



## Quoi manger à Malte ? Pépites culinaires et bonnes adresses

La visite d'un pays ne serait pas complète sans la découverte de quelques unes de ses spécialités locales. Malte ne déroge pas à la règle et offre quelques belles surprises culinaires. Quand de la simplicité naît la perfection, ou comment une simple tartine de pain frottée à l'ail et surmontée de tomates fraîches devient une œuvre d'art.

Voici un voyage culinaire qui ne manque pas de saveurs. Toutes nos bonnes adresses sont compilées à la fin de l'article.

### Le pastizzi, un compagnon du quotidien

Feuilleté croustillant garni de purée de petits pois ou de ricotta, il s'agit de l'encas par excellence que l'on trouve partout à Malte et Gozo. Une des pastizziria reconnue pour son talent (la pâte demande un savoir faire long à acquérir) est le Crystal palace à l'entrée de M'dina. L'entrée ne paye pas de mine et fait très couleur locale (des hommes sont installés et discutent de la pluie et du beau temps), mais ne soyez pas trop timide. Je vous conseille de les goûter ici et dans différents lieux de l'archipel pour comparer.

Pastizzi aux petits pois

### La *ftira*, l'autre pizza – la spécialité culinaire de Malte emblématique

Malte est influencée par ses voisins, en particulier les italiens. Cela se ressent énormément dans ce que l'on peut trouver à manger sur l'île. Cependant, les maltais ont su ajouter leur propre pâte (si je puis dire) aux spécialités italiennes. En effet, la pizza locale est nommée ici *ftira*. Il s'agit de pain servi sous la forme d'un disque plat et garni, tout comme le serait une pizza. Le goût est légèrement différent. Nous avons goûté celles de Mekren Bakery qui sont confectionnées dans un tout petit local, ou s'entassent les commandes des particuliers et celles des restaurants. Ca carbure là dedans !

Je vous conseille tout particulièrement la Mekren spécial avec le fromage local, ainsi que de la saucisse maltaise.

### Des produits de la mer... à l'assiette



Du poulpe directement de la mer à l'assiette



Thon en bocal artisanal

Bien entendu, la cuisine maltaise s'inspire également d'une de ses plus grandes ressources... la mer. C'est de cette manière que l'on retrouve de nombreux poissons dans notre assiette. Le plus emblématique est le Lampucki (dorade dont la saison va de septembre à novembre) que l'on sert en croute avec de la pâte sablée et des légumes, tels que l'épinard et le chou fleur. L'espadon, le thon, le pageot, le bar font partie des autres poissons qui peuplent nos assiettes, ils sont majoritairement servis à la plancha ou avec un soupçon d'ail et de câpres... Le poulpe est aussi une spécialité locale particulièrement appréciée.

## Les quelques douceurs de l'île de Malte

Anneaux de miel – Licence creative commons CC0

Côté dessert, Malte et Gozo comptent de nombreuses confiseries qui se révèlent tout au long de l'année au cours des différentes festivités. Si les fêtes patronales voient les *imqaret* (gâteau sec fourré de dattes) et le *Qubbajt* (nougat) accompagnés le café, c'est à Noël que l'on déguste l'anneau de miel. Ce biscuit sous forme d'anneau est garni de miel ou de mélasse. Pour le parfumer, on peut y ajouter des épices comme l'anis, mais aussi de l'orange ou du citron. Nous avons pu en goûter en plein été (on a triché) dans le restaurant Ta Rikardu à l'entrée de la citadelle à Victoria (Gozo).

## Tomates, olives et câpres, le trio gourmand

Du fromage et des tomates conservés dans de l'huile d'olive et des oeufs au vinaigre

Gozo, bien plus que Malte, permet de cultiver de nombreux produits méditerranéen à savoir les tomates, les olives, les câpres, qui sont conditionnées avant d'être dégustées. Les tomates peuvent devenir des concentrés ou être séchées, les câpres sont mises dans du vinaigre et les olives s'imbibent d'huile, d'herbes et d'ail. Ces principaux éléments de la cuisine gozitaine valent à eux seuls le déplacement. Ce sont des produits simples, qui ne nécessitent pas de superflu.

Les maltais ont aussi empruntés aux british leur amour pour les pickles (fruits ou légumes conservés dans du vinaigre).

## Le *gbejniet*, le fromage maltais

La version séchée roulée dans du poivre

Moi qui ne jure que par le fromage français, je dois avouer que la spécialité locale dénommée le *gbejniet* m'a conquis. Il s'agit d'un petit fromage rond à base de lait de brebis principalement (ou de chèvre). Il se retrouve dans la fameuse assiette gozitaine (plat qui regroupe les spécialités de l'île) sous trois formes : frais (du matin même), séché, au poivre.

Vous en trouverez absolument partout à Gozo, attention ceux qui sont très séchés arrachent littéralement le palais.

## L'assiette gozitaine, au cœur du terroir de Malte

Assiette Gozitaine et les bons produits du terroir

Pour déguster toutes l'étendue des saveurs de Gozo, vous pourrez commander au restaurant une assiette gozitaine. Elle se compose de morceaux d'oignons, de tomates fraîches, d'olives, de câpres, de tomates séchées ainsi que du fromage de brebis local sous trois formes (frais, séché, séché et roulé dans le poivre noir). Le tout est servi avec du pain, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Certaines assiettes proposent aussi de la saucisse maltaise fumée. Celle du restaurant Ta Rikardu (encore lui) m'a laissé un souvenir impérissable. De plus, le cadre est vraiment superbe.

---

## Le lapin, à toutes les sauces – une particularité culinaire maltaise

Allez savoir pourquoi, les maltais raffolent du lapin (*fenek*). Chers bambins, planquez vos animaux de compagnie avant qu'ils ne finissent en ragout (mariné dans une sublime sauce au vin rouge) ou tout simplement frit, agrémenté d'ail, de laurier et de vin blanc. Les pâtes, elles aussi, ont adopté le lapin dans leurs recettes. Impossible de ne pas goûter une de ces spécialités bon marché au restaurant.

**Il y aurait surement bien d'autres produits et recettes à ajouter à cette liste mais j'espère que je vous ai mis suffisamment l'eau à la bouche pour quitter votre écran et aller manger un morceau !**

---

## Carnet d'adresses – où manger à Malte et Gozo ?

Voici nos bonnes adresses à Malte pour découvrir ces produits et bien manger !

*Cliquez sur le titre pour avoir tous les détails !*

### Les meilleurs restaurants de Malte (selon nous...)

[su\_spoiler title= »**Cafe du Brazil**, victory square, Birgu (Vittoriosa), Malte » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1?/]Situé sur la jolie place centrale de Vittoriosa (Birgu), ce café propose des ftiras, des encas et des spécialités locales à déguster sur le pouce. Le personnel est très accueillant, les prix tous doux et vous pourrez profiter de la terrasse pour observer le quotidien des habitants. Vous pourrez faire passer le tout par un très bon jus d'orange pressé.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Vittoriosa sports and social Club**, sain Street, Birgu (Vittoriosa), Malte » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1?/]Dans un autre style, ce pub, bar, restaurant nous a vraiment surpris. S'il ne nous avait pas été fortement recommandé par notre hôte, nous n'aurions peut-être pas osé franchir la porte de ce restaurant de quartier. Dans une ambiance sportive et familiale, vous pourrez déguster de très bonnes pizzas à prix riquiqui. L'accueil est vraiment très chaleureux et si vous voulez du typique, vous ne serez pas déçus.

A Vittoriosa, on nous a aussi vivement conseillé l'**Osteria** et **Tal petut** comme restaurant mais nous n'avons pas eu le temps de les tester. Il est recommandé de réserver pour l'Osteria car il y a peu de couverts. La particularité de Tal Petut est de proposer un menu découverte avec de nombreuses spécialités locales.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Ta Rita Lapsi View**, Lapsi Rd, 40, Siggiewi, Malte » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1?/]

Un restaurant qui longe les falaises après Dingli, légèrement excentré de l'agitation touristique de Blue grotto. Ce restaurant au charme familial offre une belle carte de spécialités locales et notamment de produits de la mer. Poulpe grillé, poissons à la plancha, mais aussi des pâtes au lapin peuvent être commandés. C'est très frais et bon. J'ai aimé aussi l'ambiance typique de ce restaurant fréquenté pour l'essentiel par des maltais.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Ta' Ricardu** » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1?/]Perché sur la citadelle à Victoria (Gozo), ce restaurant est sans conteste notre coup de cœur. On s'y est littéralement régalé et on était prêt à nous faire éclater la panse pour ne pas en gâcher une miette. Nous avons mangé une superbe assiette gozitaine avec des produits d'une fraîcheur et d'une qualité. Un concentré de savoir faire, de terroir et d'authenticité. C'était tellement appétissant que ce n'est qu'une fois l'assiette finie qu'on s'est dit que ça aurait été pas mal de prendre une photo. C'est aussi là que nous avons testé l'anneau de miel et le nougat maltais.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Ta' Karolina**, Triq L-Ghar ta Karolina, Xlendi, Gozo » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]Un restaurant très recommandé à Xlendi et nous n'avons pas été déçu. Le cadre est très sympa puisque c'est un des restaurants au bord de l'eau dans la baie de Xlendi. Quelques tables sont sur un quai et il faut prendre garde de ne pas faire un pas de côté à moins qu'on ne veuille se baigner. Le service est soigné et la qualité est au rendez vous.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Talija Restaurant**, San Xmun Il-Munxar, Xlendi, Gozo » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]Ce restaurant qui ne borde pas les quais vaut la peine de s'y arrêter. Vous n'aurez pas la belle vue sur la baie mais vous serez récompensé par une assiette généreuse, savoureuse et bon marché. Au menu, salades, pizzas, pâtes, poissons et recettes traditionnelles vous attendent à des prix très abordables. J'ai particulièrement aimé les spaghettis aux fruits de mer. Les brushettas et le limoncello sont offerts ![/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Saint Patricks**, Xatt ix-Xlendi, Munxar XLN 1150, Xlendi, Gozo » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]Restaurant de l'hôtel du même nom, nous y avons mangé une bonne assiette gozitaine et un plat original de rissoto présenté dans une boule recouverte d'une panure croustillante. Quelques plats sont abordables. C'était bon, le cadre est magnifique puisque vous avez une vue sur toute la baie mais je n'en garde pas un souvenir impérissable.[/su\_spoiler]

## Pastizziria, boulangeries and co

[su\_spoiler title= »**Crystal Palace**, Triq San Pawl, Ir-Rabat (Mdina), Malte » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]Cette pastizziria (euh boutique de pastizzi) est réputée pour être la meilleure de Malte. Son entrée populaire est un gage de qualité, car les maltais eux aussi viennent déguster les pastizzi.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Mekren Bakery**, Triq Hanaq, In-Nadur, Gozo » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]Là aussi, il faut oser pousser la porte de cette boutique. C'est une toute petite porte, qui donne directement sur les fours à pizza, qui sert d'entrée. Pas de boutique à proprement parler, vous êtes illico dans la cuisine ! Et c'est en voyant la pile de *ftiras* qui attendent sur les étagères qu'on se rend compte du succès de cet artisan. La carte des *ftiras* est juste à l'entrée, comptez entre 4 et 6 euros. Personnellement, ça nous a fait deux repas car c'est assez copieux. Les ingrédients sont de qualité. Celles à base de fromage local ou de saucisse sont à notre avis bien plus intéressantes gustativement parlant.[/su\_spoiler]

## Boutiques de spécialités culinaires de Malte

[su\_spoiler title= »**Diar il-bniet**, 121 Main Street, DGL 1942 Had-Dingli, Malte » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]

Quel bagou !

Nous avons eu un véritable coup de coeur pour cette adresse. Tout d'abord, les produits locaux (tomates séchées marinés, pickles, fromage de brebis, thon à l'huile, confitures...) sont vraiment très bien mis en valeur dans de jolis bocaux en verre. Ensuite, l'accueil y a été très sympathique et incroyablement efficace d'un point de vue commercial. Can Kurtcu, le beau-fils du patriache de cette affaire familiale a un bagou irrésistible. Il nous a fait passer un super moment, nous a communiqué son enthousiasme et amour du travail bien fait et nous sommes repartis avec quelques spécialités à déguster. Les olives marinées dans de l'huile d'olive, des herbes fraîches et de l'ail étaient à tomber par terre ! Tous les produits sont fait maisons à partir de ce qui est cultivé par la famille. Bref du 100% local. Un restaurant est attenant à la boutique et même si nous ne l'avons pas testé, je ne doute pas que cela soit très bon.[/su\_spoiler]

[su\_spoiler title= »**Ta mena estate**, Gozo » style= »fancy » icon= »arrow-circle-1 ?]Sur la route entre Marsalforn et Victoria, vous verrez un petit kiosque qui vend des légumes frais et des produits locaux, il s'agit de **Ta Mena estate**, une ferme qui cultive de nombreux fruits et légumes et les transforme sous la forme de nombreux produits (huile d'olive, confitures, concentré de tomates ...). Nous avons rencontré le propriétaire

qui nous a parlé de son domaine, de ses activités d'agrotourisme et de ses hébergements à la ferme avec un sacré enthousiasme. Cet homme plein de passion nous a également offert une dégustation de fromage, saucisse maltaise, vin et son concentré de tomate qui étalé simplement sur un bout de pain est un régal. Il réalise des visites de sa ferme mais uniquement pour des groupes (cela lui demande beaucoup de temps donc il ne peut pas le réaliser individuellement). Le forfait de la visite comprend la dégustation de plusieurs vins et spécialités. Toutes les infos pratiques sont sur leur site.[/su\_spoiler]

### **Le petit bonus – le Kinny, une boisson maltaise spéciale...**

Si vous voulez expérimenter la boisson nationale, préparez vous à une expérience douce amère... Le kinny possède deux effets. Le premier, un gout sucré de soda plutôt classique, le second, une forte amertume très surprenante.

Très populaire, cette boisson fait partie des [curiosités maltaises](#) que nous avons pu répertorier lors de notre voyage.

---

Un grand merci à Alexandra, française expatriée guide sur good spot et Cornil de [Gozo adventures](#) qui nous ont fait découvrir une bonne partie des ces belles adresses.

---

Épingle moi sur Pinterest !

---

**Vous préparez un voyage ?**

[Retrouvez tous nos carnets de voyage sur Malte et Gozo](#)

---