# Les 48 meilleures recettes d'Andalousie



Par **lalolaa.com**

@lalola_alp

lalolaa.com

# Les 48 meilleures recettes d'Andalousie

lalolaa.com vous présente dans ce livre 48 recettes incourtounables de l'Andalousie profonde ;

Plats salés, sucrés, tapas, desserts, viandes, poissons...

le tout décortiqué simplement pour être reproduit facilement et rapidement.

A vous de jouer

¡ Buen provecho !

Recettes pour 4 à 6 personnes
(les recettes sont des propositions de réalisation non strictes et adaptables)

# Les recettes

1.Gaspacho Andaluz
2.Salmorejo Andaluz
3.Ajoblanco
4.Papocha
5.Migas
6.Berenjenas con miel
7.Paella Andaluza ou Arroz Campero
8.Berza Andaluza
9.Lomo en manteca
10.Pescaíto frito
11.Cazón en adobo
12.Almejas al ajillo
13.Naranjas en ensalada
14.Espinacas con garbanzos
15.Fideos con caballa
16.Croquetas de jamón
17.Guiso de trigo
18.Habas con jamón
19.Habas enzapatás
20.Plato Alpujarreño
21.Huevos a la flamenca
22.Sepia en su tinta
23.Langostinos al ajillo
24.Mariscos al vapor
25.Marmitako
26.Menudo rojo Andaluz
27.Montadito (mollete) de pringá
28.Calamares fritos
29.Papas a lo pobre
30.Pestiños
31.Pescado frito
32.Puchero
33.Queso de cabra con mermelada de pimiento
34.Raya en adobo
35.Ropa vieja
36.Salsa romesco
37.Solomillo al whisky
38.Sopa de almendras
39.Sopa de pescado
40.Ensaldilla Rusa andaluza
41.Sopaipas de Utrera
42.Tortas de aceite
43.Tortillitas de camarones
44.Vino de naranja
45.Zarzuela de mariscos
46.Atún encebollado
47.Conejo en salmorejo
48.Carrillada de cerdo ibérico

Retrouvez les recettes en vidéos et bien d'autres sur nos réseaux sociaux

@lalola_alp

@lalola_alp

@lalolalp



# Gaspacho Andaluz

Ingrédients :

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 ml d'huile d’olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- 50 ml de vinaigre de vin rouge
- 150 ml d'eau froide
- Sel et poivre
- Pain rassis

Préparation :

1. Épluchez le concombre et coupez-le en rondelles. Épépinez le poivron et coupez-le également en morceaux. Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux assez gros. Épluchez les gousses d’ail et écrasez-les.
2. Dans un mixeur, ajoutez les tomates coupées en quartiers, le concombre, le poivron, l'oignon et les gousses d'ail. Mixez le tout pour obtenir une texture lisse.
3. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre et l'eau froide. Mixez à nouveau. Salez et poivrez à votre goût. Si besoin filtrez avant de servir.
4. Placez le mélange au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que le gaspacho soit bien fraîs.
5. Au moment de servir, ajoutez par exemple des petits morceaux de pain rassis.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Salmorejo Andaluz

Ingrédients :

- 1 kg de tomates mûres
- 200 g de pain blanc rassis
- 100 ml d'huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 gousse d'ail
- 100 g de jambon serrano coupé finement
- 2 oeufs durs coupés en petits morceaux
- Sel

Préparation :

1. Lavez les tomates, coupez-les en quatre et retirez les graines.
2. Dans un bol, trempez le pain dans un peu d'eau froide pour le ramollir.
3. Dans un mixeur, mélangez les tomates, le pain ramolli, l'huile d'olive, la gousse d'ail pelée et écrasée au préalable pour libérer ses arômes et un peu de sel. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Réservez le mélange au réfrigérateur pendant au moins une heure.
5. Avant de servir, versez le salmorejo dans des bols individuels et ajoutez le jambon serrano et les oeufs durs coupés en petits morceaux.
6. Dégustez bien frais.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Ajoblanco Andaluz



Ingrédients :

- 200 g d'amandes frites salées (à retrouver sur lalolaa.com)
- 2 gousses d'ail
- 100 g de mie de pain rassis
- 1/2 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel
- Garniture : raisins - quelques amandes

Préparation :

1. Dans un mortier, pilez les amandes avec l'ail pelé jusqu'à obtenir une pâte fine.
2. Dans un saladier, émiettez la mie de pain et ajoutez-y l'eau. Laissez tremper 10 minutes.
3. Ajoutez la pâte d'amandes et d'ail à la mie de pain imbibée.
4. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive en mixant à nouveau. Ajoutez un peu d'eau si la texture est trop épaisse.
6. Salez si besoin et réfrigérez pendant au moins 2 heures.
7. Servez bien frais avec quelques raisins et quelques amandes pour la garniture.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Papocha Andaluza

Ingrédients :

- Pain
- Huile d’olive Premium fruité vert (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sucre

Préparation :

Ici une recette des plus simples et pourtant tellement gustative !
Un morceau de pain saupoudré de sucre et un filet d’huile d’olive vierge extra fruité vert.

Résultat garanti.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Migas al Andaluz



Ingrédients :

- 400 g de pain de campagne rassis
- 200 g de lardons fumés
- 4 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Coupez le pain en petits cubes et faites-les tremper dans de l'eau pendant 10 minutes.
2. Égouttez le pain et émiettez-le grossièrement à la main.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajoutez les poivrons coupés en petits dés, l'oignon émincé et les gousses d'ail hachées. Faites revenir le tout pendant 10 minutes.
5. Ajoutez le pain émietté dans la poêle et mélangez pour que les ingrédients soient bien répartis.
6. Saupoudrez le paprika et la pincée de sel sur les migas et mélangez à nouveau.
7. Faites cuire les migas à feu moyen pendant 30 à 40 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Berenjenas al miel de romero

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 100g de farine
- 100ml d'eau
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive pour la friture (à retrouver sur lalolaa.com)
- Miel de romarin (à retrouver sur lalolaa.com)

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Coupez les aubergines en rondelles ou en lamelles de 1cm d'épaisseur.
2. Dans un bol, mélangez la farine, l'eau, la levure chimique et une pincée de sel pour créer une pâte à frire.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-élevé.
4. Trempez les aubergines dans la pâte à frire, en veillant à bien les recouvrir de chaque côté.
5. Faites frire les aubergines dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant régulièrement.
6. Égouttez les aubergines sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.
7. Servez les aubergines chaudes, arrosées de miel de romarin pour un contraste sucré-salé.

# Paella Andaluza ou Arroz Campero



Ingrédients :

- 500 g de riz à paella
- 1/2 poulet
- 1 chorizo fort
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 tomate bien mûre
- 1 litre de bouillon de poulet
- 1 cuillère à café de safran
- Sel et poivre
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

- Option : ajoutez quelques fruits de mer (gambas, moules, crevettes)

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Coupez le poulet en morceaux et faites-les revenir dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les de la poêle et réservez-les.
2. Coupez le chorizo en rondelles et faites-le revenir dans la même poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirez-le de la poêle et réservez-le.
3. Hachez l'oignon, le poivron rouge et l'ail et faites-les revenir dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez la tomate coupée en petits dés et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien fondante.
5. Ajoutez le riz à paella et mélangez bien pour qu'il soit enrobé de la sauce.
6. Ajoutez le bouillon de poulet chaud, le safran, le sel et le poivre. Mélangez bien.
7. Ajoutez les morceaux de poulet et les rondelles de chorizo sur le dessus du riz.
8. Laissez cuire à feu moyen-doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit et que le liquide soit absorbé.
9. Servez bien chaud.



# Berza Andaluza

Ingrédients :

- 500g de viande de porc
- 500g de pois chiches cuits
- 1kg de chou frisé
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile d’olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

Préparation :

1. La veille, faites tremper les pois chiches dans de l'eau.
2. Dans une cocotte, faites revenir la viande de porc avec l'huile d'olive.
3. Émincez les oignons, les gousses d'ail et les poivrons, puis ajoutez-les à la cocotte. Faites revenir pendant quelques minutes.
4. Ajoutez la tomate pelée et coupée en dés, la feuille de laurier et les pois chiches égouttés. Recouvrez d'eau et laissez mijoter pendant 1 heure.
5. Pendant ce temps, nettoyez le chou et coupez-le en lanières. Ajoutez-le dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes.
6. Vérifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre si nécessaire.
7. Servez chaud, accompagné de pain.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Lomo en manteca



Ingrédients :

- 1 kg de filet de porc
- 400 g de saindoux
- 4 à 6 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- Sel
- Poivre

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire fondre le saindoux à feu doux jusqu'à ce qu'il soit liquide.
2. Ajouter les gousses d'ail écrasées, le laurier et le thym et faire revenir pendant 1 minute.
3. Ajouter le filet de porc coupé en gros morceaux et faire revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés.
4. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 1 heure, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande soit tendre et cuite à point.
5. Retirer la viande de la casserole et laisser reposer pendant quelques minutes.
6. Remettre la casserole sur le feu et faire cuire la sauce à feu moyen jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
7. Remettre la viande dans la casserole et laisser mijoter pendant quelques minutes pour qu'elle s'imprègne bien de la sauce.
8. Servir chaud, accompagné de légumes de votre choix et de pommes de terre cuites à l'eau.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Pescaíto frito



Ingrédients :

- 1 kg de petits poissons (anchois, sardines, rougets...)
- 250 g de farine
- 1 cuillère à soupe de sel
- Huile d'olive pour la friture (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 citron

Préparation :

1. Nettoyez bien les poissons et enlevez les têtes et les arêtes si nécessaire.
2. Dans un bol, mélangez la farine et le sel.
3. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle profonde.
4. Passez chaque poisson dans le mélange de farine et secouez l'excès.
5. Faites frire les poissons dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez-les de l'huile et égouttez-les sur du papier absorbant.
6. Servez chaud, accompagné de quartiers de citron.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Cazón en adobo

Ingrédients :

- 500g de Cazón (chair de requin)
- 1/2 tasse de vinaigre de vin blanc
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1/2 tasse d'huile d'olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- Farine pour enrober le poisson
- Huile d'olive de friture (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 citron

Préparation :

1. Couper le Cazón en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Dans un grand bol, mélanger le vinaigre, l'eau, le sel, le paprika, le cumin, l'origan, le thym et l'ail.
3. Ajouter le Cazón dans le bol et bien mélanger pour que chaque morceau soit recouvert de marinade. Laisser mariner pendant au moins 2 heures, ou toute la nuit au réfrigérateur.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Enrober chaque morceau de Cazón dans la farine, secouer l'excédent et frire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
5. Égoutter le poisson frit sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.
6. Servir chaud avec des quartiers de citron.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Almejas en ajillo



Ingrédients :

- 1 kg de palourdes
- 3 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 1 petit bouquet de persil frais
- 1 verre de vin blanc sec
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Nettoyez soigneusement les palourdes en les rinçant sous l'eau froide et en enlevant les algues, le sable et les coquilles cassées.
2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et le piment coupé en petits morceaux, puis laissez cuire jusqu'à ce que l'ail commence à dorer légèrement.
3. Ajoutez les palourdes dans la poêle et remuez bien pour qu'elles soient bien enrobées d'huile d'olive, d'ail et de piment. Versez le vin blanc sur les palourdes et augmentez le feu pour faire bouillir.
4. Baissez le feu et couvrez la poêle avec un couvercle. Laissez cuire les palourdes pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que toutes les coquilles soient ouvertes.
5. Hachez finement le persil et saupoudrez-le sur la préparation. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu, et servez immédiatement.



# Naranjas en ensalada

Ingrédients :

- 4 oranges
- 1 oignon rouge
- olives noires
- 50 g de filets d'anchois
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 6 cuillères à soupe d'huile d’olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

Préparation :

1. Pelez les oranges et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en fines lamelles.
2. Dans un saladier, disposez les rondelles d'orange, les lamelles d'oignon et les olives noires.
3. Ajoutez les filets d'anchois.
4. Dans un bol, mélangez le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Versez cette vinaigrette sur la salade.
6. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Espinacas con Garbanzos



Ingrédients :

- 400g d'épinards frais
- 200g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- Sel et poivre noir
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Éplucher et émincer finement l'oignon et les gousses d'ail. Faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le paprika doux, le cumin moulu et le curcuma. Mélanger le tout pendant 1-2 minutes pour libérer les saveurs.
3. Ajouter les épinards frais dans la poêle, mélanger pour les enrober d'épices et cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter les pois chiches cuits dans la poêle et mélanger pour les réchauffer.
5. Ajouter du sel et du poivre noir selon votre goût.
6. Servir chaud avec un léger filet d'huile d'olive vierge extra fruité vert.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation




Ingrédients :

- 400 g de fideos (vermicelles)
- 2 filets de cabillaud
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 piment vert
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 pincée de safran
- 1/2 litre de bouillon de poisson
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter le poivron et le piment coupés en petits dés, ainsi que l'ail émincé, et faire revenir pendant quelques minutes.
3. Ajouter les tomates pelées et coupées en dés, ainsi que le paprika et le safran. Saler et poivrer selon votre goût.
4. Ajouter le bouillon de poisson et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
5. Ajouter les fideos dans la poêle et remuer. Laisser cuire pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour que les pâtes ne collent pas.
6. Couper les filets de cabillaud en morceaux et les ajouter aux pâtes. Laisser cuire pendant 5 minutes de plus, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
7. Servir bien chaud avec une pincée de persil en amont.




Ingrédients :

- 100 g de jambon serrano
- 60 g de beurre
- 70 g de farine
- 500 ml de lait
- Sel et poivre
- Chapelure
- 2 œufs
- Huile d'olive pour la friture (à retrouver sur lalolaa.com)

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Hachez finement le jambon serrano et réservez.
2. Dans une casserole à feu moyen, faites fondre le beurre.
3. Ajoutez la farine petit à petit tout en mélangeant constamment avec un fouet. Laissez cuire pendant 2-3 minutes pour obtenir un roux doré.
4. Ajoutez le lait petit à petit tout en fouettant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Continuez à mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne homogène.
5. Ajoutez le jambon haché et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
6. Versez la préparation dans un plat et laissez-la refroidir pendant plusieurs heures, jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
7. Une fois la préparation refroidie, formez des boules avec vos mains.
8. Battez les œufs dans un bol et préparez la chapelure dans un autre bol.
9. Passez chaque boule dans l'œuf battu, puis dans la chapelure pour bien les enrober.
10. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.




Ingrédients :

- 250 g de blé concassé
- 250 g de viande de porc hachée
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- Sel et poivre noir moulu
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Faites tremper le blé concassé dans de l'eau froide pendant environ 12 heures. Égouttez-le et réservez-le.
2. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Épépinez le poivron et coupez-le en petits dés. Épluchez la tomate et coupez-la en dés.
3. Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir la viande de porc hachée jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajoutez l'oignon, l'ail et le poivron et faites-les revenir quelques minutes.
4. Ajoutez la tomate, le paprika doux, l'origan et le cumin en poudre. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
5. Ajoutez le blé concassé et 750 ml d'eau chaude. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 heure et demie, ou jusqu'à ce que le blé soit tendre et que la sauce soit épaisse. Remuez de temps en temps pour éviter que le blé ne colle au fond de la cocotte.
6. Servez chaud et accompagnez de pain frais.



# Habas con jamón

Ingrédients :

- 500g de fèves fraîches
- 100g de jambon serrano
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d’olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

Préparation :

1. Écossez les fèves et retirez leur peau extérieure. Coupez le jambon en petits morceaux.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'oignon coupé en petits dés, le poivron vert coupé en lanières et les gousses d'ail hachées. Faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajoutez le jambon et les fèves dans la casserole. Couvrez d'eau et portez à ébullition.
4. Baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les fèves soient tendres et la sauce réduite.
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
6. Servez bien chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Habas enzapatás

Ingrédients :

- 1 kg de fèves fraîches
- 1 tranche de pain sec
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

Préparation :

1. Écossez les fèves et lavez-les soigneusement.
2. Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez l'oignon émincé et le poivron coupé en petits dés. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez le paprika, le cumin, le laurier et les gousses d'ail écrasées, mélangez bien.
5. Coupez le pain en petits morceaux et ajoutez-le dans la marmite, puis versez de l'eau jusqu'à recouvrir les ingrédients.
6. Portez à ébullition et ajoutez les fèves.
7. Laissez cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres.
8. Retirez la feuille de laurier et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
9. Servez les habas enzapatás chaudes avec du pain.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation




Ingrédients :

- 300 g de jambon serrano
- 2 saucisses chorizo tranchées
- 2 Morcillas (ou boudin noir peut remplacer)
- 2 œufs
- 4 pommes de terre moyennes, coupées en rondelles
- 1 oignon, émincé
- 1 poivron vert, coupé en lamelles
- 2 gousses d'ail, hachées
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faire revenir les oignons et le poivron vert dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter la Morcilla et les tranches de chorizo et faire revenir pendant 5 minutes.
3. Ajouter les rondelles de pommes de terre dans la poêle et faire revenir à feu moyen pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.
4. Ajouter l'ail haché et faire revenir pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Dans une autre poêle, faire cuire les œufs au plat.
6. Dans un grand plat, disposer les pommes de terre avec les légumes la morcilla et le chorizo. Assaisonner avec sel et poivre.
7. Disposez les tranches de jambon Serrano et les œufs au plat. Servez bien chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Huevos a la Flamenca

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates mûres
- 100 g de jambon serrano
- Sel et poivre
- Huile d'olive vierge extra
  (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le poivron rouge, l'oignon et les tomates en petits dés. Hacher finement l'ail.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les légumes pendant environ 10 minutes. Saler et poivrer.
4. Ajouter le jambon serrano coupé en petits dés dans la poêle et mélanger.
5. Répartir les légumes et le jambon dans 4 ramequins individuels allant au four.
6. Casser un oeuf sur chaque ramequin.
7. Mettre les ramequins au four et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit bien cuit mais que le jaune reste coulant.
8. Servir bien chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Sepia en su tinta



Ingrédients :

- 1 kg de seiche
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 2 sachets d'encre de seiche
- 200 ml de vin blanc
- Sel et poivre
- 200 grammes de riz blanc
- Huile d’olive vierge extra
  (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Nettoyez la seiche en retirant les entrailles et la peau, puis coupez-la en morceaux d'environ 5 cm de long.
2. Dans une grande poêle, faites revenir les oignons, l'ail et le poivron rouge hachés finement avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les tomates pelées et épépinées coupées en petits morceaux et laissez mijoter pendant quelques minutes.
4. Ajoutez la seiche dans la poêle et faites-la revenir pendant environ 10 minutes en remuant régulièrement.
5. Versez le vin blanc et l'encre de seiche, mélangez bien, puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 30 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une sauce onctueuse.
6. Salez et poivrez selon votre goût.
7. Servez chaud avec un peu de riz blanc et un filet d’huile d’olive en accompagnement.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Langostinos al ajillo

Ingrédients :

- 24 langoustines
- 6 gousses d'ail, hachées
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse de persil frais haché
- 1/2 tasse d'huile d’olive vierge extra

(à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Décortiquez les langoustines en gardant la queue et enlevant le boyau.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez les langoustines dans la poêle et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient roses, environ 2 à 3 minutes.
4. Ajoutez le paprika, le poivre noir, le piment de Cayenne et le sel dans la poêle et mélangez bien.
5. Ajoutez le persil haché dans la poêle et mélangez de nouveau.
6. Servez les langoustines chaudes avec un peu de pain pour tremper dans la sauce.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Mariscos al vapor

Ingrédients :

- 1 kg de fruits de mer mélangés (moules, palourdes, crevettes, etc.)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 tomate mûre
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1/2 tasse d'eau
- Sel
- Poivre
- Persil frais haché
- Huile d’olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Lavez soigneusement les fruits de mer et réservez.
2. Émincez l'oignon, les poivrons et la tomate en petits dés. Émincez l'ail finement.
3. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et les poivrons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez l'ail et la tomate et laissez cuire pendant 5 minutes.
5. Ajoutez les fruits de mer, le vin blanc, l'eau, le sel et le poivre. Mélangez bien.
6. Couvrez et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les fruits de mer soient cuits.
7. Saupoudrez de persil frais haché et servez chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Marmitako

Ingrédients :

- 800 g de thon
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 poivrons verts
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 pincée de safran
- Sel et poivre
- Huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Éplucher et couper les pommes de terre en cubes de taille moyenne. Les faire cuire dans de l'eau salée pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle ou une cocotte, faire chauffer de l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les oignons et les poivrons verts coupés en dés. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Ajouter les tomates coupées en dés, l'ail haché, la feuille de laurier, le paprika et le safran. Mélanger et laisser cuire pendant environ 5 minutes.
4. Ajouter le thon coupé en cubes de taille moyenne et laisser cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
5. Ajouter les pommes de terre cuites dans la poêle, mélanger délicatement et laisser cuire le tout pendant environ 5 minutes pour que les saveurs se mélangent.
6. Servir chaud, assaisonné de sel et de poivre.

# Menudo rojo Andaluz



Ingrédients :

- 1 kg de tripes de porc
- 2 saucisses de porc
- 2 cuillères à soupe d'huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 pincée de flocons de piment rouge
- 2 feuilles de laurier
- 4 tasses d'eau
- 1 boîte de tomates pelées
- Sel et poivre noir moulu, au goût
- Jus de citron vert
- 1 tasse de coriandre fraîche hachée

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Nettoyer soigneusement les tripes de porc et les couper en petits morceaux.
2. Faire cuire les tripes dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes pour les blanchir. Égoutter et réserver.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter les saucisses de porc, le paprika, le cumin, les flocons de piment rouge et les feuilles de laurier. Faire cuire pendant environ 5 minutes.
5. Ajouter les tripes de porc blanchies, l'eau et les tomates pelées à la casserole. Saler et poivrer selon votre goût. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que les tripes soient tendres.
6. Retirer les feuilles de laurier et ajouter le jus de citron vert et la coriandre hachée. Servir chaud.



# Montadito (mollete) de pringá

Ingrédients :

- 4 petits pains (molletes)
- 400 g de viande hachée (porc, veau, volaille et/ou bœuf)
- 1/2 oignon
- 1 poivron vert
- 1 tomate mûre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Jerez
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Quelques morceaux de chorizo et morcilla optionnels
- Huile d'olive (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les petits pains en deux et les faire griller légèrement.
3. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon, le poivron et la tomate hachés, ainsi que l'ail écrasé.
4. Ajouter les viandes hachées et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Ajouter le paprika, l'origan, le vinaigre de Jerez, le sel et le poivre noir, le chorizo et la morcilla. Mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes.
6. Mettre une portion de la préparation sur chaque demi-pain grillé.
7. Enfourner pendant 10 minutes.
8. Servir bien chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation




Ingrédients :

- 500g de calmars frais
- 100g de farine tout usage
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 2 oeufs
- 1 citron pour servir
- Huile d'olive pour la friture

(à retrouver sur lalolaa.com)

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Nettoyer les calmars et les couper en anneaux d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sel et le poivre.
3. Battre les oeufs dans un autre bol.
4. Tremper chaque anneau de calmar dans les oeufs battus, puis dans le mélange de farine, en veillant à bien enrober chaque anneau.
5. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
6. Ajouter les anneaux de calmar enrobés de farine dans la poêle et faire frire pendant environ 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Retirer les calmars de la poêle avec une écumoire et les placer sur une feuille de papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
8. Servir avec un quartier de citron et savourer chaud.



# Papas a lo pobre

Ingrédients :

- 4 grandes pommes de terre
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Sel
- Huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)

- Option : un demi poivron vert couper en dés et cuit avec les patates

Préparation :

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles.
2. Émincez les oignons et l'ail.
3. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et ajoutez les pommes de terre, les oignons et l'ail. Ajoutez également une pincée de sel. Mélangez le tout.
4. Laissez cuire à feu moyen-doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.
5. Servez chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Pestiños

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 75 ml de vin blanc
- 75 ml d'huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 zeste de citron
- 1 zeste d'orange
- 1/2 cuillère à soupe d'anis
- 1/2 cuillère à café de graines de sésame
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 150 g de miel (à retrouver sur lalolaa.com)
- 50 ml d'eau

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le zeste de citron et d'orange, l'anis, les graines de sésame, la cannelle et le sel. Ajouter le vin blanc et l'huile d'olive et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Former une boule avec la pâte et la laisser reposer pendant 30 minutes.
3. Étaler la pâte sur une surface de travail farinée et découper des losanges d'environ 5 cm de côté.
4. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les losanges de pâte et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
5. Dans une petite casserole, faire chauffer le miel et l'eau à feu moyen jusqu'à ce que le miel fonde et que le mélange devienne légèrement épais.
6. Tremper les pestiños dans le miel chaud, en les laissant s'égoutter légèrement avant de les poser sur une grille pour qu'ils refroidissent et durcissent.



# Pescaíto frito

Ingrédients :

- 1 kg de poisson de roche (sardines, rougets, etc.)
- 200 g de farine
- 1/2 litre d'huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel

Préparation :

1. Nettoyer les poissons et les vider.
2. Dans un récipient, mélanger la farine avec un peu de sel.
3. Passer les poissons dans la farine en les couvrant complètement.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
5. Faire frire les poissons dans l'huile chaude, en les retournant pour qu'ils soient dorés des deux côtés.
6. Retirer les poissons de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
7. Servir immédiatement avec des quartiers de citron.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Puchero

Ingrédients :

- 500g de viande de boeuf à bouillir
- 1 os à moelle
- 2 chorizos
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 petit chou vert
- 150g de pois chiches
- 1 cuillère à soupe de sel
- Eau

Préparation :

1. Mettre la viande de boeuf, l'os à moelle et les chorizos dans une grande casserole remplie d'eau. Ajouter le sel et porter à ébullition.
2. Éplucher et laver les pommes de terre, les carottes et l'oignon. Couper en morceaux et ajouter dans la casserole avec le poireau et la branche de céleri.
3. Couper le chou en gros morceaux et ajouter à la casserole avec les pois chiches. Couvrir et laisser cuire pendant environ 2 heures à feu moyen-doux, en remuant de temps en temps.
4. Retirer la viande et les légumes de la casserole et servir chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Queso de cabra con mermelada de pimiento

Ingrédients :

- 200g de fromage de chèvre
- 100g de mermelade de poivron rouge (à retrouver sur lalolaa.com)
- 4 tranches de pain de campagne

Préparation :

1. Couper le fromage de chèvre en tranches de 1cm d'épaisseur.
2. Faire griller les tranches de pain de campagne.
3. Disposer les tranches de fromage sur les tranches de pain grillé.
4. Ajouter une cuillère à café de mermelade de de poivron sur chaque tranche de fromage.
5. Passer le tout sous le grill du four pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
6. Servir chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Raya en adobo



Ingrédients :

- 1 kg de raie
- 2 têtes d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1/2 verre d'huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel

Préparation :

1. Nettoyez la raie, enlevez les os et coupez-la en petits morceaux.
2. Préparez la marinade en mélangeant dans un mortier les têtes d'ail épluchées, le persil, le paprika, le cumin, le poivre, le vinaigre et l'huile d'olive. Salez à votre goût.
3. Ajoutez la raie à la marinade et laissez mariner pendant au moins 2 heures.
4. Préchauffez le four à 200°C. Étalez les morceaux de raie sur une plaque allant au four et enfournez-les pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servez bien chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Ropa vieja

Ingrédients :

- 500 g de viande de bœuf cuite et effilochée (idéalement des restes de viande)
- 2 poivrons rouges, coupés en lanières
- 2 poivrons verts, coupés en lanières
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 tomates, pelées, épépinées et coupées en dés
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 2 feuilles de laurier
- 500 ml de bouillon de bœuf
- Sel et poivre noir, au goût
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les poivrons, les oignons et l'ail, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les dés de tomates, le concentré de tomates, le paprika, le cumin et l'origan. Mélangez bien.
4. Ajoutez la viande effilochée et les feuilles de laurier. Mélangez à nouveau.
5. Versez le bouillon de bœuf dans la casserole et portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu et laissez mijoter pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
6. Retirez les feuilles de laurier et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre noir, selon votre goût.
7. Servez chaud, accompagné de riz ou de pommes de terre cuites.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Salsa romesco



Ingrédients :

- 2 tomates
- 2 poivrons rouges
- 1/2 tête d'ail
- 100g d'amandes grillées (à retrouver sur lalolaa.com)
- 50g de pain sec
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 100 ml d'huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les tomates en deux, retirer les graines et les mettre sur une plaque de cuisson. Couper les poivrons en deux et retirer les graines et les filaments. Les placer également sur la plaque de cuisson.
3. Couper le haut de la tête d'ail pour révéler les gousses, et placer la tête d'ail sur la plaque de cuisson.
4. Badigeonner les tomates, les poivrons et la tête d'ail d'huile d'olive et saupoudrer de sel.
5. Faire rôtir les légumes au four pendant environ 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
6. Retirer les légumes du four et les laisser refroidir.
7. Enlever la peau des poivrons, de l'ail et des tomates.
8. Mettre les amandes grillées, le pain sec, le vinaigre de vin rouge, le paprika et les légumes dans un mixeur.
9. Mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant progressivement l'huile d'olive.
10. Assaisonner avec du sel selon votre goût.
11. Servir la salsa romesco dans un bol et la déguster avec des légumes grillés, de la viande, du poisson ou au choix



# Solomillo al Whisky

Ingrédients :

- 4 filets de bœuf
- 200 ml de whisky
- 200 ml de crème fraîche
- 50 g de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen et y faire cuire les filets de bœuf 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et rosés à l'intérieur.
2. Retirer les filets de bœuf de la poêle et les déposer sur une assiette, en les gardant au chaud.
3. Dans la même poêle, verser le whisky et le faire flamber. Laisser cuire jusqu'à ce que l'alcool se soit évaporé.
4. Ajouter la crème fraîche dans la poêle et mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Saler et poivrer la sauce selon votre goût.
6. Napper les filets de bœuf avec la sauce et servir chaud.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Sopa de Almendras



Ingrédients :

- 100 g d'amandes mondées (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 50 ml d'huile d'olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 litre de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tranche de pain rassis (environ 50 g)
- Sel et poivre
- Persil haché pour la garniture

Préparation :

1. Faites griller les amandes à sec dans une poêle pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez une petite quantité pour la garniture.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez le pain rassis et les amandes grillées, puis versez le bouillon de poulet ou de légumes. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes.
5. Retirez du feu et laissez refroidir un peu, puis mixez jusqu'à obtenir une soupe lisse et crémeuse.
6. Servez chaud avec les amandes grillées et du persil haché sur le dessus.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Sopa de Pescado

Ingrédients :

- 500g de poissons variés pour la soupe (p. ex. cabillaud, rouget, dorade)
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 petit piment rouge
- 1 litre de bouillon de poisson
- 1 feuille de laurier
- Huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Épluchez et coupez l'oignon et l'ail en petits morceaux. Épépinez le poivron rouge et coupez-le également en petits morceaux. Coupez les tomates et les pommes de terre en petits cubes.
2. Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite les poivrons rouges et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
3. Ajoutez les tomates et les pommes de terre et laissez cuire encore 5 minutes. Versez ensuite le bouillon de poisson dans la casserole et ajoutez la feuille de laurier. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Ajoutez le poisson à la soupe et laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.
5. Servez la soupe chaude, accompagnée de pain grillé.

# Ensaladilla rusa andaluza



Ingrédients :

- 4 pommes de terre moyennes
- 2 carottes moyennes
- 1 boîte de petits pois (400 g)
- 2 œufs durs
- 1 boîte de thon (150 g)
- 1/2 oignon rouge
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Sel et poivre noir moulu, au goût
- Olives vertes pour la décoration

Préparation :

1. Épluchez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en petits cubes et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais fermes.
2. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, les carottes, les petits pois et le thon égoutté.
4. Ajoutez les œufs durs coupés en petits dés et l'oignon rouge finement haché.
5. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise et le vinaigre de vin, puis ajoutez cette sauce au mélange de légumes et de thon. Mélangez bien.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu selon votre goût.
7. Mettez l'ensaladilla rusa au réfrigérateur pendant au moins une heure pour qu'elle soit bien froide.
8. Servez-la décorée avec des olives.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Sopaipas de Utrera

Ingrédients :

- 250g de farine
- 100ml d'eau
- 50ml d'huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 pincée de sel
- Huile pour la friture (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sucre pour saupoudrer

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez la farine avec l'eau, l'huile d'olive et la pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Formez des petites boules avec la pâte et aplatissez-les légèrement pour leur donner une forme de disque.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et, lorsque l'huile est chaude, ajoutez les sopaipas en petites quantités.
4. Laissez cuire les sopaipas jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, puis retirez-les de la poêle et déposez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
5. Saupoudrez les sopaipas avec du sucre avant de servir.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

# Tortas de aceite



Ingrédients :

- 250g de farine
- 75g de sucre
- 80ml d'huile d'olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)
- 80ml d'eau
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, la cannelle, la levure chimique, les graines de sésame et la pincée de sel.
2. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau. Mélangez bien pour former une pâte.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte en une fine couche de 3-4 mm d'épaisseur.
5. Utilisez un emporte-pièce pour découper la pâte en cercles de 8-10 cm de diamètre.
6. Placez les cercles de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
7. Faites cuire les tortas de aceite au four pendant environ 12-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
8. Laissez refroidir les biscuits avant de les servir.

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Tortillitas de camarones

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 œuf
- 100 g de crevettes grises décortiquées
- 10 cl d'eau
- sel
- huile d’olive vierge extra (à retrouver sur lalolaa.com)

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel.
2. Ajouter l'oeuf et délayer avec l'eau petit à petit en mélangeant bien pour obtenir une pâte lisse.
3. Ajouter l'oignon émincé, la gousse d'ail hachée et le persil ciselé finement. Bien mélanger.
4. Ajouter les crevettes décortiquées dans la pâte et mélanger.
5. Dans une poêle, chauffer de l'huile d'olive à feu moyen.
6. Avec une cuillère à soupe, prélever un peu de pâte et la déposer délicatement dans la poêle. Répéter l'opération pour former plusieurs tortillitas en veillant à ne pas trop les serrer.
7. Cuire les tortillitas 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
8. Égoutter sur du papier absorbant et servir chaud

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation



# Vino de Naranja

Ingrédients :

- 1 bouteille de vin blanc sec
- 4 oranges non traitées
- Jus de 2 oranges pressés
- 250 g de sucre en poudre
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 petite étoile d'anis

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Lavez soigneusement les oranges et coupez-les en quartiers. Retirez la pulpe de l'orange et ne gardez que la partie blanche.
2. Dans une casserole, mélangez le sucre avec un peu d'eau et portez à ébullition. Laissez le sucre caraméliser légèrement.
3. Ajoutez les quartiers d'orange, le bâton de cannelle, les clous de girofle et l'étoile d'anis à la casserole. Mélangez bien.
4. Versez le vin blanc et le jus d'orange dans la casserole et mélangez à nouveau.
5. Portez le mélange à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
6. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir complètement.
7. Versez le contenu de la casserole dans une bouteille en verre hermétique et réfrigérez pendant au moins 24 heures.
8. Servez bien frais en apéritif ou en dessert.



# Zarzuela de mariscos

Ingrédients :

- 500 g de poisson blanc (lot, cabillaud, merlu, etc.)
- 500 g de fruits de mer (moules, palourdes, crevettes, calmars, etc.)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 verre de vin blanc
- 1 litre de bouillon de poisson
- Huile d'olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Nettoyer et éplucher tous les légumes, puis les couper en petits dés.
2. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajouter les poivrons, la carotte, le céleri et les tomates et laisser mijoter pendant 10 minutes.
4. Ajouter la farine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter pendant quelques minutes pour que l'alcool s'évapore.
5. Ajouter le bouillon de poisson et laisser mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
6. Ajouter le poisson blanc et les fruits de mer et laisser cuire jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que les fruits de mer soient ouverts.
7. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.
8. Servir chaud avec du pain frais.



# Atún encebollado

Ingrédients :

- 1 kg de thon frais
- 3 oignons
- 2 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1/2 tasse d'huile d’olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- 1 tasse de vin blanc
- 1/2 tasse d'eau
- sel et poivre au goût

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Épluchez et coupez les oignons en fines rondelles, épluchez les gousses d'ail et émincez-les.
2. Nettoyez et coupez les poivrons en fines lanières.
3. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les oignons et les poivrons. Faites cuire pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
4. Ajoutez le thon coupé en morceaux dans la poêle et faites-le dorer de tous les côtés.
5. Ajoutez l'ail, le paprika et le cumin et mélangez bien.
6. Saupoudrez la farine sur le mélange et remuez pour bien l'incorporer.
7. Versez le vin blanc et l'eau dans la poêle et portez le mélange à ébullition.
8. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que le thon soit bien cuit et la sauce réduite.
9. Ajoutez du sel et du poivre au goût.
10. Servez chaud avec du riz blanc



# Conejo en salmorejo

Ingrédients :

- 1 lapin, coupé en morceaux
- 2 oignons, coupés en fines lamelles
- 2 poivrons rouges, coupés en fines lamelles
- 3/4 gousses d'ail, hachées
- 1/2 tasse d'huile d'olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- 2 cuillères à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de paprika fort
- 1 tasse de coulis de tomate
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1/2 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de sel
- Poivre noir moulu

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez les morceaux de lapin et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Retirez le lapin de la casserole et réservez.
2. Dans la même casserole, ajoutez les oignons, les poivrons et l'ail. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajoutez le paprika doux et fort et remuez bien. Ajoutez ensuite le coulis de tomate, le vin blanc et le vinaigre de vin rouge. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes.
4. Ajoutez les morceaux de lapin à la casserole et assurez-vous qu'ils soient bien enrobés de sauce. Ajoutez le sel et le poivre.
5. Couvrez la casserole et laissez mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que le lapin soit tendre.
6. Servez le lapin en sauce salmorejo chaud, accompagné de pommes de terre sautées ou de riz blanc.

# Carrillada de cerdo ibérico



Ingrédients :

- 1 kg de joues de porc ibérique
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 verre de vin rouge
- 1 verre de bouillon de légumes
- Huile d'olive (à retrouver sur lalolaa.com)
- Sel et poivre

¡ Sobresaliente !
Bonne dégustation

Préparation :

1. Épluchez et hachez les oignons, les carottes et les gousses d'ail.
2. Dans une cocotte en fonte, faites chauffer de l'huile d'olive et faites dorer les carrilladas sur toutes les faces. Retirez-les et réservez-les.
3. Dans la même cocotte, faites revenir les oignons, l'ail, les carottes et le céleri.
4. Ajoutez la feuille de laurier et la branche de thym et laissez mijoter pendant quelques minutes.
5. Versez le vin rouge et le bouillon de légumes. Laissez cuire pendant environ 5 minutes.
6. Ajoutez les carrilladas dans la cocotte, salez et poivrez selon votre goût. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 heure et demie, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
7. Retirez les carrilladas de la cocotte et mixez la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Remettez les carrilladas dans la cocotte avec la sauce et laissez mijoter encore quelques minutes.
8. Servez bien chaud.

LalolaAlpujarreña

Rendez-vous sur lalolaa.com pour profiter
de notre catalogue de produits d'épicerie
fine gourmet hauts de gamme
d'Andalousie

@lalola_alp @lalola_alp @lalolalp

**LIVRE RÉDIGÉ PAR LÓPEZ MARIO**
fondateur lalolaa.com
et disciple Escoffier International

Ouvrage réalisé avec l'utilisation
d'OpenAI : chatgpt - dall.e

Rendez-vous sur lalolaa.com pour profiter
de notre catalogue de produits d'épicerie
fine gourmet hauts de gamme
d'Andalousie

Retrouvez les recettes en vidéos et bien
d'autres sur nos réseaux sociaux

@lalola_alp @lalola_alp @lalolalp