

*Retrouvez le*  
**PARADIS**

---

*Gastronomie Asturienne*



# Cuisine Asturien



EDITÉ PAR: SOCIEDAD PÚBLICA DE GESTIÓN Y PROMOCIÓN TURÍSTICA  
Y CULTURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, SAU

Conception: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquette: Paco Currás Diseñadores

Cartographie: Da Vinci Estudio Gráfico

Textes: David Fernández-Prada

Traduction: Ofilingua

Photographie : Couverture : Amar Hernández. Pages intérieures : Aitor Vega,  
Amar Hernández, Aurelio Rodríguez, Camilo Alonso, Casa Gerardo,  
GDR Camín Real de la Mesa-Arnaud Späni, Joaquín Fanjul, José Pérez Ornia,  
José Ramón Navarro, Juanjo Arrojo, Kike Llamas, Mercado Artesano y Ecológico,  
Noé Baranda, Pelayo Lacazette, Real Balneario et propre archive.

Impression : Imprenta Mundo SLU

D.L.: AS 00682-2018

© CONSEJERÍA DE EMPLEO, INDUSTRIA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Fabada asturienne

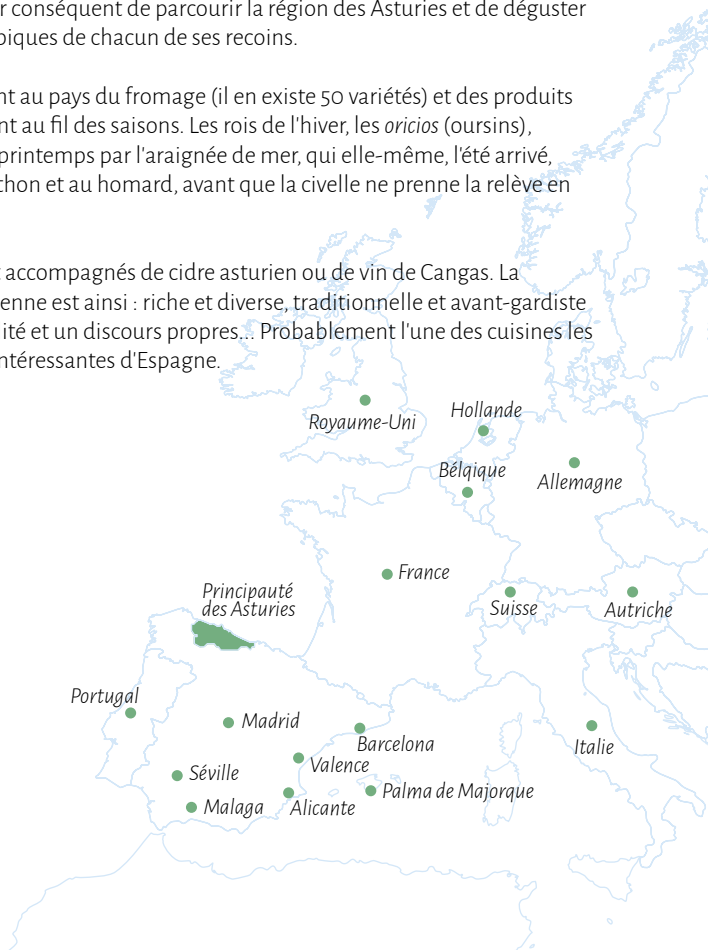
La cuisine asturienne n'est pas une cuisine comme les autres : elle a son propre caractère. À première vue (et c'est en partie vrai), elle est principalement constituée de plats copieux, qui prenaient autrefois tout leur sens car de nombreux Asturiens travaillaient principalement dans les mines ou la sidérurgie, et il leur fallait reprendre des forces. Mais la région des Asturies connaît également une gastronomie légère : ses poissons et fruits de mer contiennent très peu de calories et laissent ainsi aux cuisiniers asturiens un large éventail de possibilités.

Nous possédons des étoiles Michelin, *Guisanderas* (spécialisées en cuisine traditionnelle), des labels de qualité tels que « Mesas de Asturias » ou « Sidrerías de Asturias », des bars-boutiques, des *chigres* (points de vente traditionnels de cidre, bars de village, tavernes, bistrot, etc.), des bars gastronomiques ainsi qu'une cuisine de fusion et voyageuse en plein essor. Le cuisinier asturien défend le produit local et de proximité, travaille les produits frais de la terre, mais n'hésite pas à avoir recours à des assaisonnements ou garnitures venus d'ailleurs si ceux-ci peuvent relever les plats ; cela est particulièrement vrai chez les jeunes générations.

La *fabada* (cassoulet asturien) le *pote* (pot-au-feu asturien), le *pitu de caleya* (poulet), le *cachopo* (cordon bleu) de veau asturien et, depuis peu, après avoir frôlé la disparition, le *gochu ascurcelta* (porc autochtone), l'*oveya xalda* (agneau autochtone) ou encore la *pita pinta* (poule autochtone), font partie des mets incontournables des menus asturiens. Au milieu de toute cette diversité, vous trouverez également en abondance, au centre des Asturies, les oignons farcis ou encore les tripes, l'*emberzau* et les fèves *verdinas* à l'est, ainsi que le *chosco* (charcuterie à base de porc) à l'ouest, le tout créant un panorama aussi succulent que savoureux. Nous vous recommandons par conséquent de parcourir la région des Asturies et de déguster les plats les plus typiques de chacun de ses recoins.

Vous êtes également au pays du fromage (il en existe 50 variétés) et des produits de la mer, qui varient au fil des saisons. Les rois de l'hiver, les *oricios* (oursins), sont remplacés au printemps par l'araignée de mer, qui elle-même, l'été arrivé, cèdera sa place au thon et au homard, avant que la civelle ne prenne la relève en automne.

Tous nos mets sont accompagnés de cidre asturien ou de vin de Cangas. La gastronomie asturienne est ainsi : riche et diverse, traditionnelle et avant-gardiste avec une personnalité et un discours propres... Probablement l'une des cuisines les plus complètes et intéressantes d'Espagne.






---

# Sommaire





- 
04. *À ne pas manquer...*
  06. *La fabada, le plat le plus authentique*
  08. *Le cidre, la boisson nationale*
  10. *Les Asturies : la région aux 50 fromages*
  12. *Passion pour la viande*
  14. *L'incroyable réserve cantabrique*
  16. *Vin de Cangas, viticulture héroïque*
  18. *Bio par nature*
  20. *Amateurs de sucreries*
  22. *100 raisons de visiter les Asturies*
  24. *Des cuisiniers que vous n'oublierez pas*
  28. *Achats gourmets : surprenez vos amis et votre famille*
  30. *Parlez comme un Asturien*

# À ne pas manquer...

## *Une bonne fabada*

Le plat régional par excellence, roi de la gastronomie ; il ne craint que le *cachopo*, en pleine effervescence. « les fèves asturiennes sont considérées comme les meilleures du monde ». Vous ne trouverez mieux nulle part. Pourquoi ? Pour leur fine peau et leur onctuosité, accompagnées d'un excellent boudin fumé asturien, de *chorizo* et d'autres produits issus du porc. Et pour couronner le tout, un détail qui n'en est pas un : l'eau asturienne fait la différence.



## *Le plus grand plateau de fromage du monde*

50 variétés de fromage composent le plateau régional le plus varié de l'univers fromager mondial. La liste pourrait débiter comme suit : Cabrales, Gamonéu, Afuega'l pitu, Beyos, Casín... il y en a dans toutes les Asturies. Ils sont élaborés à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Le Cabrales est le plus international de nos fromages ; son arôme est incomparable. Il connaît actuellement une évolution imparable : il s'adoucit, ses épices sont plus élégantes, et il devient de plus en plus régulier. Le Gamonéu vit également des moments de gloire ; vous pourrez trouver sur le marché de superbes pièces. Le secret d'un grand nombre de nos fromages se trouve finalement dans les Pics d'Europe et leur nature à l'état pur.

## *Un pressoir ou llagar traditionnel*

Un visiteur a-t-il déjà quitté les Asturies sans boire un *culín* de cidre ? Nous espérons que la réponse sera « bien sûr que non ». Le cidre court dans nos veines et nos corps sont faits pour déguster ce jus de pomme servi selon la tradition. Cette boisson a tout d'une grande: divertissante, sociale, accompagnée d'un rituel unique, saine, diurétique, riche en vitamines et en minéraux, et surtout, délicieuse. Vous ne regretterez jamais de vous être rendu dans un *llagar* (pressoir).



## *Un cadeau pour le palais*

N'oubliez pas d'emporter un souvenir gastronomique de votre voyage. Comme le dit le dicton, « *mens sana in corpore sano* ». Or, s'il existe un produit naturel, merveilleux pour la santé, nous aidant à prévenir les maladies tout en rendant la vie plus douce, il s'agit sans aucun doute du miel des Asturies, un des « Alimentos del Paraíso » (Aliments du Paradis). Dans nos bois, les abeilles pollinisent et font vivre l'écosystème, y compris les pommiers. Une autre idée de souvenir gastronomique de votre voyage serait une conserve (le thon et le pain de rascasse sont obligatoires), un verseur électronique de cidre pour organiser vos propres fêtes ou une des nombreuses bières artisanales produites dans la région.



## Les huîtres

Leur histoire ne remonte qu'à 25 ans, mais leur prestige les a déjà conduites au Top Ten du moment. Si vous êtes fin gourmet, ne manquez pas de goûter l'huître de l'Eo : sa saveur vous transportera en pleine mer dès la première bouchée. Les hôteliers asturiens l'ont déjà introduite dans leurs menus de dégustation, certains en ont même fait leur plat-vedette. Si vous en avez l'occasion, rendez-vous à l'ouest de la province et vivez une expérience inégalable en les dégustant au bord de la ria. Accompagnées d'un cidre naturel mousseux asturien, elles vous conduiront tout droit au paradis.



## L'art de la viticulture héroïque

Nos petits vins sont devenus grands ! Si vous n'avez pas dégusté de vin de Cangas depuis longtemps, n'attendez plus. L'acidité piquante d'autrefois a fait place à des vins équilibrés, atlantiques, suivant la tendance actuelle de recherche de vins frais se mariant bien avec la cuisine moderne. Ils ont tout pour vous séduire : des variétés autochtones, des flancs de montagne abrupts, un ensoleillement idéal... Voilà la viticulture héroïque du XXI<sup>e</sup> siècle.



## Des frixuelos, pour les plus gourmands

Notre emblème sucré du moment est cette crêpe qui, avec le riz au lait, est probablement l'un des desserts le plus courants dans nos restaurants. Elle est servie saupoudrée de sucre, ou encore garnie de chocolat, de confiture et, très souvent, de riz au lait. Nous inscrirons également sur notre liste « gourmande » les croûtons (pain perdu), les *casadielles*, la tarte *gijonesa*, la charlotte, les *carbayones*, les *marañueles* et de nombreuses autres propositions alléchantes.



## Le cachopo à la conquête du pays

Plus rien n'arrête ce phénomène venu des Asturies. Il est vrai que ses ingrédients principaux sont deux steaks, et qu'il existe des plats similaires ailleurs, mais que le cordon bleu ne nous en tiennne pas rigueur : le *cachopo* est différent, il a ses propres nuances, et son ancrage dans notre Principauté le rend unique. Les autres recettes similaires ne contiennent pas de veau ou de fromages asturiens, les mêmes parties de la vache qu'aux Asturies, et surtout, ne sont certainement pas aussi savoureuses.

## De marché en marché

Si vous souhaitez bénéficier des meilleures matières premières tout au long de la semaine, ne manquez pas de visiter des marchés tels que celui de Fontán à Oviedo, le Mercado del Sur à Gijón/Xixón, la Plaza de Mieres del Camín/Mieres, ou encore les marchés d'Avilés, de La Felguera ou de La Pola Siero/Pola de Siero. Il en existe un grand nombre, dont certains sont déjà fortement consolidés, tel que celui qui se tient chaque dimanche à Cangues d'Onís/Cangas de Onís, ou d'autres marchés organisés à certaines dates, comme la Primera Flor à Grau/Grado, qui se tient le premier dimanche après Pâques.

## Festivals et journées gastronomiques

Il existe aux Asturies plus de 250 journées gastronomiques et événements par an, des expositions de cuisiniers aux hommages à des produits et plats typiques, en passant par des fêtes d'intérêt touristique national et régional... Vous n'aurez que l'embaras du choix pour découvrir et déguster les meilleurs plats et produits de notre terre. Pour ne rien manquer, consultez le site web [agendadeasturias.es](http://agendadeasturias.es) et choisissez l'événement de votre choix.

Visiter les Asturies sans goûter la *fabada* reviendrait à vous rendre à Covadonga sans voir la Santina. Les fèves sont une véritable religion dans notre Principauté. Elles poussent dans les plaines situées à proximité des rivières et sont protégées par une Indication Géographique Protégée. Pourquoi ?

Parce que des haricots à la taille imposante mais à la peau bien plus dure arrivent de l'autre côté de l'Atlantique, et un véritable Asturien ne s'y trompe pas. Ainsi, pour être sûr d'emporter « les meilleurs fèves », rien de mieux que de rechercher le label qui vous garantit qu'elles viennent du terroir.



Assiette de fabada

## La *fabada*, le plat le plus authentique

### Garantie de qualité, IGP Faba Asturiana

L'IGP Faba Asturiana a été créée en 1990 afin de préserver ce légume, qui se voyait peu à peu éclipsé par des fèves venues d'Amérique du Sud. Les techniciens du Conseil de Régulation contrôlent les plantations et certifient non seulement leur provenance mais également leur taille et leur qualité. Les fèves dites « de la ferme » ne sont pas nécessairement asturiennes. Ne vous fiez pas aux produits ne portant pas le label IGP Faba Asturiana. Ce label ne concerne et ne permet d'élaborer actuellement que la fève sèche, la fève fraîche n'y étant pas comprise.

La quasi-totalité des restaurants proposent ce délicieux plat qui, en plus de fèves asturiennes, contient des ingrédients importants tels que le chorizo, le boudin (le principal secret d'une bonne *fabada*), du jambonneau et d'autres produits issus du porc, selon le cuisinier. Recommander un temps de cuisson comporte de nombreux risques, car celui-ci dépend de la région d'origine, de la dureté de l'eau (en-dehors des Asturies, préférez l'eau minérale) ainsi

que de la récolte. Il varie habituellement d'une à deux heures, mais ne vous y fiez pas.

La *fabada* traditionnelle a aujourd'hui cédé la place à une recette moins grasse, utilisant du beurre et du bouillon de poule, qui apportent aux fèves de l'onctuosité et de la brillance. En plus de cela, de nos jours, de nombreux hôteliers laissent le *chorizo* et le boudin dans le même récipient seulement pendant la moitié du temps de cuisson, puis les retirent ensuite, obtenant ainsi une *fabada* plus légère.



## La meilleure fabada du monde

Cela fait huit ans que Villaviciosa a lancé, à l'occasion de sa « Semaine culturelle et gastronomique des fèves », un concours mettant en valeur les meilleurs établissements dans l'élaboration des fèves. Celui-ci a très vite rencontré le succès, et gagner ce concours est aujourd'hui synonyme de services complets tous les jours et de dizaines de reportages dans les médias de toute l'Espagne. Si vous aimez la *fabada*, n'hésitez pas à visiter ces sept restaurants, dont c'est la spécialité : Casa Chema (Oviedo, 2011 et 2017), El Moreno (Villaviciosa, 2012), El Llar de Viri (Candamo, 2013), Sidrería Bedriñana (Villaviciosa, 2014), Los Pomares (Gijón, 2015) et Vista Alegre (Colunga, 2016).



Fèves

*Certains utilisent de la fève fraîche, également appelée verte (à ne pas confondre avec la fève « verdina », un légume différent).*

Une fois cueillie, elle est congelée afin de retenir son eau naturelle, et n'a par conséquent pas besoin d'être trempée. La fève sèche absorbe mieux le bouillon et est plus savoureuse, tandis que la fève fraîche obtient une peau fine très intéressante. Goûtez et jugez par vous-même ! Vous surprendrez le serveur en lui demandant si la fève est sèche ou fraîche.

Une tendance de plus en plus habituelle dans les restaurants est d'y ajouter du bacon ibérique.

*Pour vous faire passer pour un expert en fèves, évaluez si le bouillon est bien lié, si la fève est crémeuse et fond dans la bouche, et si le boudin se détache correctement de sa peau et ne contient pas de gros morceaux de magro.*

Savourez tout d'abord la fève seule contre le palais, puis jouez à chaque bouchée en combinant dans la même cuillère des fèves et un autre des ingrédients de ce plat. L'excès de safran, un bouillon de poule trop présent ou un ensemble trop épicé ne sont pas souhaitables.



Marché traditionnel



Ancienne cuisine (llar)

# Le cidre, ou l'équilibre national

Connaissez-vous l'origine du mot cidre ? Il vient du grec *sikera*, devenu *sizra* en latin, avant de prendre la forme que nous connaissons de nos jours. Strabon mentionnait déjà le cidre au 1<sup>er</sup> siècle av. J.C., indiquant que les Astures en étaient friands.

Cidre servi selon la tradition de l'escanciado

## Garantie de qualité, A.O. Sidra de Asturias

Elle se consolide peu à peu et le consommateur est de plus en plus conscient de la valeur ajoutée qu'elle implique. Elle existe depuis 15 ans et prévoit d'élaborer, avec cette récolte, plus de quatre millions de bouteilles. Elle garantit que la pomme est asturienne et procède à des contrôles de qualité afin d'offrir le meilleur cidre du marché. De nos jours, 27 *llagares* élaborent du cidre à Appellation d'Origine.



Tonneau de cidre

Cette boisson a survécu au temps et jouit d'une santé de fer : les Asturies sont aujourd'hui le principal producteur de cidre, assurant 80 % de la production nationale. Plus de 70 *llagares* élaborent 40 millions de bouteilles de cidre, partagées à parts quasi-égales entre le cidre naturel et le cidre mousseux, exporté dans plus de 50 pays.

Savez-vous combien de variétés de pommes existent aux Asturies ? À la grande surprise de certains, nous disposons de la moitié de toutes les variétés existant dans le monde. Vous nous prendrez pour des accapareurs ! Toutes ne servent pas à faire du cidre, mais un grand nombre d'entre elles, si. L'Appellation d'Origine reconnaît 76 variétés, mais le nombre de variétés présentes dans la région frôle les 500.





*Le cidre est servi en bouteille et partagé en petites doses appelées « culines » ou « culettes ». Très important : il se boit en une seule gorgée.*

Si votre expérience avec les plus de cent millilitres de cidre que contient habituellement le verre vous a traumatisé, ou si vous vous sentez incapable d'en avaler cette quantité en une seule gorgée, vous pouvez demander au serveur que le prochain verre soit plus *piquiñín*.

Aux Asturies, le prix d'une bouteille de cidre tourne autour de trois euros, voire un peu plus s'il s'agit d'une Appellation d'Origine. Il s'agit donc d'un prix très raisonnable pour une bouteille contenant 70 centilitres d'une boisson délicate, dont l'élaboration s'étend sur six mois, et bonne pour votre santé.

Le cidre se marie parfaitement avec la plupart des plats de la région. Il accompagne à la perfection les poissons, la *fabada*, le riz, et a un effet de baume avec les fromages, nettoyant la bouche et préparant le palais pour la prochaine bouchée.

Vous trouverez sur le marché plusieurs types de cidre. Il existe d'une part le cidre naturel, consommé dans les cidreries



## Visitez un *llagar* (pressoir)

Vous aventurer dans un *llagar* pourrait être une des expériences les plus amusantes que vous ayez jamais vécues. Vous serez surpris par leurs imposants tonneaux de châtaigner pouvant contenir jusqu'à 30 000 litres, par la convivialité des *llagareros* ainsi que par le côté artisanal du processus d'élaboration. Si vous nous visitez pendant la saison de la récolte, d'octobre à novembre, votre expérience n'en sera qu'encore meilleure. De nombreux *llagares* combinent cette visite avec une dégustation de fromage et de produits typiques, certains offrant même des « *espichas* », un repas détendu accompagné d'omelettes et de chorizo au cidre. Leur origine remonte à l'époque à laquelle on goûtait le nouveau cidre directement du tonneau, aux alentours du printemps, un festin partagé en famille et entre amis. « *Espicha* » était le nom de l'objet pointu en bois qui bouchait le trou par lequel sortait le cidre.

et servi selon la méthode traditionnelle, et d'autre part le cidre moussoux, également à Appellation d'Origine, élaboré de la même manière à la différence qu'une deuxième fermentation a lieu lors du processus, soit dans la bouteille, soit dans des récipients en inox. Ils sont habituellement « brut nature » ou « brut », ce qui signifie qu'ils contiennent peu, ou pas du tout, de sucre ajouté. La troisième option bénéficiant d'un label de qualité est le cidre naturel filtré, également appelé « de nouvelle expression », lequel, malgré le fait d'être élaboré de la même manière que le cidre traditionnel, n'ayant pas de marc et étant présenté dans une bouteille similaire à celle du vin, peut être servi dans tout type de restaurant.

Vous trouverez également du « cidre de glace », de plus en plus robuste, élaboré soit en congelant la pomme, soit en soumettant le moût au même processus : celui-ci se concentre, son point de congélation n'étant pas le même que celui de l'eau qu'il contient. Cette boisson est prise au dessert et conserve l'acidité du cidre, tout en étant équilibrée par une bonne quantité de sucre.

# Les Asturies : la région aux 50 fromages

Les vaches sont reines dans la campagne asturienne.

D'ailleurs, plus de 65 % des 50 fromages élaborés actuellement utilisent exclusivement du lait de vache, 20 % le mélangent à de faibles pourcentages de lait de chèvre et de brebis, et seuls 15 % des fromages existant misent sur le lait de chèvre ou de brebis comme produit de base.



Variété des fromages asturiens

Cave de maturation du fromage Cabrales



## Visitez une fromagerie

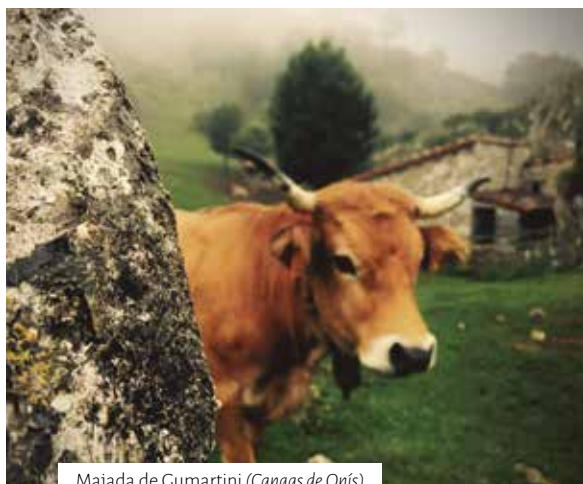
Il n'y a rien de tel que de vivre ces expériences en personne. Visiter une fromagerie asturienne vous garantit des visites de rêve et la découverte de l'élaboration de fromages souvent ancestraux. L'occasion idéale pour évaluer l'importance d'une cave dans la maturation dans le cas du Cabrales ou du Gamonéu, ou encore pour connaître *la máquina de rabilar* (machine à pétrir), si nécessaire dans l'élaboration du Casín.

Le plus grand nombre de fromages proviennent de l'est de la province. Les Pics d'Europe ainsi que les sierras de Sueve et de Cuera forment un site naturel où l'herbe pousse en abondance et où les animaux se déplacent et s'alimentent en toute liberté. Ces flancs de montagne sont un paradis ! Le Cabrales, fromage bleu par excellence de la région, repose dans les caves. Les trois types de lait peuvent être utilisés pour son élaboration, le lait de vache étant toujours prédominant. Un cas assez similaire est celui du Gamonéu, un des fromages les plus particuliers, au fumage caractéristique et développant parfois du *penicilium*. Tous deux sont indispensables sur tout plateau de fromage digne de ce nom.





Afuegal pitu



Majada de Gumartini (Cangas de Onís)

Il existe plus de vingt types de fromages dans un rayon de cinquante kilomètres, distribués dans des villages tels qu'Arangas, Buelles et Panes à Peñamellera, Posada (Bedón), Porrúa, Pría et Vidiago, entre autres. Les communes d'Amieva et Ponga, qui élaborent le fromage Los Beyos, méritent une mention spéciale.

Le centre de la province est le domaine du fromage Afuegal pitu, produit dans plus de dix fromageries actives qui, pour la plupart, en plus du fromage blanc, produisent le *roxu*, en pétrissant le fromage blanc avec du piment rouge. Juste derrière lui se trouve le Casín, en plein essor grâce à quatre fromageries qui redoublent d'efforts pour que l'un des plus vieux fromages d'Espagne retrouve la place qui lui revient. Et il en existe beaucoup d'autres : l'Ovín à Nava, le Varé à Siero, le fromage de Bota à Quirós ou celui d'Urbiés dans la vallée de Turón, pour ne mentionner que quelques-uns des plus emblématiques.

En allant vers l'ouest, vous trouverez, en ordre géographique, les fromages La Peral et Gorfolí à Illas, Fuente à Proaza, Abredo à Coaña, Taramundi (dont il existe une version contenant des noix), Oscos et Xenestoso.

*Cependant, de nouvelles fromageries ont récemment vu le jour et sont font une place en faisant parler d'elles, certaines d'entre elles gagnant à des concours nationaux et internationaux, et d'autres gagnant la sympathie du public.*

Il en existe partout aux Asturies, de Pravia à Las Regueras, de Siero à Tineo, et elles favorisent la diversification, en créant de nouveaux styles et de nouvelles élaborations, peu courantes aux Asturies. Finalement, entre les fromages à label de qualité, les fromages historiques, ceux qui survivent ne serait-ce que grâce à un fabricant, et les marques qui mènent le secteur, en plus des nouvelles fromageries, nous trouvons au total 50 options différentes, sans compter les différentes variantes de certaines d'entre elles.



Gamonéu

### Marques de qualité

Il en existe cinq, et elles rassemblent une grande partie des fromages asturiens. Il existe quatre Appellations d'Origine (Cabrales, Gamonéu, Casín et Afuegal pitu), et une Indication Géographique protégée (Beyos), qui disposent toutes de leur propre contre-étiquette, certifiant qu'ils sont élaborés selon les paramètres de chaque Conseil de Régulation. On les retrouve dans soixante fromageries, soit plus de la moitié de celles existant aux Asturies.



Lacs de Covadonga (Cangas de Onís)

Nous sommes sans aucun doute une région omnivore, mais également passionnée par la viande. Nos deux animaux-vedettes sont le veau et le porc. Par où commencer ?

## Passion pour la viande

Par la taille ? Alors commençons par la vache. Par le nombre ? Idem : il existe plus de 300 000 têtes de bétail bovin dans la région. Il existe de nombreuses vaches à lait, mais la plupart sont aujourd'hui élevées pour leur viande. Une grande partie d'entre elles sont protégées par l'IGP Ternera Asturiana et leur rôle ne s'arrête pas à l'élaboration des *cachopos*. Des joues au vin de Cangas au ragoût aux pommes de terre, vous n'aurez que l'embaras du choix !

*Deux races sont clairement prédominantes : l'asturienne des vallées et l'asturienne de la montagne. Toutes deux donnent une viande très tendre, juteuse et unique.*

Il existe cependant d'autres races autochtones d'autres animaux. Dans certains villages, vous trouverez, en plus des

*pitos de caleya* rondelets, la *pita tinta*, une poule aux plumes bicolores, vivace, de plus en plus à la mode dans certains restaurants. Elle est doublement bénéfique : sa viande est délicieuse et c'est une grande pondeuse. En regardant en direction de la montagne, vous apercevrez peut-être une *oveya xalda*, qui permet d'élaborer de succulents ragoûts.



Pita tinta





Cachopo

## Le bon cachopo

Si vous n'avez jamais goûté de *cachopo*, c'est peut-être par manque de courage, car on raconte que seuls les plus courageux sont capables d'avalier ces énormes steaks panés. Mais n'ayez crainte, ce n'est pas si dur. Selon la tradition, il s'agit d'un plat à partager, même s'il est vrai qu'il en existe de plus en plus de taille réduite, individuels ; par conséquent, renseignez-vous en le demandant afin d'éviter les surprises ! Le *cachopo* traditionnel est composé de deux *steaks* de veau asturien, prélevé de préférence aux hanches, de bavette, de jambon serrano ou ibérique et de tranches de fromage asturien pas trop fort (les fromages d'Oscos et de Vidiago sont idéaux). Il est pané à la farine, à l'oeuf et à la chapelure, frit à l'huile... et voilà, votre *cachopo* est prêt ! Veillez à ce que l'huile soit très chaude et propre et n'ait pas le goût d'autres aliments, et à ne pas trop cuire les steaks ; l'idéal est qu'ils restent rosés à l'intérieur.

L'autre grand emblème de la région, qui fournit la matière première pour les *chorizos* et boudins, est bien évidemment le porc, dont il existe également une race autochtone, le *gochu asturcelta*, de plus en plus utilisé après avoir survécu à un risque d'extinction.

*Sa viande possède une graisse infiltrée très intéressante qui lui apporte une délicieuse saveur*



Gochu asturcelta

Nous l'utilisons dans tellement de recettes que nous n'en finirions jamais ; ainsi, pour résumer, sachez que nous l'utilisons dans l'élaboration des mets suivants : *chosco*, *picadillo*, saucisse (typique d'Avilés), *moscancia* (similaire au boudin, mais au suif de veau ou d'agneau), *sabadiago* (chorizo à l'âme de boudin originaire de Noreña), *emberzao* (variante du boudin mélangé à de la farine de maïs et enveloppé dans une feuille de chou), *butiellu* (saucisson de côtelette à l'os), *andoya* (élaborée à base d'échine entière ou de tête), *xuan* (boudin au potiron), et nous pourrions continuer : *fariñón de Candás*, *pantruque*, *probe*, *bolla*, *boronchu*... Vous ne saurez plus où donner de la tête.



Chosco

## Garantie de qualité, veau asturien et Chosco de Tineo

L'Indication Géographique Protégée Ternera Asturiana, qui vient de fêter son quinzième anniversaire, est parvenue à doter son label de qualité d'un prestige admirable. Sa viande est prisée dans les meilleures boucheries des principales villes du pays. Un véritable veau asturien doit être né dans la région, appartenir au club des races élues (asturienne des vallées ou asturienne de la montagne) et être âgé de 12 à 18 mois ; une de ses caractéristiques morphologiques très concrètes est un goût succulent, la grande vertu de cette viande se trouvant dans sa texture et sa tendresse. Il s'agit de vaches jeunes, peu grasses et donc très saines.

Le Chosco de Tineo est notre secret le mieux gardé, un produit issu du porc contenant au moins 15 % de langue et beaucoup de tête. Il est habituellement consommé frais ou cuit, toujours assaisonné au piment rouge.

# L'incroyable réserve cantabrique

Variée et délicieuse : c'est ainsi que nous qualifions la réserve qui approvisionne nos criées, appelées ici *rulas*.

Chaque saison est un monde, chaque mois, les espèces présentes dans les poissonneries et les restaurants sont différentes.



Araignée de mer



Criée de Puerto de Vega

## Visitez la criée

Il s'agit d'une expérience inoubliable. Vous y comprendrez la dureté de la profession du pêcheur et observerez le bon traitement que reçoit le poisson sur les meilleurs bateaux, tout en apprenant à différencier les espèces et les catégories. Des centaines de caisses de poissons et fruits de mer, dont la taille pourrait vous surprendre, passeront devant vous à la vitesse de la lumière. Par exemple, la criée du port de Vega reçoit des visiteurs toute l'année sur réservation, ainsi que celle d'Avilés en été.

Les poissons les plus abondants sur nos côtes sont le maquereau, la sardine et le merlu. Le rouget-barbet de roche, à la couleur intense, s'alimentant d'algues et de petits mollusques, ainsi que le turbot, dont la gélatine et la peau lui confèrent une saveur unique, sont également très prisés. Le saint-pierre, les énormes mérus ou encore la dorade rouge ne sont pas en reste, accompagnés sur les tables de lotte, de rascasse, de congros, de sargue, de dorade et d'anchois.





### Saviez-vous qu'aux Asturies, de nombreux poissons et fruits de mer ont leur propre nom, en asturien ?

A Certains ont même tout un catalogue de noms, en fonction de leur taille ou de l'endroit. Le bar est ici nommé *roballiza* lorsqu'il est grand, et *furagaña* s'il est petit. Une petite sardine est appelée *parrocha*. Le mot *bogavante* (homard) ici n'existe pas. Pour comprendre les menus, apprenez les mots *bugre*, *llubricante* sur la côte ouest et *llocántaru* dans d'autres contrées. Oubliez le mot *nécora* (étrille), ici on l'appelle *andarica*, et pour les patelles, souvenez-vous de *llampares*. La lotte s'appelle *pixín* si elle est servie en rations, le grondin *golondru*, la dorade *besugu*, la paloude *amasuela* et la coque *virigüetu*. Le tourteau, quant à lui, porte le nom de *ñocla*, et les oursins, vous vous en souvenez certainement : *oricios*. Et qu'est-ce qu'ils sont bons !

Parmi les produits de saison, on retrouve la civelle en automne, ainsi que les sardines, les chipirons de ligne et le thon en été, cuisiné de mille façons différentes. La ventrèche ne demande qu'une plancha et beaucoup de respect, tandis que d'autres parties sont préparées en rouleau avec des oignons, des tomates et des œufs, en tacos, cuites en ragoût, ou encore de nos jours en sashimi ou tataki. Qui aurait pu l'imaginer ?

Nous vous recommandons également, si vous en avez l'occasion, de goûter d'autres poissons, moins connus mais délicieux, tels que le denté, la plie, l'orphie ou encore la vieille. Les fruits de mer sont également très nombreux et de qualité. La variété de « bestioles » qui peuplent la mer de Cantabrie nous permet de toujours disposer de produits frais pendant toute l'année.

Soyez attentifs, car aux Asturies, presque tout a un nom de famille. Ainsi, une araignée de mer pêchée sur nos côtes est appelée « du pays », les plus petites sont appelées *pelones*, et si un pouce-pied contient beaucoup d'eau, ce qui est mauvais signe, on le nommera *aguarón*. L'araignée de mer est présente sur nos côtes de la mi-décembre à fin juillet. Elle est de couleur rougeâtre, et les femelles sont particulièrement appréciées pour leur chair et leur corail.

En plus de ces espèces, on y trouve facilement deux espèces de homard, des étrilles, des tourteaux, du poulpe, du calamar, des patelles et, à l'arrivée du froid, des oursins. Nous raflons de ces échinodermes à l'aspect si repoussant, mais au goût iodé et intense. On trouve également, bien que plus rarement, des couteaux, des langoustines et des crevettes.

*Les Asturiens aiment particulièrement déguster une bouteille de cidre accompagnée d'une petite assiette de bigorneaux et, lorsqu'ils se sentent généreux, ajoutent sur la commande une « andarica » (étrille pour les étrangers). Si vous souhaitez vous sentir asturien, respectez à la lettre nos coutumes !*



Déjeuner typiquement asturien sur la côte

Les fruits de mer ont leur saison. Il est faux de dire qu'ils ne doivent être consommés que pendant les mois se terminant en -re, mais il est indéniable que de nombreux crustacés apprécient les eaux froides de cette époque, comme le tourteau ou l'étrille. À l'inverse, d'autres fruits de mer, tels que le homard ou la langouste, préfèrent l'été. D'autres enfin sont disponibles et délicieux toute l'année ; c'est le cas de la langoustine, des pouce-pieds, des moules et des huîtres de l'Éo.



Un vin encore assez méconnu dans le vaste panorama vinicole espagnol, en raison tant de la faible quantité de raisin traité dans la région, que du petit nombre de caves existant.

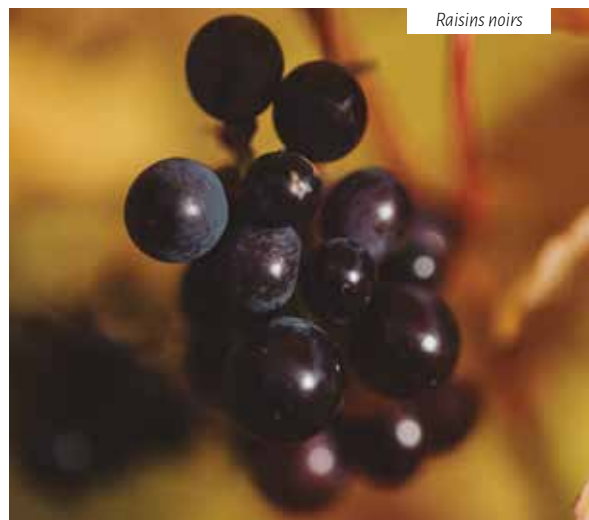
Il est cependant important de rappeler que les communes du sud-ouest asturien sont liées au vin depuis plus de dix siècles.

Vignoble

## Vin de Cangas, viticulture héroïque

Une seule donnée anecdotique suffit à prouver cet enracinement et cette tradition : les villages où sont plantées des vignes de nos jours correspondent presque entièrement aux endroits où était élaboré le vin au Moyen Âge..

*Les abbés du monastère de Corias, Juan II et Pedro II, avaient déjà joué un rôle important en introduisant le raisin dans leurs domaines, et en commençant à produire du vin.*



Raisins noirs





Intérieur d'une cave

## Visitez une cave

L'œno-tourisme est indéniablement à la mode et est de plus en plus perceptible aux Asturies, mais vous ne trouverez pas ici de grands bâtiments ou de milliers de fûts au repos. Les caves asturiennes sont petites, artisanales, et nous pourrions l'affirmer sans trop exagérer, souvent familiales. Le terrain escarpé de la région surprend toujours le visiteur, qui se laisse également séduire par l'originalité des vins. Vous pourrez vous promener dans les vignes, connaître le processus d'élaboration, découvrir les variétés autochtones, observer le parc des fûts et même déguster les vins des différentes caves.

Le vin de Cangas a reçu de nombreuses récompenses tout au long de son histoire, et vit aujourd'hui une époque de splendeur, avec une professionnalisation et un soin des vignes que l'on n'observait plus de cette façon depuis des décennies, lorsque régnait la consommation privée et locale. L'époque où existaient 6000 hectares dans la région est bien révolue ; cette surface a aujourd'hui fortement diminué, mais le futur s'annonce truffé d'opportunités et de succès.

Pourquoi ? Parce que les atouts de cette région sont nombreux : elle dispose de variétés autochtones telles que le raisin blanc *albarín* (à ne pas confondre avec l'*albariño*, dont les caractéristiques sont bien différentes), ainsi que les raisins noirs *carrasquín*, *albarín negro* ou encore *verdejo negro*. Ajoutez à cela les changements climatiques actuels, dans des communes déjà habituellement ensoleillées, et vous obtiendrez un stade de maturation du raisin idéal.

*Le paysage est abrupt, montagneux, truffé de flancs inclinés à plus de 30 degrés. Imaginez-y la vendange, réservée aux plus courageux : une « viticulture héroïque ».*

Neuf caves à vin siègent actuellement aux Asturies, dans les communes de Cangas del Narcea, Degaña, Ibias et Siero. Cinq d'entre elles bénéficient de l'Appellation d'Origine, trois se trouvent dans le même secteur mais suivent leur propre chemin, et une dernière élabore des vins noirs pointus au centre des Asturies, concrètement dans la commune de Siero. De nouveaux projets voient le jour et confirment ce phénomène d'attraction envers les vignes asturiennes ; les prochaines années devraient voir apparaître des crus qui vaudront le détour.



Vin AOC Cangas

## A.O. Cangas, un véritable succès

Un objectif auquel très peu croyaient a finalement été atteint : les vins de Cangas disposent de leur propre contre-étiquette qui leur permet de se différencier, de reconnaître un territoire viticole historique et de se présenter avec fierté devant la concurrence du marché national. Le vin de Cangas a beaucoup changé au cours des vingt dernières années et s'améliore à chaque millésime, en soignant de mieux en mieux chaque pied de vigne et en recherchant des vins plus équilibrés, idéaux pour accompagner la gastronomie asturienne. Il existe aujourd'hui cinq caves d'élaboration et plus de cinquante viticulteurs bénéficiant de cette marque de qualité, approuvée par l'Union Européenne en 2014 et comptant environ 100 000 litres.

La tendance mondiale est aux produits dits « bio », mais les Asturies misent depuis des années sur des aliments naturels et sains.



Produits bio

## Bio par nature



Marché bio

### Profitez d'un véritable marché bio

Le nombre de marchés bio aux Asturies ne cesse de croître. Le plus important d'entre eux est probablement celui qui se tient un week-end sur deux sur la Plaza Mayor de Gijón/Xixón, suivi par la Foire Agroalimentaire aux produits bio qui a lieu à Llanera à la mi-août, les espaces bio d'Agropec à la fin-septembre à Gijón/Xixón, EcoLlanera, le Marché bio de Candás ou encore le Marché Agro-écologique de Lena, entre autres. Les groupes de consommation bio, les boutiques spécialisées et les coopératives aidant le consommateur à contacter le producteur sont également en plein essor.

Que produisent les Asturies de biologique ? La liste est longue, presque tous les produits typiques de la région existent en version bio :

*Le veau, l'amidonner sauvage, les kiwis, les confitures, les jus de fruits, les légumes, les algues, le lait, le vinaigre, le cidre, la bière, les conserves, les fromages, les yaourts, les œufs, la charcuterie, les fèves... Tout ce que vous voudrez, et bien plus.*





Confitures bio

Le miel, un des meilleurs que vous trouverez sur le marché, mérite une mention spéciale. Les abeilles sont bien chez elles dans les bois asturiens, jonchés de bruyère, de châtaigners et de chênes, et réalisent un travail tout-à-fait admirable. Pour vous faire une idée, sans les abeilles, il n'y aurait pas de pollinisation de la fleur du pommier, et donc pas de cidre, pas d'*espichas*, pas de versage et pas de fêtes.

*Le miel, plein de vitamines, fait partie du petit déjeuner habituel des Asturiens. Seul ou étalé sur une tartine, il protège contre les maladies et apporte de l'énergie.*

L'amidonner sauvage, également appelé épeautre car il appartient à la même famille, en fait également partie. Il s'agit d'une céréale courante dans les moulins de pierre des villages de la région. Elle produit d'excellents pains et sa farine est utilisée dans la confection de nombreux desserts. Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à goûter l'épeautre bio asturien, voire à en acheter pour élaborer de délicieuses recettes, la farine d'épeautre pouvant remplacer celle de blé dans presque toutes les recettes, auxquelles elle apporte davantage de saveur. Essayez-la dans la confection de beignets aux potirons et à l'épeautre, ou encore dans une tarde aux figues fraîches.

La farine de maïs est également très souvent présente au restaurant et chez l'habitant. Ne manquez pas non plus de goûter les *tortos*, un délice frit souvent accompagné de *picadillo* de porc, de boudin ou de fromage *cabrales*. Il en existe des minis et des géants, mais l'important est leur goût et leur texture.

*Les confitures asturiennes sont les vedettes des desserts et petits déjeuners asturiens. Il existe des confitures de myrtille, de pomme, de kiwi, de framboise, de tomate ou encore de poire.*

En parlant de kiwis ! Bien que leur nom nous transporte directement en Nouvelle Zélande, pays qui les a faits connaître, les similitudes du climat ont fait des Asturies une puissance mondiale dans la production de ce fruit. Les plaines de Pravia, Salas ou Grado sont jonchées de ces plantes cueillies en automne et arrivant sur les marchés du monde entier à leur stade optimal de maturation. Le kiwi est également soumis à la marque de qualité « Alimentos del Paraíso », qui englobe également le chou farci, les myrtilles, le fromage de chèvre, des friandises telles que les *carajitos* ou encore les *marañuelas*.



Épeautre

### COPAE, garantie de qualité

Cet organisme, qui a vu le jour en 1996, est depuis lors chargé de veiller sur les produits bio et de certifier ceux qui remplissent les critères et peuvent apposer le label sur les étiquettes ; la mode bio touche en effet un public de plus en plus large. Il se charge également de promouvoir la consommation de produits écologiques et de faire connaître les systèmes de production. Le certificat est nécessaire pour que le consommateur ait la garantie absolue que les produits sont réellement conformes aux normes bio.

# Amateurs de sucreries

De tout temps, les Asturies ont vu naître des maîtres pâtisseries. Un grand nombre d'entre eux ont créé des desserts entrés dans l'imaginaire collectif qui font maintenant partie de notre patrimoine gastronomique.

Dans chaque recoin, dans chaque village ou commune, il existe un gâteau typique ainsi que de nombreuses confiseries.



Carbayones



Frixuelos

## Secrets de sucreries

Pour réussir un bon riz au lait chez vous, il existe des secrets pratiques tels que retirer le bâton de canelle et la pelure de citron à mi-cuisson, afin d'éviter que leur saveur ne couvre celle des autres ingrédients, sans oublier de bien remuer.

Pour faire frire les *casadielles*, il est important de le faire une par une, ou au maximum deux par deux, que l'huile soit bien chaude, et de les retourner soigneusement après un court instant, afin d'éviter de les brûler.

Si vous choisissez de vous lancer dans des *frixuelos*, le plus important est que la pâte ne soit pas trop légère, de la laisser reposer quelques heures, que la poêle soit anti-adhérente afin d'éviter que celle-ci ne s'y colle, et d'en verser la quantité appropriée afin que les *frixuelos* soient les plus fins possible.

S'il nous fallait choisir trois desserts pour constituer un podium des meilleurs représentants de la région, nous opterions pour le riz au lait, qui ne fait défaut à aucun restaurant comme bouquet final d'un bon repas, les *frixuelos*, ces crêpes autrefois saupoudrées de sucre, mais aujourd'hui fourrées de crème de noisette, de crème fraîche, de confiture et nombreux autres ingrédients, et les *casadielles*, une pâte frite fourrée de noix concassée, de miel ou de sucre ainsi que d'un zeste d'anis, à laquelle vous pouvez ajouter un peu de lait ou de beurre, à souhait.





Casadielles



Tocinillo de cielo

En ce qui concerne le monde merveilleux des tartes, vous trouverez presque partout des tartes charlottes, élaborées sur une base de génoise, de crème et d'amande, recouverte de chocolat et couronnée d'une griotte, ainsi que, particulièrement à Gijón/Xixón, la tarte *gijonesa*, à l'intérieur de laquelle prédomine le nougat.

---

*Les gens d'ici sont très « llambiones », ils aiment les sucreries, et chaque ville ou commune possède ses propres desserts typiques.*

---

Gijón/Xixón est le paradis des princesitas et des glaces à la crème. À Oviedo, deux créations sont à ne manquer sous aucun prétexte. D'une part, les *carbayones*, des gâteaux aux amandes recouverts de sirop sucré et de jus de citron, et d'autre part, les *moscovitas*, un délice chocolaté aux amandes.

À Avilés, le *bollo de Pascua* (brioche de Pâques) est mis à l'honneur pendant la Semaine Sainte. En vous aventurant dans l'arrière-pays, dans la commune d'Aller, vous pourrez déguster un dessert unique, le *panchón*, ou encore les *bartolos* à Laviana et à Mieres, les *consejos paserinos*, un beignet de pâte brisée sucrée au lait. En faisant route vers l'ouest, vous trouverez à Grado le célèbre *tocinillo de cielo*, les *Carajitos del Profesor* à Salas, qui ont obtenu le droit de porter le label « Alimentos del Paraíso », tout comme les *marañueles*, de Candás et Lluanco/Luanco, des gâteaux typiques à base de beurre, d'œuf, de sucre, de farine et de zeste de citron, dont la différence réside dans le fait qu'à Lluanco/Luanco, les jaunes d'œufs y sont introduits. Plus loin, à Navia, ne manquez pas la tarte Venera, une tarte aux amandes qui vous séduira dès la première bouchée. Cette liste de desserts sucrés pourrait se poursuivre par les *borrachinos*, le lait frit ou encore les *formigos*.



Riz au lait

## Festival du riz au lait

Il existe de nombreuses journées et hommages gastronomiques, mais presque tous liés à un produit salé. Le Festival du riz au lait a lieu depuis plus de trente ans à Santolaya/Santa Eulalia, à Cabranes, le dimanche le plus proche du 9 mai. Il compte un concours auquel participent plus d'une centaine de personnes et est couvert par les menus que les hôteliers du secteur proposent à ces dates.

# 100 raisons de visiter les Asturies

Cette région compte en réalité plus de 360 activités gastronomiques par an, il serait donc à peine exagéré de dire qu'il existe chaque jour une bonne raison ou excuse pour visiter les Asturies. Certaines fêtes ont lieu autour d'une date précise, d'un saint ou d'une fête concrète, et d'autres sont plus variables, c'est pourquoi, bien qu'elles soient mises à jour et que nous indiquons la date à laquelle a eu lieu la dernière édition, il est possible que cette année, cette date soit décalée d'une ou deux semaines plus tôt ou plus tard.

## Janvier

1. **Fête gastronomique des navets** à La Foz de Morcín. Week-end le plus proche du 17.
2. **Concours de fromage *afuega'l pitu*** à La Foz de Morcín. Troisième ou quatrième week-end.
3. **Festival des navets et du fromage de *fuente*** de Proaza. Dernier dimanche.

## Février

4. **Journées du *pote* et du *pitu de caleya*** à Las Regueras. Premier week-end.
5. **Journées du porc** à Amieva. Tout le mois.
6. **Festival gastronomique de la *caldereta*** à Lluanco/Luanco. Première quinzaine.
7. **Journées gastronomiques** de la commune de Tineo. Deuxième quinzaine.
8. **Journées du gibier** à Amieva. Deuxième week-end.
9. **Journées de San Valentín** à Tazonas. Week-end le plus proche du 14.
10. **Journées d'Antroxu** (de Carnaval). À Oviedo, Gijón/Xixón et Avilés.
11. **Festival de l'oursin** à Huerres (Colunga) Dernier week-end.

## Mars

12. **Journées gastronomiques de la farine et du maïs** à Llanes. Début du mois.
13. **Journées gastronomiques du printemps** à Teverga. Deuxième week-end.
14. **Journées du *cabritu*** à La Pola Llaviana/Pola de Laviana. Deuxième week-end.
15. **Festival de l'anguille** à L'Arena/San Juan de la Arena. Première quinzaine.
16. **Championnat de *pinchos*** des Asturies. Milieu du mois.
17. **Semaine culturelle et gastronomique des fèves et concours de la meilleure *fabada* du monde** à Villaviciosa. Troisième semaine.
18. **Festival de l'oursin** à Bañugues (Gozón). Milieu du mois.
19. **Concours de *pinchos*** du Bajo Nalón. Deuxième quinzaine.
20. **Journées du *pitu de caleya*** à Uxo/Ujo (Mieres). Deuxième quinzaine.

## Avril

21. **Festival de la moule et du fruit de mer** à Tapia de Casariego. Semaine Sainte.
22. ***Bocados del Cofrade*** à Oviedo. Semaine Sainte.
23. **Journées de la morue** à Salinas. Semaine Sainte.
24. **Journées du *pixín*** à Muros de Nalón. Semaine Sainte.
25. **Foire au fromage** à Taramundi. Semaine Sainte.
26. ***Primer sidre'l añu*** à Xixón/Gijón. Semaine Sainte.
27. **Repas en plein air et fête du beignet** à Avilés. Lundi de Pâques.
28. **Fête du *picadillo* et du *sabadiego*** à Noreña. Aux alentours de la Saint Marc (21).
29. **Journées des *tortos con picadillo*** à Antrómero (Gozón). Deuxième quinzaine.
30. **Festival de la *Boroña Preñada*** à Colunga. Deuxième quinzaine.
31. **Journées gastronomiques des champignons** à Riosa. Fin du mois.



Fête de la vendange

## Mai

32. **Journées gastronomiques du *gochu asturcelta***. San Martín del Rey Aurelio. Deuxième week-end.
33. **Journées gastronomiques du veau asturien et du vin** à Cangas del Narcea. Fin du mois.
34. **Journées gastronomiques de la patelle** à Quintes et Quintueles (Villaviciosa). Dernière semaine.
35. **Festival « ¡Somos la Ostra! »** à Castropol. Pont du premier mai.
36. **Festival du fruit de mer** à Candás. Pont du premier mai.
37. **Championnat de *pinchos*** d'Oviedo. Première quinzaine.
38. **Journées gastronomiques des champignons du printemps** à Mieres. Tout le mois.
39. **Festival du riz au lait** à Cabranes. Week-end le plus proche du 9.
40. **Journées du merlu et du *pinchu*** à Cudillero. Première quinzaine.
41. **Menu de l'Ascension** à Oviedo. Deuxième quinzaine.
42. **Journées gastronomiques des plats au cidre** à Nava. Milieu du mois.
43. **Festival du poulpe** à San Esteban de Pravia. Troisième semaine.
44. **Fête du fromage et du vin** à Avilés. Fin du mois.



## Juin

45. **Festival de la boroña de forna** à Torazu/Torazo (Cabranes). Premier week-end.
46. **Journées gastronomiques des arbeyos** à Belmonte de Miranda. Première quinzaine.
47. **Journées gastronomiques de la mer** à Ribadesella. Premier week-end.
48. **Journées de l'araignée de mer** à Oviñana 2016. Première quinzaine.
49. **Journées du merlu entre le Cuera et la mer** à Ribadeveda. Milieu du mois.
50. **Famous Wine Festival** à Avilés. Première quinzaine.
51. **Journées gastronomiques du fruit de mer** à Llanes. Fin du mois.

## Juillet

52. **Fête de l'agneau au Prau Llagüezos** (Quirós). Premier dimanche.
53. **Festival du thon** à Llanco/Luanco. Premier week-end.
54. **Festival du cidre naturel** à Nava. Premier ou deuxième week-end.
55. **Journées du thon** à Candás. Milieu du mois.
56. **Festival de la myrtille et du fruit rouge** à Villaviciosa. Dernier week-end.



Agneau grillé

## Août

57. **Festival de la sardine** à Candás. 1<sup>er</sup> août.
58. **Festival du chosco** de Tinéu/Tineo. Premier samedi.
59. **Festival de la bière** à Avilés. Première quinzaine.
60. **Exposition de fromages de l'est asturien** à Llanes. Premier dimanche.
61. **Festival de l'agneau grillé** à Fuentes (Villaviciosa). Premier dimanche.
62. **Foire au fromage** à Cuerres (Ribadesella). Le 9.
63. **Journées du thon** à Noreña. Première quinzaine.
64. **Journées de la moule et du pouce-pied** à Puerto de Vega. Milieu du mois.
65. **Festival du poulpe** à El Ferriru/Ferrero (Gozón). Milieu du mois.
66. **Journées du thon** à Tapia de Casariego. Deuxième quinzaine.
67. **Fête du cidre naturel** à Gijón/Xixón. Dernière semaine.
68. **Concours de fromage casín** à El Campu/Campo de Caso. Dernier dimanche.
69. **Concours de fromage cabrales** à Arenas de Cabrales. Dernier dimanche.

## Septembre

70. **Festival de la tapa** à Avilés. Première quinzaine.
71. **Fête du cidre** à Villacisosa. Premier week-end.
72. **Journées de la tapa** à Corvera. Premier week-end.
73. **Fête et concours de l'épeautre** à Grau/Grado. Deuxième week-end.

## Octobre

74. **Festival de la noisette** à L'Infiesto/Infiesto. Premier dimanche.
75. **Fête de la pomme** à Villacisosa. Autour du 12.
76. **Concours-exposition de fromages** des Pics d'Europe à Cangues d'Onís/Cangas de Onís. 12 octobre.
77. **Fête de la vendange** à Cangas de Narcea. Autour du 12.
78. **Concours de fromage gamonéu** à Benia de Onís. Troisième week-end.
79. **Fête gastronomique du Desarme** à Oviedo. Le 19.
80. **Foire au miel** à Bual/Boal. Dernier week-end.

## Novembre

81. **Concours de châtaignes et de produits du jardin** à Les Arriendes/Arriondas. Deuxième week-end.
82. **Fêtes des humanitaires** à Morea/Moreda (Aller). Le 11.
83. **Semaine du pot-au-feu à la moscancia** à Noreña. Première quinzaine.
84. **Journée du miel, des chapignons et des châtaignes** à Cangas del Narcea. Troisième week-end.
85. **Journées gastronomiques de la fabada, des fèves et des verdinas** à Llanes. Milieu du mois.
86. **Semaine des tripes** à Aller Dernière semaine.
87. **Cijón de pinchos** Milieu du mois.
88. **Fête des navets** à Sotroñdio. Première quinzaine.
89. **Journées gastronomiques de l'automne** à Teverga. Deuxième week-end.
90. **Journées gastronomiques de la châtaigne** à Lena. Troisième week-end.
91. **Fête des oignons farcis** à L'Entregu/El Entregu. À la Saint André, le 30.



Fête du cidre naturel

## Décembre

92. **Journées des tripes** à Noreña Première semaine.
93. **Semaine des fèves** à Colunga. Pont de la Constitution.
94. **Journées gastronomiques du pote** de Turón. Pont de la Constitution.
95. **Journées de la fève, du kiwi et du miel** à Pravia. Pont de la Constitution.
96. **Journées des poivrons farcis** à Blimea. Pont de la Constitution.
97. **Journées gastronomiques de la fève** à La Felguera. Première quinzaine.
98. **Journées gastronomiques du gibier et du vin** à Cangas del Narcea. Pont de la Constitution.
99. **Journées du porc** à Caso. Première quinzaine.
100. **Journées gastronomiques du porc** à Felechosa. Tout le mois.

# Des cuisiniers que vous n'oublierez pas

## Étoiles Michelin

Les cuisiniers décorés des Asturies ont une histoire, sont souvent des enfants ou petits-enfants d'hôteliers et connaissent bien la cuisine traditionnelle. Casa Gerardo, où officient Pedro et Marcos Morán, a derrière elle plus d'un siècle d'histoire et fait alterner la *fabada* et le riz au lait avec des plats modernes et avant-gardistes, dans le plus grand respect du produit et en innovant constamment avec les plats ou produits-phares tels que le rouget, le navet ou la crevette. Pedro a dirigé une génération de cuisiniers qu'il a introduits au monde de la gastronomie asturienne, et son fils, qui conseille aujourd'hui des restaurants à Londres et Bruxelles, a donné un nouveau souffle à la ligne la plus créative du restaurant.



Casa Gerardo



La Salgar



Casa Marcial

Nacho Manzano, le plus récompensé, dirige un restaurant familial près du Sueve et de Les Arriondes/Arriondas. Il est autodidacte, génial et hyper-crétif. Il est une référence incontournable en gastronomie asturienne, définitivement découvert en 2010 après avoir obtenu la deuxième étoile pour Casa Marcial, la matrice, le fief familial, où ses parents servaient il y a trente ans du riz au *pitu*, du gibier et de la *fabada*, qui restent présents dans les créations les plus avant-gardistes de Nacho. Il y a plus de dix ans, il a tenté l'aventure à Gijón/Xixón, où officie également sa sœur Esther, elle aussi récompensée par une étoile Michelin au restaurant La Salgar.

Non loin de là, sans quitter cette petite commune de Parres, célèbre pour bénéficier d'une étoile pour mille habitants, se trouvent José Antonio Campoviejo et son Corral del Indianu. Aucune saga ou formation préalable à évoquer ici, hormis son expérience chez El Español, à quelques mètres de son



El Corral del Indianu



établissement actuel, ouvert en 1996. Parmi ses produits-phares figurent le saumon, les huîtres, le foie ou les fromages, lesquels ont aujourd'hui acquis leur maturité, dans des plats impeccables et complexes.

Gonzalo Pañeda partage cette passion pour le foie, tout en étant également passionné par les oursins et l'agneau. Cuisinier confirmé, studieux et infatigable, il défend son étoile aussi naturellement que lors du lancement de son projet personnel, avec Toni Pérez, au restaurant La Solana, à Mareo. Ceux-ci dirigent maintenant Auga, au port de plaisance de Gijón. S'il existe une personne ayant grandi face à la mer, voyant défiler les homards, bars et rougets, aujourd'hui devenus trois de ses produits favoris, il s'agit incontestablement d'Isaac Loya. Élevé entre les nappes, les tables et les chaises, il a flirté avec la salle, mais dans sa double-vocation, il a finalement choisi la cuisine. Il dirige aujourd'hui un des restaurants offrant le meilleur produit issu de la mer de Cantabrie, dans le plus grand respect des matières premières, et navigue entre les préparations traditionnelles héritées, telles que l'inimitable « bar au champagne », et des propositions plus créatives, sans jamais perdre sa rigueur et son sérieux. Les vues qu'offre le salon du



Real Balneario de Salinas sont considérées comme faisant partie des plus belles d'Espagne.

Les deux derniers cuisiniers à avoir reçu une étoile sont Jaime Uz, du restaurant Arbidel, et Ricardo Sotres, du restaurant El Retiro. La carrière de Jaime est doucement allée crescendo. Après avoir géré sa propre affaire à Oviedo, tentant de réveiller le grand cuisiner qui sommeillait en lui, il s'est retrouvé à Ribadesella/Ribadeseya, où il a commencé à pratiquer une cuisine basée sur la relation qualité-prix, avec des menus immédiatement salués par le public et la critique. Ricardo, quant à lui, était chef cuisiner à Casa Marcial et, avec la prudence qui le caractérise, il a entrepris son aventure dans l'établissement familial de Pancar, en commençant par faire alterner un bar de village accueillant les habitués et un menu de dégustation osé et équilibré dans l'arrière-salle, avant de lancer une profonde réforme, accompagnée d'un menu plus complexe et élaboré. Il est aujourd'hui devenu un cuisinier très entreprenant, en progrès constant, qui n'a pas encore atteint ses limites.



## Mesas de Asturias

Cette marque de qualité est attribuée à certains des meilleurs restaurants de la région, répartis dans toute la province, aux styles et cuisines divers et variés. Il s'agit de restaurants classiques, plus modernes, cosmopolites ou de campagne, ayant tous comme priorité la défense du produit local ainsi qu'un service très soigné. Les éléments pris en compte pour rejoindre ce groupe très sélect sont la relation avec le client et la qualité des plats.

Les élus sont au nombre de 31. Dest en ouest, en plus des restaurants de Campoviejo, Manzano, Morán et Loya que

nous avons déjà évoqués, les restaurants inclus sur cette liste sont les suivants : El Cenador de los Canónigos et Los Arcos à Cangas de Onís, El Palacio de Cutre et La Posada de Entrialgo à Piloña, Eutimio en Colunga, Gotta de Tierra del Agua à Caso, Ciudadela, El Candil et Casa Zabala à Gijón, Casa Belarmino à Gozón, Fuécara de la Torre à Llanera, La Ferrada à Noreña, Casa Telva, El Panduku et El Asador de Abel à Siero, Casa Adela à Langreo, El Cenador del Azul à Mieres, Casa Fermín, Del Arco et Naguar à Oviedo, Casa Tataguyo à Avilés, Casa Zoilo à Muros de Nalón, Al Son del Indiano à Salas, Sport et Villa Blanca à Valdés, Blanco à Navia et Palermo à Tapia de Casariego.

Mesas de Asturias



Il s'agit de salons élégants, aux couverts impeccables, où les serveurs brillent par leur professionnalisme et mettent un point d'honneur à bien accueillir le client. Pour vous sentir spécial, optez pour un des restaurants « Mesas de Asturias, Excellence Gastronomique ». Vous ne le regretterez pas !



## Les guisanderas

Elles sont les garantes des recettes traditionnelles de la région. Ces femmes défendent la cuisine à la marmite, les ragoûts et les produits typiques de notre culture alimentaire, qu'elles divulguent et tentent de préserver afin de ne pas perdre ce que cette terre a de meilleur à offrir. Elles existent depuis maintenant vingt ans et sont parvenues à intégrer de jeunes valeurs féminines de la cuisine. Elles sont actuellement au nombre de quarante, dont beaucoup possèdent leur propre restaurant, et comprennent des mères et filles qui prennent la relève. Le meilleur moyen de les connaître est de visiter leur site web : clubdeguisanderas.com.

Elles s'appuient sur le passé tout en étant tournées vers l'avenir, cuisinent à l'ancienne en utilisant les techniques de conservation des aliments actuelles, sont vétérannes et expérimentées, mais n'ont pas perdu l'énergie de leur enfance. Les *guisanderas* asturiennes sont ainsi. Uniques et inimitables.

Fabada





## Sidrerías de Asturias

Il ne manquait plus d'une liste de cidreries requérant un excellent accueil, une cuisine de qualité et le soin du détail. Le système utilisé et validé pour les « Mesas de Asturias » a été adapté aux temples du cidre, donnant ainsi naissance au label « Sidrerías de Asturias », aujourd'hui attribué à 22 établissements de la Principauté. Tous ceux-ci doivent offrir du cidre à Appellation d'Origine, ainsi que disposer de personnel spécialisé dans le service de ce liquide national et d'un menu où prédominent les produits asturiens.

Ces 22 établissements sont, d'est en ouest : Vega Redonda à Cangas de Onís, La Barraca à Nava, Casa Cortina à Villaviciosa, Llagar La Morena à Siero, La Pomar à Langreo, Tierra Astur (qui possède cinq cidreries inscrites à cette marque, celles de Siero, Gijón et Avilés s'ajoutant à celles de la capitale), La Ferrería, La Pumarada, El Pigüeña, El Valle, La Manzana, La Noceda à Oviedo, Casa Ataulfo, El Cartero, El Requexu, Parrilla Muñó Poniente et Cabañaquinta à Gijón, ainsi que La Villa à Navia.

Sidrerías de Asturias



Les lauréats seront de plus en plus nombreux chaque année, car le label « Sidra de Asturias » voit sa présence se multiplier dans les cidreries, tout comme la demande ; il semble donc que cette marque, née en 2017, ait un futur prometteur et servira de référence pour les visiteurs, au moment de choisir l'établissement typiquement asturien où ils souhaitent manger ou dîner.



Taramundi

## Ne partez pas, nous n'avons pas fini!

Certains des visages les plus connus de la gastronomie asturienne sont apparus ici, mais il en existe heureusement bien d'autres. À chaque recoin, dans chaque village, il existe des restaurants fantastiques proposant des menus délicieux à bas prix. Dans les plus grandes villes, vous trouverez diverses fusions avec des cuisines du monde entier, mais toujours à base de produits locaux. Puis il existe de nombreux cuisiniers solitaires, qui aiment leur travail et passent pendant toute l'année plus de dix heures par jour dans leurs petites cuisines, et qui valent le détour. Le panorama gastronomique asturien est bien plus riche et varié, et abrite de véritables spécialistes d'une recette, d'un menu ou d'une saison, comme peuvent l'être celles du gibier ou des champignons ; où que vous alliez, la garantie de très bien manger est presque totale.

## Achats gourmets : surprenez vos amis et votre famille



### *Des fèves garanties*

Achetez un kilo de fèves IGP Faba Asturiana et commencez à parfaire votre *fabada*. N'oubliez pas non plus le *chorizo* et le boudin typique, indispensables pour obtenir ce goût si caractéristique. La garniture asturienne apporte énormément de saveur.

### *Innover dans le cidre*

Ajoutez à votre panier une bouteille de cidre brut, ou du nouveau vermouth de cidre. Les cidres de glace fonctionnent également très bien. Pour les grands classiques, optez pour des eaux-de-vie ou des liqueurs de pomme ; succès assuré !

### *Un souvenir sucré*

Ils risquent de ne pas arriver à destination, mais au moins, vous l'aurez essayé. Tentez votre chance avec des *moscovitas* ou des *princesitas*, et si vous n'y arrivez pas, vengez-vous sur les *carbayones*, *carajitos*, *marañueles* ou *casadielles*.



### *Notre miel*

Rien de tel qu'une cuillerée de miel asturien à jeun pour affronter l'hiver. Il vous fera un bien fou ! Il existe du miel de bruyère, de châtaigner, mille fleurs... faites votre choix ! Certains portent le label bio ou celui d'« Alimentos del Paraíso ».







### *Vins atlantiques*

Ces vins légèrement acides et frais sont en vogue, surprenez vos proches en leur proposant une bouteille de vin de Cangas. Qu'il soit blanc ou rouge, faites-le goûter à l'aveuglette et sans donner de pistes. Vous serez surpris du résultat.

### *Hommage au porc*

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion d'en goûter, procurez-vous un *chosco*. Il est simple à préparer, et vous pouvez le demander déjà cuit. La saucisse, le *sabadiego* ou encore le *picadillo* ne laissent pas non plus indifférents, et si vous parvenez à obtenir de l'*andoya*, un mets très rare, le succès est garanti.



### *Des fromages à forte personnalité*

La série serait longue, mais pour le transport, mieux vaut éviter les fromages trop mous ou à conserver au frais. Pour les amateurs de fromages légers, le Vidiago, l'Oscos, le Gorfoli ou encore le Taramundi sont quelques options. Si vous préférez les fromages à fort caractère, optez plutôt pour un Gamonéu, un Beyos, un Ahumado de Pría ou encore un Varé. Et si l'aventure et les épices ne vous font pas peur, le La Peral, Afuega'l pitu roxo, le Casín ou encore le Cabrales ne vous décevront pas.

### *Des conserves à ouvrir et déguster*

Ne manquez pas l'occasion de vous procurer une conserve artisanale de la région : certaines usines continuent de nos jours de conserver des produits allant du thon au caviar d'oursin, en passant par les pâtés de fruit de mer, les œufs de merlu, les anguilles, les bigorneaux ou encore des plats préparés tels que la *fabada*, les perdrix aux fèves ou encore les tripes.



# Parlez comme un Asturien

- ▶ *Ablana* : Noisette.
- ▶ *Aguillolo* : Couteau, dans l'ouest des Asturies.
- ▶ *Alezna* : Oursin.
- ▶ *Amasueles/as* : Palourdes.
- ▶ *Andarica* : Étrille.
- ▶ *Andoya ou androya* : Longo de porc marinée, farcie et séchée.
- ▶ *Arcín* : Oursin.
- ▶ *Arbeyos* : Petits pois.
- ▶ *Berzas* : Légume vert utilisé dans le potage.
- ▶ *Bocarte* : Anchois.



Variété de fèves

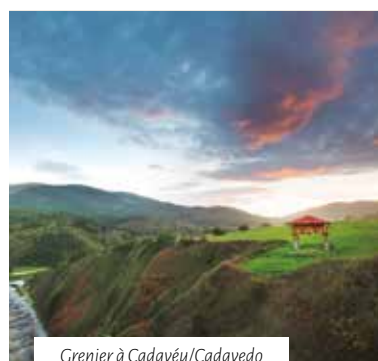
- ▶ *Boroña* : Pain fabriqué à base de farine de maïs, très apprécié autrefois.
- ▶ *Borono* : Pâte cuite à base de sang, oignon, graisse et farine typique de l'est de la province.
- ▶ *Bugre* : Homard.
- ▶ *Campanu* : Premier saumon pêché dans une rivière asturienne à chaque saison de pêche.
- ▶ *Culete, culín* : Quantité de cidre versée dans un verre à cidre, à boire d'une seule gorgée.



Pitu caleya



Ablanes/noisettes



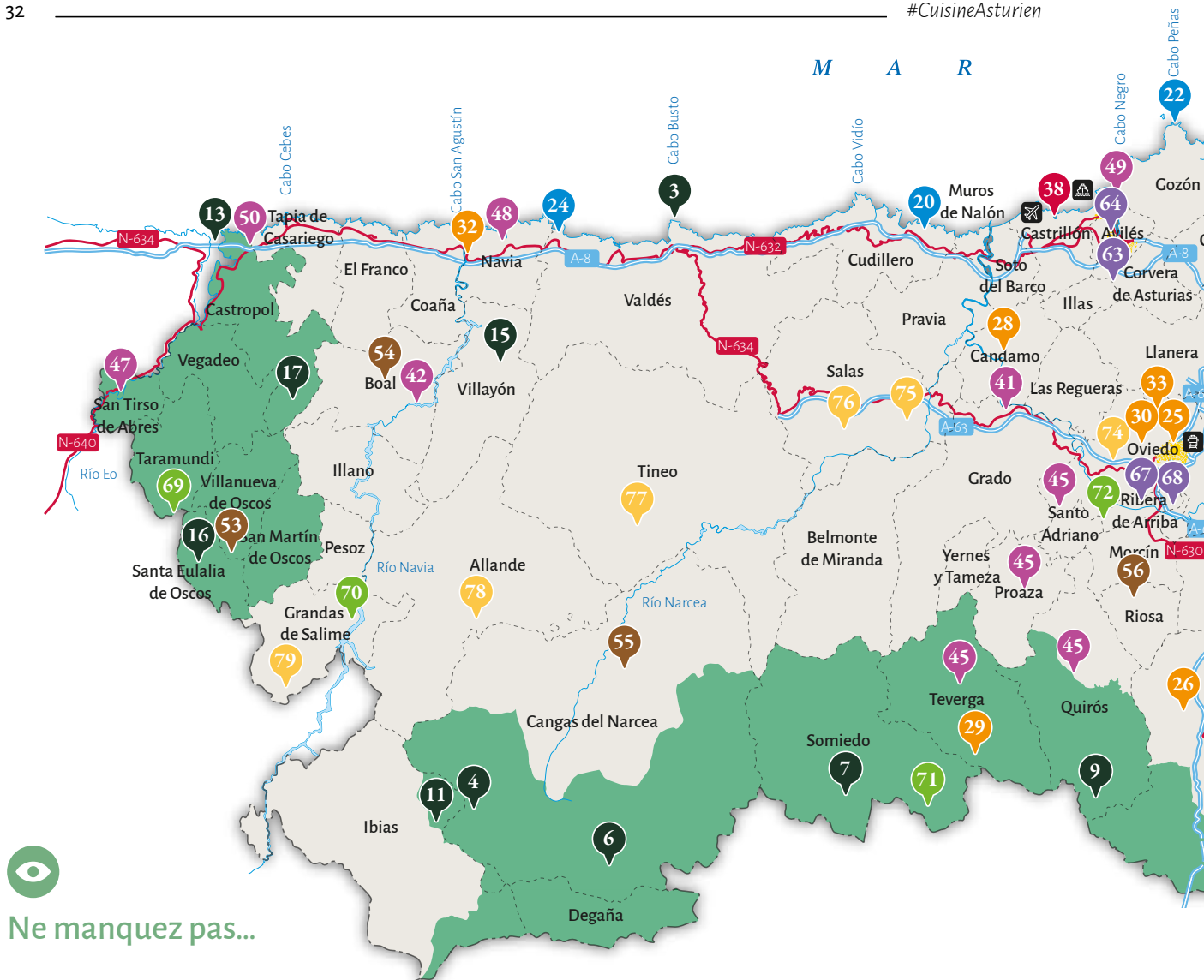
Crenier à Cadavéu/Cadavedo

- ▶ *Emberzao* : Julienne d'oignons, de farine de maïs, de graisse et de sang de porc, enveloppée dans des feuilles de chou et cuite.
- ▶ *Fabes* : Fèves. Au singulier : *faba*.
- ▶ *Fayuela* : Frixuelo, crêpe sucrée.
- ▶ *Figos* : Figsues.
- ▶ *Fréjoles* : Haricots vers plats.
- ▶ *Frixuelo* : Crêpe sucrée élaborée à base de farine, d'œuf, de lait et de sucre.
- ▶ *Furagaña* : Petit loup de mer.
- ▶ *Gochu* : Porc.
- ▶ *Hombrín* : Anchois.
- ▶ *Llacón* : Jambonneau.
- ▶ *Llagar* : Pressoir, lieu d'élaboration du cidre. Le propriétaire est nommé *llagareru*.
- ▶ *Llambión* : Personne aimant les sucreries, gâteaux, tartes et desserts.
- ▶ *Llámpara* : Patelle.
- ▶ *Muergo* : Couteau.
- ▶ *Nocla* : Tourteau.
- ▶ *Oriciu/Oricios* : Oursin.
- ▶ *Panoya* : Épi de maïs.
- ▶ *Parrochas* : Petites sardines.
- ▶ *Pitu caleya* : Coq ou poule élevé(e) en liberté, sans aliments traités.
- ▶ *Pixín* : Lotte.
- ▶ *Roballiza* : Bar.
- ▶ *Torríja* : Croûton.
- ▶ *Venáu* : Cerf.
- ▶ *Ventrisca* : Ventrèche, ventre du thon.
- ▶ *Verdinas* : Petites fèves verdâtres.
- ▶ *Virigüetu* : Coque.
- ▶ *Xarda* : Maquereau.
- ▶ *Xata* : Génisse.





Bar-boutique



Ne manquez pas...

### Explorez le paradis

1. Le mirador du Fito (Caravia)
2. Le mirador du Pozo de la Oración (Cabralés)
3. Le mirador du Cabo Busto et chapelle de la Regalina (Valdés)
4. Le mirador du col du Connio (Cangas del Narcea)
5. Lacs de Covadonga – Parc national des Pics d'Europe
6. Sur les traces de l'ours, du cerf et du loup : Parc naturel des Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
7. Sur les traces de l'ours, du cerf et du loup : Parc naturel de Somiedo
8. Sur les traces de l'ours, du cerf et du loup : Parc naturel de Redes
9. Sur les traces de l'ours, du cerf et du loup : Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa
10. Sur les traces de l'ours, du cerf et du loup : Montagne centrale
11. Dans les forêts asturiennes : Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias)
12. Dans les forêts asturiennes : Réserve naturelle partielle de Peloño (Ponga)
13. Réserve naturelle partielle de la ria de l'Eo
14. Réserve naturelle partielle de la ria de Villaviciosa
15. Route des cascades d'Oneta (Villayón)
16. Route de Seimeira (cascade) (Santa Eulalia de Oscos)
17. Route de la cascade du Cioyo (Castropol)
18. Route de la cascade Xurbeo (Aller)

### Submergez-vous sur la côte

19. Geysers de Pría (Llanes)
20. Cudillero
21. Plage de Gulpiyuri (Llanes)
22. Cabo Peñas (Gozón)
23. La Côte des dinosaures et le Musée du jurassique des Asturies (Colunga)
24. Réserve naturelle partielle de Barayo (Valdés)

### Absorberez la culture asturienne

25. Le préroman asturien (Oviedo)
26. Préroman asturien (Lena)
27. Art rupestre : Grotte et centre d'art Tito Bustillo (Ribadesella)
28. Art rupestre : Grotte La Peña (Candamo)
29. Parc de la préhistoire de Teverga
30. Musée des Beaux-Arts des Asturies (Oviedo)
31. Musée du peuple des Asturies (Gijón)
32. Culture des Castros du Navia
33. Prix Princesse des Asturies (Oviedo)\*

### Regardez autour de vous

34. Musée de la mine et de l'industrie (MUMI) (L'Entrego/El Entrego-San Martín del Rey Aurelio)
35. Écomusée minier de Samuño (Ciaño/Ciaño-Langreo)
36. Puits Sotón (Sotrongio-San Martín del Rey Aurelio)



C A N T Á B R I C O



- 37. Village minier de Bustiello (Mieres)
- 38. Musée de la mine d'Arnao (Arnao-Castrillón)
- 39. Musée du chemin de fer des Asturies (Gijón/Xixón)

**Exprimez les Asturies**

- 40. Descentes en canoë-kayak de la rivière Sella
- 41. Descentes en canoë-kayak de la rivière Nalón
- 42. Descentes en canoë-kayak de la rivière Navia
- 43. Sentier du Cares (Cabrales)
- 44. Picu Urriellu (Cabrales)
- 45. Senda del Oso (Santo Adriano, Proaza, Tevera et Quirós)
- 46. Voie verte Turón (Mieres)
- 47. Voie verte de l'Eo (San Tirso de Abres)
- 48. Surf à Frexulfe (Navia)
- 49. Surf à Xagó (Gozón)
- 50. Surf à Peñarronda (Castropol)
- 51. Stations de ski : Valgrande-Pajares (Lena)
- 52. Stations de ski : Fuentes de Invierno (Aller)

**Pensez avec votre estomac**

- 53. Écomusée du pain (Villanueva de Oscos)
- 54. Maison de l'apiculture (Boal)
- 55. Musée du vin de Cangas (Cangas del Narcea)
- 56. Musée ethnographique de la crème (Morcín)
- 57. Exposition permanente de l'industrie de la conserve de Candás (Carreño)
- 58. Musée du Cidre (Nava)

- 59. Usine de cidre El Gaitero (Villaviciosa)
- 60. Musée de l'apiculture (Caso)
- 61. Centre d'interprétation du fromage *gamonéu* (Onís)
- 62. Cave du fromage (Cabrales)

**Laissez battre votre cœur au rythme de la ville**

- 63. Avilés et sa rue bordée de portiques : Galiana
- 64. Centre Niemeyer à Avilés
- 65. Le quartier des pêcheurs de Gijón/Xixón : Cimavilla
- 66. La Laboral – Ciudad de la Cultura, à Gijón
- 67. Chambre sainte et cathédrale d'Oviedo
- 68. Marché El Fontán à Oviedo

**Respirez les Asturies**

- 69. Taramundi et son complexe ethnographique d'Os Teixóis
- 70. Musée ethnographique de Grandas de Salime
- 71. Une promenade dans les prairies de Somiedo et ses emblématiques *teitos*
- 72. Ensemble d'hórreos de Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba)
- 73. Les bergeries des Pics d'Europe

**Voyagez dans le passé**

- 74. La cathédrale San Salvador d'Oviedo
- 75. Monastère de San Salvador de Cornellana (Salas)\*
- 76. Collégiale de Salas\*
- 77. Monastère de Santa María la Real d'Obona (Tineo)\*
- 78. Palais des Cienfuegos de Peñalba (Allande)\*
- 79. Castro du Chao Samartín (Grandas de Salime)

\*Visite extérieure

# Les Asturies

---



## Suivez-nous sur:



[facebook.com/LesAsturies](https://facebook.com/LesAsturies)



[@TurismoAsturias](https://twitter.com/TurismoAsturias)



[pinterest.com/TurismoAsturias](https://pinterest.com/TurismoAsturias)



[google.com/+TurismoAsturiasEs](https://google.com/+TurismoAsturiasEs)



[youtube.com/asturias](https://youtube.com/asturias)



[instagram.com/TurismoAsturias](https://instagram.com/TurismoAsturias)



Maintenant sur  
***asturiestourisme.fr*** cherchez,  
sélectionnez et réservez votre  
hébergement

Tel: +34 985 185 860

#ParadisNaturel

#RetrouvezleParadis



[asturiestourisme.fr](https://asturiestourisme.fr)



**Les Asturies**  
paradis naturel



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS