

LA GAS- TRONOMIE

DE LA
COSTA DEL SOL



COSTA DEL SOL
MÁLAGA



LA GAS- TRONOMIE

AN DER COSTA DEL SOL



La Costa del Sol se distingue par sa vaste offre gastronomique. De la cuisine méditerranéenne du littoral aux produits et plats typiques des villages de l'intérieur la gastronomie de Malaga et sa Costa del Sol est vraiment riche en variété et saveurs. Une gastronomie qui s'étend des plats hérités des arabes aux déconstructions avant-gardistes des restaurants étoilés au Michelin.

On vous propose un voyage à travers l'ensemble de la province de Malaga, on rendra visite à chaque petite région, et on dégustera les plats et produits les plus délicieux de chacune. Êtes-vous prêts? **Allons-y!**





**UN VOYAGE GASTRONOMIQUE DANS LES
RÉGIONS AUTOCHTONES DE LA COSTA DEL SOL**



ANTEQUERA

La gastronomie de la petite région de Antequera, se distingue par être une cuisine très saine dû à la présence de produits naturels. Tout tourne autour de l'huile d'olive, le vrai or vert! Avec lequel on cuisine des ingrédients de chasse comme le lapin ou la perdrix, on garnit les salades ou on l'ajoute au 'mollete' de Antequera (une sorte de petit pain), le petit-déjeuner par excellence dans la région.



UNE CUISINE DE TRADITION PAYSANNE

Antequera est une ville où, historiquement, les paysans ont eu une grande présence. Beaucoup de ces plats typiques trouvent leur origine dans les plats qui sortaient de leurs cuisines, avec lesquels ils reprenaient de l'énergie après une longue journée de travail. C'est le cas des 'migas' (miettes de pain) et surtout la 'porra antequerana'. La 'porra' est une soupe froide principalement composée de tomate et pain, tandis que les 'migas' est un repas puissant fait de miettes de pain et les ingrédients sont variés, cependant les viandes (du chorizo, filets ou boudin) et quelques fruits et légumes de la zone.

Arrêtez-vous à [Mollina](#), un village ponctué par des vignes, qui donnent la matière première pour faire un vin avec appellation d'origine. Ne ratez pas la Foire de la Vendange! Préférez-vous salé ou sucré? Ne vous inquiétez pas, à cette région vous trouverez des plats pour tous les goûts! Quelques-unes des délices que vous pourrez déguster dans les bars et restaurants de la région sont le riz au lièvre en [Alameda](#), la 'porra majá' de [Humilladero](#) ou la 'olla de la era' à [Casabermeja](#).

En ce qui concerne la pâtisserie, on doit mentionner l'excellente pâtisserie de la zone. On peut goûter le 'bienmesabe', un dessert dont l'ingrédient principal sont les amandes et que c'est un vrai délice. Il faut également goûter le 'hornazo de pan y huevo'! On le trouvera à [Villanueva de la Concepción](#) à l'occasion de la fête de Saint Marc.

LA AXARQUÍA

S'il y a quelque chose dans la Axarquía aussi varié que ses paysages, ça est la gastronomie! Alors qu'aux villages côtiers les produits de mer jouent le rôle principal, à l'intérieur on trouve toujours la cuisine d'origine arabe.



7

COSTA DEL SOL
MÁLAGA



DES PRODUITS TYPIQUES

Saviez-vous que la Axarquía produit les meilleurs raisins secs du monde? Entre tous les produits typiques de la zone on distingue son excellent raisin, qui est utilisé pour l'élaboration d'un magnifique vin et des délicieux raisins secs. À Moclinejo, Almáchar ou El Borge vous pourrez les déguster et apprécier son goût exquis. Goûtez aussi le [ajoblanco](#)! Une des spécialités de la cuisine autochtone de la Axarquía. À Cómpeta, vous devez assister à la soirée du vin.

Si vous êtes un amoureux du miel, la région possède la seule usine traditionnelle de miel de canne en Europe. Dégustez les aubergines au miel!

De Rincón de la Victoria à Nerja, vous pouvez trouver des restaurants et buvettes qui offrent le succulent 'pescaito frito' ou le 'espeto' de sardines. On trouvera aussi d'autres plats de tradition marinière comme la soupe de baudroie ou les palourdes au paprika. Ne ratez pas le

Jour de l'Anchois Victorienne (Día del Boquerón Victoriano) dans Le Rincón de la Victoria et dégustez ce mets préparé de différentes manières.

Pour les plus gourmandes il y a les 'mostachones' de [Vélez-Málaga](#) ou des gâteaux de [Algarrobo](#).



COSTA DEL SOL OCCIDENTAL



COSTA DEL SOL OCCIDENTAL

Du bon repas et beau climat. On ne pourrait souhaiter mieux. S'il y a quelque chose qui est à la hauteur des plages et du climat de la Costa del Sol Occidental ça c'est la gastronomie. Tout au long du littoral vous pouvez trouver des nombreux, [chiringuitos](#), (buvettes) où profiter des spécialités de la zone : le 'pescaïto frito' (poisson frit) et les 'espetos' (broches) de sardines. À [Benalmádena](#), [Fuengirola](#) ou [Estepona](#) il est facile de les trouver au bord de mer, où la délicieuse odeur venant des petits bateaux où on cuisine le poisson inonde toute la zone.

La gastronomie de [Marbella](#) est devenue l'un des points forts de la ville. Ici il se conjuguent des plats typiques comme le 'gazpacho', le 'ajo blanco' et le poisson dans tous ses volets avec des élaborations d'avant-garde. Ce n'est pas par hasard qu'à Marbella ils sont présents certains restaurants étoilés au Michelin.

Tout proche du front de mer de [Torremolinos](#) on peut trouver [Carihuela](#), un ancien quartier de pêcheurs, où s'installent les principaux restaurants de la zone. Vous y trouverez le meilleur

poisson de la côte.

Cuisine de l'intérieur

Der Gazpachuelo oder die Sopas cachorreñas sind Pfeiler der Küche im Landesinneren der Gemeinden Mijas und Benalmádena. Auf halbem Weg zwischen Küste und Bergen liegen [Casares](#) und [Benahavís](#). Benahavís ist ein echtes Restaurant-Paradies, wo eine Meeresfrüchte-Zarzuella, ein Schmorgericht mit Kaninchen oder Spanferkel zu einer himmlischen Gaumenfreude werden.

A close-up photograph of several sardines being cooked on a fire. The fish are arranged on wooden skewers, and the fire is bright and intense, with flames and glowing embers visible. The background is slightly blurred, showing more of the cooking setup.

DIE BESTEN
ESPETOS DE
SARDINAS
DER COSTA DEL SOL

GUADALTEBA

Weiter geht´s nach Norden! Dort befindet sich der Landkreis Guadalteba, der neben traumhaften Landschaften auch eine ganz eigene Gastronomie zu bieten hat. Zwischen fruchtbaren Äckern und schroffen Bergen liegen [Almargen](#), [Carratraca](#), [Sierra de Yeguas](#) und [Cañete la Real](#). Wenn Sie durch die Gassen dieser hübschen Dörfer schlendern, sollten Sie wissen, dass die typischen Gerichte Porra almargeña, Jarrete a la campera, Tortilla de espárragos und Gazpacho tostado heißen – und köstlich sind!

In den Dörfern weiter im Norden des Landkreises sollten Sie unbedingt die Kutteln probieren, die Schmorgerichte aus Ziegenfleisch, den Gazpacho, die Migas und alle Gerichte mit Kaninchen, das hier besonders schmackhaft ist und als Spezialität der Gegend gilt. Und für die Naschkatzen? In [Ardales](#) bekommen Sie die berühmten Mandel-Plätzchen und Weinkringel.



STADT MÁLAGA

Die Stadt Málaga ist in ganz Spanien für seine Küche bekannt und geschätzt. Auf 14 km Küste im Stadtgebiet reihen sich Strandlokale, die zu einem Halt einladen und Espetos de Sardinas und die typische Fritura Malagueña anbieten: Ein Teller gemischter frittiertes Fisch, auf dem der Boquerón victoriano die Hauptrolle spielt. Kalamare, Rotbarben und kleine Sepien runden die Karte des Pescaito frito ab. Uns läuft das Wasser im Mund zusammen!

In **Pedregalejo**, **El Palo** oder **Huelin** ist das Frittieren von Fisch auf der Höhe einer Kunstform angekommen. Auch sehr lecker sind Salat und Gemüsegerichte, wie der Kartoffelsalat aus Málaga, Ensalada malagueña, der Salat aus gebackenen Paprikaschoten, Ensaladilla de pimientos, oder die frittierten Auberginen, Berenjenas fritas, mit Zuckerrohrmelasse, die sich alle hervorragend als Ergänzung zum Fischgericht eignen! In der Hauptstadt der Costa del Sol ist die ‚Tapakultur‘ fest verankert und weit verbreitet. Schlendern Sie durch das verkehrsberuhigte Stadtzentrum! Um die Kathedrale, das Römische Theater oder das Picasso-Museum herum finden Sie Bars, Kneipen und Restaurants jeden Stils. Auch einen Besuch im Hafen und Muelle Uno können wir empfehlen. Der neu gestaltete Hafen ist zu einer Referenz für moderne Kulinarik und Geschäfte geworden.





CONOCE LOS
PLATOS DE
LA TIPICA COCINA
MALAGUEÑA



NORORMA

Voulez-vous profiter de la gastronomie traditionnelle entouré de la tranquillité de la nature et des paysages spectaculaires? [La région du Nord-Est de Malaga](#) (Nororma) est votre destination!



15

COSTA DEL SOL
MALAGA



NORORMA

Voulez-vous profiter de la gastronomie traditionnelle entouré de la tranquillité de la nature et des paysages spectaculaires? La région du Nord-Est de Malaga (Nororma) est votre destination!

[Archidona](#) est notre première étape. Ses rues sont pleines de bars et restaurants où s'arrêter après la visite au grand patrimoine architectural. La 'porra archidonesa', la 'cazuela moruna', la 'porrilla caliente' ou le 'guisillo de San José' sont typiques de la cuisine. Il y a des restaurants où ils ajoutent du chocolat aux 'migas'! Un mélange qui vous surprendra! Pour finir, vous

pouvez faire la visite au Couvent des 'Mínimas', où les sœurs préparent un délicieux gâteau depuis des siècles nommé 'mostachones'. Une vraie délice!

À Nororma il y a une grande tradition du sacrifice du cochon, qui joue un rôle principal dans la majorité des repas de la région. Dans tous les villages vous trouverez des délicieux chorizos, boudins ou les classiques 'chicharrones' et des plats plus élaborés comme le lapin à l'ail ou le riz à la perdrix. Pour s'en convaincre, allez à Villanueva de Tapia, Cuevas de San Marcos ou [Villanueva del Rosario](#), où vous

pourrez accompagner ces repas de chasse avec du 'gazpachuelo', 'ajoblanco' ou un rafraîchissant 'gazpacho'. Vous ne l'avez pas goûté encore? Dans beaucoup de villages de la zone ils font des délicieux tourteaux de cabillaud nommés 'papandúas'. Un mets qu'on peut combiner avec des 'migas' ou un ragoût de patates dégustez-les!

Si vous passez par [Cuevas Bajas](#). Arrêtez-vous! Là-bas vous devez demander les 'gachas de mosto' et le 'resoli', une boisson locale élaborée avec de l'eau-de-vie anisée douce, grains de café et des plantes aromatiques de la zone.

SERRANÍA DE RONDA

Saviez-vous que la *Serranía de Ronda* cache une gastronomie excellente entre ses vallées et les montagnes? Un délicieux huile, des produits de chasse et des potagers sont la pierre angulaire de la cuisine. Tout ceci accompagné d'un vin spectaculaire.



SERRANÍA DE RONDA

Dans la région on peut se délecter du patrimoine unique de **Ronda**. Vous pouvez vous promener dans le Pont Neuf, le Palais de Mondragón et la monumentale Arène des Taureaux. C'est sûr que ça ouvrira votre appétit! Une bonne option pour le satisfaire peut-être le lapin à la 'rondeña', les truites à la serrana, la soupe de châtaignes ou la perdrix au 'tajo'.

Mais la spécialité de la ville est le 'rabo de toro' (des queues de bœuf à l'Espagnole). La viande plus juteuse que vous goûterez jamais! Tout ceci

accompagné d'un vin avec appellation d'origine. Dans la Serranía de Ronda il y a des villages témoins d'un passé d'Al-Andalus, donc les repas change en fonction de l'époque de l'année.

Le 'gazpacho' est très typique dans la période estivale, tandis que les ragoûts, 'calderetas' (matelotes) et '**menestras**' (sorte de ragoût) sont réservés à l'hiver.

Vous n'en avez pas assez? Voulez-vous quelque chose de sucré? Le 'piñonate', les 'alfajores' et les châtaignes en sirop sont une vraie tentation

de la pâtisserie. Cependant les gâteaux plus renommés de la région sont les 'yemas del Tajo' et les 'pestiños' élaborés selon la tradition musulmane.



CONOCE LAS
MEJORES
BODEGAS
DE LA COSTA DEL SOL



SIERRA DE LAS NIEVES

Faire une randonnée au Parc Naturel de la Sierra de las Nieves et ne pas goûter ses plats typiques c'est comme aller à la plage et ne pas prendre un bain. Aux 'villages blancs' situé entre les montagnes de la Sierra de las Nieves ont une culture culinaire inondée des anciennes coutumes.



SERRANÍA DE RONDA

L'héritage arabe est présent dans la cuisine de [Guaro](#). La 'caldereta' de chivo (chèvre), le lapin aux amandes ou la soupe traditionnelle de 'galipuché' sont quelques-unes des délices que ce village nous offre.

Aimez-vous les soupes? C'est un plat très commun dans la région! Les bouillons de 'poncima' de [Alozaina](#) ou la soupe des sept 'ramales' de El Burgo où, il ne pouvait en être autrement, ils ont un jour dans l'année consacré à cette soupe. Ces plats vous donneront l'énergie nécessaire

pour explorer les monts! En plus, dans cet endroit ils poussent toutes sortes de plants aromatiques qui assaisonnent des ragoûts et repas de chasse, en leur donnant ce goût à montagne caractéristique. Vous allez vous régaler! Pour finir, on doit mentionner les délicieux desserts. Des mets élaborés avec des amandes, noisettes et miel de la région.



VALLÉE DU GUADALHORCE

Dans la Vallée du Guadalhorce tout tourne autour des potagers! La terre fertile de la région donne des produits qui conforment une gastronomie de tradition rurale. Dans tous les villages vous pourrez trouver des soupes avec des ingrédients similaires (du tomate, poivron, oignon, patate, pain...). À **Álora**, traversée par le Guadalhorce, vous pouvez déguster la soupe 'perotà'. Elle a même une journée! Les bouillons 'poncima' de **Alhaurín de la Torre** avec lesquels vous ne serez pas déçu. Une autre soupe que vous devez goûter est la supe 'aplastá' de **Pizarra**. Et vous devez assister à la Fête de la Tapa!

La région est pleine de bars et restaurants où vous pouvez vous plonger dans les vraies saveurs de la Vallée du Guadalhorce. Le 'gazpacho' et les 'patatas viudas' (patates 'veuves'), un ragoût mais sans viande, sont ses spécialités. Une excellente option pour des végétariens!

Aimez-vous les agrumes? Ils sont très présents dans la zone, dû à l'héritage arabe. **Coín** consacre une fête à l'orange! Ils sont aussi la base du 'mojeté' de **Alhaurín el Grande** ou les soupes 'cachorreñas' de **Cártama**, qu'ils cuisent avec du cabillaud, des légumes et huile d'olive.

Vous ne pouvez pas rentrer chez vous sans goûter les 'migas' ou la 'chanfaina'! Parfaites pour reprendre de l'énergie après une promenade dans **Almogía** ou la Vallée de **Abdalajfs**.



DES RESTAURANTS ÉTOILÉS AU MICHELIN DANS LA COSTA DEL SOL

Dans la dernière édition de la Guide Michelin, huit restaurants de la Costa del Sol ont une totalité de neuf étoiles. Voulez-vous les connaître? Nous voilà!



DANI GARCÍA RESTAURANT**

Dani García est l'un des chefs espagnols les plus créatifs et renommés à l'extérieur. Le port drapeau de la cuisine andalouse, ce chef a su apporter son énorme talent créatif aux saveurs plus authentiques de la gastronomie malaguène. Son [restaurant](#) est sa proposition plus personnelle.

Sa cuisine de rêve s'installe sur la 'Milla de Oro' de Marbella pour faire du convive le vrai protagoniste d'une histoire qui est racontée plat à plat, où la présentation n'est jamais ce qu'elle paraît. Sa cuisine est un moyen pour nous montrer sa vision du monde. Il est le seul chef de la province qui a réussi deux Étoiles Michelin. Incroyable!



RESTAURANT SKINA

Les bons parfums viennent dans des petits pots. Ce dicton peut être appliqué au [Restaurant Skina](#), situé au centre-ville de Marbella, c'est un petit espace qui est devenu une référence gastronomique dans la Costa del Sol. Seulement 4 tables sont suffisantes pour renouveler l'Étoile Michelin obtenue en 2008.



25

COSTA DEL SOL
MÁLAGA



KABUKI RAW

Un japonais étoilé au Michelin? [Kabuki Raw](#) est votre site. Dans le complexe [Finca Cortesín](#), à Casares, on trouve l'un des meilleurs restaurant consacrés à la cuisine japonaise en Espagne. Sa proposition est risquée et innovante, enrichir la plus pure tradition nippone avec des formidables influences méditerranéennes. Le chef Ricardo Sanz, fondateur de la cuisine Kabuki, a su inspirer toutes ses créations avec un seul fil conducteur, une cuisine où on trouve toujours un protagoniste incontestable: Le produit, traité avec respect, extrême précision et une excellente simplicité.



RESTAURANT EL LAGO

On retourne à Marbella! Au [Lotissement Greenlife](#), on trouve le [Restaurant El Lago](#), pionnier dans la haute cuisine avec un produit local, il mise sur les saveurs essentiels, légers et sains de dernière tendance de la main du jeune chef Juan José Carmona. Depuis qu'il a reçu la première Étoile Michelin en 2005, ce restaurant n'a pas arrêté d'innover en tenant compte des produits typiques de la zone.



27



RESTAURANT

JOSE CARLOS GARCÍA

Voudriez-vous vivre une expérience gastronomique de haute cuisine au bord de la Méditerranée et tout proche de la Cathédrale de Málaga? Dans le [Quai Un](#) du Port de Malaga, le chef José Carlos García vous propose un vrai voyage de saveurs qui mélangent tradition et innovation à la perfection, Après une dizaine d'années à la tête de la cuisine du Café de Paris, il s'est lancé dans ce projet. Actuellement il compte une Étoile Michelin et deux soleils de la Guide Repsol.



RESTAURANT MESSINA

À Marbella vous trouverez un lieu de dessin, d'avant-garde et destiné aux palais les plus exigeants et audacieux. Il s'agit du [Restaurant Messina](#), un petit restau récompensé par l'étoile Michelin, dont la caractéristique est l'élaboration inhabituel des plats, très élaborés et avec un goût délicieux. Déguster les 'sorrentinos' de langoustines au curry, banane et lait de coco. Vous resterez sans voix!



RESTAURANT SOLLO

À Fuengirola on peut vivre une expérience gastronomique que peu de gens peuvent égaler. On parle du **Sollo Restaurant**, où tout tourne autour du caviar. Tant et si bien que son chef de cuisine et propriétaire, Diego Gallegos, est connu comme le chef du caviar! Ce chercheur gastronomique a réussi la prestigieuse étoile Michelin et aussi un soleil Repsol.



RESTAURANT BARDAL

La dernière étoile Michelin à arriver a été celle du Restaurant Bardal à Ronda. Ce pari gastronomique du chef Benito Gómez a réussi à surprendre chacun des convives qui l'ont visité. Dans ce restaurant on goûtera des plats qui ne sont pas ce qu'ils ont l'air d'être et on ne peut découvrir leur signification qu'avec le goût.



31



du
de
de
de





DÉCOUVREZ LES
RESTAURANTS
ETOILETS AU MICHELIN
DANS LA COSTA DEL SOL





COSTA DEL SOL
MÁLAGA