





# Les Pays Méditerranéens

Pays	Généralités	Produits Marqueurs	Exemples de spécialités
<p><b>Espagne</b></p> 	<p>Capitale : Madrid            Langue parlée : Espagnol            Religion : catholicisme            Petit déjeuner : néant ou café/chocolat + pain grillé frotté à l'ail arrosé d'huile d'olive ou churros            Déjeuner à 14h00-15 h00 : copieux            Un plat de poisson ou de viande et légumes, salades composées + fruits            Dîner à 21h00-23h00 : léger à base de tapas (hors d'œuvre).</p>	<p>Chorizo            Anchois            Safran            Poulpes et calmars            Huile d'olive            Olives            Tomates            Poivrons            Oignons            Taureau            Riz            Tournons            Fruits            Pommes de terre (1<sup>er</sup> rang Europe)</p>	<p>Gaspacho andalou (potage froid mixé à base de tomates).            Tortilla (omelette PDT oignons).            Tapas            Cocido madrilenno : plat national à base de viande, de légumes frais et de légumes secs.            Paella.            Zarzuela (ragoût de poissons).            Churros            Créma catalana            Riz au lait parfumé à la cannelle.</p>
<p><b>Italie</b></p> 	<p>Capitale : Rome            Langue parlée : italien            Religion : catholicisme            Petit déjeuner : composé d'un café expresso, thé ou cappuccino avec petits pains ou croissants.            Déjeuner : composé de melon, jambon, carpaccio, pâtes, plat chauds, fruits, glaces, salade de fruits.            Dîner : s'articule comme le déjeuner</p>	<p>Les pâtes :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasta in brodo</li> <li>• pasta in forno</li> <li>• pasta asciuta</li> </ul>           Les fromages : gorgonzola, mozzarella, Parmesan            La sauce tomate            Les salumi : viande de porc salée, séchée            L'olive : 2<sup>ème</sup> producteur mondial            Autres : anchois, sardines, thon, herbes (basilic)</p>	<p>Tomate à la mozzarella            Minestrone (soupe de légumes de saison taillés et accompagnés de pâte et de parmesan râpé).            Osso bucco (ragoût de tranches de jarret de veau).            Carpaccio de bœuf            Saltimbocca (tranches de noix de veau enveloppées dans du jambon cru).            Tarte sucrée à la Ricotta            Tiramisu            Pizzas            Pesto.</p>
<p><b>Grèce</b></p> 	<p>Péninsule balkanique avec 480 îles dont les Cyclades            Capitale : Athènes            Langue parlée : grec            Religion : orthodoxe            Tradition du café (comparable au café turc)            Petit déjeuner : café + pains ronds grillés fruits et yaourts            Déjeuner à 13h00 : un plat chaud (ragoût, fricassée) salade, fromages, fruits.</p>	<p>Fromages : feta, kasserie            Yaourt grec au lait de brebis            Olives vertes et noires            Raisins de table, de cuve, secs : Corinthe            Chevreau            Mouton            Volailles            Poissons de Mer            Tomates            Aubergines            Concombres            Miel</p>	<p>Tzatziki : salade de concombres au yaourt.            Feuilles de vignes farcies au riz, oignon, menthe.            Salade grecque : tomates, feta, olives noires.            Moussaka : hachis de bœuf ou de mouton, tomate, aubergines, huile d'olive, kefalotyri (fromage de chèvre à pâte dure).</p>

	<p>Dîner : précédé d'amuses gueules ensuite viennent les mézés, fromages, fruits ou bien un plat unique.</p>	<p>Amandes Agrumes Asperges Feuilles de vigne</p>	<p>Slouvladia : brochette de gigot d'agneau Briama : ragoût de légumes. Bakhlavas : Petits fours au miel Yaourttopita : quatre quart au yaourt et zestes d'agrumes (oranges et citrons).</p>
<p><b>Portugal</b></p> 	<p>Capitale : Lisbonne Langue parlée : portugais Religion : catholique Petit déjeuner : café, lait, tartine de petits pains blanc avec confiture. Déjeuner : soupe suivie d'un plat de poissons ou de viande, fruit en dessert. Dîner : servi vers 21h00 et composé comme le déjeuner.</p>	<p>Poissons de mer (morue, sardines,) Coquillages Poulpes, sèches et calmars Poissons d'eau douce (anguilles,...) Huile d'olive Charcuteries (jambon dit des montagnes) Tripes Poivrons, Oignons Fromage de brebis</p>	<p>Œufs verts (farcis d'herbes et frits) Bouillon vert (choux verts, pommes de terre, jambon cuit haché) Porc mariné aux coques Poulet avec du riz au sang Beignets de morue Calderade de poissons (ragoût) Morue Sardines sans arêtes (farcies de morue et de pommes de terre) Ovos moles (jaune d'œufs cuit dans un sirop) Figs flambées</p>