



·ceuta·

Donde se unen las emociones.



Guía gastronómica
Guide gastronomique



Sorprende a tu paladar
desde **Otro prisma**

Surprenez votre palais
d'un **autre prisme**





GUÍA GASTRONÓMICA DE CEUTA

Debido a su enclave geográfico, la gastronomía en Ceuta tiene muchas influencias. Principalmente se trata de una gastronomía marinera que cuenta con gran calidad de género. Hablamos de una gastronomía primordialmente Mediterránea que se nutre de la cocina andaluza. Eso sí, a pesar de que en Ceuta conviven 4 culturas (cristianos, musulmanes, judíos e hindúes) en los restaurantes no se aprecia el mestizaje culinario que se vive en los hogares donde se elaboran sus propias recetas tradicionales. Aunque sí se ha producido una mezcla de ingredientes culinarios de las diferentes culturas, dando origen a platos novedosos que no se encuentran en otros lugares. **Prepárate para sorprender a tu paladar con sabores y platos que te dejarán con muy buen sabor de boca.**

GUIDE GASTRONOMIQUE DE CEUTA

En raison de sa situation géographique, la gastronomie de Ceuta subit de nombreuses influences. Il s'agit principalement d'une gastronomie de fruits de mer avec une grande qualité de nourriture. Il s'agit d'une gastronomie essentiellement méditerranéenne qui s'inspire de la cuisine andalouse, de l'Al-Andalus et de la cuisine marocaine. Malgré la coexistence de quatre cultures à Ceuta (chrétiens, musulmans, juifs et hindous), on ne retrouve pas dans les restaurants le métissage culinaire qui a lieu dans les foyers où l'on prépare ses propres recettes traditionnelles, bien qu'il y ait eu un mélange d'ingrédients culinaires des différentes cultures, donnant lieu à des plats inédits que l'on ne trouve pas ailleurs. **Préparez-vous à surprendre votre palais avec des saveurs et des plats qui vous laisseront un bon goût dans la bouche.**





PESCADOS Y MARISCOS

Ceuta al estar bañada por el mar Mediterráneo y el Océano Atlántico además de lindar con Marruecos, sus productos son de primerísima calidad, y a muy buen precio. Son muchas las especies que tienen protagonismo en la cocina ceutí destacando en primer lugar a los túnidos, pulpos y calamares, sin olvidarnos de las “caballas” (que también es el término utilizado para nombrar popularmente a los habitantes de Ceuta), los meros, acedías, pijotas, salmonetes, sardinas, boquerones, gallos del Estrecho, brótolas, chocos, rodaballos, almejas, coquinas, cigalas, gambas, centollas, burgaillos, bogavantes, angulas... lo que permiten una enorme variedad de posibilidades en la cocina.



POISSONS ET FRUITS DE MER

Comme Ceuta est baignée par la mer Méditerranée et l’océan Atlantique, et qu’elle est limitrophe du Maroc, ses produits sont de la plus haute qualité et à un très bon prix. De nombreuses espèces jouent un rôle de premier plan dans la cuisine de Ceuta, les plus importantes étant le thon, le poulpe et le calmar, sans oublier le “maquereau” (Caballas qui est également le terme utilisé pour désigner les habitants de Ceuta), les mérus, les oseilles, les petits merlans, rouget barbet, les sardines, les anchois, les cardes du détroit, les barbous, les seiches, les turbots, les palourdes, les clovisse, les crevettes, les araignées de mer, les langoustes, les civelles... qui offrent toutes une énorme variété de possibilités dans la cuisine.



SALAZONES

Existe una gran tradición en la elaboración de salazones. La industria salazonera y conservera ceutí, tiene sus orígenes en la época romana. Entonces el istmo de la Ciudad estaba cubierto por edificios donde se fabricaban salazones y la economía se basaba en el aprovechamiento de los recursos marinos, comercializando con los salazones y las famosas salsas *garum*, que eran unas salsas hechas con vísceras fermentadas de pescado que causaban sensación entre las capas más altas de la sociedad de la Antigua Roma. Como herencia de ello, han llegado hasta nuestros días los excelentes salazones de bonito, huevas, mojama de atún, palometas, pulpos y “volaores” (que es como popularmente se conocen a los peces voladores). Su elaboración se suele realizar entre mayo y septiembre, cuando es frecuente ver secar el pescado en zonas como la explanada de Juan XXIII, la Lonja o de manera artesanal en muchos hogares. Además, los salazones no sólo son consumidos de manera directa sino que intervienen en varias recetas tradicionales.

SALAIISON

Il existe une longue tradition dans la production de salaison. L'industrie de la salaison et de la conserverie à Ceuta trouve ses origines à l'époque romaine, lorsque l'isthme de la ville était couvert de bâtiments où l'on fabriquait des salaisons et que l'économie était basée sur l'exploitation des ressources marines, le commerce de la salaison et les célèbres sauces au *garum*, qui étaient des sauces à base d'entrailles de poisson fermentées qui faisaient sensation dans les couches supérieures de la société romaine antique. C'est ainsi que les excellents thons salés, les œufs, le thon mojama, les palometas, les poulpes et les “volaores” (nom populaire des poissons volants) ont survécu jusqu'à nos jours. Ils sont généralement élaborés entre mai et septembre, période pendant laquelle il est courant de voir le poisson sécher dans des endroits tels que l'esplanade Juan XXIII, le marché aux poissons ou de manière traditionnelle dans de nombreuses maisons. Le poisson salé n'est pas seulement consommé directement mais il est également utilisé dans plusieurs recettes traditionnelles.



ESPECIAS

Es un auténtico festival para todos los sentidos. Las especias que en Ceuta puedes encontrar te embriagan por su aroma y variedad cromática. Ocupan un papel bien importante en la cocina ceutí y acompañan a muchos platos tanto de herencia árabe como andaluza. Las especias más comunes que podemos encontrar son canela, cúrcuma, comino, pimentón, pimienta negra, jengibre, azafrán, cilantro, matalauva o coriandro. También se emplean mezclas de especias realizadas por los comerciantes, en las que el número de especias es muy diverso y su composición y proporciones son secreto de cada tienda, y preparado al gusto del consumidor.



ÉPICES

C'est une véritable fête pour tous les sens. Les épices que vous pouvez trouver à Ceuta vous enivrent par leur arôme et leur variété chromatique. Ils jouent un rôle important dans la cuisine de Ceuta et accompagnent de nombreux plats d'origine arabe et andalouse. Les épices les plus courantes sont la cannelle, le curcuma, le cumin, le paprika, le poivre noir, le gingembre, le safran, la coriandre et l'anis vert. On utilise également des mélanges d'épices fabriqués par des commerçants, dans lesquels le nombre d'épices est très varié et leur composition et proportions sont un secret de chaque magasin, et préparés selon le goût du consommateur.





MERCADO DE ABASTOS

El mercado central de Ceuta es un verdadero espectáculo con gran cantidad de puestos que ofrecen una enorme variedad de productos de primera calidad y a precios muy competitivos. En este mercado podrás encontrar desde el marisco más fresco, los tomates más sabrosos a las especias más auténticas. Su visita merece mucho la pena tanto para los *foodies* como para los curiosos. Todas las mañanas hay ajeteo comercial, y si quieres sentirlo de cerca puedes desayunar en el interior en varios locales especializados en churros y desayunos populares. Es bastante amplio y cuenta con aparcamiento subterráneo.



LE MARCHÉ

Le marché central de Ceuta est un véritable spectacle avec un grand nombre d'étals offrant une grande variété de produits de qualité supérieure à des prix très compétitifs. Vous y trouverez tout, des fruits de mer les plus frais aux épices les plus authentiques en passant par les tomates les plus savoureuses. Il vaut la peine d'être visité, tant pour les gourmands que pour les curieux. Chaque matin, il y a une agitation commerciale et si vous voulez la vivre de près, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner à l'intérieur dans plusieurs endroits spécialisés qui proposent des churros et des petits-déjeuners populaires. Il est assez spacieux et dispose d'un parking souterrain.



IR DE “TAPAS”

Como todas las ciudades del sur de España, en Ceuta es habitual salir de tapas y la ciudad cuenta con una excelente oferta de locales repartidos por las principales zonas comerciales. Tradicionalmente ha existido una gran variedad de tapas, por lo que muchas de ellas tienen nombre propio dependiendo del local. Es fácil encontrar tapas de corazones de pollo, pinchos morunos, “pescaito” frito, gran variedad de montaditos, ensaladilla, pulpo con mayonesa o cuscús en los diferentes establecimientos de la ciudad. El maridaje ideal suele ser cerveza o vinos españoles, y en los últimos años ha visto la luz una marca ceutí de cerveza artesana que se fabrica en la ciudad.

LOS DULCES, LOS REYES DEL POSTRE

Aquí sí que podemos decir eso de que “en Ceuta a nadie le amarga un dulce”, pues a la hora del postre, los dulces brillan. Destacan las populares torrijas (de vino, miel o azúcar y canela), “chuparquias” (Shebbakiyya) muy similares a los pestiños andaluces pero con ingredientes más exóticos. También destacan las millojas, negritos, merengue y bizcocho de soletilla. Desde 1917 existe en Ceuta una fábrica familiar de chocolates y cafés, cuyos productos son ya tradicionales y muy populares tanto a nivel local como nacional y extranjero.



SORTIR POUR MANGER DES TAPAS

Comme toutes les villes du sud de l'Espagne, il est courant à Ceuta de sortir pour manger des tapas et la ville dispose d'un excellent éventail de bars à tapas disséminés dans les principales zones commerciales. Traditionnellement, il existe une grande variété de tapas, si bien que beaucoup d'entre elles ont leur propre nom selon le lieu. Il est facile de trouver des tapas de cœurs de poulet, pinchos morunos, poissons frits, une grande variété de montaditos, salade, poulpe avec mayonnaise ou couscous dans les différents établissements de la ville. L'accord idéal est généralement la bière ou les vins espagnols, et ces dernières années ont vu l'émergence de la marque Ceutí, une bière artisanale produite dans la ville.



LES BONBONS, LES ROIS DU DESSERT

Ici, on peut dire que “à Ceuta, personne n'est amer à cause d'une douceur”, car lorsqu'il s'agit de dessert, les sucreries brillent. Les populaires torrijas (à base de vin, de miel ou de sucre et de cannelle), les “chuparquias” (shebbakiyya) sont très similaires aux beignets andalous mais avec des ingrédients plus exotiques. A noter également les millefeuilles, les negritos (petit pains au chocolat), le merengue et le bizcocho de soletilla (génoise). Depuis 1917, il existe à Ceuta une fabrique familiale de chocolat et de café, dont les produits sont aujourd'hui traditionnels et très populaires au niveau local, national et international.

LOS PLATOS INDISPENSABLES

El recetario ceutí es bastante amplio, no faltan los corazones de pollo, la sopa de picadillo, las papas con chocos, el gazpachuelo, las ensaladas de “volaó” o zanahorias con comino, el bonito de la almadraba, el estofado de melva, los pinchos, los caracoles al estilo ceutí, Trenzas de Agustina, caballas a la mar chica, sopa de fideos gordos con pescado, *harira* (sopa marroquí), el cuscús... Uno de los platos con más historia es el mero al “Rigamonti”, que fue creado casi por accidente por un futbolista italiano de nombre Rigamonti, cuando en los 50 jugó el Tetuán contra el Ceuta. Al terminar el partido, los jugadores fueron a un restaurante que no les pudo dar de cenar porque estaba cerrando y apenas le quedaba género, entonces el tal Rigamonti entró en la cocina e improvisó una receta con lo que allí tenía: mero, tomate y alcázaras. Tuvo tanto éxito que el plato se hizo famoso y desde entonces se ha convertido en una tradición culinaria ceutí.



LES PLATS INDISPENSABLES

Le livre de recettes de Ceuta est assez complet: cœurs de poulet, soupe de viande hachée, pommes de terre à la seiche, gazpachuelo, salades de “volaó” (poisson volant) ou de carottes au cumin, thon de l’almadraba, ragoût de thon frégate, brochettes, escargots à la mode de Ceuta, Trenzas de Agustina (tresses frites sucrées), maquereau de la petite mer, soupe de nouilles grasses au poisson, “harira” (soupe marocaine), couscous... L’un des plats les plus historiques est le “Mero al Rigamonti”, qui a été créé presque par accident par un footballeur italien du nom de Rigamonti, lorsque, dans les années 50, Tétouan jouait contre Ceuta. Après le match, les joueurs sont allés dîner dans un restaurant qui ne pouvait pas leur donner à manger parce qu’il fermait et qu’il ne restait presque plus de nourriture, alors Rigamonti est allé dans la cuisine et a improvisé une recette avec ce qu’il avait là: du mérrou, des tomates et des câpres. Le succès fut tel que le plat devint célèbre et est devenu une tradition culinaire à Ceuta.



RESTAURANTES PARA TODOS LOS GUSTOS

En Ceuta puedes disfrutar de la buena mesa tanto si lo que te gusta es la cocina tradicional como la de más vanguardia. A pesar de lo pequeña que es la ciudad, aquí encontrarás una amplia variedad y en la que es fácil acertar. Podemos recomendarte muchos establecimientos pero destacaremos tres de ellos por su trayectoria culinaria: restaurante El Refectorio regentado por Rafael Carrasco, uno de los chefs con más solera de nuestra gastronomía, de su cocina salen platos donde el sabor y el producto son los protagonistas. Por otro lado, el restaurante Bugao regentado por Hugo Ruiz uno de los chefs más jóvenes de Ceuta que está marcando tendencia, cautivándonos con una verdadera experiencia gastronómica y complejas elaboraciones inspiradas en la creatividad. Y como última recomendación os proponemos el Restaurante Oasis, el restaurante árabe más conocido en la Ciudad donde podrás degustar un fantástico cuscús con unas vistas envidiables desde el Monte Hacho.



Rafael Carrasco



DES RESTAURANTS POUR TOUS LES GOÛTS

À Ceuta, vous pouvez déguster de bons plats, tant si vous aimez la cuisine traditionnelle ou d'avant-garde. Malgré la petite taille de la ville, vous trouverez une grande variété de restaurants parmi lesquels il est facile de choisir. Nous pouvons recommander de nombreux établissements mais nous en soulignerons trois pour leur trajectoire culinaire: le restaurant El Refectorio dirigé par Rafael Carrasco, l'un des chefs les plus expérimentés de notre gastronomie, dont la cuisine produit des plats où la saveur et les produits sont les protagonistes. D'autre part, le restaurant Bugao dirigé par Hugo Ruiz, l'un des plus jeunes chefs de la ville qui crée des tendances, nous captive avec une véritable expérience gastronomique et des élaborations complexes inspirées par la créativité. Et comme dernière recommandation, nous vous suggérons le restaurant Oasis, le restaurant arabe le plus connu de la ville, où vous pourrez déguster un couscous fantastique avec une vue enviable sur le Monte Hacho.







·ceuta·

Donde se unen las emociones.

SERVICIOS TURÍSTICOS DE CEUTA SERVICE TOURISTIQUE DE CEUTA

C/ Edrissis, s/n
Baluarte de los Mallorquines

☎ 856 200 560

📞 638 101 611

✉ turismo@ceuta.es

www.turismodeceuta.com



@turismodeceuta



@turismodeceuta



@turismodeceuta_oficial



/turismodeceuta