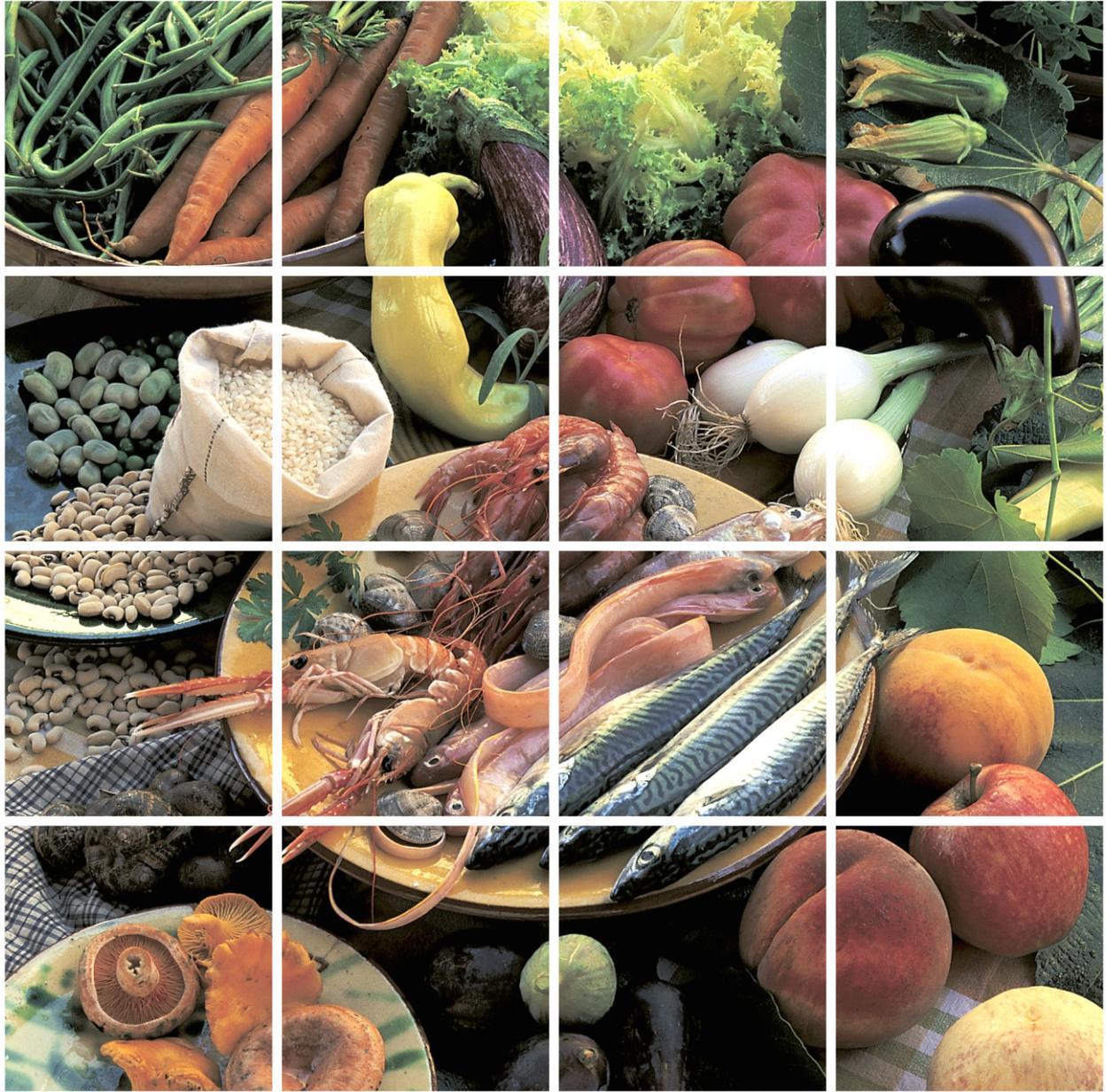


F

Empordà Costa Brava



# LA CUISINE du Baix Empordà



Baix  
Empordà

Empordà Costa Brava  
Baix Empordà



# INDEX



La Cuisine du Baix Empordà	04
Produits locaux et de qualité	06
Le label de qualité “Productes de l’Empordà” (Produits de l’Empordà)	11
Les journées gastronomiques du Baix Empordà	17
Foires et activités gastronomiques	22
Espaces gastronomiques	24
Expériences gastronomiques	26
Recettes typiques de notre région	27
Offices du Tourisme du Baix Empordà	31

# La Cuisine du Baix Empordà



**Une des caractéristiques de la cuisine du quartier dans lequel je vis a été le mélange des éléments les plus extravagants. Ces dernières années, un plat très curieux est devenu à la mode : la langouste au poulet. [...]. La langouste au poulet est un plat très difficile à allier. A priori, cela paraît impossible, mais je l'ai dégusté à beaucoup d'endroits, de façon parfaitement intégrée et agréable.”**

*Josep Pla*

*El que hem menjat. Barcelone: Éd. Destino, OC XXII, p. 328-329*

Qui dit Empordà dit cuisine, une véritable cuisine à part entière et traditionnelle d'agriculteurs et de pêcheurs. Une cuisine qui est une vitrine évidente de la générosité de notre terre: la mer fournit l'excellent poisson et les fruits de mers typiques des plats de la côte; la plaine, des fruits et des produits des champs et des potagers; et la montagne, les viandes, les fromages et les produits de la sylviculture. Le mélange de tous ces éléments est ce qui a donné à notre cuisine la variété de goûts et de contrastes qui la distingue, et qui se matérialise dans celle que l'on dénomme cuisine de la **mer et de la montagne**.

Le plus grand secret de la qualité de notre cuisine est l'utilisation de **techniques culinaires** propres telles que le *sofregit* et le hachis et l'utilisation de **produits locaux et de qualité**: le riz de Pals, qui est l'ingrédient de base d'un grand nombre de plats; la crevette de Palamós, le poisson de la Costa Brava, comme le poisson bleu *ganxó* ou le poisson de roche, qui peuvent être consommés seuls ou accompagnés; les légumes qui, frais ou cuits, sont l'ingrédient fondamental de salades; les divers plats cuisinés, les ragoûts...

Des produits de qualité sont utilisés tels que les produits adhérant au **label de garantie Produits de l'Empordà**, un label garantissant que les produits adhérents sont produits, élaborés, transformés et emballés dans l'Empordà, et sont élaborés selon leur tradition respective. Tous les produits font l'objet d'un contrôle afin de certifier l'origine et la qualité du produit. Les produits adhérents sont le riz de Pals, le boudin doux, les *brunyols* de l'Empordà, l'oignon de Figueres, le haricot à œil blond, la crevette de Palamós, la pomme farcie de Vilabertran et le *recuit* (fromage frais).

Le Baix Empordà, de par sa propre nature, est leader dans l'art de la gastronomie. Cette position de leadership a été obtenue grâce à une activité, une participation et un intérêt constant dans le cadre du patrimoine culinaire visant à exécuter des projets ayant pour but de promouvoir la cuisine et les produits locaux. Un de ces projets est la création de campagnes et de journées gastronomiques. C'est en 1992 qu'est organisée la première campagne

gastronomique municipale et année après année, de nouvelles campagnes et journées ont été progressivement créées jusqu'à consolider les **12 campagnes qui sont actuellement organisées**.

Chacune d'entre elles travaille avec des produits de saison et a lieu par conséquent au moment de l'année où le produit se trouve au meilleur stade pour être consommé. La coordination de chaque campagne se fait au niveau municipal et mobilise un grand nombre de restaurants locaux qui y participent en proposant un menu basé sur le produit phare de l'exposition et en garantissant une qualité de cuisine et de service.



**La qualité d'une certaine cuisine dépend en très grande partie de celle des éléments qui y sont utilisés.”**

*Josep Pla*

*El que hem menjat. Barcelone: Éd. Destino, OC XXII, p. 220*

La cuisine de l'Empordà a été et est présente dans les événements sociaux qui ont lieu dans notre région et devient ainsi une raison de plus pour se rassembler. Ce facteur social a été créé à base de *suquets* (ragoûts de poisson) de pêcheurs à même la plage, de plats de riz à la casserole dans les rassemblements populaires, ou des longues nuits de dîners et de réunions entre amis dans les baraques de pêcheurs ou de l'intérieur du pays. Sans oublier les auberges des villages dans lesquels les festins se terminaient après avoir passé de longues heures à table, qui ont encore lieu de nos jours et qui sont toujours surprenants pour tous ceux venant d'ailleurs.

L'écrivain Josep Pla, un grand passionné de notre cuisine, en souligne quelques plats comme *l'escudella* (soupe), le riz à la casserole, les petits plats d'oie et de navets, le veau aux champignons, les rôtis de veau et de porc...

“ La cuisine, c'est le paysage mis dans la casserole ”

Expression attribuée à Josep Pla

Notre cuisine, cela dit, ne perdure pas uniquement que grâce à la tradition, mais également grâce à l'innovation, l'expérimentation et la création de nouveaux plats, qui sont les vertus donnant une suite à une culture culinaire. **L'Aula Gastronòmica de l'Empordà** (« la classe gastronomique de l'Empordà ») est le principal centre de développement de ces initiatives qui sont promues en pensant non seulement à nos professionnels et citoyens, mais également aux visiteurs souhaitant en savoir un peu plus sur notre cuisine et à qui nous destinons de courtes formations pendant toute l'année.

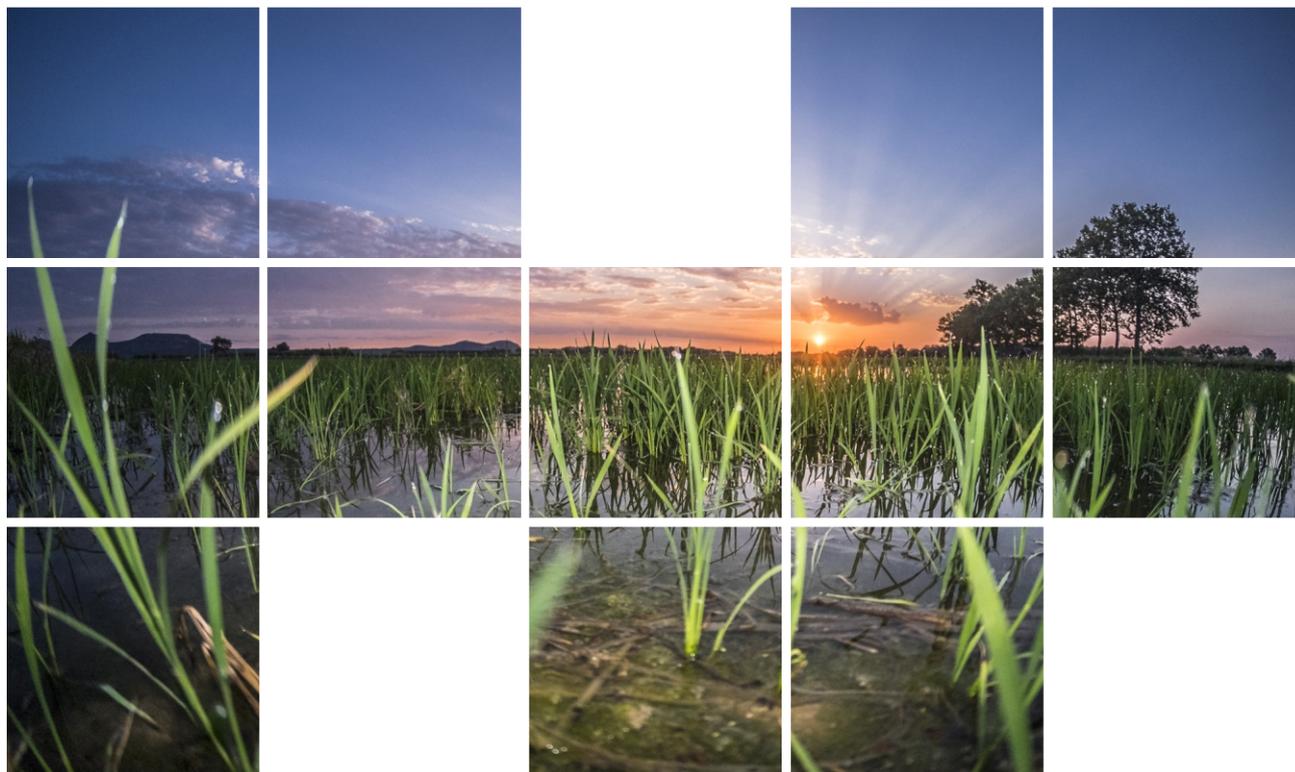
Un autre espace de développement de la gastronomie du Baix Empordà est **l'Espai del Peix** (« l'espace du poisson »). Il s'agit d'un projet du Musée de la Pêche (Mairie de Palamós) souhaitant contribuer au savoir, à la durabilité et à la gastronomie des produits de pêche débarqués au Port de Palamós, en mettant en valeur des espèces peu cotées, mais ayant une grande valeur culinaire et gastronomique, et en faisant de la pédagogie. L'Espai del Peix propose une grande diversité d'ateliers, de visites guidées à la criée et de *show cookings* (démonstrations) pour tous types de publics.

Enfin, une visite au **Centre d'Interprétation de la Gastronomie La Cuisine en Catalogne**, situé à Palafrugell, vous permettra de découvrir l'évolution de la gastronomie au long de l'histoire et l'évolution du tourisme dans le Baix Empordà.

Nous soulignons l'effort important mis en place par les professionnels de notre cuisine au long des années car sans eux, il n'aurait pas été possible de porter la gastronomie de la région à la place qu'elle occupe de nos jours. En 1995, seize restaurants de la région se sont constitués formellement comme groupe gastronomique sous le nom de **La Cuina de l'Empordanet**, dans le but de promouvoir la qualité gastronomique du territoire et de transformer l'Empordà en une destination gastronomique de premier niveau.

De nombreux restaurants de notre région l'ont rejoint pour contribuer eux aussi à la promotion de la gastronomie, notamment en organisant des journées et des campagnes gastronomiques en collaboration avec leurs municipalités. Ces associations en sont quelques exemples : El Plat Blau, (Calonge i Sant Antoni, Palamós et Vall-llobrega), l'Estació Nàutica L'Estartit-Illes Medes, (Torroella de Montgrí – L'Estartit) ou les communes de Begur, Palafrugell, Pals et Sant Feliu de Guíxols.

Soudainement, nos plats les plus caractéristiques surgissent: le poulet aux langoustines, des ragoûts de poisson, des plats de riz, de la seiche aux petits pois, du fricandeau, des petits plats, du rôti, des *escalivadas*, des salades, des pommes farcies à la viande...



# Produits locaux de qualité

L'Empordà est une région riche en produits locaux; nombre d'entre eux ont reçu des labels de qualité reconnus tels que les appellations d'origine, les indications géographiques protégées ou la marque de garantie « Produits de l'Empordà ».

## Riz de Pals .....

Actuellement, environ 20 producteurs travaillent dans les champs et il y a trois producteurs de riz qui le vendent sous la marque « *Arròs de Pals* ». Il est idéal pour toute une série de plats, particulièrement pour cuisiner le riz à la casserole, un plat typique de la région de l'Empordà, puisque le riz ne doit pas être collant mais mi-cuit. Produit adhérent au label de garantie « *Productes de l'Empordà* » (produits de l'Empordà). Les variétés traditionnelles les plus connues sont le Bahia et le Bomba. Les riz Carneroli, Nembo, Tebre, etc., sont des variétés plus innovatrices. Nous pouvons nous le procurer emballé par variété sans mélange de grains: Bahia, Bomba, Nembo, Carneroli, Akita Komachi et le Bahia en format intégral, ou en fonction de ses propriétés morphologiques: Rond perlé, Long semi cristallin et le Rond perlé également en format complet.



## Vin DO Empordà .....

Vin de grande qualité. Les variétés principales rouges sont le carignan, appelé *samsó* dans la région, qui constitue la base de la viticulture de l'Empordà avec le grenache noir (appelé ici *lledoner*). Ces variétés traditionnelles côtoient des nouvelles variétés introduites, notamment le tempranillo ou *ull de llebre*, le cabernet sauvignon, le merlot et la syrah, entre autres.

En ce qui concerne les blancs, le grenache blanc et rouge et le maccabeu dominant. Nous trouvons également, dans une moindre proportion, le moscatel, le traditionnel xarello et plus récemment plantés, le chardonnay, le sauvignon blanc et le gewurztraminer.

Pour en savoir plus: [www.doemporda.cat](http://www.doemporda.cat)



Nous soulignons l'existence de la Route du Vin DO Empordà avec caves et autres établissements adhérents qui vous ouvriront les portes au passionnant monde du vin. Pour en savoir plus: [www.costabrava.org](http://www.costabrava.org)



## Vins de pays à Calonge .....

Les chais des mas et des fermes continuent à faire du vin selon les méthodes traditionnelles utilisées depuis un siècle. Ces mas invitent à redécouvrir un mode de vie qui semblait disparu; mais à Calonge i Sant Antoni il subsiste pourtant et entrevoit même un futur. La terre, la vigne et le vin sont travaillés en famille; les visiteurs peuvent acheter directement leurs bouteilles. Ce vin conserve le goût du temps et comme tous les vins de pays, il se distingue des vins commerciaux.

Pour en savoir plus: [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)



## Huile de l'Empordà et Pain de la Tramontane .....

L'huile de l'Empordà se caractérise par son aspect clair, propre et transparent. Les principales variétés d'olive sont l'argoudeil, la courbeil et la verdale (*Ilei de Cadaqués*). La variété arbequina fut introduite au XXe siècle. Quant au pain, il s'agit d'un produit typiquement méditerranéen de tradition millénaire très présent dans la région. Le pain de Tramontane se distingue tout particulièrement. Il est élaboré par les artisans boulangers des régions de la province de Gérone à partir de blé de variétés anciennes du parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà. Ce pain a des qualités organoleptiques et une texture très particulières: couleur brune de la croûte et parfum de levain et une mie aux notes de noisettes grillées.



## Poissons et fruits de mer .....

Nos côtes hébergent une grande variété de poissons, et notamment les poissons gras (cicerelles, sardines, chinchards, etc.) excellents pour la santé et les poissons de roche (la rascasse rouge, la dorade royale, le bar commun, etc.) très apprécié en cuisine. Mais il convient également de citer d'autres poissons comme le pageot ou la sole. Quant aux crustacés et aux fruits de mer, ils sont nombreux : oursins, langoustines, moules, tellines, etc. Mais le plus célèbre d'entre eux est sans doute la crevette de Palamós, avec son corps rouge, sa texture ferme, sa fraîcheur et son goût incomparable. La crevette de Palamós dispose d'une marque de garantie qui permet au client de s'assurer que le produit lui-même parvient avec une qualité maximale.



## La plaine maraîchère .....

Les maraîchages de notre région offrent une production très variée. Le climat doux de la région et ses terres fertiles bien irriguées donnent d'excellents produits pleins de saveur. Nous vous invitons à goûter l'infinité de produits de nos terres: tomates, poivrons, courgettes, aubergines, fèves, salades ; sans oublier le célèbre oignon de Figueres, qui porte la marque de garantie « Produits de l'Empordà ».



## Fruits .....

Les fruits de notre région sont typiques de la zone du *Baix Ter*. On y trouve des pêches, des nectarines, des poires, des cerises... Mais le fruit le plus cultivé reste la pomme. Elle jouit d'un grand prestige du fait de ses qualités gastronomiques et alimentaires et porte un label de qualité et d'origine: l'indication géographique protégée, « Poma de Girona » (Pomme de Gérone). Les principales variétés sont les Golden, Red Delicious, Royal Gala et Granny Smith.



## Desserts et confiserie .....

Les *Brunyols* de l'Empordà (et non *bunyols*) figurent parmi les desserts les plus typiques de l'Empordà avec le *recuit* (fromage blanc). Les *brunyols* sont traditionnellement proposés pendant la Semaine Sainte par toutes les pâtisseries et boulangeries de l'Empordà. Le *recuit* quant à lui, est un produit essentiellement élaboré à partir de lait de brebis ou de chèvre pasteurisé provenant d'élevages de l'Empordà, travaillé à l'aide de présure végétale ou animale. On le mange en dessert avec du sucre ou du miel. Ces deux produits portent la marque de garantie « Produits de l'Empordà ». Il ne faut cependant pas oublier que chaque village offre ses propres spécialités sucrées. La *bisbalenc*, de la Bisbal d'Empordà, est l'un des plus célèbres.



## Charcuterie et viandes .....

Le gibier des Gavarres, la volaille, les troupeaux de moutons de la région permettent d'offrir une grande variété de viande. Signalons notamment la *botifarra dolça*, une saucisse crue ou sèche traditionnelle fabriquée depuis le XIVe siècle. On la trouve toute l'année dans les boucheries et les charcuteries de l'Empordà. Elle peut être dégustée en apéritif, en plat principal et en dessert. Ce produit reçoit la marque de garantie « Produits de l'Empordà ».





# Le label de qualité “ **Productes de l'Empordà** ” (Produits de l'Empordà)

## *8 produits de qualité certifiés tous les ans*

Le label de qualité « Productes de l'Empordà » (Produits de l'Empordà) est né du souhait des conseils des comarques de l'Alt et du Baix Empordà et d'un regroupement de producteurs. Son objectif est de personnaliser et de faire reconnaître les produits typiques de l'Empordà mais aussi d'aider à promouvoir la commercialisation et la vente de ces produits régionaux.

Le label de qualité a été attribué en septembre 2003 et garantit que tous les produits le recevant sont produits ou élaborés, transformés et conditionnés

dans l'Empordà, conformément à ses traditions. Par ailleurs, les producteurs doivent se soumettre à des contrôles réguliers réalisés par un laboratoire alimentaire qui certifie la qualité lors des différentes phases du produit.

Les produits adhérents au label sont : le riz de Pals, le boudin doux, les beignets de l'Empordà, l'oignon de Figueres, le haricot « Ull ros », le fromage blanc et le fromage au « au torchon », la pomme farcie de Vilabertran et la crevette de Palamós.

## Riz de Pals .....

Riz produit dans l'Empordà commercialisé sous la marque « Arròs de Pals », de qualité supérieure, vendu conditionné. Il est idéal pour tout type de plats, notamment pour le riz à la casserole, plat typique de l'Empordà, car ce riz ne colle pas et les grains se détachent bien.

### FICHE TECHNIQUE

**Période de semis:**

De fin avril à début mai.

**Période de récolte:**

De fin septembre à fin octobre.

**Caractéristiques du produit:**

Résistance du grain après cuisson.

**Variétés:**

Bahia, tebre, sènia, carnaroli, bomba, nembo, loto, thaibonnet et montsiannell.

**Conditionnement:**

Sachet en plastique normal et emballé sous vide de 1 à 5 kg.

**Conservation:**

Protéger de la lumière, conserver dans un endroit frais et sec.



## Brunyols de l'Empordà « beignets » .....

Les brunyols, tels qu'ils sont appelés dans l'Empordà — à ne pas confondre avec les bunyols — sont un dessert que l'on commence à déguster pendant le Carême mais surtout pendant la Semaine Sainte. On les trouve dans les pâtisseries et les boulangeries de l'Empordà.

### FICHE TECHNIQUE

**Période d'élaboration:**

Toute l'année.

**Ingrédients:**

Farine, eau ou lait, levure de boulangerie, sel, anis vert, saindoux, huile d'olive ou beurre, citron, œufs, sucre, anis ou grenache.

**Caractéristiques du produit:**

Leur forme habituelle est gonflée, comme une boule écrasée. Leur texture est compacte voire dense. Leurs spécificités sont entre autres le léger goût d'anis vert et le fait qu'ils n'aient pas de trou.

**Conditionnement:**

En vrac.

**Conservation:**

À température ambiante.



## Boudin doux .....

Il s'agit d'une charcuterie crue ou sèche de fabrication traditionnelle depuis le XIVe siècle. On le trouve dans les boucheries et les charcuteries de l'Empordà toute l'année. On le mange en apéritif, comme plat principal et en dessert.

### FICHE TECHNIQUE

**Période d'élaboration :**

Toute l'année.

**Ingrédients:**

Viande maigre de porc, sucre, citron, sel et parfois cannelle.

**Caractéristiques du produit:**

Se consomme cru ou sec.

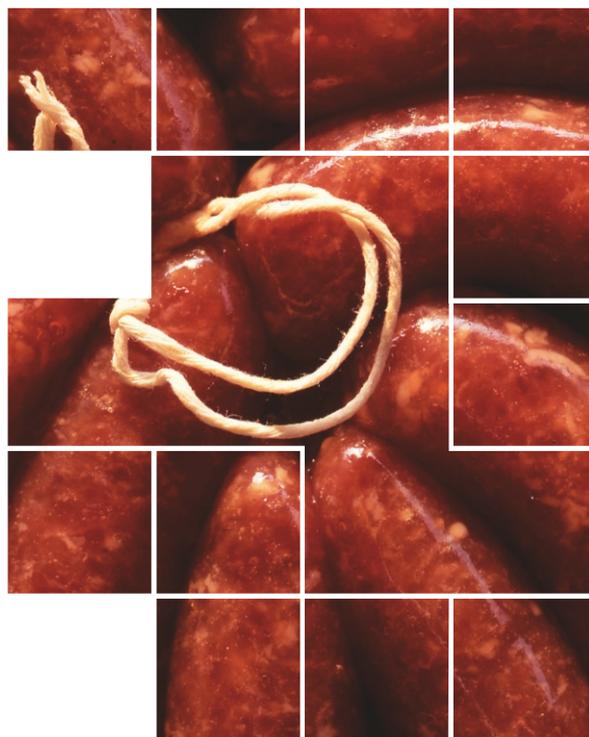
**Conditionnement:**

En vrac.

**Conservation:**

Cru, il se conserve au frais.

Sec, il se conserve dans un endroit sec.



## Oignon de Figueres .....

Oignon produit dans l'Empordà qui doit ses caractéristiques aux conditions climatiques et géographiques de la région. Son goût est doux et sa consistance est molle.

### FICHE TECHNIQUE

**Période de semis:**

Décembre et janvier.

**Période de récolte:**

De juin à juillet

**Caractéristiques du produit:**

Il a une couleur dorée avec des nuances mauves.

Sa forme est légèrement aplatie.

**Conditionnement:**

En vrac.

**Conservation:**

Caisse de 10, 12 et 15 kg ou en sac.



## Le haricot « Ull ros » .....

Le haricot « Ull ros », haricot à oeil blond, est un légume sec typique de l'Empordà cultivé depuis des temps très anciens. Il se sème autour de la Saint-Pons (11 mai) et se récolte à la main. Courant août, le haricot est cueilli frais, puis écosé ; en septembre, il est prêt à être consommé sec. Il est le plus souvent mangé sec, mais il est tous aussi délicieux frais. Le plat traditionnel réunit le haricot à oeil blond cuit à l'eau et un boudin catalan, « la botifarra de perol ».

### FICHE TECHNIQUE

#### Caractéristiques du produit:

De petite taille, sa saveur est douce. Sa peau fine facilite sa cuisson. Sa couleur jaunâtre est ponctuée d'une petite tache marron en son centre. Sa forme en petit crochet est peu prononcée.

#### Origine du produit:

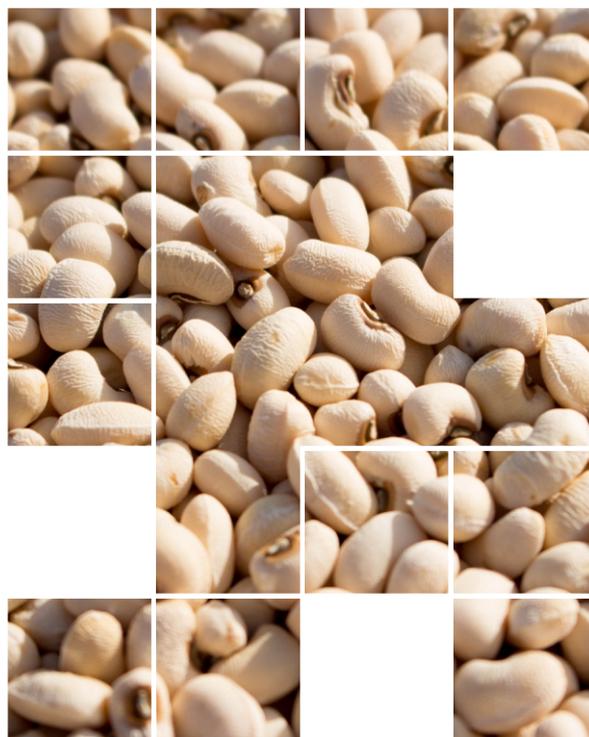
Cultivé et conditionné exclusivement dans l'Empordà.

#### Conditionnement:

Le haricot est principalement commercialisé sec en paquet de 500 g ou d'un kilo. Le haricot cuit est vendu en conditionnement de 750 g.

#### Conservation:

À conserver dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et à température ambiante.



## Recuit (Fromage blanc) .....

Produit essentiellement élaboré à partir de lait de brebis ou de chèvre pasteurisé provenant d'élevages de l'Empordà et caillé à l'aide de présure végétale ou animale. On le mange en dessert avec du sucre ou du miel.

### FICHE TECHNIQUE

#### Période d'élaboration:

Toute l'année.

#### Caractéristiques du produit:

Produit de couleur blanc laiteux et brillant, à la texture molle et gélatineuse. Goût frais, doux et laiteux.

#### Conditionnement:

En pots (80 g – 140 g) et en vrac.  
Dans des conditionnements de 1 à 3 kg.

#### Conservation:

Se conserve au réfrigérateur environ huit jours.



## Fromage blanc

### « au torchon »

Produit essentiellement élaboré à partir de lait de chèvre, de brebis ou de vache pasteurisé provenant d'élevages de l'Empordà et caillé à l'aide de présure végétale ou animale. On le mange en dessert avec du sucre ou du miel.

#### FICHE TECHNIQUE

**Période d'élaboration:**

Toute l'année.

**Caractéristiques du produit:**

Produit de couleur blanc laiteux et brillant, à la texture molle et crémeuse. Il n'a pas de croûte définie, mais il porte sur l'extérieur les marques du récipient dans lequel il s'est égoutté. Goût frais, doux et laiteux.

**Conditionnement:**

Dans un torchon.

**Conservation:**

Se conserve au réfrigérateur environ cinq jours.



## Pomme farcie de Vilabertran

Les pommes farcies figurent parmi les desserts typiques de l'Empordà et sont très présentes pendant les fêtes d'août et de septembre. Pendant des siècles, il était habituel à Vilabertran de manger des pommes farcies à la moitié du bal. Nombreux étaient ceux qui se rendaient dans le village de Vilabertran pour déguster ces délicieux desserts. Vilabertran en a ainsi hérité et a su les conserver. Aujourd'hui, il les transmet aux nouvelles générations notamment lors de la foire qui se tient chaque année, mi-septembre.

#### FICHE TECHNIQUE

**Période d'élaboration:**

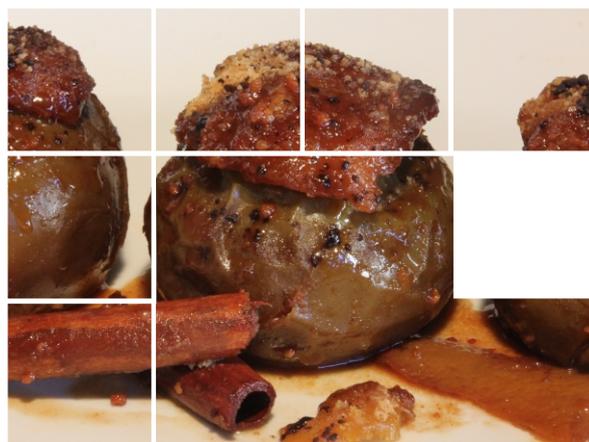
De courte durée: août et septembre seulement.

**Ingrédients:** Pomme capçana (verda donzella ou reinette de l'Empordà), chair de boudin doux, oeuf, anis, amande grillée, citron, biscuits (Petit-Beurre, tuiles ou biscuits à thé), sucre, farine, huile d'olive, branches de cannelle, chocolat noir et sucre caramélisé.

**Caractéristiques du produit:** La variété de pommes utilisées a une chair très ferme, compacte et consistante. Elle supporte les longues cuissons. Elles sont élaborées et cuites de manière traditionnelle. Elles cuisent à feu doux pendant deux ou trois jours, en plusieurs fois, afin d'obtenir la cuisson parfaite.

**Conditionnement:** Emballages transparents de plusieurs unités (de 2 à 7 unités).

**Conservation:** Conserver au froid.



## La crevette de Palamós .....

La crevette de Palamós a un label de qualité indépendant : Gamba de Palamós. Ce label réglemente la qualité de la crevette par le biais de normes strictes s'appliquant à la pêche, au traitement et à la manipulation des crevettes pendant toute la chaîne de distribution, avec un contrôle exhaustif de la chaîne du froid (température entre 0° et 4 °C) de la mer au consommateur final.

### FICHE TECHNIQUE

---

#### Origine du produit:

Il s'agit uniquement de la crevette fraîche de l'espèce *Aristeus antennatus*, pêchée dans les eaux des côtes de Palamós.

#### Caractéristiques du produit:

Corps rouge et texture ferme. Le label de garantie assure que la crevette parvient au client avec la meilleure qualité : un goût exquis, un arôme unique, un aspect appétissant et un niveau de fraîcheur incomparable.

#### Conditionnement:

En vrac.

#### Conservation:

Conserver au froid.



# Journées Gastronomiques du Baix Empordà

## *12 campagnes gastronomiques qui ont lieu chaque année*

Les restaurants empordanais organisent régulièrement des campagnes gastronomiques destinées à mieux faire connaître les spécialités du Baix Empordà. Les premières manifestations de ce genre ont eu lieu en 1983, sous forme de journées et d'expositions.

La première campagne gastronomique municipale a été organisée dans le canton en 1992. Peu à peu, d'autres sont venues s'y ajouter et, aujourd'hui, il s'agit d'une habitude bien ancrée. Ces campagnes, qui s'étalent sur quelques jours par an, cherchent à faire connaître la variété des produits et des mets de la région grâce à des menus à prix fixe.

## La Garoinada

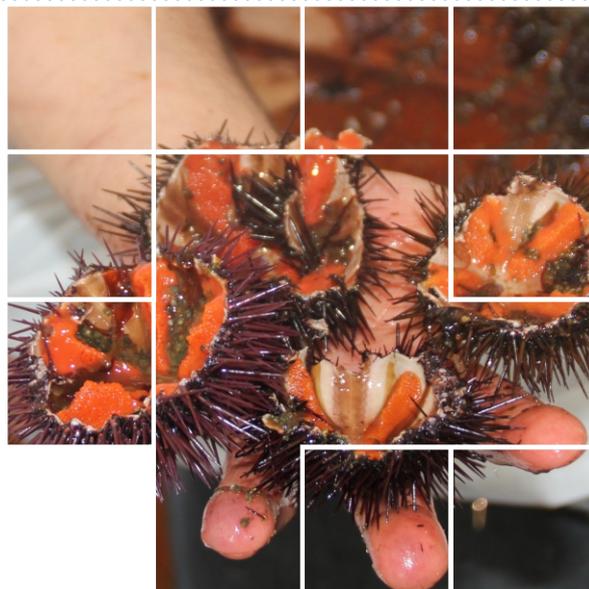
### Hérisson de mer

 Palafrugell

 De janvier à mars

La Garoinada est l'une des premières campagnes gastronomiques des régions de la province de Gérone. Elle est née en 1992. Son produit principal est l'oursin, surnommé parfois *hérisson de mer*. Elle est organisée en plein hiver, pendant les *minves* de janvier (bas niveau de la mer), lorsque la mer est tranquille et que l'oursin est à son meilleur moment.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Palafrugell:  
T. + 34 972 30 02 28  
[turisme@palafrugell.net](mailto:turisme@palafrugell.net)  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)



## Menú de l'Olla de Peix

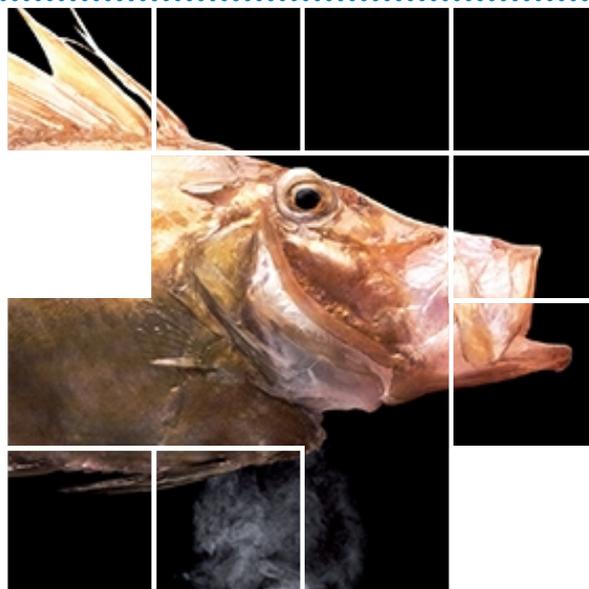
### Ragoût de poisson

 Calonge i Sant Antoni, Palamós et Vall-llobrega

 De février à avril

L'alchimie des fourneaux de l'Empordà ! Cet ustensile sert à préparer une soupe, dans laquelle cuisent ensuite plusieurs sortes de poissons et viennent s'ajouter d'autres ingrédients, tels que légumes, pain émietté, pommes de terre ou vermicelles. Chaque cuisinier, véritable alchimiste devant ses fourneaux, l'agrémente en fonction de ses propres recettes.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Calonge i Sant Antoni:  
T. + 34 972 66 17 14 · [turisme@calonge.cat](mailto:turisme@calonge.cat) · [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)  
ou avec l'office de tourisme de Palamós:  
T. + 34 972 60 05 50 · [oficinadeturisme@palamos.cat](mailto:oficinadeturisme@palamos.cat) · [www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)



## Pals et la cuisine du riz

 Pals

 D'avril à mai

Le menu propose un plat principal à base de riz de Pals, produit portant la marque de garantie « Produits de l'Empordà », qui atteste que le riz est produit dans l'Empordà. Le riz de Pals est apprécié pour les caractéristiques qu'il doit au climat de l'Empordà, plus frais que dans d'autres régions productrices de riz situées au sud.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Pals:  
T. + 34 972 63 73 80  
[info@pals.cat](mailto:info@pals.cat)  
[www.visitpals.cat](http://www.visitpals.cat)



## La cuisine de la morue et du *stockfish*

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **Le Carême**

La morue séchée ou *stockfish* est arrivée dans la région par le port de Sant Feliu de Guixols. Cet aliment était très apprécié des marins et des ouvriers du liège au XIXe siècle. Il intégra donc rapidement le régime des habitants de la ville; il est aujourd'hui associé comme tout autre produit, à la gastronomie de notre région.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Sant Feliu de Guíxols:  
T. + 34 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
www.visitguixols.com



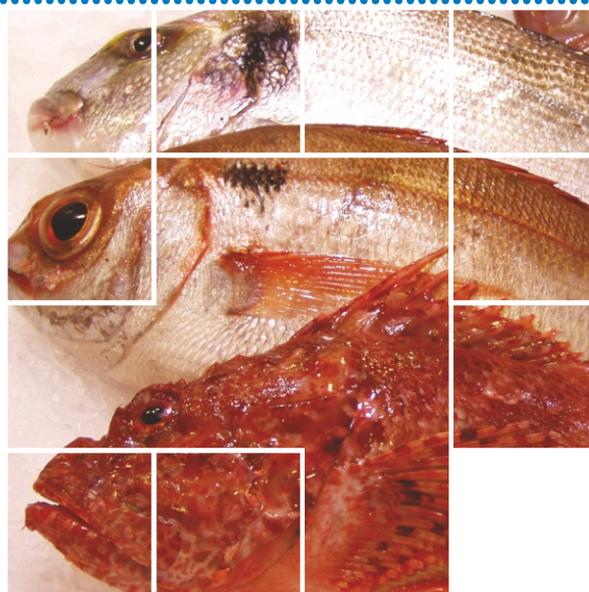
## Le poisson de roche

 **Begur**

 **D'avril à juin**

Le poisson de roche est un produit simple mais d'une finesse et d'un goût exquis. Begur a une longue tradition culinaire autour de ce délicieux produit. L'environnement montagneux de la commune, composé de criques et de falaises, est idéal pour la vie de ces poissons.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Begur:  
T. + 34 972 62 45 20  
turisme@begur.cat  
www.visitbegur.com



## Le poisson gras

 **Sant Feliu de Guíxols**

 **De mai à juin**

La vedette de cette campagne, c'est le poisson gras. Cicerelles, chinchards, sardines, anchois, maquereaux et bien d'autres encore, pourront être dégustés de bien des manières. Quelques exemples de préparation pour ces poissons: servis sur du riz, en escabèche ou marinés, en *suquet*, etc.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Sant Feliu de Guíxols:  
T. + 34 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
www.visitguixols.com



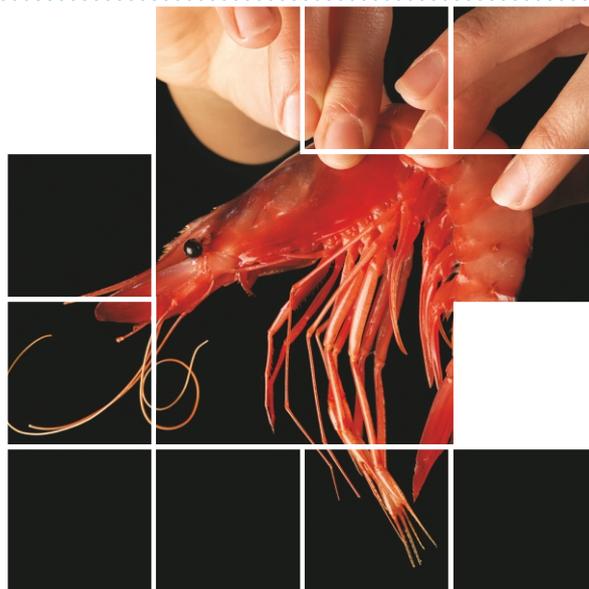
## Le Menu de la crevette

 Palamós, Calonge i Sant Antoni et Vall-llobrega

 De mai à juillet

Suce la tête et lèche tes doigts ! Venue des mystérieuses profondeurs de la Méditerranée, timide face aux pêcheurs, notre coquette crevette expose son corps rouge dans les criées et sur les marchés. Ceux qui l'aiment, pêcheurs, restaurateurs et gourmets, l'ont attendue pendant des mois.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Calonge i Sant Antoni:  
T. + 34 972 66 17 14 · [turisme@calonge.cat](mailto:turisme@calonge.cat) · [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)  
ou avec l'office de tourisme de Palamós  
T. + 34 972 60 05 50 · [oficinadeturisme@palamos.cat](mailto:oficinadeturisme@palamos.cat) · [www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)



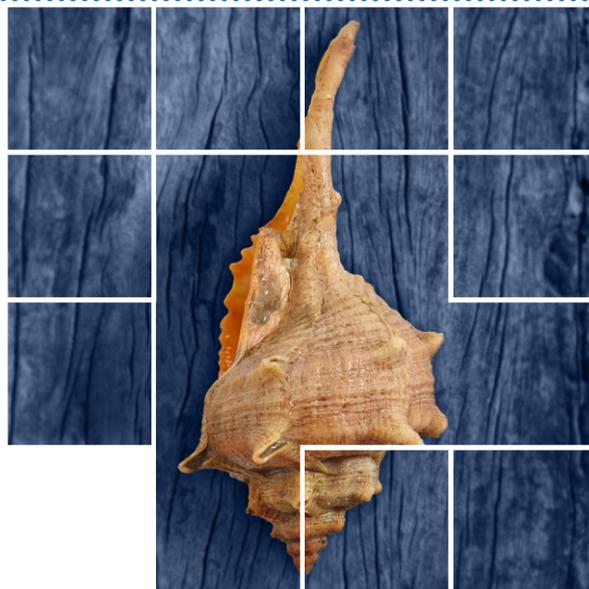
## Tastets de Mar, la Clova

 Torroella de Montgrí - l'Estartit

 Juin

Les dégustations consistent en une sélection de différents fruits de mer ou poissons cuisinés de différentes manières, de la plus simple à la plus élaborée. La campagne propose un premier plat de coquillages: coques, palourdes, bulots, etc. Le second plat est élaboré à partir de poissons locaux cuisinés en conservant au maximum les qualités de chaque produit.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Torroella de Montgrí-l'Estartit:  
T. + 34 972 75 19 10  
[info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com)  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)



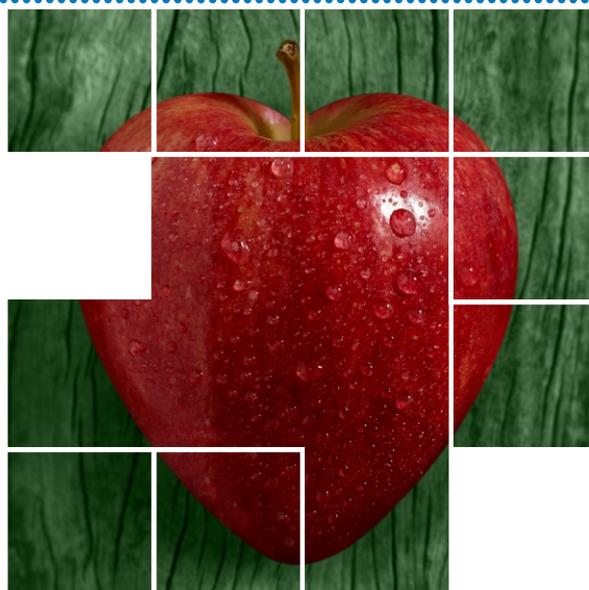
## La Pomme dans la cuisine

 Torroella de Montgrí - l'Estartit

 Octobre

S'il existe un fruit qui se distingue par ses nombreuses utilisations gastronomiques, c'est bien la pomme. Les restaurateurs de Torroella de Montgrí-l'Estartit vous font découvrir leur nouveau pari de qualité et de saveur : une carte de suggestions ou un menu complet, à base de pommes de l'une des variétés typiques de la région.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Torroella de Montgrí-l'Estartit:  
T. + 34 972 75 19 10  
[info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com)  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)



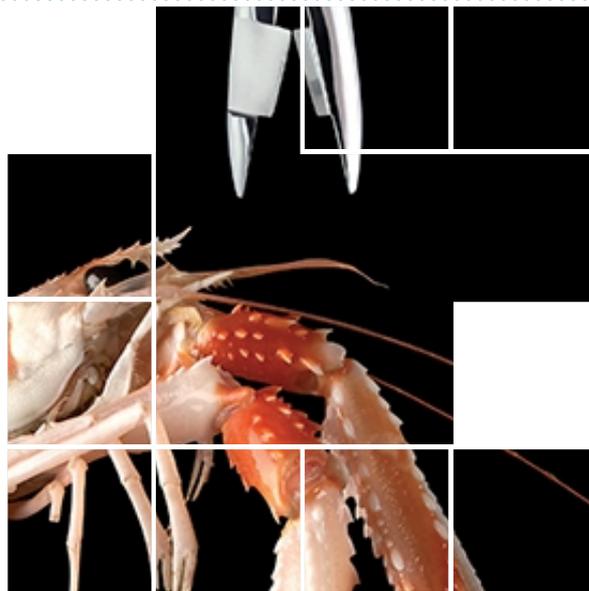
## Le Menu de la langoustine

 Calonge i Sant Antoni, Palamós et Vall-llobrega

 Octobre - décembre

Ô Sainte Langoustine ! Pour nous, il n'y a qu'une seule langoustine: celle de la Méditerranée, au corps allongé et aux pinces uniques. On se l'arrache à la criée, on la débusque sur les marchés et la déguste à table. La servir seule est un défi courageux. Elle se prête parfaitement à la cuisine dite de Mer et Montagne.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Calonge i Sant Antoni:  
T. + 34 972 66 17 14 · [turisme@calonge.cat](mailto:turisme@calonge.cat) · [www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)  
ou avec l'office de tourisme de Palamós:  
T. + 34 972 60 05 50 · [oficinadeturisme@palamos.cat](mailto:oficinadeturisme@palamos.cat) · [www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)



## Es Niu

 Palafrugell

 Fin octobre-novembre

Il s'agit d'un plat typique que les travailleurs du liège de Palafrugell mangeaient le lundi dans leur cabane. Comme il est long à préparer, il fallait le commander à l'avance ou attendre la journée. Il était élaboré à partir de tripes de morue, d'oeuf dur, de stockfish et de pommes de terre. Au fil du temps, on y a ajouté de la seiche, du gibier à plumes et des saucisses.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Palafrugell.  
T. + 34 972 30 02 28  
[turisme@palafrugell.net](mailto:turisme@palafrugell.net)  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)



## És temps d'Uriços

### La saison des hérissons

 Sant Feliu de Guíxols

 De décembre à février

À Sant Feliu de Guíxols, l'oursin est appelé uriç. Pendant trois mois, l'oursin est en vedette des dégustations, des plats ou des *montaditos* des restaurants de la ville. Pour clore la campagne, une dégustation populaire d'oursins vous attend.

 Pour connaître les restaurants participants, veuillez contacter l'office de tourisme de Sant Feliu de Guíxols:  
T. + 34 972 82 00 51  
[turisme@guixols.cat](mailto:turisme@guixols.cat)  
[www.visitguixols.com](http://www.visitguixols.com)



# **Foires et activités gastronomiques**

*21 foires et activités  
gastronomiques*

## Foires et activités gastronomiques

### Dégustation d'oursins

Sant Feliu de Guíxols. Février

### La Soupe de Verges

Mardi gras

### L'Arrossada d'Albons. Grand plat de riz

Mardi gras

### Le marché du Brunyol

Sant Feliu de Guíxols. Vendredi, samedi et dimanche de Pâques

### Le Ganxotapes Printemps

Sant Feliu de Guíxols. Avril - mai

### Foire Empordà, cuisine et santé.

Torroella de Montgrí. Avril

### Festival Marin Terra de Mar

Palamós. Mai

### La Foire de la crevette

Palamós. Juin

### La Plantada Tradicional d'Arròs. Plantation traditionnelle du riz.

Pals. Juin

### La foire aux vins et aux cavas de Catalogne

Palafrugell. Mi-août

### Vin de Pals

Pals. Mi-août

### Journée du vermouth

La Bisbal d'Empordà, 11 septembre

### La foire à la pomme

Ullà. Troisième dimanche d'octobre

### La Sega Tradicional d'Arròs. Récolte traditionnelle du riz.

Pals. Octobre

### La fête de la bière

Platja d'Aro.

Fin septembre-début octobre

### Tastaolletes, salon de la gastronomie et de la céramique

La Bisbal d'Empordà. Octobre

### Le Ganxotapes. Automne

Sant Feliu de Guíxols. Octobre - novembre

### Le Palamós gastronomique

Palamós. Octobre

### Le concours Tapa Estrella

Palamós. Octobre

### La Fête du vin nouveau

Calonge. Deuxième week-end de novembre

### La Foire au Champignon

Sant Sadurni de l'Heura.

3e dimanche de novembre

## Ecomarché Món Empordà

Marchés de produits bio dans plusieurs communes du Baix Empordà

**Rupià:** 1er samedi du mois

**Corçà:** 2e et 3e samedi du mois

**Torroella de Montgrí:** 4e et 5e samedi du mois

## Marchés Hebdomadaires

**Lundi :** Torroella de Montgrí

**Mardi :** Palamós, Pals et Verges

**Mercredi :** Begur et Sant Antoni de Calonge

**Jeudi :** Calonge et l'Estartit

**Vendredi :** La Bisbal d'Empordà et Platja d'Aro

**Samedi :** Palamós et Santa Cristina d'Aro

**Dimanche :** Palafrugell et Sant Feliu de Guíxols

## Marché municipale

**Palamós**

**Palafrugell**

**Sant Feliu de Guíxols.**

# Espaces gastronomiques

## *3 espaces gastronomiques*

La région du Baix Empordà dispose de trois espaces gastronomiques promouvant la gastronomie de l'Empordà et organisant des ateliers, des formations, des *show cookings* (démonstrations) avec des produits locaux et de saison.

---

## Espace gastronomique de l'Empordà

L'espace (Aula gastronòmica) est un centre ouvert conçu pour faire naître de nouvelles initiatives et proposer une plateforme permettant aux professionnels d'établir des relations et d'échanger des connaissances. Il souhaite également faire découvrir le monde passionnant de la cuisine professionnelle aux particuliers et aux amoureux de la gastronomie.



Ainsi, cet espace propose des cours et des ateliers à suivre pendant vos vacances dans la région. Vous trouverez des cours pour enfants (ils y apprendront le travail en cuisine, avec de grands professionnels du secteur), des ateliers de cuisine élémentaire ou de cuisine de l'Empordà, mais aussi d'autres cours destinés à faire connaître les plats des meilleurs cuisiniers de la région.

C. Turisme, 1 · 17253 · Vall-llobrega · T. +34 972 60 00 69  
[www.aulagastronomicadelemporda.com](http://www.aulagastronomicadelemporda.com)

---

## Espai del peix (Espace du poisson)



L'*Espai del Peix*, projet du Musée de la Pêche (municipalité de Palamós) situé dans un lieu incomparable du port de Palamós, souhaite contribuer à la diffusion, à la durabilité et à l'utilisation en cuisine des produits de la pêche arrivant à la criée de Palamós, notamment en valorisant les espèces peu rentables mais d'une grande valeur culinaire et gastronomique, et en faisant de la pédagogie.

De nombreux ateliers, des visites guidées à la criée et des show cookings sont proposés pour tous les publics.

Espace du Poisson. Edifici de la Llotja. Moll Pesquer, s/n. 17230 Palamós.  
T. +34 972 60 04 24 · [infomuseu@palamos.cat](mailto:infomuseu@palamos.cat)  
[www.espaidelpeix.org](http://www.espaidelpeix.org)

---

## Centre d'interprétation de la gastronomie « La Cuisine en Catalogne »



Le centre d'interprétation de la gastronomie de Catalogne permet d'en apprendre plus sur une multitude de choses : l'évolution de la gastronomie au fil de l'histoire, l'évolution du tourisme dans l'Empordanet en deux vidéos, tout ce qu'il vous faut savoir sur les campagnes gastronomiques, les recettes, les marchés, par le biais d'écrans tactiles, sans oublier les principaux produits de Catalogne présentés en détail. Mêmes horaires d'ouverture de l'office de tourisme.

Av. de la Generalitat, 33 · 17200 · Palafrugell  
T. +34 972 30 02 28 · [turisme@palafrugell.cat](mailto:turisme@palafrugell.cat)  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)

# Expériences gastronomiques

---

## Visites guidées



Dans le Baix Empordà, non seulement vous pourrez savourer les produits typiques, mais vous pourrez suivre leur processus d'élaboration pendant des visites guidées ou des ateliers sur les produits suivants : riz de Pals, crevette de Palamós, produits maraîchers, vin, huile, fromages affinés et frais.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.visitemporda.com](http://www.visitemporda.com) ou dans la publication du *Consell Comarcal* du Baix Empordà, *Artesania del Baix Empordà*, que vous pourrez trouver dans les offices de tourisme de la région et au *Consell Comarcal*.

---

## Les professionnels de notre cuisine



En 1995, seize restaurants de la région créèrent un collectif gastronomique sous le nom **La Cuina de l'Empordanet** ([www.cuinadelempordanet.net](http://www.cuinadelempordanet.net)) dans le but de promouvoir la qualité gastronomique du territoire et de faire de l'Empordà, une destination gastronomique de premier ordre.

De nombreux restaurants de notre région l'ont rejoint pour contribuer eux aussi à la promotion de la gastronomie, notamment en organisant des journées et des campagnes gastronomiques en collaboration avec leurs municipalités. Ces associations en sont quelques exemples : El Plat Blau, [www.elplatblau.cat](http://www.elplatblau.cat), (Calonge i Sant Antoni, Palamós et Vall-llobrega), l'Estació Nàutica L'Estartit-Illes Medes, [www.enestartit.com](http://www.enestartit.com), (Torroella de Montgrí – L'Estartit) ou les communes de Begur, Palafrugell, Pals et Sant Feliu de Guíxols.

---

## Restaurants Étoilés Michelin



La qualité de la gastronomie du Baix Empordà est reconnue dans le monde entier notamment grâce à trois restaurants étoilés par Michelin : le Casamar de Llafranc, le Bo-tic de Corçà et le Terra de Sant Feliu de Guíxols. Situé à proximité, citons également le restaurant Els Tinars de Llagostera (El Gironès) qui a reçu lui aussi une étoile Michelin. Les étoiles sont attribuées selon plusieurs critères, notamment la qualité et la créativité des plats.

# Recettes typiques de notre région

## Suquet de poisson

---

### Ingrédients

180 g par personne de rascasse ou de grondin  
4 ails  
4 tomates en branche  
1 pomme et demie par personne  
Ailloli tourné  
De l'eau ou un fumet de poisson.



Verser de l'huile dans une casserole, ajouter les ails pelés et laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils roussissent.

Ajouter les tomates. Quand elles sont sèches et bien réduites, ajouter les pommes de terre et mélanger avec la sauce pour bien intégrer les deux éléments. Ajouter le fumet et laisser cuire les pommes de terre.

Ajouter le poisson coupé en tranches 8 minutes avant que les pommes de terre ne soient cuites.

Lorsque le poisson est cuit, verser une bonne dose d'ailloli tourné (selon le goût ; on peut également le servir à part).

**Recommandation:** Laisser reposer le suquet quelques minutes avant de le servir.

---

## Cassolette de riz

---

### Ingrédients (10 personnes)

800 g de riz  
10 crevettes · 10 langoustines  
1/2 kg de côte de porc · 2 seiches moyennes  
3 artichauts · 1 poivron rouge · 50 g de petits pois égrenés  
1/2 kg de moules de roche · 1/2 kg de clovisses  
Huile d'olive et sel.

#### Pour la sauce de base:

3 oignons moyens, 1 petit verre de vin blanc sec,  
5 gousses d'ail, 4 tomates rouges,  
sel, poivre blanc, sucre et huile d'olive.

#### Pour le fumet:

1 kg de poisson de roche, crabes

**Préparation de la sauce de base.** Peler et couper l'oignon en fines lamelles à l'aide d'un couteau afin d'éviter de noyer la sauce. Faire revenir l'oignon dans l'huile à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il roussisse, mais en évitant qu'il ne brûle. Ajouter le vin et les gousses d'ail pelées et pilées; lorsque l'ail prend de la couleur, ajouter la tomate pelée et triturée. Saler et poivrer. Ajouter un peu de sucre pour contrecarrer l'acidité de la tomate. Laisser cuire le tout lentement jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une confiture.

**Préparation du fumet.** Plonger le poisson nettoyé dans 2 litres d'eau, faire bouillir à petit feu pour éviter que l'eau ne s'évapore et écumer le bouillon chaque fois que cela sera nécessaire. Il ne doit pas bouillir plus de 20 ou 25 minutes. Lorsque le fumet est terminé, filtrer et mettre de côté.

Chauffer l'huile dans une casserole en fer, faire sauter les crevettes et les langoustines et les mettre de côté. Frire la côtelette dans la même huile et la retirer quand elle aura pris de la couleur. Frire rapidement, toujours dans la même huile, la seiche lavée et découpée.

Ajouter dans la casserole de la sauce les artichauts, après avoir retiré les feuilles extérieures et les avoir découpés en quartiers, et le poivron découpé en fines lamelles. Cuire le tout pendant quelques minutes.

Ajouter la côtelette et la seiche ; mélanger et verser le riz. Mélanger à nouveau et verser le fumet chaud. Cuire à feu doux pendant 10 minutes à partir de l'ébullition. Saler selon le goût.

Ajouter les petits pois, les moules et les clovisses entières sans les ouvrir. Faire cuire pendant 5 minutes à feu moyen.

Ajouter les crevettes et les langoustines et, finalement, faire cuire encore trois minutes.

Laisser reposer le plat environ 5 minutes avant de servir dans la cassolette.

---

## Poulet aux lagostines

### Ingrédients

1 poulet de ferme  
3 langoustines par personne  
2 oignons  
2 ou 3 tomates en branche (mûres)  
3 ou 4 gousses d'ail  
1 poignée d'amandes ail et poivron  
De l'eau.

Faire revenir le poulet découpé au préalable, l'ail et le poivron dans une casserole contenant de l'huile. Lorsque le tout est roussi, retirer et mettre de côté.

Frir les langoustines dans la même huile, puis les retirer. Verser ensuite l'oignon finement haché pour faire la sauce de base. Quand l'oignon est roussi, verser la tomate et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le tout soit bien concentré et ait la consistance d'une marmelade.

Lorsque la sauce est à point, ajouter les morceaux de poulet et de l'eau de sorte à couvrir le tout ; saler selon le goût et couvrir.

Quand le poulet est tendre, ajouter les langoustines et un hachis d'ails et amandes.

**Recommandation** : manger le plat le lendemain du jour où il a été élaboré.



## Seiche aux petits pois

### Ingrédients (10 personnes)

3 seiches d'environ 400 g chacune  
600 g de petits pois égrenés  
2 kg de pommes de terre  
4 gousses d'ail  
2 oignons moyens  
1 petit verre de vin blanc  
4 tomates rouges

Nettoyer et découper la seiche en morceaux. Mettre de côté.

Faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes de sorte qu'ils soient al dente, puis les égoutter.

Faire revenir les gousses d'ail dans une casserole contenant de l'huile jusqu'à ce qu'elles prennent de la couleur et donnent du goût à l'huile. Retirer l'ail.

Mettre la seiche dans cette casserole et la frire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle absorbe son propre jus. Saler et mettre de côté.

Faire la sauce en mettant l'oignon pelé et émincé dans la même huile; quand l'oignon prend de la couleur, verser le verre de vin et, quand ce dernier est absorbé, ajouter les

Pour le hachis:

Persil  
Une pincée de poivre noir  
1 biscuit sec,  
1 poignée de pignons,  
Huile, sel et poivre.

tomates pelées et en morceaux. Faire cuire à petit feu. Quand la sauce est prête, ajouter la seiche et remuer.

Introduire les pommes de terre pelées et coupées en morceaux et les couvrir jusqu'à la moitié avec de l'eau froide. Quand l'eau commence à bouillir, laisser cuire pendant environ 20 à 25 minutes.

Ajouter les petits pois qui sont à moitié cuits afin d'éviter que la seiche ne prenne trop le goût du légume. Il faut que le goût du poisson domine.

Finalement, verser un hachis composé de pain frit, ail, persil, poivre noir, biscuit et pignons. Saler et poivrer selon le goût. Laisser mijoter le tout et servir dans la propre casserole.



# Offices du tourisme du Baix Empordà

## BEGUR



Av. Onze de setembre, 5  
17255 Begur  
T. +34 972 62 45 20  
turisme@begur.cat  
[www.visitbegur.cat](http://www.visitbegur.cat)

## LA BISBAL D'EMPORDÀ



Edifici Torre Maria  
C. de l'Aigüeta, 17 · 17100 La Bisbal d'Empordà  
T. +34 972 64 55 00  
turisme@labisbal.cat  
[www.visitlabisbal.cat](http://www.visitlabisbal.cat)

## CALONGE I SANT ANTONI



Av. Catalunya, 26  
17252 Sant Antoni de Calonge  
T. +34 972 66 17 14  
turisme@calonge.cat  
[www.calonge-santantoni.cat](http://www.calonge-santantoni.cat)

## CASTELL-PLATJA D'ARO



Mossèn Cinto Verdaguer, 4  
17250 Platja d'Aro  
T. +34 972 81 71 79  
turisme@platjadaro.com  
[www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com)

## L'ESTARTIT



Passeig Marítim, s/n  
17258 L'Estartit  
T. +34 972 75 19 10  
info@visitestartit.com  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

## PALAFRUGELL



Av. de la Generalitat, 33  
17200 Palafrugell  
T. +34 972 30 02 28  
turisme@palafrugell.cat  
[www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)

## PALAMÓS



Passeig del Mar, s/n  
17230 Palamós  
T. +34 972 60 05 50  
oficinadeturisme@palamos.cat  
[www.visitpalamos.cat](http://www.visitpalamos.cat)

## PALS



C. Hospital, 22  
17256 Pals  
T. +34 972 63 73 80  
info@pals.cat  
[www.visitpals.com](http://www.visitpals.com)

## PERATALLADA



Plaça del Castell, 3  
17113 Peratallada  
T. +34 872 98 70 30  
turisme@forallac.cat  
[www.visitperatallada.cat](http://www.visitperatallada.cat)

## SANT FELIU DE GUÍXOLS



Plaça del Monestir, s/n  
17220 Sant Feliu de Guíxols  
T. +34 972 82 00 51  
turisme@guixols.cat  
[www.visitguixols.com](http://www.visitguixols.com)

## SANTA CRISTINA D'ARO



C. Estació, 4  
17246 Santa Cristina d'Aro  
T. +34 972 83 52 93  
oficinaturisme@santacristina.cat  
[www.visitsantacristina.cat](http://www.visitsantacristina.cat)

## TORROELLA DE MONTGRÍ



Centre Cultural Can Quintana  
C. Ullà, 31 · 17257 Torroella de Montgrí  
T. +34 972 75 51 80  
info@visitestartit.com  
[www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

## VERGES Point d'information touristique



Centre de Visitants Verges 50  
La Placeta, 2 · 17142 Verges  
T. +34 972 78 09 74  
turisme@verges.cat  
[www.verges.cat](http://www.verges.cat)

# DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE ET PROMOTION TOURISTIQUE CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ

C. Tarongers, 12  
17100 La Bisbal d'Empordà  
T. +34 972 64 23 10  
turisme@baixemporda.cat  
[www.visitemporda.com](http://www.visitemporda.com)



**Facebook:** [www.facebook.com/baixempordaturisme](http://www.facebook.com/baixempordaturisme)



**Twitter:** @baixemporda\_tur



**Instagram:** @visitemporda

Édition: Consell Comarcal del Baix Empordà

Désign: d+font comunicació creativa

**Photographie:** Jordi Puig, Associació El Plat Blau, Oficina de Turisme de l'Estartit, Mas Marcè, CRDO Empordà - Rafael López - Monné, Itinerànnia, Institut de Promoció Econòmica de Palafrugell, AIPC Ajuntament de la Bisbal d'Empordà, Ajuntament de Calonge i Sant Antoni, Sant Feliu de Guíxols i Begur, Costa Brava Centre, Arxiu d'imatges PTCBG, Associació Els Xiprers, Manel Antolí, Josep Capellà, Jordi Renart, Roger Lleixà, Josep Lluís Banús i Consell Comarcal del Baix Empordà.

Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions



Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local