

Communiqué de presse
08 septembre 2021



Rentrée gourmande sur la Costa Daurada : une gastronomie entre terre & mer



©Ajuntament de Valls/Pere Toda

Dégustation des célèbres calçots catalans

La [Costa Daurada](#) est connue pour ses longues plages de sable fin et son climat agréable tout au long de l'année mais la « côte d'or » est un vrai paradis pour les gourmets ! Sa gastronomie, riche en saveurs méditerranéennes, est un mélange unique entre terre et mer. De Salou à Cambrils en passant par Vila seca, la cuisine est fraîche et de saison grâce aux producteurs locaux et à la diversité des produits proposés.

Les recettes de la province sont basées sur le régime dit méditerranéen, inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Les poissons, coquillages et crustacés sont les produits les plus prisés sur la Costa Daurada grâce à la diversité des espèces méditerranéennes pêchées localement. Le long des petits villages de pêcheurs, tel que [Cambrils](#), où on retrouve de nombreux plats de poissons frais : sardines, gambas, moules, etc. Les viandes sont également de très bonne qualité, notamment les grillades au charbon de bois et les célèbres saucisses catalanes, à base de porc. La paëlla reste le plat espagnol le plus revisité, autant côté terre que mer, parfois les deux.

La gastronomie de la Costa Daurada est l'une des plus créatives et écologiques du moment avec sa cuisine terre et mer, une cuisine produite, réalisée et servie sur place qui s'inscrit dans la tendance green des produits « km 0 » ! Il est possible de déguster cette cuisine responsable dans un grand nombre de restaurants ayant adopté cette cuisine responsable : [El Llagut](#) à Tarragone, [El Pòsit Jardí Gastronòmic](#) à Cambrils, [Lola Bistro](#) à Altafulla ou encore la [QuintaForca](#) à Nulles. La Costa Daurada compte également trois établissements étoilés au Michelin, deux à Cambrils ([Rincon del Diego](#) et [Can Bosch](#)) et un à Salou ([Deliranto](#)).

La région ne manque pas de produits locaux, qui sont ancrés dans son histoire : le riz , les fruits de mer, l'huile d'olive, etc. sont de vrais trésors pour les restaurants de la destination. L'huile d'olive de la variété Arbequina est produite dans la province de Tarragone, comme celles de Baix Ebre et de Siurana. Elle sert d'assaisonnement à beaucoup de plats de la région tels que la calçotada, plat typique à base de calçots, d'oignons de printemps accompagnés d'une sauce locale appelée la romesco qui est généralement partagé de façon familiale, les salades, les nombreuses variétés de recettes à base de riz, notamment le riz noir, l'arrossejat et les paëllas. Le Fideuà lui, est un plat de vermicelles cuits dans un bouillon de poisson agrémentés de fruits de mer. Souvent servi avec de l'aïoli. Un vrai régal pour les papilles !

La Costa Daurada est également réputée pour l'oéno-gastronomie grâce à ses vignobles proches de Salou et Cambrils. [La Morera de Montsant](#), [Porrera](#), [La Boella](#), [Falset](#), [El Molar](#), [Sarral](#)... font partie des vignobles les plus prisés de la destination avec des produits renommés tels que l'AOC Priorat ou l'AOC Penedès. La [coopérative agricole de Nulles](#) est l'endroit parfait pour une dégustation de vin, l'édifice construit par César Martinell, disciple de Gaudí, est conçu de telle manière que la lumière régule la température du vin grâce aux fenêtres. Une découverte culturelle, locale et gastronomique !

Recettes pour tester chez soi les plats typiques à ne pas manquer sur la Costa Dorada :

Fideuà :



Ingrédients :

- 1,3 l de bouillon de poisson
- 500 g de poissons à chair ferme
- 500 g de coquillages
- 500 g de gambas
- 500 g de pâtes Fideuà
- 300 g de calamars
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 60 g de chorizo
- 1 carotte
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Curcuma, Paprika, Safran, Sel, Poivre

Préparation :

Couper le chorizo, le poivron, les tomates et la carotte en rondelles

Laver soigneusement les calamars

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir le chorizo 2 minutes. Réserver. Dans la même poêle ajoutez le poivron et les rondelles de carotte, faire revenir l'ensemble jusqu'à ce que le poivron soit fondant. Ajouter les calamars. faites revenir l'ensemble quelques minutes.

Ajouter les tomates puis les poissons. Faire revenir l'ensemble 5 minutes, rajoutez le chorizo, avant de verser le bouillon et les épices.

Ajouter les pâtes lorsque le tout est à ébullition.

Ajouter ensuite les gambas et les coquillages à mi-cuisson.
Recouvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Suquet de peix :



Ingrédients :

- 1.2 kg de pommes de terre
- 1 queue de lotte
- 500g d'anneaux de calamar
- 6 gambas
- 6 langoustines
- 200g de moules
- 200g de palourdes
- 1 bouillon de poisson
- 3 gousses d'ail
- 1 pincée de persil, safran, sel et poivre
- Huile d'olive extra vierge
- 1 tomate
- 1 poivron vert

Préparation :

Faire cuire avec un filet d'huile d'olive.

Faire dorer les gousses d'ail.

Ajouter la tomate râpée et la laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien réduite.

Mettre les pommes de terre coupées et le poivron vert coupé en rondelles fines et recouvrir avec du bouillon de poisson ou de l'eau.

Assaisonner.

Laisser cuire à feu doux un moment jusqu'à ce que les pommes de terre soient à moitié cuites. Ajouter alors tout le poisson nettoyé, coupé en rondelles, et laisser cuire l'ensemble.

Avant de servir, mettre deux cuillères à soupe d'aïoli.

[Plus d'informations sur la Costa Daurada](#)

[Retrouvez toutes les informations et photos de la Costa Daurada sur l'Espace Presse de GroupExpression :](https://pressoffice.groupeexpression.fr/)

Sélection de photos :

<https://drive.google.com/drive/folders/1A0q3zf4cEjmRaYFDjeSndXbFfhsrgsDr?usp=sharing>

A propos de la Costa Daurada / FEHT – La destination **Costa Daurada / Fédération d'Hôtellerie et du Tourisme de la Province de Tarragone** est une fédération qui représente tout le secteur touristique de la région de Tarragone en Catalogne, incluant les associations professionnelles d'hébergement (plein air, hôtels, locations), les institutions et offices de tourisme locaux, ainsi que le parc Port Aventura. Contact presse en France : Géraldine Charollais - geraldine@groupeexpression.fr | Alycia Jonot : alycia@groupeexpression.fr | 06 58 91 16 28
Plus d'informations : www.costadauradalife.com