminer l'acidité. Laisser cuire pendant environ 10 minutes.

PÂTE

- Mettre tous les ingrédients, sauf la farine, dans un bol profond et ajouter une pincée de sel. Tout en remuant, nous ajouterons progressivement autant de farine que possible. Travailler ensuite la pâte sur une surface lisse et pétrir jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux qui ne colle pas aux mains.

PRÉPARATION FINALE DE LA COCA DE TOMATE

- Étaler la pâte très finement sur deux plaques à pâtisserie sur du papier sulfurisé et les piquer à l'aide d'une fourchette. Verser la moitié du sofrito sur chaque pâte et recouvrir de l'œuf dur haché, du thon et des pignons de pin. Faire cuire les deux plaques à 180 °C pendant 10 à 15 minutes.

TOURIST INFO LA VALL D'UIXÓ

Paraje de San José, s/n
12600 la Vall d'Uixó (Castellón)
Tef: (+34) 964 660 785
vallduixo@touristinfo.net

Plus d'information:
www.turismolavallduixo.com



Suivez-nos sur nos réseaux sociaux:



@turismelavallduixo



Turisme la Vall d'Uixó



Ajuntament de
la Vall d'Uixó



COVES de
SANT JOSEP



CASTELLÓ
RUTA DE
SABOR