

MAGAZINE **ESPRIT** *Sud*®

GASTRONOMIE



N°23 

Devenir « autónomo »

LE MAGAZINE DES FRANCOPHONES EN ANDALOUSIE



Clínica Dental Sonrisol

Dr. Badí Haddú

"Solutions. Restauration. Rajeunissement."

Diplômé en Implantologie Dentaire et Parodontologie

Diplômé en Harmonisation Orofaciale



 **691 50 11 10**

952 37 08 87

Pza. Costa del Sol, 5, 1º

TORREMOLINOS

A CIELO
ABIERTO
OUTDOOR & INDOOR
FURNITURE



JATI · KEBON

A CIELO ABIERTO

PLUS QUE DES MEUBLES, UN STYLE DE VIE



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU SHOWROOM INTÉRIEUR À ESTEPONA

Nouveau magasin ! - Calle Policía Nacional local 3 · ESTEPONA · +34 951 960 366 · estepona@acieloabierto.net
Centro Comercial Oasis loc 4 · Ctr. N-340 Km 183 · MARBELLA · +34 951 668 347 · marbella@acieloabierto.net

www.acieloabierto.net

DÉCOUVREZ NOS



MARQUES PREMIUM

Placez l'ouvrage

"Andalousie, mon amour" sous
le sapin et faites des heureux!



L'ouvrage
référence pour
découvrir l'Andalousie et
ses trésors.

19.90 €
(hors frais de port)

Esprit Sud Magazine vous présente son incontournable guide de voyage consacré à l'Andalousie. Vous y découvrirez de fantastiques destinations exclusives, des conseils judicieux pour réussir vos découvertes et de très belles photographies.

Cet ouvrage est le fruit d'un travail de près de dix années. En effet, ce livre-objet propose un contenu touristique élaboré par un guide expérimenté. Ce partenaire de voyage vous conduira tant vers les destinations classiques (*Grenade et son envoutante Alhambra, Cordoue et ses monuments inscrits au Patrimoine de l'Unesco, ...*) qu'hors des sentiers battus, à la découverte d'endroits merveilleux méconnus.

Cinquante coups de cœur vous sont proposés avec pour chacun d'eux, une série de conseils, d'idées d'activités ou de découvertes souvent méconnues ou de restaurants testés. Ce guide vous mènera à coup sûr sur le chemin d'une découverte réussie des terres du sud.

Surprenant, cet ouvrage raffiné et à l'esthétique soignée est donc l'invitation parfaite au voyage, un concentré en 212 pages de toute la passion pour l'Andalousie, qui anime notre équipe !

Faites-vous ce cadeau, offrez ce livre à la personne que vous aimez ! Pour moins de 20 euros, il s'agit du parfait présent, cumulant amour, beauté et passion débordante...

Commandez, dès à présent, votre exemplaire de
"ANDALOUSIE, MON AMOUR" en un clic !

www.boutique.espritsud.es

De la texture, du parfum, des couleurs et du goût

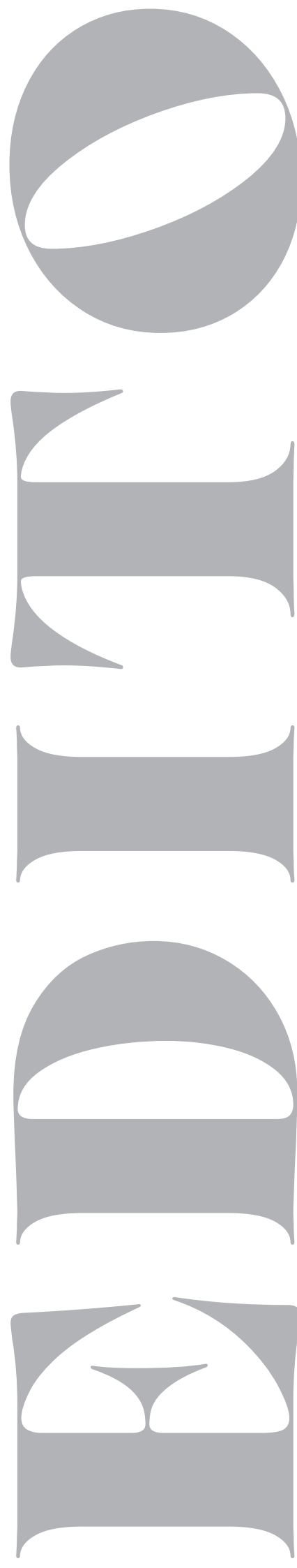
Étalez les mots comme on aligne les aliments composant un mets sont deux exercices laissant apparaître tant de points communs. La cuisine et l'écriture partagent en effet des similitudes profondes, nécessitant l'une comme l'autre créativité, passion et précision. Derrière les fourneaux, il est question d'exploration artistique, où chaque ingrédient, chaque geste et chaque souvenir deviennent de véritables vecteurs d'émotion. Devant la page blanche, les formes d'expression nourrissent cette fois l'esprit et pas le corps. Transformer une liste d'ingrédients crus en un savoureux repas s'apparente à de l'alchimie. Il est possible de susciter une émotion vive par une succession de syllabes, de mots bruts, sublimant des phrases qui s'adressent directement à l'âme. De l'émotion, il y en a eu dans toutes les rencontres qui ont permis l'élaboration de ce 23e opus. Elles ont fait émerger l'importance de l'héritage personnel, reflétant histoire familiale et la culture. Les recettes de cuisine, passées de père en fils sont souvent bien plus que de simples instructions culinaires avec une histoire derrière chacune, une anecdote derrière chaque plat réussi. Qu'il s'agit d'un plat de l'enfance préparé avec amour par une grand-mère ou d'un souvenir merveilleux en lien avec une expérience culinaire exotique lors d'un beau voyage, une profondeur émotionnelle s'invite tant à la préparation d'un plat qu'à sa dégustation. Nombreux sont les acteurs de ce numéro qui inconsciemment ont composé une ode à la mémoire, à la transmission et aux liens familiaux ou amicaux créés autour de la nourriture. Nos invités nous ont appris aussi qu'un ensemble d'ingrédients simples, une fois réunis, peuvent créer au final une œuvre gastronomique, source d'émotions profondes.

Ce numéro d'Esprit Sud Magazine éveillera le goût, l'odorat, et même la vue. Il y aura un peu de synesthésie dans ces pages, beaucoup même, tant cette figure de style mélangeant les sens, permet à merveille de décrire une expérience culinaire vécue. L'Andalousie est une terre riche en parfums d'épices, en fruits juteux et en mets merveilleux. Ce qu'offrent les tables andalouses aujourd'hui est le fruit d'un long et riche passé. La cuisine andalouse est l'Andalousie dans toute sa splendeur, l'art culinaire qui s'y est créé est habité par tant de conquêtes et de civilisations passées. Comme toute activité créatrice entre art et science empirique, la cuisine, malgré son aspect au premier abord matériel et concret, est un domaine éminemment poétique, connecté à l'histoire. C'est d'autant plus évident ici dans le sud de l'Espagne avec ses mets, des plus traditionnels aux plus exotiques.

Il sera question aussi de voyages, de sport ou encore de culture dans les pages de ce numéro que j'ai voulu riche en rencontres tant les dernières semaines m'ont permis de croiser une multitude de personnes passionnées et passionnantes.

Enfin, alors que l'année touche à sa fin et que la magie des fêtes peut débuter, que tout est réuni pour vivre des moments enchantés et gourmands, pour se laisser emporter par l'atmosphère festive et pour profiter de beaux moments en famille et entre amis sous le soleil andalou, je vous adresse mes meilleurs vœux, cher lecteur. Je vous souhaite une merveilleuse année 2026 où la santé doit être préservée car c'est notre bien le plus cher. Que cette année nouvelle soit pour vous, riche en amour, en partages, en rencontres et découvertes. Je vous retrouve en 2026 avec une multitude de projets en lien avec Esprit Sud, une année qui sera, inoubliable, j'en fais le pari ! Prenez soin de vous et à l'année prochaine...

Frédéric



Claude Noukens
Graphisme / Comptabilité
claude.espritsud@gmail.com
0032 470 56 32 58

Frédéric André
Rédacteur en chef / Coordination générale
 frederic.espritsud@gmail.com
 0034 636 600 838

Maud Maluenda
Responsable digitale / Rédaction
 maud.maluenda@gmail.com
 0034 633 06 03 41

Luc Broes
Régie publicitaire
luc.espritsud@gmail.com
0034 664 20 37 19



Apps

ESPRIT Sud est le seul magazine avec du contenu rédactionnel dédié aux francophones du sud de l'Espagne

ESPRIT Sud est gratuit

ESPRIT Sud est trimestriel en 2025/26
Ce numéro de décembre est un numéro spécial hiver



Site web

ESPRIT Sud est présent en Andalousie

ESPRIT Sud est distribué chez nos partenaires dans plus de 350 points de dépôt dont les principaux lieux culturels et touristiques de la Costa del Sol et même au-delà



Facebook

ESPRIT Sud est disponible sur abonnement dans toute l'Europe

ESPRIT Sud assure une présence remarquée et remarquable auprès de la population francophone d'Andalousie

Web: www.espritsud.es
Facebook: *Esprit Sud Magazine*
Instagram: *@espritsudmagazine*
Application sur Apple et Android
Impression: Monterreina, Madrid

Dépôt légal: MA 1448-2020
ISSN: 2660-6461

Édité à Benalmadena, Malaga par
Frédéric ANDRE, éditeur responsable
Mail: espritsud.mag@gmail.com
Portable: 0034 636 600 838

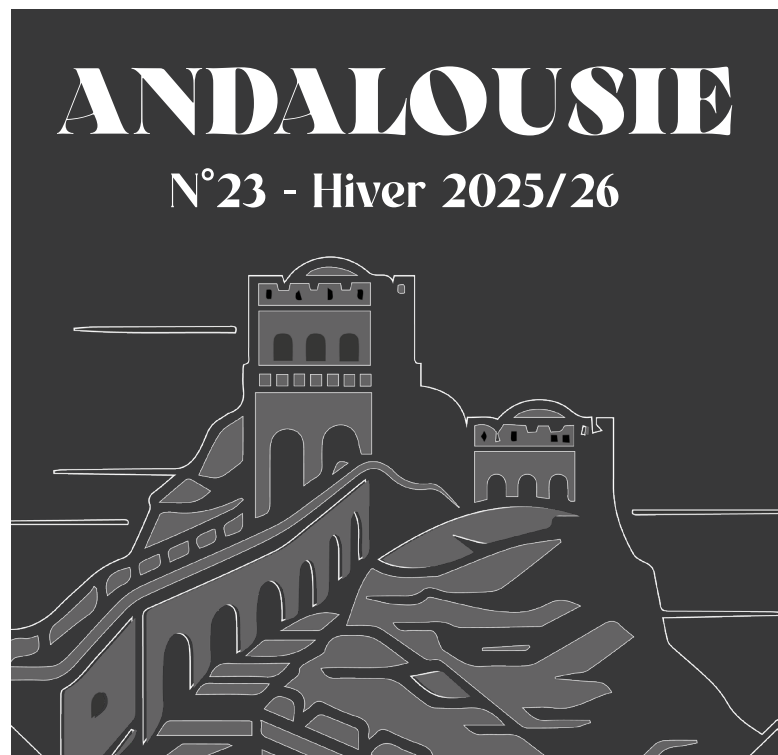
La direction du magazine n'est pas tenue responsable des publicités parues dans Esprit Sud Magazine.

Les publicités et les articles publiés n'engagent que leurs auteurs.

Aucun article, ni aucune partie du magazine ne peuvent être reproduits sans le consentement écrit de la direction. Esprit Sud et Esprit Sud Magazine sont des marques déposées.

Désormais, votre magazine Esprit Sud est imprimé en papier biologique et avec des encres végétales.





L'Andalousie et sa gastronomie	10
La gastronomie grenadine	26
Découverte du gastrobar Mestiza	30
L'histoire des "pitufos"	32
L'artisan pâtissier Eric Vermeulen	34
Palodú, une nouvelle étoile à Málaga	38
Dossier administratif, devenir "autónomo"	40
Monowa et sa magie	44
Esprit Culture	47
Rencontre avec Antonio Banderas	48
Interview de Abd Al Malik	52
Portrait et rencontre de Farah Atassi	56
Esprit Golf	68
"Días de la Cultura Francófona" à Estepona	75
Sedella, village blanc de l'Axaarquía	78
Les numéros utiles	82

SOMMAIRE

Vous vivez en France, en Belgique ou au Canada et vous aimeriez vous procurer les numéros d'**ESPRIT Sud** ? Découvrez ou complétez votre collection Esprit Sud Magazine en commandant sur notre boutique en ligne: www.boutique.espritsud.es

ESPRIT Sud est aussi une manière efficace de dynamiser vos activités et de booster votre business tant dans nos pages que sur notre application. Contactez-nous pour connaître nos offres et les conditions publicitaires dans notre magazine **ESPRIT Sud**. Envoyez un mail à luc.espritsud@gmail.com avec pour titre « PUBLICITE » et devenez partenaire commercial **ESPRIT Sud**, la garantie d'un renforcement de votre entreprise sur le marché local.

Votre achat en Espagne

L'ACCOMPAGNEMENT SANS FAILLE !



Zapinvest

Votre partenaire
all-in!

ZapHoliday

Gestion locative
efficace et sans stress

ZapZen

Service après-vente
ultra complet

ZapDESIGN

Ameublement et décoration
sur mesure



Zapinvest.be

Préparez votre invest

Depuis la Belgique

bureaux à OREYE, NAMUR ET NIVELLES +32 4 226 40 47

Depuis l'Espagne

agence PUERTO de LA DUQUESA

+34 952 89 33 47

Descubre los mejores muebles y accesorios de exterior
Découvrez les meilleurs meubles et accessoires d'extérieur



Ven y
descúbrelo

Venez et
découvrir

NATERIAL FUENGIROLA
 CTRA. DE MIJAS, 4



Hasta
Jusqu'à
-20% en pérgolas
*sur les pergolas**



Transporte INCLUIDO Transport INCLUS

-10%

máximo por
proyecto
*maximum par
projet*

+

-10%

Pack Renueva
 (Exclusivo socios **CLUB**)
Pack Renueva
 (Exclusivité membres
 du **CLUB**)

Ahorra haciendo realidad tus proyectos
Économisez en concrétisant vos projets

Ven a tu tienda LEROY MERLIN COMPACT Mijas,
 te acompañamos en todo el proceso de tu reforma.

*Rendez-vous dans votre boutique LEROY MERLIN COMPACT Mijas,
 nous vous accompagnons tout au long de votre processus de rénovation.*



PIDE CITA
 PRENDRE
 RENDEZ-VOUS

* Promoción válida en las tiendas LEROY MERLIN Mijas y Naterial Fuengirola hasta el 31 de marzo de 2026. No acumulable a otras promociones.

Consulta condiciones en nuestras tiendas. Consulta condiciones del Pack Renueva en packrenuevaleroymerlin.es

Promotion valable dans les magasins LEROY MERLIN Mijas et Naterial Fuengirola jusqu'au 31 mars 2026. Non cumulable avec d'autres promotions. Vérifiez les conditions en magasin.

Consultez les conditions du Pack Renueva sur packrenuevaleroymerlin.es



LEROY MERLIN COMPACT **MIJAS**
 Avda. Carmen Sáenz de Tejada







ANDALOUSIE, TERRE DIVINE DE SAVEURS

Par Frédéric André

L'Andalousie se dévoile comme un livre ouvert où chaque civilisation ayant foulé son sol a laissé une empreinte savoureuse. Cette terre de lumière a accueilli les peuples méditerranéens les uns après les autres. Les Phéniciens ont introduit les premières vignes, les Romains ont perfectionné les techniques agricoles et amené les oliviers, les Arabes ont irrigué les plaines cultivées et ont apporté une richesse infinie d'épices et de douceurs, tandis que les communautés juives ont enrichi encore davantage l'art culinaire.

Lorsque l'on déguste un plat andalou, on ne savoure pas seulement une recette, on traverse une histoire millénaire. L'Andalousie est vivante, métissée, vibrante, avec ses marchés effervescents à l'image de celui de Atarazanas à Málaga ou du Mercado Central à Cadix, ses tavernes anciennes et ses légendaires « ventas ». Aujourd'hui encore, une nouvelle génération de chefs s'empare de cet héritage pour en proposer une lecture contemporaine, fidèle aux racines mais ouverte sur le monde.

A travers les amandes, le miel, la cannelle, les graines de sésame, les agrumes et les fruits secs, une grande partie des recettes traditionnelles andalouses porte encore l'empreinte de la période d'Al-Andalus. Cette influence se retrouve dans les pâtisseries, certains potages, différentes fritures et de délicieux plats. Cette mémoire parfume encore la cuisine andalouse d'aujourd'hui avec ses mille et une saveurs venues de cette période musulmane.





L'or liquide pour trésor

Partir pour un voyage culinaire en Andalousie est indissociable de la découverte de l'un des trésors les plus précieux de la région, son or liquide. L'huile d'olive andalouse n'est pas un simple ingrédient, elle est une identité. Elle a ce pouvoir de structurer la cuisine quotidienne et elle sublime même les recettes les plus simples. Dans la province de Jaén, de Cordoue ou de Séville, une mer d'oliviers s'étend à perte de vue. Les Andalous parlent de leur huile comme ils parlent d'un vin, chaque moulin possède son savoir-faire et chaque récolte offre un bouquet différent.

Cette richesse se retrouve dans les plats essentiels de la région. L'huile donne sa profondeur au salmorejo, apporte une douceur subtile au gazpacho et enveloppe les poissons grillés de saveurs méditerranéennes. Qu'il s'agisse de la variété Picual de Jaén, fruitée et intense ou des huiles d'appellation de la Sierra Mágina, élégantes et harmonieuses et légèrement amères, aux arômes suggestifs de figues et de tomates, elles sont la première invitation à comprendre la cuisine andalouse.

PRO Real Estate

Votre agent local depuis 1985 spécialiste de la zone
entre Guadalmina et El Paraíso



318 - Découvrez cette magnifique villa de style **andalou contemporain**, entièrement rénovée en 2019 et située à El Paraíso Alto, un des quartiers les plus **exclusifs et paisibles** de Benahavís. Vues panoramiques mer, golf et montagne.

912 m² const. - 2.019 m² jardin - 11 chambres - 12 salles de bains

4.500.000€



2172 - Voici un **superbe appartement** avec grand jardin privé, situé dans une urbanisation **résidentielle prisée** dans la zone de El Campanario entre San Pedro et Estepona à seulement quelques pas de toutes sortes de services et commodités. Doté d'une orientation sud-ouest, il bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel tout au long de la journée.

164 m² constr. - 207 m² jardin - 3 chambres - 2,5 salles de bains

798.500 €



AD176 - **Grande opportunité !** Jolie Maison mitoyenne d'angle à **Guadalmina Baja** dans une petite urbanisation de seulement 8 maisons, avec grand jardin privé. Piscine et jardin communautaires.

296 m² const. - 220 m² jardin - 4 chambres - 3 salles de bains

1.300.000€



457 - Découvrez cette superbe villa andalouse classique, **parfaitement entretenue** et idéalement située à quelques minutes à pied de toutes les facilités. Son **charme traditionnel** se combine avec des espaces lumineux et un confort optimal.

422 m² const. - 1.004 m² jardin - 4 chambres - 4 salles de bains.

1.875.000€

Contactez-nous, sans compromis, pour une expertise de votre bien
Nous avons des acheteurs pour votre propriété

PRO Real Estate

C.C. Guadalmina 3, Local 6 - San Pedro de Alcántara, Marbella, 29678

Tél. +34 952 884 023 / +34 657 824 125

info@prorealestate.es



En avançant vers les plaines brûlées par le soleil, on comprend pourquoi l'Andalousie a développé autant de soupes froides. Celles-ci sont un véritable refuge contre la chaleur mais elles rendent aussi un vibrant hommage aux produits locaux.

Le gazpacho conquiert tous les cœurs. Sa fraîcheur, sa texture légère, son parfum de tomates mûries au soleil en font un incontournable de l'été. Puis vient le salmorejo, plus dense, plus crémeux, souvent considéré comme le plat réconfortant dans les journées chaudes de Cordoue.

Enfin, l'ajoblanco, dont l'origine remonte à l'époque où la tomate n'existait pas encore sur le continent européen, est composé de délicieuses amandes broyées, de gousses d'ail et de mie de pain. L'ensemble crée une douceur étonnante qui accompagne aussi bien les grains de raisin frais que les morceaux de melon pour une alliance parfaite.

Ces trois potages glacés forment une véritable signature, un triptyque qui raconte à la fois l'histoire et le climat de la région.





Gazpacho et salmorejo, tout est dans la texture !

Lorsque l'on s'intéresse à ces deux potages glacés, l'huile d'olive utilisée est déterminante pour la texture finale. Le salmorejo est toujours plus épais alors que le gazpacho est plus liquide. Les deux célèbres recettes culinaires du sud de l'Espagne, tant prisées pour la saveur que pour leurs valeurs nutritives, ont des ingrédients en commun (comme la mie de pain, les tomates), mais à la base, pour le salmorejo, il faut de la mie de pain plongée dans de l'eau salée, de l'ail, du sel et de l'huile d'olive (on ajoute parfois du vinaigre). L'ensemble de ces ingrédients est broyé avec pour résultat une purée rouge semblable à de la crème onctueuse. Le gazpacho est quant à lui un mélange simple de plusieurs sortes de légumes (concombre, tomate, poivron, oignon, ail, piment, ...) auquel on ajoute du sel, du poivre, évidemment de l'huile d'olive, du basilic frais et de la mie de pain. Contrairement au salmorejo, le gazpacho ne peut être immédiatement consommé après préparation, devant reposer plusieurs heures au réfrigérateur.





Tapas, vous avez dit tapas?

Lorsque la chaleur s'adoucit et que la vie s'anime dans les rues, les tapas prennent le relais. Ancrées dans la culture espagnole depuis des siècles, les tapas ont évolué pour acquérir ce modèle gastronomique qui s'étend bien au-delà des frontières espagnoles. Elles représentent la convivialité à l'état pur et s'associent à un mode de vie qui privilégie le partage et le mouvement. Les tapas sont autant d'invitations à goûter à la diversité infinie de la cuisine andalouse. Elles sont aussi un moyen de voyager d'un village à l'autre en découvrant des spécialités toujours différentes, de découvrir les huit provinces et leurs mille et un trésors culinaires. Dans certaines

villes comme Grenade ou Jaén, elles accompagnent encore gratuitement chaque verre commandé tel un geste hospitalier ancré dans les habitudes locales.

Aubergines frites nappées de miel de canne, épinards aux pois chiches, piments frits, morceaux de poisson mariné, fromage de chèvre Payoyo ou charcuteries fines tranchées à la main, chaque bouchée raconte la région. Chaque tapa ouvre une porte sur un récit, une tradition ou une saison. L'esprit des tapas, c'est savourer différents mets ensemble et c'est aussi adopter la philosophie andalouse, manger debout autour d'une barrique de vin, discuter, partager, goûter encore... « Ir de tapas » est un rituel simple et toujours joyeux qui fait véritablement partie du patrimoine andalou.



Les origines incertaines des tapas ...

Nombreuses sont les légendes attribuées à différents monarques (Alphonse X dit le Sage ou plus récemment Alphonse XIII), en lien avec les origines de cette célèbre coutume gastronomique. Elles ont en commun la consommation traditionnelle antique d'amuse-bouche avec une boisson dans les auberges et les tavernes espagnoles. Cette tradition se retrouve dans des œuvres célèbres (le célèbre roman de Don Quichotte évoque par exemple des « empanadas », petits feuilletés à base de hareng ou de lapin). Ce qui est certain est que le mot «tapas» provient du verbe «tapar» signifiant «couvrir» en espagnol. Couvrir les coupes de vin d'un morceau de pain ou d'une tranche de chorizo afin d'éviter que les mouches et autres parasites ne se noient dans la boisson ou que par grand vent, du sable ne rende le cru imbuvable, les histoires se sont multipliées comme cette idée d'éviter l'ébriété et limiter les effets de l'alcool des chevaliers. Peu importe leurs origines, les tapas se déclinent à l'infini et régaleront ceux qui les commandent.



La mer et ses produits merveilleux

En quittant les ruelles de pittoresques villages blancs et en rejoignant le littoral, un autre monde culinaire apparaît. L'Andalousie maritime offre une symphonie de poissons frais, de crustacés et de techniques ancestrales.

Prenons par exemple les célèbres « espetos de sardinas ». Déguster ces brochettes de sardines grillées fait partie des expériences incontournables. Sur les plages de la Costa del Sol, de petits bateaux en bois sont transformés en braseros et les sardines sont piquées sur une brochette métallique arrosées d'un filet d'huile d'olive avant d'être rôties lentement au-

dessus des braises. Une odeur de mer et de bois flotte alors dans l'air, il s'agit d'une expérience simple et magistrale à la fois.

Plus à l'ouest, dans la province de Cadix, le « pescaíto frito » enchante par sa légèreté. Les poissons, soigneusement farinés, sont plongés quelques secondes dans une huile brûlante. Ces produits de la mer deviennent de délicieuses bouchées croquantes.

Au printemps, les villages côtiers de la province de Cadix toujours, vivent au rythme de la pêche du thon rouge. Une tradition ancienne où les filets s'organisent comme un labyrinthe pour capturer ce légendaire poisson. Une technique spectaculaire qui fait partie de l'identité gaditane.





Le légendaire « Miguel de las Sardinias »

Fin du XIX^e siècle, le quartier de pêcheurs de El Palo à Málaga devient un village en plein essor économique. Avec notamment la mise en place d'un tramway et d'un train, il attire les Andalous provenant d'autres régions qui débarquent en masse lorsque vient l'été. À cette époque d'effervescence, Miguel Martinez Soler, plus tard surnommé « Miguel de las Sardinias », ouvre un bar sur cette plage portant le nom de «La gran parada». L'établissement devient célèbre et le pionnier des « chiringuitos » qui fleurissent ensuite sur la Costa del Sol. Miguel a l'idée ingénieuse de piquer les sardines sur un branche de canne à sucre et de les cuire ensuite sur le sable. C'est, selon lui, sur la plage que le poisson acquiert l'odeur de la brise marine lors de sa cuisson que l'on appelle « amoraga » (qui signifie en arabe « brûler »). Cette culture mêlant soleil et plage se popularise rapidement, à un point tel qu'elle attire des figures de grande influence (têtes couronnées, artistes, ...) qui désirent vivre cette expérience l'été, les pieds dans le sable.



L'authenticité des plats mijotés traditionnels

En s'éloignant à nouveau de la mer et en rejoignant les montagnes et les vallées, on découvre une autre facette de la gastronomie andalouse avec des plats plus robustes, plus chaleureux, plus ancrés dans la terre. Le « rabo de toro » occupe une place à part dans ces délicieux mets. Longuement mijoté, il offre une viande fondante et une sauce profonde racontant les traditions cordouanes ou sévillanes.

Rattachées à la vie rurale, les « migas », réchauffent les soirées d'hiver et se partagent souvent en famille. Ce mélange de pain

revenu avec du chorizo, des poivrons et même parfois avec des sardines grillées a toujours sa place sur les tables andalouses. Du côté de l'Axarquía ou dans les terres de Jaén, se prépare encore le « choto al ajillo », une viande tendre parfumée à l'ail, délicatement saisie et servie dans une poêle brûlante. Cette recette humble et savoureuse combine viande de chevreau, gousse d'ail et bouquet d'herbes aromatiques, le tout lié par du vin blanc. Ce plat est imprégné d'arômes méditerranéens et propose une délicieuse sauce parfaite pour tremper votre pain. « El pipeo » est un autre plat mijoté, cette fois enraciné dans le village de Casarabonela. Il se compose notamment de fèves, de pois et d'artichauts, c'est un véritable délice. Un jour lui est même consacré au mois de mai dans le joli village situé à l'entrée de la Sierra de las Nieves.



Un délicieux plat de campagne

Les « migas » sont à l'origine des plats très anciens destinés aux travailleurs des champs permettant de sublimer les restes de pain sec. Il était jadis hors de question de jeter de la nourriture et surtout pas du pain, un aliment très symbolique des cultures méditerranéennes. Même s'il existe des variantes en fonction des différentes régions, la recette est partout la même. Il s'agit de faire ramollir du pain rassis dans un peu d'eau ou dans un torchon humide. Ensuite, faites dorer des gousses d'ail dans de l'huile d'olive et ajoutez-y la mie de pain ramolli. Pour donner du goût au mélange, ajoutez ce que vous avez sous la main pour améliorer la pitance, un peu de jambon sec, du chorizo, des morceaux de poivron, voire des sardines... On prépare toujours les « migas » dans une très grande poêle et toute la famille rassemblée prenait plaisir à manger à même la poêle. Derrière la simplicité apparente de la recette, il y a un véritable coup de main à acquérir car le pain ne doit pas être trop détrempé pour éviter une véritable bouillie et il faut aussi remuer constamment le pain dans la poêle, pour éviter qu'il ne brûle.



Jambon ibérique, le goût authentique de l'Espagne

Lorsqu'on aborde la question des produits d'exception, un silence respectueux s'installe presque naturellement. Il faut dire que le jambon ibérique est une véritable institution en Andalousie. Si l'on met le cap sur la Sierra de Huelva, on y découvre que les porcs se nourrissent de glands tombés des chênes verts. Cette alimentation particulière confère à la viande une texture soyeuse et un parfum évoquant la forêt et la noisette. Les jambons de Jabugo sont parmi les plus réputés du pays et chaque morceau reflète le temps, la patience, les saisons et le savoir-faire transmis depuis des générations. Pour en apprécier toute la finesse, il suffit de laisser fondre chaque tranche sur la langue. Les arômes se révèlent peu à peu, passant de la douceur à des notes boisées et légèrement fruitées.

Des plaisirs sucrés typiques

Lorsque vient le moment du dessert, l'Andalousie révèle encore une autre facette de sa personnalité. Les pâtisseries sont un lien direct avec son histoire riche. Les douceurs du sud de l'Espagne allient miel, amandes et agrumes, pour proposer des saveurs héritées du monde arabe et séfarade, toujours présentes dans les cuisines contemporaines.



Le succulent « tocino de cielo » offre une texture soyeuse et un goût profond. Les « pestiños » séduisent par leur miel et leur parfum de friture légère. Quant aux « yemas », elles fondent en bouche avec une douceur presque mystique.

Le « pionono » de Santa Fe demeure l'un des emblèmes de Granada, une petite génoise imbibée de sirop, enroulée et coiffée d'une crème légère caramélisée qui se déguste en une bouchée courte et intense.



On retrouve ces délicieux légumes et fruits juteux dans de délicieuses salades estivales qui se nourrissent donc de cette abondance. Le « remojón » combine orange, morue, huile d'olive et œuf pour une fraîcheur parfaitement équilibrée. La « pipirrana » mise quant à elle sur des légumes coupés très finement pour révéler leur parfum.

Des routes légendaires

En suivant les routes culinaires d'Andalousie, on découvre une mosaïque de paysages et de traditions. Chaque itinéraire met en lumière un produit ou un savoir-faire et les terres du sud sont fières des routes légendaires qui les traversent.

La route du riz traverse les marais du Guadalquivir, où le silence des rizières contraste singulièrement avec l'effervescence des villes. La route du thon rouge d'Almadraza » (pêché à la madrague) sillonne les villages de pêcheurs de la côte gaditane, passant par Barbate ou de Zahara de los Atunes, encore et toujours pour raconter une technique ancienne, toujours respectée. Celle du jambon mène aux forêts de chênes où les porcs ibériques vivent en liberté et celle des vins traverse des collines douces et des villages blancs où les bodegas abritent de véritables trésors.

L'Andalousie profite également de son climat particulièrement généreux pour voir ses vergers offrir des produits d'une grande qualité. Parmi ceux-ci figurent les tomates savoureuses d'Almería ou de la vallée du Guadalquivir, les avocats et mangues de la Costa Tropical, les figues sucrées ou encore les grenades rosées au jus légendaire.

Des vignes millénaires

La vigne fait partie de la culture andalouse depuis l'Antiquité et elle offre aujourd'hui une diversité étonnante. Les amateurs de crus andalous apprécient particulièrement les vignobles de la région de Montilla-Moriles, les bodegas historiques de Jerez de la Frontera, les crus de la région de Ronda ou encore les vins d'altitude produits près de la Sierra Nevada. Le xérès reste le vin le plus emblématique, apprécié depuis des siècles à travers l'Europe. On dit de ces cépages légendaires qu'ils sont les plus anciens du monde. La manzanilla accompagne

les fêtes sévillanes avec sa légèreté et son caractère salin. Elle accompagne divinement les plateaux de crevettes (« gambas blancas ») de Sanlúcar de Barrameda.

Quant aux vins doux de Málaga, ils charment par leur rondeur et leur parfum intense. C'est une touche surprenante avec des notes d'orange que propose le « vino naranja » de Huelva. Dans les montagnes de Granada, les vignobles d'altitude produisent des vins rouges élégants et de plus en plus recherchés.



À mesure que l'on explore les provinces, on comprend que la gastronomie andalouse n'est pas figée, elle est en perpétuelle évolution. Les jeunes chefs réinventent les classiques tout en respectant profondément les racines qui les ont inspirés. La cuisine contemporaine ne cesse de valoriser les produits locaux. Même si elle travaille différemment les légumes, réinvente les soupes froides, sublime les viandes mijotées, revisite les tapas, elle est le puissant garant des traditions. Ce mouvement crée une Andalousie culinaire moderne, raffinée, audacieuse. Elle est cette région

fière de son identité mais toujours prête à (vous) surprendre. C'est un monde de saveurs, de couleurs et d'histoires, une terre gourmande où chaque recette raconte un morceau de son âme. Déguster un «espeto» sur la plage de la Miséricorde à Malaga, savourer un «pionono» dans une pâtisserie de Granada ou se désaltérer avec un verre de xérès dans une taverne centenaire, on comprend vite qu'ici, en Andalousie, la cuisine n'est jamais un simple repas, elle est un héritage vivant, un art de vivre, une célébration de la générosité des terres du sud...





PROPRIÉTÉS EXCLUSIVES À MARBELLA
L'AGENCE FRANCOPHONE N°1 SUR LA COSTA DEL SOL



MARBELLA
C R I B S
REAL ESTATE



VENEZ NOUS RENCONTRER DANS NOS BUREAUX DE MARBELLA

Urb. La Coneja - Edificio Centro Expo, Local 46-48 - Blvd. Principe Alfonso von Hohenlohe
29602 MARBELLA - +34 623 443 213 - contact@marbella-cribs.com

www.marbella-cribs.com



La gastronomie grenadine vous offre un voyage de saveurs, de mémoire et d'excellence !

Par Youenn Rault



Manger à Grenade n'a jamais été un simple geste quotidien, il s'agit d'une véritable déclaration d'amour à une terre qui transforme depuis deux millénaires la contrainte en créativité et la simplicité en raffinement. Ici, les tapas ne sont pas seulement des bouchées qui accompagnent un verre, elles forment un langage social, un rituel collectif, une véritable philosophie du partage où chaque assiette raconte un fragment d'histoire. Dans un bar du Realejo ou de l'Albaicín, lorsque surgit un « remojón granadino » aux oranges éclatantes et à la morue délicatement effeuillée, ce n'est pas seulement une entrée rafraîchissante mais l'écho d'un dialogue ancien entre l'héritage andalusi friand d'agrumes et la mémoire méditerranéenne des pêcheurs qui apportant leur morue salée.

Au sein d'une Andalousie foisonnante, la gastronomie grenadine s'impose par sa sobriété intelligente, façonnée par le passage de civilisations brillantes, par des siècles de métissages et par une longue histoire de pénurie qui a stimulé une inventivité admirable. Dans la capitale comme dans les villages de l'Alpujarra, de l'Altiplano, de la Costa Tropical ou de la Vega, manger n'est pas qu'un plaisir, c'est une lecture du territoire, de ses climats, de ses peuples et de ses mémoires. Lorsque, au printemps, les habitants de la Vega célèbrent l'arrivée des fèves tendres, les « habas con jamón » deviennent une expression d'une saison qui renaît, le vert vif des gousses s'unissant à la puissance salée du jambon de Trevélez. Rien de sophistiqué, rien de démonstratif, il s'agit simplement d'une justesse qui résume la manière dont Grenade transforme le quotidien en évidence gastronomique.

Bien avant la splendeur nasride, la province occupait un point stratégique de la Bétique romaine. Les Romains reconnurent la richesse de la Vega, bassin sédimentaire exceptionnel irrigué par le Genil et le Darro, où le blé, la vigne et l'olivier constituaient la parfaite trilogie méditerranéenne. La villa de Los Mondragones, avec son almazara, témoigne encore de l'importance antique de la production d'huile d'olive. Mais c'est sous l'empire de l'Al-Andalus que se marque un tournant décisif. Jamais agriculture, hydraulique et gastronomie ne furent aussi intimement liées. Les ingénieurs et paysans musulmans édifièrent un système d'irrigation si ingénieux qu'il alimente encore les terres de la Vega. Ils apportèrent aubergines, abricots, épices comme cannelle, safran et cumin, et un art délicat du sucré-salé qui imprègne encore aujourd'hui les recettes. L'évocation d'une simple salade d'oranges miellées ou d'un plat où se marient agneau, amandes et herbes fraîches suffit à rappeler la finesse de cette cuisine « andalusi ». Cette même mémoire culinaire se retrouve dans les douceurs modernes comme les célèbres « piononos de Santa Fe », moelleuses bouchées imbibées de sirop et coiffées de crème caramélisée, où l'on reconnaît à la fois les fastes du XIX^e siècle et les parfums hérités d'un passé musulman.



La Costa Tropical devint l'une des rares zones d'Europe où prospéra la canne à sucre, transformée dès le Xe siècle dans les moulins de Motril. Les jardins du Generalife, redevenus potagers, rappellent encore la sophistication de ces temps où gastronomie signifiait autant maîtrise de l'eau que sens du parfum. Quand l'histoire bascule avec la conquête chrétienne en 1492, c'est la région entière qui est bouleversée avec l'expulsion des Morisques ce qui prive Grenade d'une grande partie de sa population rurale. Les terres furent abandonnées, les techniques agricoles perdues et les ressources s'amenuisèrent. Une cuisine nouvelle émerge alors, rustique, humble et surtout forgée par le besoin. Les potages de pain rassis, les lentilles épaisses, les pois chiches nourrissants, les abats transformés en mets du quotidien devinrent autant de réponses à la pauvreté. Dans les grottes du Sacromonte, l'omelette aux abats que l'on appelle « tortilla del Sacromonte » acquit sa forme définitive, expression admirable de cette cuisine de l'utilisation optimale où l'on ne gaspille rien, exigeant de l'effort, de la patience et une attention aux ressources. La cueillette des plantes sauvages dans les collines, les longues cuissons destinées à extraire le meilleur de peu de choses donnèrent naissance à un style culinaire d'une sincérité désarmante. Dans les villages, l'hiver réunissait les communautés autour d'une « olla de San Antón » fumante, potée généreuse mêlant haricots, riz, jarrets, oreilles et morceaux oubliés du porc, symbole d'une solidarité culinaire autant que d'une tradition paysanne profondément enracinée. Au XIX^e siècle, la disparition de l'industrie de la soie et l'isolement économique consolidèrent cette cuisine de subsistance. Au XX^e, la guerre civile puis la dictature imposèrent un retour brutal à la survie alimentaire. La gastronomie de Grenade se construisit ainsi sur la mémoire du manque, une mémoire qui, paradoxalement, confère aujourd'hui à ses recettes une profondeur incomparable que l'on retrouve dans des mets discrets mais identitaires comme la « cuajada de carnaval », confectionnée avec les restes de « polvorones » et de « mantecados » de Noël, un petit trésor de créativité né de la nécessité.

Grenade est désormais célébrée comme la capitale mondiale de la tapa. Chaque verre appelle une tapa, pacte culturel autant qu'acte d'hospitalité où la nourriture devient un bien commun. Dans une taverne de l'Albaicín, une simple assiette de « choto al ajillo » rappelle combien les montagnes alentour influencent encore la cuisine, la viande de cabri étant mijotée avec de l'ail pour révéler une rusticité d'une grande élégance. Dans une paillotte de plage, quelques « quisquillas de Motril », petites crevettes translucides d'une finesse inégalée, suffisent pour sentir l'air chaud de la Costa Tropical.

La province de Grenade est un véritable archipel de terroirs. La Sierra Nevada offre fromages puissants, miels de montagne, herbes aromatiques, paysages rudes qui



façonnent des saveurs sans compromis. Au sud, l'Alpujarra suspendue entre ravins et montagnes se distingue par son jambon séché à l'air pur de Trevélez et par une cuisine frugale et chaleureuse que célèbre le « plato alpujarreño », assiette vaste et authentique où se rencontrent pommes de terre dorées, œufs, jambon, chorizo et morcilla, image parfaite d'un territoire qui a toujours fait de la montagne une alliée. Sur la Costa Tropical, avocats et mangues prospèrent dans un climat unique en Europe, donnant à la cuisine locale une touche subtropicale inattendue. Dans la fertile Vega, fèves, asperges et légumes de plein champ atteignent une qualité remarquable, inspirant les recettes les plus simples comme les plus audacieuses. Quant à l'Altiplano, plateau aride et lumineux, il favorise une viticulture d'altitude aux arômes minéraux intenses et offre des grottes troglodytiques consacrées au vieillissement de fromages et de charcuteries, témoins d'une culture agricole résiliente et imaginative.

Aujourd'hui, la gastronomie grenadine réunit chefs contemporains, produits d'exception, traditions rurales et héritage andalusí dans un mouvement d'excellence reconnu internationalement. Chaque plat, chaque tapa, chaque douceur devient un pont entre passé et présent et où le « pionono » et le « remojón » résonnent comme des chapitres d'une histoire longue et tumultueuse qui traverse les palais autant que les siècles. La gastronomie grenadine n'est pas une simple accumulation de recettes, c'est un récit. Celui des peuples qui ont traversé la province, des famines et des splendeurs, du génie agricole arabe, de la dureté des siècles modernes et du renouveau contemporain. Elle est mémoire, résistance, hospitalité. Manger à Grenade, c'est goûter aux terres du sud qui n'oublient rien et qui transforment la mémoire en saveur.



Cabinet d'avocats francophones spécialisés en droit immobilier, héritages, planifications successorales, impôts de résidents et non résidents en Espagne. Plus de 40 ans d'expérience dans le traitement de dossiers d'achat et vente de biens immobiliers en Andalousie, assistance dans la préparation d'impôts, héritages, testaments, procédures à la cour de justice.

Vous invite à prendre contact avec nos avocats via notre site internet ou sur rendez-vous dans nos bureaux situés à Málaga et Torrox-Costa.

**DS
VC**

Delgado
Schwarzmann
Vila Clavero
& Asociados

BUFETE DE ABOGADOS

www.delgado-vila.com

info@delgado-vila.com

MÁLAGA

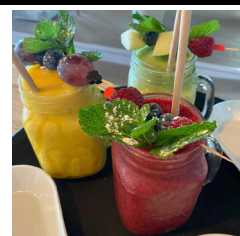
Avda. Manuel Agustín Heredia, 22, 6º y 7º- 4, 29001, Málaga

Téléfonos: (+34) 952 22 59 59 (+34) 952 21 44 11

TORROX

Urb. El Recreo III, 1ºC, 29793 Torrox-Costa (Málaga)

Téléfono: (+34) 952 53 10 92



**Venez découvrir notre nouvelle carte
Pâtisserie et délicieuse cuisine belge
Déjeuner continental**

REPAS SUR PLACE & À EMPORTER

P.º Marítimo Rey de España, 6, Bloque 1, local 1,
29640 Fuengirola, Málaga

+34 623 133 417

Ouvert du mardi au vendredi de 10h00 à 17h00
Samedi et dimanche de 10h00 à 18h00





Tipi Tapa

PASSION POUR LA GASTRONOMIE ET LE FLAMENCO

Plongez dans l'essence authentique de l'Andalousie à Tipi Tapa, une référence à Fuengirola depuis 1999. Profitez d'une expérience gastronomique unique avec de délicieuses tapas et des viandes succulentes, dont un bœuf maturé sélectionné pour vous.



Prix moyen
par personne

40-60 €
/pers.

Spectacle
de flamenco

15 €
/pers.

Vivez l'authentique flamenco en direct à travers un spectacle professionnel où cinq artistes font fusionner guitare, chant et danse. Cette expérience vibrante fera de votre soirée, un souvenir inoubliable.

*Réservez dès à présent et découvrez
la magie de Tipi Tapa*

Calle Málaga, Fuengirola
0034 951 311 630
www.restaurantetipitapa.com

be natural
be healthy

Be Subtil



CAFÉ DE SPÉCIALITÉ
POWER SHOTS
JUS DE FRUITS BIO

VIENNOISERIES
TOASTS AU LEVAIN
BOWLS BIEN-ÊTRE
ŒUFS BIO FERMIER



HUÎTRE FRANÇAISE
TARTARE DE BAR
FILET AMÉRICAIN
ET BIEN PLUS...

VINS NATURELS
DE PETITE PRODUCTION
SANS PRODUIT CHIMIQUE
SANS SULFITE
100 % VIVANTS

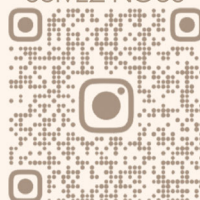


ASSORTIMENT DE
PLANCHAS DE PETIT
PRODUCTEUR
FROMAGES ARTISANAUX
CHARCUTERIE ESPAGNOLE

DÉGUSTATIONS DE VIN
CATERING
ÉVÉNEMENTS PRIVÉS
GASTRONOMIC POP-UP



SUIVEZ-NOUS



C.C. PINARES DE ELVIRIA
LOCAL N° 20B
29604 MARBELLA, MÁLAGA
951 152 859



Mestiza Gastrobar, le goût du métissage culinaire en plein cœur de Málaga

Par Frédéric André

Le mot « mestiza » évoque en espagnol le métissage, le croisement de cultures, la rencontre entre des influences qui, en se mêlant, donnent naissance à quelque chose d'unique. C'est précisément cet esprit qui anime Mestiza, le nouveau gastrobar installé juste en face du Teatro Echegaray, à deux pas de la Plaza de la Constitución et de la Calle Larios. Un emplacement intime, presque discret, qui cache pourtant l'une des plus belles surprises culinaires du centre historique de Málaga.

Aux commandes de ce restaurant à la cuisine séduisante, on retrouve un jeune couple aussi talentueux que sympathique, composé de Simón, chef d'origine colombienne, et d'Alex, sa partenaire, dont la présence lumineuse en salle contribue autant que les plats à l'atmosphère chaleureuse du lieu. Les qualificatifs pleuvent pour un projet qui est à leur image, sincère, passionné, ambitieux sans jamais perdre son authenticité. Le duo détient tous les ingrédients nécessaires à une belle réussite en plein cœur de la capitale de la Costa del Sol.

Le chef Simón a fait ses armes dans plusieurs adresses renommées de Barcelone ou du Pays Basque espagnol, notamment chez Xavier Pellicer ou Gorka Txapartegui. Il passera ensuite par les cuisines du chef belge Maxime, chez Pasta y Basta à Fuengirola ou encore au Pueblo López, où il a affiné sa technique et son sens du produit. Il a également enrichi son expérience au gré de ses voyages, notamment au Danemark, où il a suivi un chef dans un hôtel de luxe. Après une escale à Barcelone, où il rencontre Alexandra, "bartender", puis un retour par l'Amérique du Sud avec un séjour prolongé en Colombie, il débarque sur la Costa del Sol, riche de cette diversité de parcours et de ce métissage d'influences qui se ressent aujourd'hui dans sa cuisine. Ses créations culinaires sont inventives, précises, respectueuses des saisons et composées de produits simples, toujours twistées d'une touche personnelle venue d'Amérique du Sud ou d'ailleurs. On retrouve un peu la touche originale que l'on avait découverte chez Calendula, l'excellent établissement de Torremolinos.

La carte est courte mais parfaitement maîtrisée et reflète à merveille cette philosophie. Parmi les incontournables, citons les arancinis aux épinards, de petites bouchées croustillantes et fondantes, ou encore les croquettes de gambas, généreuses et parfumées. Le houmous maison, accompagné de crudités croquantes, apporte une note fraîche et conviviale, tandis que les poireaux rôtis servis avec une vinaigrette aux anchois prouvent que la simplicité peut se transformer en pure élégance lorsqu'elle est bien exécutée.

Parmi les autres coups de cœur, impossible de ne pas mentionner le torrezno, ce crunchy pork belly revisité dans un esprit ceviche, une idée audacieuse qui fonctionne incroyablement bien. Les tacos de viande façon carrillada, tendres et savoureux, en sont une autre démonstration : un plat populaire espagnol transformé en petite merveille gastronomique. Le niveau reste tout aussi enthousiasmant avec des rigatonis au ragù, profondément réconfortants, ou encore un risotto aux fruits de mer et aux moules, riche, iodé et parfaitement équilibré.

Mestiza, c'est aussi une carte des vins séduisante, mettant à l'honneur de très belles références espagnoles soigneusement choisies pour accompagner les assiettes sans les dominer. Le choix des bodegas s'inscrit dans cette même volonté de privilégier de petits producteurs.

Le restaurant ne compte que 22 couverts, ce qui lui confère une ambiance intime et presque familiale. On y vient pour bien manger, évidemment, mais aussi pour partager un moment. Chez Simón et Alex, On ressent les dix années d'expérience d'Alex, dans le secteur des hôtels de luxe scandinaves tant l'accueil est soigné et chaleureux. Chaque assiette raconte une histoire, celle d'un jeune chef qui ose, qui mélange, qui crée, et celle d'un couple qui croit profondément en son projet.

Une addition douce, une créativité généreuse, une équipe souriante et un emplacement idéal : Mestiza Gastrobar est une véritable découverte, l'un de ces lieux où l'on revient très vite.



Mestiza Gastrobar
Calle Echegaray n°3, Málaga



Les «pitufos», l'histoire inattendue des petits pains devenus cultes

Par Frédéric André

A Málaga, le petit déjeuner est l'occasion de déguster de délicieux petits pains, les célèbres « pitufos ». Mais une fois la ville quittée, personne ne comprend vraiment ce que c'est. Son nom trouve son origine et est devenu un véritable concept. Il s'agit en effet d'une invention 100 % malagueña, née dans les années quatre-vingt dans une petite boulangerie de la ville étincelante.

Tout commence quand Mateo Luque et Antonio Cárdenas, fondateurs de la fabrique de pain « El Bambi » (qui deviendra plus tard la future « La Canasta »), cherchent à créer un pain plus petit que le traditionnel pain viennois, jugé trop grand pour accompagner le café du matin. Les clients demandaient souvent « una media », ce qui faisait perdre tout son charme aux petits pains. Les deux boulangers vont alors fabriquer un pain miniature, moelleux et doré, idéal pour garnir de jambon ou de fromage ou tout simplement d'huile d'olive et de purée de tomate.

Le fils de Mateo, Silvestre Luque, raconte que son père, inspiré par la mode du moment, baptisa ce nouveau pain « pitufo » en clin d'œil aux petits personnages bleus de la télévision, les célèbres Schtroumpfs. Dans la boulangerie, les premières affiches et les camionnettes affichaient le dessin d'un Schtroumpfs brandissant un petit pain, un détail qui fit sourire toute la ville. Rapidement, le nom va s'imposer partout, dans les cafés, les bars et les foyers.

Aujourd'hui encore, le « pitufo » est une véritable institution. Léger et doré à souhait, il ne dépasse jamais les quatre-vingt grammes. On le trouve partout, du centre historique aux quartiers populaires, en version classique, intégrale, multicéréales ou soja. C'est le compagnon indétrônable du premier café du jour.

Chaque quartier de la ville dispose de ses adresses fétiches. Dans celui de Cruz del Humilladero, La Nora (*Calle Gerona 9*) prépare des versions généreuses, comme celui de « jamón asado » au fromage « semicurado », ou de « solomillo à la manteca ». Du côté de El Palo, Los Exagerados (*Calle Aguilar y Cano 1*) porte bien son nom avec un « pitufo » garni de « pata asada », d'omelette, de bacon, de fromage et d'alioli. Dans le quartier de Puerto de la Torre, El Ruiseñor (*Calle Ruiseñores 13*) propose un pitufo encore chaud garni d'une délicieuse tranche de jambon ibérique.

Direction ensuite Rincón de la Victoria et El Cafelito de Moy (*Plaza San Francisco*). Cet établissement séduit par la variété des petits pains qu'il propose, entre « pitufo » à la viande de bœuf et cheddar fondu ou celui à la « pata al horno » avec « manteca blanca ». À Teatinos, Tu Sitio (*Calle Nuzas 22*) régale ses convives avec ses versions au thon, au filet de viande en « manteca » ou au jambon et fromage frais. En plein centre, El Diamante (*Calle Pozos Dulces 3*) perpétue la tradition avec son « pitufo » au saucisson de Málaga, tandis que du côté de La Térmica, c'est la Mesón Paco (*Plaza de las Brigadas Internacionales 3*) qui séduit les amateurs avec une combinaison gourmande d'omelette, de viande hachée et d'alioli.

Ce petit pain né d'une idée simple est devenu un emblème des matinées réussies à Málaga, un mot tendre qui appartient au patrimoine culinaire local. Derrière chaque « pitufo » se cache un peu de l'histoire de la ville, celle d'un artisan, d'un souvenir d'enfance et d'un sourire partagé autour d'un café. Dans la capitale de la Costa del Sol, on ne commande pas un sandwich, on demande un « pitufo » et tout le monde sait que la journée ne peut que bien débiter...



INVESTIR EN ESPAGNE N'A JAMAIS ETE AUSSI SIMPLE



VOTRE AGENCE IMMOBILIERE
A LA COSTA DEL SOL

WWW.BELUCKYHOMES.COM

0034 664 203 719
beluckyhomes@gmail.com



Bodega del Mar

CAFE · BAR · RESTAURANT



Paseo Marítimo · Marbella · Tel: 952 772 704
www.bodegadelmar.es

Eric Vermeulen, l'artisan pâtissier visionnaire derrière le Zùsto Café Marbella

Par Frédéric André



À Marbella, rares sont les personnalités qui traversent les années avec autant de constance, de talent et d'humanité qu'Eric Vermeulen. Pour beaucoup, il est « le pâtissier » de la Costa del Sol. Pour d'autres, il est un entrepreneur né, capable de transformer chaque défi en opportunité. Pour ceux qui ont suivi son parcours, il est simplement un homme passionné, animé par l'envie de créer, d'innover et d'offrir des émotions sucrées... mais désormais sans sucre. L'un des pâtissiers les plus reconnus de Belgique et de la Costa del Sol a transféré récemment sa vision créative dans un nouveau projet au nom mystérieux de Zùsto. En s'associant au créateur de ce sucre qui n'en est pas vraiment, Thierry Huion, c'est une collaboration prometteuse qui vient d'éclore dans la capitale de la Jet Set.

Revenons tout d'abord à Eric Vermeulen dont la passion pour la pâtisserie prend vie dans le pétrin familial à Bruxelles. Il est né en effet dans une famille de pâtissiers où chacun, du père au grand-père, des oncles aux cousins, manipulait la farine au quotidien, travaillait le beurre et jonglait avec les recettes comme un héritage sacré. « Il n'y a pas un homme dans la famille qui ne travaille pas dans la pâtisserie », nous rappelle-t-il avec un sourire. Une lignée où l'on ne choisit pas son destin, on le suit. Pourtant, l'enfant qu'il était rêvait d'être dentiste.

Une idée vite balayée par le patriarche. Il prend adolescent la direction du CERIA à Bruxelles pour y débiter sa formation. Au début, Éric n'a pas le cœur qui bat pour les éclairs au chocolat ou pour les Paris-Brest. Il faut dire que le travail dans la cave sombre de l'atelier familial ne le fait pas rêver. Jusqu'au jour où sa mère l'emmène au Sablon et là il découvre les étals de Wittamer. Le jeune homme découvre une autre forme de pâtisserie, des pièces artistiques, préparées avec soin, élégance et finesse. C'est une véritable révélation pour le jeune pâtissier.

Un professeur ayant travaillé chez Wittamer accepte de lui donner des cours privés et chaque lundi, Éric apprend les secrets de cette pâtisserie haut de gamme. Une passion naît mais une rigueur aussi. Il travaille parfois jusqu'à 20 heures par jour, pour apprendre, comprendre et maîtriser son sujet. Très rapidement, son talent se fait remarquer. Il se rappelle avoir eu la surprise de recevoir des pâtissiers japonais de Wittamer venant goûter ses préparations et l'encourager.



En 2007, l'heure du grand saut a sonné et Eric Vermeulen se voit proposer par un hôtel cinq étoiles de la Costa un contrat. Il vend dans la foulée son établissement bruxellois, change de vie et arrive sous le soleil, motivé et confiant. Mais la crise de 2008 frappe fort et l'hôtel met la clé sous le paillason. Il refuse de repartir en Belgique et débute alors un nouveau chapitre. Il met en place un atelier à La Campana, livre pains et gâteaux à l'Ocean Club et rapidement se crée une clientèle fidèle. Les gens adorent ses créations et les professionnels du secteur le remarquent avec une multiplication de nouvelles opportunités à la clé. Les magasins et ateliers se multiplient ensuite à Marbella, dans El Corte Inglés de Puerto Banus et à Sotogrande. Eric avance, porté par son exigence et cette créativité profondément ancrée.

En 2015, sa route croise celle d'un produit belge révolutionnaire, il s'agit de Zùsto. Ce substitut de sucre est composé de fibres naturelles de maïs et de chicorée, 65 % de fibres, 75 % moins calorique, au goût identique au sucre, sans effets laxatifs et a le soutien de la Fédération belge du diabète. À l'époque, un prince d'Abu Dhabi lui demande un gâteau sans sucre. Éric cherche, teste, se heurte aux limites des produits existants jusqu'à découvrir Zùsto. Il veut l'utiliser, mais l'Espagne ne propose que des commandes en tonnes. Un jour pourtant, deux Belges débarquent à son atelier. Il veut d'abord les renvoyer, trop occupé mais l'un d'eux sort une carte de visite Zùsto. Les croissants peuvent attendre car Eric sait que cette rencontre est décisive. Une amitié se crée et une vision commune aussi, celle de montrer que la pâtisserie fine peut exister sans sucre, sans compromis sur le goût ou la texture.



Le concept unique a débarqué à Puerto Banús

Zùsto Café Marbella est l'un des concepts les plus innovants d'Europe. Une boutique-salon entièrement sans sucre ajouté, propose des glaces artisanales, des pâtisseries fines, des chocolats, des cocktails, des caramel, confitures,... Tout, absolument tout, est réalisé avec Zùsto. Un atelier transparent permet aux clients de voir la production en direct. Les visiteurs sont souvent surpris car lors de la dégustation, ils ne remarquent même pas qu'il n'y a aucun sucre, ils se contentent d'apprécier les douceurs qui leur sont proposées. Éric nous raconte cette anecdote, «une mère belge, dont l'enfant diabétique n'avait jamais mangé de sucette, vient dans sa boutique. L'enfant goûte une sucette Zùsto. La mère filme et pleure d'émotion». Voilà une démarche qui a du sens, celle d'offrir du plaisir à ceux qui en étaient privés. Le Zùsto Café de Marbella est une vitrine internationale à Puerto Banús et Eric y rencontre chaque jour des clients venus du monde entier, des professionnels de la restauration, des investisseurs, des curieux. Il s'agit véritablement d'une « foire commerciale permanente », comme il aime le dire. Aujourd'hui, Éric veut aller plus loin. Il veut former d'autres pâtisseries, partager son savoir-faire, prouver que l'on peut créer une pâtisserie moderne, gourmande, élégante et surtout sans sucre. Cette vision, il la porte avec

conviction, « je veux montrer que le futur de la pâtisserie est plus sain, plus responsable, plus en phase avec les nouveaux modes de vie ». Il est en train de gagner son nouveau challenge, cela ne fait pas l'ombre d'un doute. Certes, la pâtisserie séduit un large public mais celui-ci change. Les jeunes comptent leurs calories, les sportifs cherchent des alternatives et les familles veulent moins de sucres. Et le sucre traditionnel, dit-il, « est un poison, ne le cachons pas ». Dans un monde où la santé devient centrale, Zùsto est la réponse.

En près de 20 ans sur la Costa del Sol, Eric Vermeulen est devenu une personnalité locale, on le reconnaît dans les rues, on prend des photos avec lui, les restaurateurs le saluent et les habitants l'appellent par son prénom. Sa réputation s'est forgée avec ce mélange rare de talent, de travail acharné et de sincérité, le tout porté par une vision. Avec Zùsto Café Marbella, il signe certainement le concept le plus audacieux de sa carrière avec ce lieu où la gourmandise ne fait aucun compromis, où l'on réapprend à se faire plaisir et qui résume parfaitement Eric, un artisan, un pionnier, un passionné...

ZÙSTO ^{café}

Zùsto Café by Eric vous attend

Av. De Julio Iglesias, 29660 Marbella.

EL BODEGÓN DE FABRICE

Restaurant français
Crêperie

Plaza de la Unión Europea 18
Torremolinos

Tel. 952 38 20 12
Movil. 656 69 53 49

elbodegontorremolinos@hotmail.com



Votre Cabinet de courtage en assurances

ASSURANCE MALADIE jusqu'à 84 ans

ASSURANCE AUTO – ASSURANCE MAISON

Protégez votre maison de toute occupation illégale.
La seule assurance qui vous rend votre maison rapidement



Carlos Lao Sánchez

Tlf: 610 53 15 98 - 951 66 73 63

info@classurances.com

www.classurances.com

Avda. Matas Verdes, 2 E 29680 Estepona
Avda. de los Rosales, 113 28021 Madrid



Découvrez aussi l'Andalousie
avec votre chauffeur privé et notre
guide coup de cœur !



Transports
Services à la personne



0034 663 83 14 94 (WhatsApp)
christelmultiservices@gmail.com
Chris Multiservices

MULTI TRAVAUX

FAITES APPEL A NOS SERVICES en toute sécurité

- ✓ Peinture
- ✓ Carrelage
- ✓ Menuiserie
- ✓ Aménagements intérieur & extérieur
- ✓ Plomberie
- ✓ Electricité
- ✓ Air-conditionné

Rénovation de A à Z

Vous n'êtes pas sur place ?

Nous gérons vos travaux & entretiens de votre bien avec débriefing à chaque avancement de ceux-ci !

MIRA SERVICES
0034 744 618 166

Snacking

sandwich & burger



**LE SURGELÉ
QUI BOOSTE
VOS SNACKING.**



Oignons rouges
émincés



Courgettes tranches
grillées



Aubergines tranches
grillées



Oignons émincés
préfaits



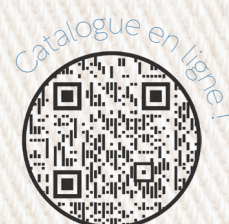
Mélange de 3 légumes
grillés et aromatisés



tomates semi-séchées aux
aromates



Avocats
lamelles



Palodú, l'étoile comme aboutissement d'un chemin partagé

Par Frédéric André



Chez Palodú, rien ne s'est fait dans l'urgence ni dans l'obsession d'une récompense. L'étoile Michelin, attribuée lors de la dernière cérémonie qui se tenait à Málaga le 25 novembre dernier, apparaît comme l'aboutissement naturel d'un chemin long, exigeant, parfois douloureux, mais profondément humain. Derrière ce projet, il y a Cristina et Diego, duo à la ville comme en cuisine, et une vision construite pas à pas.

Les deux complices parlent d'abord d'un parcours difficile. « Cette trajectoire n'a rien de spectaculaire, mais il s'agit d'un quotidien pouvant être éprouvant, avec des horaires sans fin, des sacrifices personnels et une pression constante », se confie Diego. Il évoque un travail acharné, une exigence permanente et cette volonté de toujours aller un peu plus loin. Cristina rappelle l'importance de se fixer soi-même des objectifs, sans lesquels il n'y a pas d'élan. Palodú s'est construit ainsi, sans plan préétabli, mais avec une idée claire, celle d'avancer.

Travailler à deux, en couple, ajoute une complexité supplémentaire. Il faut comprendre la manière de penser de l'autre, accepter des façons de faire différentes et être à la recherche perpétuelle de compromis. Cristina insiste sur la richesse que cela apporte. « Ce sont deux regards, deux sensibilités, deux façons d'aborder les problèmes. Ce n'est pas toujours simple, mais cette complémentarité est devenue une force. » À deux, ils vont plus loin qu'ils ne l'auraient fait seuls, conclut le duo.

L'étoile Michelin n'était pas l'objectif initial. Ce n'était ni un rêve formulé, ni une stratégie. La perspective d'accéder à cette étoile est arrivée avec le temps, presque en filigrane. Un jour, un inspecteur est venu sans qu'ils le sachent, suivi d'une entrée dans le guide Michelin. Dès cet instant, ils se sont dit que quelque chose était peut-être possible. Cette période a aussi coïncidé avec d'importantes difficultés administratives, des moments de doute profond, au point d'envisager de céder le restaurant. Ils racontent ce moment comme un véritable carrefour. Soit arrêter, soit tout donner. Ils ont choisi d'investir toute leur énergie dans Palodú, sans garantie de réussite.

Le contexte malaguène joue également un rôle clé dans cette histoire. Málaga, et plus largement l'Andalousie, vivent depuis quelques années une véritable effervescence gastronomique. Cristina observe que l'on parle désormais de Málaga partout et que le regard a changé. Pour Diego, l'arrivée d'un tourisme gastronomique, plus conscient et plus exigeant, s'en est suivie. Les voyageurs ajoutent à l'expérience du voyage des instants gastronomiques. Cela devient une priorité. Voir ces visiteurs venir à Málaga spécifiquement pour découvrir des restaurants a aussi renforcé la confiance des acteurs locaux.



La cuisine de Palodú est profondément ancrée dans ce territoire. Elle s'appuie sur la tradition et le terroir, mais sans nostalgie figée. Le chef explique qu'ils partent généralement de recettes classiques pour les retravailler avec leurs techniques et leur sensibilité. Sa complice insiste sur cette volonté de raconter la ville qui lui est chère, autrement. Certains plats s'imposent naturellement comme des marqueurs pour devenir des plats « signature », comme le délicieux ajo blanco, soupe emblématique à base d'amandes, le jurel, ce poisson à la chair onctueuse et grasse longtemps considéré comme modeste voire dévalorisé, ou encore le gazpachuelo, mémoire vivante de la cuisine familiale malaguène. Pour eux, ces plats font partie de l'identité même de Palodú.

Le soir de la cérémonie Michelin, l'émotion est brute. Cristina parle d'un moment de sidération plus que de soulagement. Un mélange de « enfin » et de « est-ce bien réel ? ». Diego raconte l'attente, l'incertitude et le fait de ne rien savoir avant que le nom soit prononcé. À Málaga, de nombreux restaurants sont invités sans recevoir de distinction. Jusqu'au dernier instant, le duo n'était sûr de rien. Lorsque l'annonce tombe, tout remonte à la surface, nous confient-ils. Toutes les périodes de doute, les larmes, la pression accumulée au fil des années, mais les beaux moments aussi.

Le célèbre guide évoque leur « cuisine duale », une expression qui leur correspond parfaitement. Palodú n'est pas le projet d'un seul chef. Cristina insiste sur cette réalité souvent invisibilisée. Trop souvent, on s'adresse au chef masculin en oubliant le reste. On se dirige spontanément vers Diego, ignorant celle qui, comme son complice l'affirme, « est essentielle, car Palodú n'existerait pas sans elle, et qu'elle représente au moins la moitié du projet, parfois davantage ». La notion de cuisine duale devient alors un manifeste discret mais assumé en faveur d'une reconnaissance plus juste du travail des femmes en cuisine.

Depuis l'étoile, la pression est réelle, mais elle n'est pas vécue comme une contrainte paralysante. Elle se situe surtout dans l'organisation, dans l'adaptation à une fréquentation accrue. Leur manière de travailler, elle, n'a pas changé. Ils refusent l'idée de se transformer pour répondre à une attente fantasmée. L'exigence était déjà là avant, et quoi qu'il advienne, elle continuera à guider leurs choix.

Le fonctionnement du duo est clair. Diego est dans le geste, l'exécution, la production. Cristina apporte les idées, la réflexion, la vision d'ensemble et la créativité. Chacun sait où est sa place. À leurs côtés se trouve une équipe de neuf personnes, que les complices décrivent comme une véritable famille. Peu de changements en cuisine sont à constater depuis les débuts, davantage en salle, pour accompagner l'évolution du restaurant et l'arrivée d'une clientèle internationale.

Quand ils parlent de leur quotidien hors du restaurant, le contraste est frappant. À la maison, ils cuisinent peu. Trop fatigués, trop pris par le travail. Le réfrigérateur se remplit de choses simples, parfois improvisées, et c'est souvent la mère de Cristina qui prend le relais. Cette réalité, ils nous la racontent sans fard, avec lucidité, naturel et une certaine tendresse. À la question que l'on ne leur pose jamais, mais que l'on devrait peut-être poser, la cheffe répond sans hésiter ni détour, celle de la santé mentale. Diego acquiesce et

enchaine. « La pression qui pèse sur les chefs et les entrepreneurs est immense, mais rarement abordée. » Cette confession, presque en creux, révèle une autre facette du métier, souvent absente des discours officiels.

Des changements aujourd'hui que la première étoile Michelin est décrochée ? Peut-être que certains viendront avec le temps, mais selon notre évolution personnelle et celle du restaurant, pas parce que l'on a une étoile.

Diego

Pour l'avenir, le duo reste prudent. Il souhaite maintenir l'étoile, continuer à évoluer ensemble et consolider ce qu'ils ont construit au prix de nombreux sacrifices. Cristina et Diego rejettent l'idée d'une course effrénée ou de promesses démesurées. Ils désirent simplement poursuivre ce chemin, à leur rythme, fidèles à ce qu'ils sont. Chez Palodú, l'étoile n'est pas une fin. C'est une étape, à savourer d'abord, à préserver ensuite, mais jamais à n'importe quel prix.



www.palodurestaurante.es

C. Sebastián Souvirón, 7-9, Distrito Centro, 29005 Málaga



Le dossier administratif
Esprit Sud

Devenir «autónomo» en Espagne

Par Frédéric André



Pour une nouvelle aventure professionnelle en Andalousie !

S'installer en Espagne, c'est souvent une histoire de soleil, de rencontres, de projets, mais aussi souvent de reconversion. En effet, pour de nombreux expatriés, franchir le pas devient un véritable moment charnière, celui où l'on décide de créer sa propre activité. Photographe à Marbella, guide touristique aux quatre coins de l'Andalousie, consultant nomade, chef à domicile, artisan,

traducteur, les profils sont multiples et la même question se pose, comment franchir le pas et devenir « autónomo » ? Un mot qui peut faire peur, pouvant paraître technique, mais être « autónomo », c'est souvent la porte d'entrée la plus simple et la plus naturelle pour commencer à travailler en Espagne. Débuter cette aventure demande de la préparation, certes, mais c'est surtout avec un peu de méthode, un peu de patience et une bonne dose d'enthousiasme que l'on parvient à entrer dans le monde des travailleurs indépendants en Espagne. Bienvenue dans la réalité de ce statut que tant d'expatriés adoptent une fois installés !

Pour comprendre l'importance de ce statut, il faut d'abord comprendre l'Espagne où il est profondément enraciné dans la culture économique. Ici, le travail indépendant n'est pas une mode récente, ni une alternative marginale, il est au cœur de l'économie depuis des décennies. Artisans, commerçants, travailleurs du bâtiment, enseignants, consultants, freelances du digital, tout un pan de l'activité repose sur ce système simple, direct et individuel.

Alors qu'en France, on parle de micro-entrepreneur, en Espagne, « autónomo » est un mot qui signifie littéralement « qui agit par lui-même ». Ce n'est pas seulement une catégorie fiscale, c'est une façon d'être professionnel. En Espagne, on ne se pose pas la question mille fois. Si quelqu'un veut démarrer son activité, il devient « autónomo », c'est presque instinctif. Il en découle que pour un expatrié, c'est souvent la solution la plus rapide et la plus souple pour commencer à travailler légalement.

Les premières démarches incontournables

Être « autónomo » n'est pas une procédure compliquée, par contre c'est extrêmement codifié. Cela demande de se plonger dans un système où l'administratif et le culturel s'entremêlent.

Le premier document indispensable est le NIE, le numéro d'identification pour étrangers, le document qui ouvre de nombreuses portes en Espagne (les impôts, les comptes bancaires, les ouvertures de contrats téléphoniques, d'électricité...). On demande le NIE avant même de comprendre l'étendue de son pouvoir, jusqu'à un simple achat d'une carte SIM.

Quant au fait d'être titulaire d'un compte bancaire espagnol, ce n'est pas une formalité anodine, car il sera le lieu de passage obligé des cotisations de la Sécurité Sociale.

L'Espagne aime les virements automatiques, les prélèvements, les justificatifs papier. Ici, rien ne se fait sans un IBAN commençant par ES, c'est une règle d'or.

Ensuite vient la vraie entrée dans le monde professionnel espagnol avec l'inscription à la « Agencia Tributaria », plus connue sous le nom de « Hacienda ». Cette institution est parfois redoutée, souvent méconnue, et joue certainement un rôle central dans la vie des « autónomos ». L'agent, en fonction de ce que vous allez faire, de vos futures activités, va vous placer dans la (ou les) bonne(s) case(s). À chaque case est associée une épigraphe, un code qui identifie votre activité. Il peut s'agir d'artiste, formateur, artisan, créateur digital, prestataire de services... Il en existe des centaines.

Ensuite viennent la rédaction du formulaire 036 (ou 037), l'inscription à la TVA, au régime intracommunautaire pour ceux qui facturent dans l'Union Européenne et le tout se règle en un rendez-vous prenant maximum trente minutes.

À la sortie de ce bureau, vous êtes officiellement enregistré comme indépendant.

Quelques jours plus tard, une deuxième étape incontournable vous attend avec un rendez-vous à la Sécurité Sociale. En dix minutes chrono, un formulaire est rempli, un numéro vous est attribué et un régime, le régime RETA (celui des travailleurs indépendants), vous est associé. Vous voilà rattaché au système de santé et de retraite espagnol. Il s'agit de l'équivalent de votre carte vitale professionnelle. Sans cette inscription, il n'existe pas de couverture, pas de cotisation et donc pas d'activité légale.



Entre idées reçues et réalité, ce que coûte réellement le statut d'indépendant.

S'il y a un sujet qui alimente tous les débats entre expatriés, c'est bien celui des cotisations. On entend tout, et surtout son contraire. L'Espagne a profondément réformé son système en 2023, en instaurant des cotisations basées sur les revenus réels. Aujourd'hui, il existe une cotisation mensuelle progressive allant de 230 € à 500 €. Ce montant dépend du revenu net mensuel. Plus on gagne, plus on cotise. Cela n'a rien d'exotique, c'est la tendance européenne.

Le début de l'aventure « autónomo » rime avec la bonne surprise de la « tarifa plana ». Pour tous les nouveaux indépendants, la cotisation mensuelle est de 80 € pendant les 12 premiers mois. C'est un véritable coup de pouce, qui séduit énormément les jeunes entrepreneurs expatriés. Dans certaines régions (l'Andalousie en fait partie), une aide supplémentaire peut être accordée pendant 24 mois : la « cuota cero », soit deux années entières sans cotisation, sous certaines conditions. C'est ouvert jusqu'au 30 septembre 2026 pour les personnes avec un handicap égal ou supérieur à 33 %, victimes de violence sexiste ou du terrorisme, ou les indépendants qui reprennent une activité après avoir cessé pendant moins de deux ans en lien avec la naissance ou l'adoption de leur enfant.

Une fois installé, la vie de l'« autónomo » est rythmée par les cycles trimestriels avec des obligations en janvier, avril, juillet et octobre. En effet, tous les trois mois, le travailleur indépendant doit déclarer :

- La TVA collectée
- La TVA payée
- Les dépenses déductibles
- Les revenus
- Les bénéfices
- L'IRPF dû (« impuesto sobre la renta de las personas físicas »), soit 20 % des bénéfices

Cette gymnastique peut sembler lourde, mais elle devient rapidement naturelle. Pour ce faire, le « gestor », une institution à part entière dans la culture espagnole, est le personnage clé. Ce professionnel, hybride entre comptable, conseiller et guide administratif, accompagne des milliers d'« autónomos » dans leurs démarches quotidiennes.

Pour une moyenne de 80 € par mois, ce dernier s'occupe de tout : déclarations trimestrielles, TVA, IRPF, gestion des factures, « renta » annuelle (le bilan de l'année), rappels, corrections et vérifications.

En Espagne, le « gestor » est une institution, il fait partie du paysage et on ne fait presque rien sans lui. Voyez-le comme un investissement, mais surtout une tranquillité d'esprit.

Devenir « autónomo », ce n'est pas uniquement signer des formulaires et payer des cotisations, c'est une manière d'entrer dans la société espagnole, d'adopter son rythme, d'en comprendre les nuances administratives et de se frotter à son pragmatisme. Vous l'avez compris, cher lecteur, au-delà des démarches, ce statut est un symbole d'intégration. C'est le moment où l'on cesse d'être simplement résident pour devenir pleinement partie prenante du tissu économique du pays. Pour beaucoup, c'est aussi un déclencheur : une reconversion, un nouveau départ, une volonté d'indépendance ou tout simplement le plaisir de créer sa propre activité sous un climat où les projets grandissent vite. Dans les yeux de beaucoup d'expatriés, être « autónomo » est donc plus qu'un simple statut administratif : c'est un rite de passage. C'est le premier pas vers une nouvelle vie, plus libre, plus méditerranéenne, plus personnelle, fourmillant de projets...



Belgique, Espagne, France, le match des statuts d'indépendant

La France brille par une simplicité absolue, mais des limitations importantes sont à relever. Le régime de la micro-entreprise est probablement le plus simple d'Europe, avec une création immédiate, des charges proportionnelles au chiffre d'affaires et peu d'obligations administratives.

Mais cette simplicité a un prix car les micro-entrepreneurs ont très peu de possibilités de déduire leurs frais réels, la TVA est souvent non récupérable et les plafonds de chiffre d'affaires limitent de nombreuses activités. Pour les petits freelances ou ceux qui se lancent, c'est imbattable. Pour ceux qui grossissent, le système montre vite ses limites.

En Belgique, c'est un tout autre système qui attend les indépendants, avec plus de rigueur, des cotisations plutôt élevées, mais des déductions généralement très généreuses. Le plat pays impose plusieurs étapes comme l'inscription à la Banque Centrale Européenne le choix d'une caisse d'assurances sociales et l'affiliation à la TVA. Le système est très structuré et efficace, mais il est parfois ressenti comme rigide. Les cotisations sociales sont plus élevées qu'en Espagne ou en France, avec un minimum trimestriel obligatoire, même si les revenus sont faibles. L'énorme avantage est la déduction réelle des frais professionnels (voiture, matériel, déplacements, repas professionnels...).

En résumé, trois pays et trois philosophies !

- L'Espagne privilégie la flexibilité et l'accès rapide au marché du travail, mais demande un engagement mensuel dès le départ.
- La France mise sur la simplicité, mais limite les déductions et impose des plafonds qui freinent la croissance.
- La Belgique exige plus, coûte plus cher, mais offre un cadre fiscal très favorable une fois l'activité lancée.

« Autónomo » ou société, deux chemins, deux philosophies !

Beaucoup d'expatriés débutent comme « autónomos », pour ensuite se tourner vers la Société Limitée (S.L.) lorsqu'ils développent leur activité. Le choix dépend principalement du revenu annuel.

Le statut « autónomo » est idéal lorsque l'on débute, lorsque les revenus sont incertains et fluctuants, lorsque l'on travaille seul et que l'on teste un projet, le tout dans un cadre souple.

La S.L. devient plus intéressante lorsque l'on dépasse 60 000€ de revenus annuels, lorsque le besoin de séparer patrimoine professionnel et personnel se fait ressentir, ou lorsque l'on souhaite recruter et créer une structure plus solide.

Les deux statuts cohabitent très bien et le passage de l'un à l'autre est extrêmement courant en Espagne.



2026, une année de bouleversements pour les indépendants

L'année 2026 s'annonce comme un tournant pour les « autónomos », avec plusieurs réformes prévues ou encore en négociation.

1. Verifactu

Le système de facture électronique devient obligatoire. À partir du 1er juillet 2026, tous les indépendants devront utiliser un logiciel de facturation homologué. Cela implique la fin des factures Word ou Excel, avec traçabilité totale, QR code, registre certifié et transmission automatique. Une véritable révolution.

2. Ajustements des cotisations

Les tranches les plus basses seraient maintenues, tandis que certains revenus intermédiaires ou élevés verraient une hausse modérée (3 à 15 €).

La « tarifa plana » de début d'activité est maintenue à 80 €/mois.

3. Congés et aides

Le congé de 10 jours en cas de décès d'un proche, la réforme de la cessation d'activité et d'autres avancées sociales sont toujours en discussion.

4. Le MEI passe de 0,8 à 0,9 % de la base de cotisation

Le mécanisme d'équité intergénérationnelle (MEI), mis en place en 2023, implique une hausse pour renforcer la solidarité du système de retraite public.

5. Extension des régions à quota zéro

Plusieurs communautés autonomes devraient rejoindre celles de Madrid, des Asturies ou de l'Andalousie pour proposer une exonération totale la première année pour les nouveaux autónomos.





Photo du gagnant concours photo, Sebastian Cantos Navalon



LA MÉTAMORPHOSE CONTINUE...

À Benalmádena, le parc aux papillons entre dans une nouvelle ère d'expériences, d'art et d'émerveillement. L'année 2025 se termine sur les chapeaux de roue pour ce magnifique lieu de loisirs et de découvertes sur la Costa del Sol.

Monowa, lieu magique en perpétuelle évolution

À Monowa, rien ne reste figé. L'ancien "Mariposario de Benalmádena" a changé de nom, mais surtout de rythme car il vit, se transforme et se réinvente au fil des mois. L'inauguration officielle, marquée par la présence du maire, d'invités triés sur le volet et de créateurs de contenus a ouvert une nouvelle page, placée sous le signe de la créativité et de l'expérience immersive. Plus qu'un simple espace dédié aux extraordinaires insectes, Monowa devient désormais un univers complet où nature, technologie, culture et émotions se rencontrent. Ici, chaque visite raconte une histoire différente, chaque visiteur crée sa propre expérience parsemée de magie. Chez Monowa, il se passe toujours quelque chose...



À la pointe de la technologie, une création de son propre papillon, pour ensuite le voir prendre vie

Parmi les grandes nouveautés proposées par Monowa en 2026, leur salle immersive 3D attire déjà toutes les curiosités. Le principe est simple, mais l'effet, lui, est spectaculaire. Les visiteurs dessinent leur papillon en 2D sur un écran interactif, puis le voient apparaître en 3D, volant librement dans une jungle virtuelle d'un réalisme surprenant.

L'expérience se veut ludique, éducative et profondément émotionnelle. Elle permet d'aborder différemment la métamorphose, la couleur, l'harmonie et le mouvement. Les enfants repartent avec leur papillon sur leur téléphone, une magie simple, mais inoubliable.

Une expérience sensorielle unique, un dîner au milieu des papillons

Monowa a fait vibrer tout l'été avec des concerts, des ateliers et des invités à la pelle. Il est devenu avec son restaurant Bambu un lieu de socialisation et l'endroit où il fait bon de se retrouver. Début décembre, une expérience innovante est née de la collaboration entre le lieu de loisirs et le chef belge Sébastien Serroyen (Cuchillo restaurant Marbella). Monowa a accueilli un événement exceptionnel avec le chef, venu cuisiner au cœur même du parc, encouragé par près de 2 000 papillons virevoltant autour de lui et d'une sélection d'invités. Ces quelques privilégiés ont eu l'occasion rare de vivre un moment multi sensoriel mêlant saveurs, parfums, couleurs et éclats d'ailes... Monowa a offert un instant suspendu unique où la gastronomie rencontre la nature vivante, dans un décor impossible à reproduire ailleurs.

Un concours photo spectaculaire et un futur livre dédié

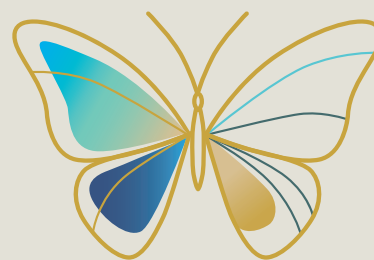
L'autre temps fort de cette fin d'année 2025 a été le grand concours photo organisé par Monowa. Le succès a dépassé toutes les attentes avec plus de 1 500 photos reçues et 350 participants. Le résultat est une sélection magnifique et un niveau artistique particulièrement élevé. Le jury professionnel a dû trancher parmi des images d'une beauté remarquable, trois photographies gagnantes ont finalement été retenues parmi d'autres photographies sélectionnées. Ces clichés feront partie d'un livre photo prévu début 2026, immortalisant le regard que le public porte sur ce lieu hors du commun pour un hommage collectif à la beauté fragile du parc.



L'ouvrage « Monowa, l'Âme des Papillons »

Sorti en novembre 2025, ce livre unique mêle recherche scientifique, observations académiques et réflexion poétique autour de cet insecte fascinant et de sa métamorphose. Pascal Melsens explore dans les pages de ce livre aux riches illustrations, le cycle de vie du papillon, sa symbolique à travers les cultures et toutes les émotions qu'il suscite. À la fois documenté, accessible et sensible, « Monowa, l'Âme des Papillons » offre un regard complet sur l'univers de ces insectes passionnants. Il est écrit en trois langues dont le français et vous attend à la boutique du parc au prix de 11,90 euros.





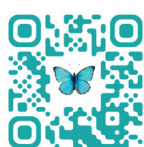
monowa

BUTTERFLY PARK



Butterfly Park

Benalmádena



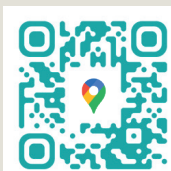
Compra aquí tu ticket online

Buy now your online ticket

Achetez votre ticket en ligne

www.monowa.es

Calle Muérdago s/n (Junto a Templo Budista) Benalmádena - Málaga ☎ 951 211 196



ABIERTO
OPEN
365
DIAS/DAYS

MAGAZINE

ESPRI

Culture



Crédit photo : @Cecilia Bayonas

Rencontre avec Antonio Banderas, l'enfant de Málaga

LE MAGAZINE DES FRANCOPHONES EN ANDALOUSIE



Rencontre avec le passionné et passionnant **Antonio Banderas**

Par Frédéric André

La puissance de la réalisation du projet d'une vie

Il est probablement celui qui porte le mieux les couleurs de Málaga à l'international, il est ce puissant ambassadeur de la cité étincelante. Enfant passionné de la ville, Antonio Banderas marque son grand retour avec la ferveur qu'on lui connaît. Il ne s'éloigne jamais longtemps de sa chère Andalousie et jongle avec ses multiples projets impliquant cette fois son Teatro del Soho CaixaBank. Pendant dix semaines, ce temple du Music-Hall accueille en effet sa version de «Godspell», une comédie musicale où il offre une réflexion sur notre époque. Cette œuvre née dans l'Amérique des années 70, entre guerre du Vietnam et mouvement hippie, devient ici le miroir du monde actuel. Il s'est confié à Esprit Sud magazine lors de la première de ce spectacle captivant, drôle et émouvant.

Même si Antonio ne grimpe pas sur les planches pour cette version de «Godspell», il vit pourtant la réalisation de l'un de ses plus grands rêves. «C'est mon projet le plus important à ce jour, au-dessus de tout ce que j'ai pu faire auparavant», nous confie-t-il. «Nous avons voulu transformer la pièce en une histoire où un groupe d'acteurs se retrouve enfermé au milieu

d'un conflit armé. À travers eux, on joue constamment avec la frontière entre ce qui semble réel et ce qui l'est vraiment. La comédie musicale «Godspell», je l'ai coréalisée avec Emilio Aragón qui m'a proposé qu'on la produise ensemble. Nous l'avons imaginée d'une certaine manière et je pense lui avoir donné une vision beaucoup plus personnelle. J'utilise certains éléments qui avaient déjà été faits précédemment, mais je pense les avoir creusés davantage, notamment dans la dualité entre les personnages principaux de l'œuvre, Jésus et Judas. Cela donne un sens critique très intéressant».

Plus qu'un message religieux, Antonio, talentueux metteur en scène pour «Godspell» insiste sur la portée universelle de l'œuvre qui résonne en cette année 2025. «C'est vrai que les pays et les décors ont changé, mais les conflits sont toujours là, que ce soit à Gaza, en Ukraine ou au Yémen. Ces paroles du Christ d'amour, de paix et de pardon n'ont rien perdu de leur sens. Souvent, je me dis qu'en deux mille ans, nous n'avons pas appris grand-chose».



Il est vrai que "Godspell", cri puissant d'humanité

« Au-delà de mots en lien avec la foi, on retrouve des messages purement révolutionnaires », ajoute-t-il, « une propagande mêlant amour et fraternité, un véritable acte de résistance ». Le Malagueño nous offre une œuvre prenant des allures d'acte de foi artistique. « Ma proposition est d'une grande sincérité car tout ce que nous faisons ici est en direct. Aucune voix ni musique ne sont préenregistrées ».

Lorsque l'on aborde le bilan des six années d'existence du théâtre Soho (il fut fondé par l'artiste en 2019), c'est avec des étoiles plein les yeux que s'exprime Antonio. « Je suis très fier de l'évolution du théâtre. Il fonctionne sans subventions publiques, il n'est soutenu uniquement que par des fonds privés. Il est dès lors difficile de rivaliser avec les grandes compagnies internationales, mais nous avançons avec conviction et passion ». Il est vrai que depuis son ouverture, le lieu s'est imposé comme une référence culturelle. « Company », « A Chorus Line », « Gypsy », autant de succès qui ont permis à Málaga de s'inviter dans le circuit national du théâtre espagnol. Antonio Banderas s'enthousiasme, « en six ans, nous avons remporté presque tous les prix du pays, toute la profession est là, debout, pour applaudir, José Sacristán, Aitana Sánchez-Gijón, toutes les grandes figures du théâtre espagnol. Voir cela est une immense fierté et le plus important est que les Malagueños sentent que ce théâtre est le leur. Dès que la saison débute, je vois qu'ils ont envie de venir, de participer, de s'amuser, de prendre du plaisir et de découvrir notre programmation, chaque année plus ambitieuse... ».

Interrogé sur la nouvelle génération et sur leur manque d'intérêt pour le théâtre, Antonio Banderas nuance cette vision et veut cultiver aussi cet attrait auprès des plus jeunes. « On constate un déficit d'attention incroyable, dans notre société moderne qui a placé entre les mains des jeunes des machines qui leur offrent de petits plaisirs rapides, dénués de profondeur. Il faut continuer à leur dire qu'un livre, un film et une pièce de théâtre demandent certes un petit effort, mais qu'à la fin, il y a toujours une récompense et que celle-ci est souvent incroyable ». Pour sensibiliser la nouvelle génération, l'artiste a multiplié les initiatives à travers son théâtre avec des conférences, des débats, des bus et tickets gratuits pour les écoles d'Alhaurín, de Rincón de la Victoria et d'ailleurs. « Nous sommes un théâtre privé, mais nous agissons souvent comme un théâtre public. Son modèle, je l'ai ramené de New York, une inspiration des théâtres comme le « Public Theater » ou le « Roundabout Theater Company », où j'ai travaillé pour « Company » à Broadway. C'est économiquement compliqué et il est impossible de présenter un bilan financier chaque année. Je ne pourrais pas engager vingt-six musiciens pour des comédies musicales et devrais préenregistrer les cordes, les cuivres, ce qui impliquerait de renoncer à l'essence même du théâtre ».

La comédie musicale "Godspell" se joue jusqu'au 11 janvier 2026 au Théâtre Soho. Pour réserver vos tickets :
www.teatrodesoho.com



Crédit photo @Marina M.Luna

Dans un monde où tout va trop vite, le théâtre est devenu précieux et a un potentiel pour séduire cette nouvelle génération. « Dans ce monde d'écrans, les planches sont un art pur, une personne face à une autre, devant un public qui se déplace pour voir une performance éphémère, rien ne peut battre cela. Le théâtre peut encore amener les gens à sortir émus, un peu changés, et tout ce travail vaut donc la peine ».

Fidèle à sa volonté d'enrichir la vie culturelle de sa ville, l'artiste fourmille de projets avec notamment le lancement d'un festival international de danse dirigé par Lucía Lacarra. Il garde aussi toujours à l'esprit une future production musicale autour de Picasso, « une œuvre sur sa terre de naissance, sur sa solitude les dernières années de sa vie et sur sa relation avec son coiffeur, ce personnage que j'avais déjà exploré dans la série Genius sur National Geographic ».

Quant à la pression, Antonio Banderas nous rappelle qu'elle fait partie inhérente de la vie des artistes. « Nous, les professionnels, nous vivons toujours avec cette crainte de ne pas plaire. Chaque fois que l'on crée une œuvre, ce n'est pas seulement une peur, c'est une véritable responsabilité. Le public extrêmement exigeant attend beaucoup de toi, avec bien entendu un processus de création qui est de plus en plus difficile, impliquant énormément de temps, de travail, d'énergie... Le public peut difficilement imaginer ce qu'il y a derrière une production, que ce soit au théâtre ou au cinéma ».

Il existe aujourd'hui une véritable éducation théâtrale ici à Málaga. Le public devient plus exigeant, plus cultivé, cela s'est construit la dernière décennie en lien avec la qualité des spectacles qui sont proposés, un travail de persévérance et de cohérence.

Antonio Banderas

Antonio Banderas a réussi avec "Godspell" à créer le plus grand rendez-vous culturel de la fin de l'année dans la capitale de la Costa del Sol. Les rires fusent, les voix s'élèvent, et la salle se laisse emporter par cette belle leçon de vie et d'optimisme. Le spectacle musical est accessible à tous, il est lumineux, il fait du bien et redonne foi en l'humanité en ces temps incertains. Porté par les dix comédiens formant une troupe soudée, dynamique et profondément humaine, ce voyage est proposé pour que chacun dans le public vive à son rythme cette belle aventure humaine et reparte transformé, un peu plus léger, un peu plus confiant. Antonio Banderas nous éclaire sur un autre monde possible, ici et maintenant ...



Benjamin Lartigue
Tel: +34 662 39 23 14
benjamin@startgroup.com

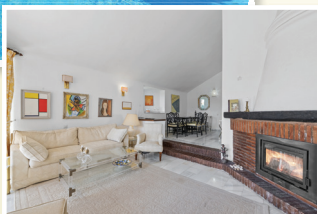


Bonjour à tous amis expatriés,

Je suis Benjamin Lartigue conseiller immobilier francophone StartGroup. Déjà 10 ans d'expérience professionnelle sur la Costa del Sol que je mets à votre service pour acheter et vendre en toute confiance entre Torremolinos et Sotogrande. Nous possédons de nombreuses propriétés en direct à la vente ainsi que plusieurs promotions immobilières très intéressantes. Avec nos 3 agences, nous sommes sans doute la compagnie la mieux établie de la zone. Vous bénéficierez des meilleurs services et des dernières technologies pour réaliser votre projet. 20 ans que nous existons et chaque année de plus en plus d'acheteurs et vendeurs satisfaits recommandent nos services. Si vous avez besoin d'aide dans ce domaine, n'hésitez pas à me contacter pour être le prochain à en bénéficier !

En attendant vous pouvez vous rendre sur notre site internet pour mieux nous connaître.

Au plaisir de vous rencontrer...



ST6202 CALAHONDA, MIJAS COSTA

370.000€

Appartement penthouse sur un étage + solarium dans le magnifique quartier de Jardines de Calahonda. Terrasse spacieuse orientée sud-ouest avec vue sur les jardins et la piscine. La mer et les commerces se trouvent à seulement 10 minutes à pied.

2 chambres / 2 salles de bain

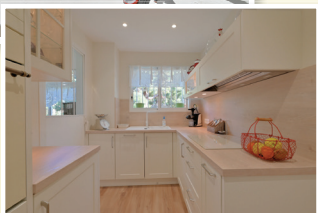


ST6189 CALAHONDA, MIJAS COSTA

340.000€

Appartement penthouse sur les hauteurs de Calahonda à 5 min à pied du restaurant Miel et Nata. Vous disposez d'une première terrasse de 40m2 pour le soleil du matin, d'une seconde de 30m2 pour le soleil de l'après-midi et un solarium de 70m2 situé au-dessus de l'appartement. Vue mer, montagne et piscine.

2 chambres / 2 salles de bains



ST6186 CALAHONDA, MIJAS COSTA

599.000€

Appartement penthouse intégralement rénové avec petite piscine privée. Finitions et matériaux d'excellente qualité. Terrasse orientée sud-ouest avec une splendide vue dégagée donnant sur les espaces verts du quartier et la mer en toile de fond. Piscine et parking communautaire.

3 chambres / 3 salles de bains / 1 wc



ST6165 HIGUERON WEST, FUENGIROLA

799.000€

Ultra contemporain et lumineux, cet appartement offre tous le confort moderne souhaité. 131 m2 intérieur + 50m2 de terrasse donnant sur les jardins magnifiquement arborés et la grande piscine. Meublé avec goût et vendu clé en main. 2 places de parkings et une cave de rangement. Centre de coworking, spa et sécurité 24/24

3 chambres / 2 salles de bains / 1 wc



info@startgroup.com
www.startgroup.com
Tel: +34 952 90 48 90



BUREAU A CALAHONDA



BUREAU A TORREQUEBRADA



BUREAU A LA CALA DE MIJAS

Agents immobiliers certifiés par:





Abd Al Malik, quatre fois primé aux Victoires de la Musique, poète, écrivain, est aujourd'hui le réalisateur de « Furcy, né libre », un film poignant qui sortira début 2026 sur les écrans. Avec une sagesse d'esprit aussi impressionnante que son parcours, l'artiste nous a reçus lors de la dernière édition du Festival du Cinéma Francophone de Malaga alors qu'il y présentait ce destin d'un homme né esclave, osant attaquer son maître en justice pour faire reconnaître sa liberté. L'histoire est bouleversante, universelle, et le talentueux réalisateur a dès le premier jour du tournage ressenti le poids de la responsabilité et le devoir de mémoire. L'histoire de l'esclavage n'est pas traitée comme une page figée du passé mais comme une matière vivante, toujours active. Chez Abd Al Malik, l'art n'est jamais dissocié de la pensée et le cinéma, comme la poésie ou la musique, sont pour lui de véritables miroirs d'humanité.

Abd Al Malik

Par Frédéric André

*« Être subversif aujourd'hui, c'est parler
d'amour. La violence, c'est facile.
Entre la haine et l'amour, j'ai choisi »*



Vous êtes ici à Málaga pour présenter votre second long métrage intitulé « Furcy, né libre ». Pourquoi avoir choisi d'adapter ce roman (Prix Renaudot 2010), qu'avait-il de plus que d'autres essais sur le même thème ?

Plus qu'un choix, c'est un livre qui est venu à moi. En 2010, des jeunes à La Réunion voulaient monter une pièce autour de ce roman et m'ont passé l'ouvrage. Cela ne s'est malheureusement pas fait, mais dès sa lecture, le livre m'a marqué. À l'époque, je ne me sentais pas prêt à raconter une histoire d'une telle densité. Ensuite, il m'a été proposé d'être parrain d'un événement en lien avec des commémorations de l'abolition à Nantes, j'ai participé aussi à une exposition au Musée d'Orsay intitulée « Le modèle noir » et j'ai aussi

prêté ma voix pour « The Birth of a Nation ». Dix ans, presque jour pour jour après avoir découvert ce roman, le producteur Étienne Comar me dit qu'il pense à moi pour réaliser un film et c'est alors qu'il me tend le livre de Mohamed Aïssaoui. C'était le bon moment et je savais à cet instant comment le raconter.

Vous vous êtes aussi appuyé sur des travaux d'historiens ?

Oui, mais je tiens à préciser que c'est avant tout un film de fiction. On ne peut pas raconter la vie de quelqu'un en moins de deux heures sans faire des choix. La question, c'est le rôle de la fiction dans la transmission, faire du cinéma avec cette ambition-là.



L'excellent Makita Samba pour le rôle de Furcy était une évidence pour vous ?

Il y a eu plusieurs castings mais quand Makita est arrivé, c'est vrai que ce fut une évidence. Nous nous sommes connus dans le cadre de projets au théâtre. Avec « Furcy, né libre », je voulais rendre hommage à cet univers de huis clos avec notamment les scènes de procès, et il y avait aussi cette dynamique de troupe. Makita a cette culture de jeu mais aussi ce rapport au corps, au visage, au mouvement. Tout faisait sens en le choisissant pour incarner le personnage de Furcy.

Une grande partie du tournage s'est déroulée à La Réunion (en mars 2024), territoire qui traverse des crises (problématique de l'eau, économie en berne, nombreuses tensions sociales). Cette contemporanéité a-t-elle imprégné la réalisation de votre film ?

Ce qui touche La Réunion touche la France et l'Europe, avec sa singularité. Immigration, crises environnementales, gentrification, problématiques de l'eau... Ce sont des thèmes universels. Raconter La Réunion, c'est raconter la France. De l'esclavage découle le colonialisme, puis les questions du vivre-ensemble. L'art travaille les imaginaires et crée du lien. Il y a aussi et avant tout la beauté du peuple réunionnais, leur accueil, la coexistence des religions sous

l'égide républicaine. Il ne s'agit pas d'une image naïve, il y a des problèmes, mais il y a aussi des lieux où le projet républicain s'actualise.

Votre trajectoire est souvent associée à votre attitude qui se veut toujours positive. Comment trouvez-vous cette énergie dans un contexte morose ?

Je pars du principe que l'on n'a pas le choix : soit on construit, soit on sombre. Je choisis la vie même si la vie est un combat. Le « vivre ensemble » existe de fait mais ce qu'il faut bâtir, c'est le « faire ensemble ». Les premiers pas se font dans son environnement proche, en créant des solidarités, des projets communs. Faire un film est la métaphore de tout cela avec des générations, des histoires différentes autour d'un texte partagé...

Philosophie et théâtre irriguent votre œuvre (Sartre, Camus...). Est-ce lié à votre éducation, vos études, à la spiritualité ?

C'est un questionnement de l'être au monde... Qui suis-je, où vais-je ? Avec la finitude et l'utilité de ce qu'on fait dans le laps de temps court qui nous est donné... Le cinéma est un miroir d'humanité. En quoi ce que je raconte fait sens, crée du lien et nous fait avancer, individuellement et collectivement.



Des rencontres importantes ont jalonné votre parcours (institutrice, maître spirituel, Juliette Gréco...). Qu'attendez-vous des rencontres à venir ?

Les rencontres ne se décrètent pas. Il faut rester dans une attitude de réception, ouvert, à l'écoute. Toutes les rencontres sont utiles, même les mauvaises. Parfois, une personne croisée un instant nous marque plus que des proches de toujours.

Que vous a appris Juliette Gréco ?

Je dirais le courage d'être soi, contre vents et marées. Ce qui nous liait profondément, c'était la poésie, sous toutes ses formes, visuelle, littéraire, même le rap. Voir la beauté et la magnifier, on partageait cette manière d'aborder les choses.

Que vous inspire l'Andalousie, cette terre de coexistence des trois religions pendant des siècles ?

Cela m'évoque avant tout l'absurdité des visions extrêmes. L'histoire nous montre que l'on vit ensemble, bon gré mal gré. Il y a des périodes où cela a vraiment eu lieu. Focalisons-nous sur ces îlots d'harmonie sans être pour autant naïfs. Voir le verre à moitié plein n'ignore pas le reste, mais indique une direction et c'est cette direction que j'ai envie de prendre.

Qui sont les Furcy d'aujourd'hui ?

Toutes celles et ceux qui comprennent l'importance du savoir, de l'éducation et de l'amitié. Les Furcy d'aujourd'hui sont ceux qui se battent, chacun à leur manière, contre les situations de domination, pour leur reconstruction et celle des autres.



Filez voir, cher lecteur, ce film d'une beauté grave et lumineuse, résonnant avec notre époque. « Furcy, né libre » n'est pas qu'un récit d'esclavage, c'est une méditation sur la liberté, la dignité et la nécessité d'aimer malgré tout. C'est une histoire d'amour et de l'amour, on en a tant besoin...





Farah Atassi, artiste de génie expose dans un lieu emblématique.

Rencontre avec celle qui peint la peinture

Par Frédéric André

Dans le Palacio de Buenavista, les toiles colorées de Farah Atassi séduisent. Le Musée Picasso de Malaga présente depuis le mois de mai une exposition de l'artiste belge, figure prometteuse de l'art contemporain européen. On y découvre une série de portraits de femmes dont les traits d'inspiration cubiste renvoient immédiatement aux toiles du génie malaguène. L'artiste a développé son propre langage que l'on peut découvrir dans l'exposition « Genius Loci », qui dans la mythologie romaine se réfère à l'esprit protecteur d'un lieu. Sous le manteau picassien, l'artiste belge Farah Atassi marque les esprits en Espagne et devient la plus jeune artiste à exposer en solo dans le célèbre musée. Elle s'est confiée à nos équipes et nous avons pris un énorme plaisir à échanger avec l'artiste passionnée.



Farah Atassi exprime un grand enthousiasme à exposer ses œuvres dans le célèbre musée de Malaga. En 2023, elle avait déjà proposé deux œuvres dans le cadre de l'exposition « Echo of Picasso », célébrant les 50 ans de la mort du génie. « Être aujourd'hui invitée à présenter une série d'œuvres, dans le musée de Picasso, c'est un honneur et une émotion énorme. Quand j'ai commencé à citer l'artiste dans mes tableaux, je n'aurais jamais imaginé que cela m'amènerait jusque-là. »

On découvre ici à Malaga, une exposition qui s'écarte des dialogues classiques et directs avec le maître espagnol. Farah Atassi reconnaît avoir été invitée pour son lien à Picasso mais si elle a accepté la collaboration, c'est parce que celle-ci était totalement autonome. « Ce qui me plaît dans ce musée, ce sont les choix d'art contemporain indépendants de la collection. Quant au dialogue avec Picasso, il est implicite, il n'a pas besoin d'être souligné. »

Si Farah Atassi revendique son attachement à des maîtres comme Picasso, Léger ou Matisse, elle ne cherche certainement pas à les imiter. Elle les prolonge, avec la distance d'une artiste qui observe et interroge la peinture elle-même. « Ce qui me donne envie de peindre, c'est la peinture en elle-même. Je ne puise pas mon inspiration de la nature, je ne cherche pas dans le réel des sources d'inspiration, mais dans un détail, une composition, une couleur dans une toile. Je peins la peinture. Ce désir vient de l'amour profond que j'ai pour l'art moderne. »

Cette passion s'ancre dans une vocation précoce. « J'ai toujours voulu être peintre. Enfant, je peignais déjà à l'huile à la maison. Mes parents aimaient beaucoup l'art et la musique. Cela est venu naturellement, comme une évidence. »

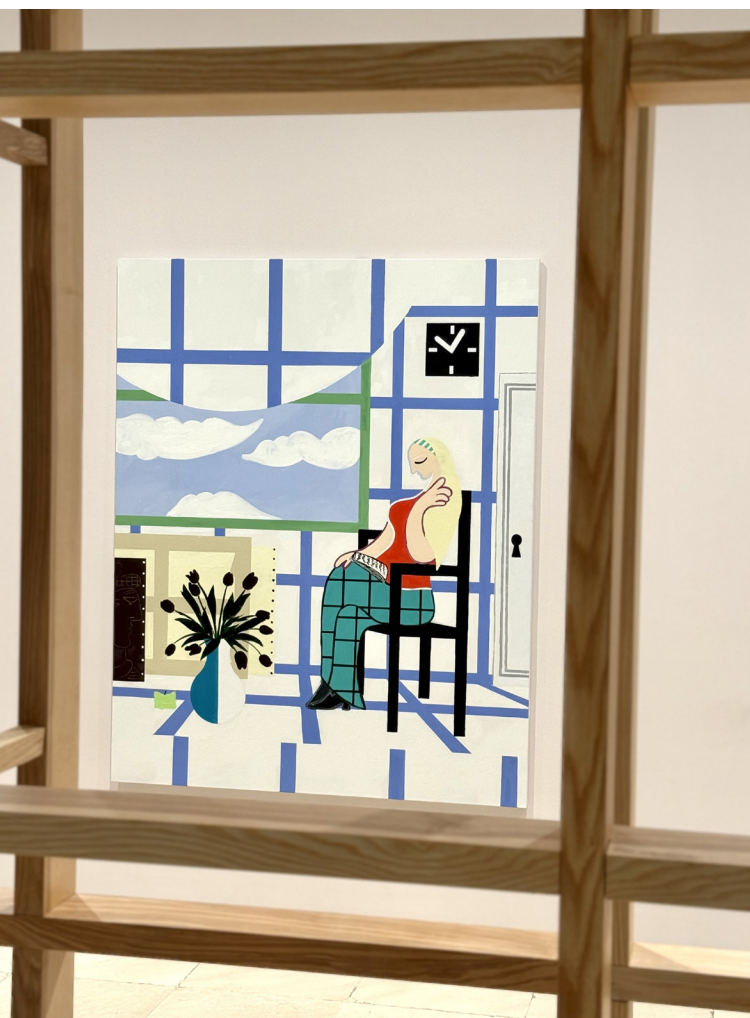
Le titre de l'exposition, « Genius Loci », fait référence à « l'esprit du lieu », un concept cher à la commissaire Marjolaine Lévy, qui a mis en scène les différentes œuvres de l'artiste belge, un espace clos, lieu où tout devient possible. « Être à Malaga, c'est ressentir la présence de Picasso, mais aussi réfléchir à la question du lieu et de l'espace dans mon travail. Depuis mes débuts, j'ai besoin d'un espace dans mes tableaux. À mes débuts, je peignais des paysages, puis rapidement j'ai voulu peindre des espaces clos. L'espace clos, c'est une boîte où tout peut se produire, un réceptacle de liberté. Même mes plages sont artificielles, mes nuages impossibles. Ce sont des espaces mentaux, en aucun cas des paysages réels. »

Pour Farah, la peinture n'est pas une reproduction du monde mais une construction, presque architecturale. « Je peins des espaces artificiels, fictifs, où les choses tiennent debout comme une maison. » La scénographie et le théâtre imprègnent et habitent sa démarche.

« À un moment, je me suis rendue compte que je peignais la peinture elle-même, il y a ce rapport du peintre à son modèle, sa relation au sujet. Alors, j'ai commencé à introduire des estrades, des rideaux et à théâtraliser ce que je faisais. De cette réflexion sont nées des séries plus dynamiques, peuplées de danseuses et d'acrobates. Ces scènes m'ont permis de déconstruire le rapport fond/figure. L'atelier est un espace privé, la scène est un espace public. J'aime ce va-et-vient entre intimité et représentation. »

Dans les toiles de l'artiste, les figures féminines occupent une place centrale, mais pas comme objets de regard. « Dans l'histoire de la peinture, la plupart des sujets sont des femmes. J'ai voulu reprendre cette question du sujet, mais en changeant de perspective. Mes femmes ne sont pas des modèles, ce sont des artistes, des danseuses. Elles existent par elles-mêmes, comme des éléments architecturaux du tableau. Elles sont aussi importantes qu'un citron ou qu'un rideau. Plusieurs de mes tableaux sont inspirés du thème des baigneuses, comme un hommage discret à Picasso. Celles-ci m'ont ouvert à la lumière et d'une certaine manière au surréalisme. Ces baigneuses me permettent de sortir de l'espace clos. J'y explore la lumière, la fluidité, la douceur. Les nuages me rappellent la Belgique, comme les ciels peints par Magritte. En peignant ces paysages, j'ai redécouvert le surréalisme, presque sans m'en rendre compte. »





Quand on demande à Farah Atassi quelle est la définition d'une artiste en 2025, elle marque une pause et s'enthousiasme. « Peindre, aujourd'hui encore, c'est un acte courageux. Pour les peintres, garder son indépendance et ne pas se plier à l'air du temps, c'est un vrai défi. La vie d'artiste est aussi solitaire, pleine de doutes. C'est une véritable vocation. » Et lorsque la question déborde sur le terrain de l'art engagé, elle répond avec nuance. « Il y a des artistes politisés, d'autres non. Mais le fait d'être artiste est déjà un acte politique, un acte de résistance. Chacun a sa manière d'exprimer le monde. Personnellement, mon travail n'a pas de message politique. Je préfère explorer des dimensions plus philosophiques ou psychologiques. »

Lorsque l'on aborde la magie qui règne dans ce lieu culturel de Malaga, les yeux de l'artiste s'illuminent. « L'équipe du musée est formidable. Il y a ici une douceur, une chaleur et un professionnalisme qui rendent l'expérience magnifique. On sent la présence de Picasso, bien sûr, mais sans que cela écrase. Le dialogue est là, en filigrane et mon travail trouve sa propre place. »

C'est main dans la main avec le fantôme de Picasso que Farah a fait son entrée dans le célèbre musée. Elle en ressort seule, elle repart en artiste entière, inspirante et inspirée. « Depuis le début de cette exposition, ce qui est drôle est que rares sont les personnes qui me parlent de Picasso quand ils voient mes tableaux. Ils parlent de mes couleurs, de mes formes et c'est ce qu'il y a de plus touchant. »



Farah Atassi est de ces artistes qui préfèrent que leurs tableaux parlent pour eux. Ses figures féminines sur un divan retracent son évolution avec des fonds plats qui se transforment en salles où cohabitent les éléments figuratifs avec les abstraits et dans lesquels un élément de l'art géométrique, comme des grilles, prend toujours davantage de présence visuelle. Les scènes de plage prolongent ce même plaisir. Le parcours à travers les deux salles se termine par les dernières pièces « À travers la fenêtre », où se mélangent des intérieurs, des extérieurs, des pièces domestiques et dans lesquelles apparaissent des paysages à travers des belvédères ou des tableaux à l'intérieur du tableau. L'œuvre la plus récente de l'exposition, « Studio at Night » (2025), est un grand format réalisé spécialement pour cette exposition. Il s'agit de la réflexion d'une femme dont la tête repose sur une table ou un bureau. Le personnage mis en scène par l'artiste réfléchit sur les toiles vides situées à côté et qui seront de futurs tableaux. Il s'agit de l'œuvre que Farah est sur le point de peindre. De nouvelles toiles que l'on aura certainement l'occasion de découvrir ici sous le soleil andalou ou dans un autre lieu dont l'esprit conférera à son œuvre encore plus de puissance...



LES MEILLEURES
PAELLAS DE MARBELLA
DEPUIS 10 ANS

Calle Hermanos Salom 3, Marbella
+34 952 822 511
reservas@restaurantepaellasyas.com
www.restaurantepaellasyas.com

Javier Ponte

THE SMOOTH MOVER

contact@the-smooth-mover.com

+34 744 62 41 26

**Vos déplacements
sur la Costa del Sol**

Une équipe solide dédiée au transport et au déménagement à laquelle vous pouvez
faire confiance grâce à son expérience, son savoir-faire et son état d'esprit :
un service de qualité pour des clients satisfaits





L'Espagne en découverte passion avec l'agence Flamenco Olé

Il y a mille façons de voyager en Espagne et de découvrir ces terres riches en histoire et culture. La vision du voyage qui anime Flamenco Olé, agence de voyages réceptive basée en Andalousie, fondée par Frédéric André et Maud Maluenda, vise l'exploration de la péninsule avec une empreinte durable, à vivre avec passion. Tous deux installés dans le sud de l'Espagne, ils connaissent l'Andalousie dans ses moindres nuances. Guides touristiques, accompagnateurs de groupes, créateurs de contenus et fondateurs d'Esprit Sud Magazine, ils parcourent la région depuis des années, au contact direct de ses habitants, de ses traditions et de ses acteurs locaux. De cette expérience de terrain est née une envie simple de proposer des voyages sincères, humains et profondément ancrés dans la réalité andalouse.

Avec Flamenco Olé, Frédéric et Maud imaginent des voyages sur mesure, loin des circuits figés et du tourisme standardisé. Chaque itinéraire est conçu comme un récit, mêlant patrimoine, gastronomie, rencontres et art de vivre.

L'agence s'appuie sur un réseau de partenaires locaux soigneusement sélectionnés en comptant sur des guides officiels francophones, artisans, producteurs, restaurateurs, hébergements de charme ou adresses plus confidentielles. Tout est pensé dans le souci du détail, du rythme et du confort, pour permettre aux voyageurs de vivre un séjour en Espagne sans filtre, en prenant le temps. Le duo vous propose des séjours individuels « clé en main » aux quatre coins de l'Andalousie et au-delà...

Flamenco Olé se distingue également par sa manière d'aborder le voyage de groupe. Des groupes à taille humaine, une logistique maîtrisée, un accompagnement constant et chaleureux, et surtout une vraie attention portée à l'humain. Ici, on voyage ensemble et les séjours sont inoubliables.

Flamenco Olé, quand le voyage devient émotion.

Voici la sélection de nos prochains séjours en 2026

Circuit authentique andalou

- du 17 au 24 avril 2026

Circuit découverte de la Castille

- du 1er au 8 juin 2026
- du 19 au 26 octobre 2026

Découverte du Pays Basque espagnol

- du 4 au 12 mai 2026
- du 14 au 22 septembre 2026



Un voyage qui vous ressemble !

Contactez-nous dès aujourd'hui et construisons ensemble le séjour de vos rêves !



+34 636 60 08 38
flamenco-ole-voyages.com
flamenco.ole.voyages@gmail.com



ANDALOUSIE

DU 18 AU 25 AVRIL 2026

1529€*



CASTILLE

DU 1ER AU 8 JUIN 2026

DU 19 AU 26 OCTOBRE 2026

1905€*



PAYS BASQUE ESPAGNOL

DU 4 AU 12 MAI 2026

DU 14 AU 22 SEPTEMBRE 2026

1949€*

*Prix par personne, voir les modalités.

Plus d'informations sur notre site internet : www.flamenco-ole-voyages.com



SELWO MARINA BENALMADENA

SELWO AVENTURA ESTEPONA

DES RECONTRES SAUVAGES, DES INSTANTS INOUBLIABLES!

TELEFÉRICO CABLECAR BENALMADENA

Prendre son envol
AU-DESSUS DE LA COSTA DEL SOL.

DU PLAISIR EN LIEN AVEC LA NATURE!

GRÂCE À LA CARTE PRIVILÈGE ESPRIT SUD, BÉNÉFICIE DE 30% DE RÉDUCTION!

30% RÉDU*

SELWO AVENTURE

Une immersion sauvage

À Estepona, Selwo Aventura propose une véritable expédition au cœur de la faune des cinq continents. Plus de quatorze hectares de nature, de ponts suspendus et de zones immersives accueillent lions, rhinocéros blancs, guépards, éléphants asiatiques ou pandas rouges. Chaque pas rappelle l'émotion d'un voyage en terre sauvage.

Safari Serengeti

Le Safari Serengeti reste le moment le plus spectaculaire. À bord d'un camion tout terrain, les visiteurs approchent les grands herbivores africains guidés par un expert. Les zèbres viennent saluer les curieux, les hippopotames impressionnent, les rhinocéros dévoilent leur puissance. L'expérience VIP permet d'accéder à des zones exclusives et d'en apprendre davantage sur la conservation des espèces.

Hôtel Selwo Lodge

Pour prolonger l'aventure, Selwo Lodge propose de passer la nuit dans une ambiance africaine. Les cabanes Masai et Watu plongent dans l'univers des réserves et les appartements du village Zulu offrent une touche moderne avec terrasse privée et jacuzzi. Une escapade idéale pour les familles en quête de dépaysement.



SELWO MARINA – Une mer d’aventures

À Benalmádena, Selwo Marina révèle un tout autre monde. Le parc abrite le seul espace de pingouins de glace d’Andalousie et invite à découvrir la faune marine et les espèces tropicales. Lions de mer, toucans, singes amazoniens ou reptiles captivent les visiteurs grâce aux conférences et animations pédagogiques. Expériences VIP et Rencontre avec les Pingouins

Le programme VIP permet d’approcher la forêt amazonienne, les chiots de prairie, les flamants roses et les pingouins dans un cadre privilégié. La Rencontre avec les Pingouins transporte dans un habitat glacé où vivent les King, Juanito, Macaroni et Magellan. Les visiteurs prennent conscience des menaces qui pèsent sur ces oiseaux et découvrent les actions possibles pour leur protection.



TÉLÉPHÉRIQUE DE BENALMÁDENA

Un voyage vers le ciel

Pour compléter l’aventure, le téléphérique de Benalmádena offre les plus beaux panoramas de la Costa del Sol. Le trajet relie la ville au sommet du mont Calamorro dans des cabines confortables. Une fois arrivés, les visiteurs profitent d’une vue spectaculaire sur la mer et d’itinéraires de randonnée au cœur du paysage méditerranéen. Une parenthèse parfaite pour conclure une journée dédiée à la nature.



www.selwo.es

La Carte Privilège Esprit Sud vous ouvre mille et une portes !

Devenez dès à présent
membre pour 75 euros / an* !

Esprit Sud magazine vous invite à rejoindre dès à présent sa communauté et de profiter d'avantages exclusifs et de nombreuses réductions sur la Costa del Sol. La Carte Privilège vous propose des conditions spéciales dans nos meilleures adresses, événements et expériences dans le sud de l'Espagne (et même au-delà). Nous sommes heureux de vous proposer cette utilisation simple, efficace et récompensant nos lecteurs les plus fidèles.

Cette carte permet à ses titulaires de bénéficier d'offres spéciales, de cadeaux, de participer à des concours ou de profiter de réductions auprès de partenaires testés et soigneusement sélectionnés pour vous. Elle est distribuée au sein d'une communauté francophone de plus en plus large, de plus en plus ouverte aussi à d'autres publics (espagnols, anglophones, hispanophones, scandinaves...).

Esprit Privilège c'est donc un ensemble d'attentions particulières, d'avantages multiples, de réductions, c'est ce qui fait toute la différence. Nous avons négocié pour vous des tarifs préférentiels chez des professionnels de différents secteurs, des consultations gratuites chez des spécialistes et des tarifs avantageux, des remises spéciales dans les restaurants, les bars, les parcours de golf, les terrains de padel... De nouvelles promotions alléchantes débarqueront quotidiennement pour élargir les offres attrayantes proposées par notre Carte Privilège Esprit Sud. Vous désirez faire installer une nouvelle cuisine ou vous lancer dans un nouveau projet immobilier, Esprit Privilège est la clé de votre réussite en vous plaçant dans les mains des meilleurs professionnels du secteur avec de multiples avantages.

Golfs, restaurants, hôtels, boutiques, activités, bien-être, la Carte Esprit Privilège touche tous les domaines et vous permet pour un an de bénéficier de nombreuses conditions spéciales auprès de partenaires partageant les valeurs de votre magazine Esprit Sud.

Et ce n'est que le début ! Esprit Sud renforce le lien entre nos lecteurs et la passion de l'Andalousie et l'art de vivre andalou. Nos avantages Carte Privilège Esprit Sud vous attendent sur notre application et sur notre page web.

*Validité, un an à compter de la date d'achat de la carte Esprit Privilège.



MAGAZINE

ESPRIT *Sud*[®]



75€
par an

Une carte, une communauté, une révolution
et votre meilleure alliée pour le meilleur de
l'Andalousie à tarif privilégié !



Nos golfs partenaires exclusifs de la Carte Esprit Privilège

Profitez d'avantages exclusifs et
individuels sur les plus beaux parcours
de la Costa del Sol et d'au-delà
(jusqu'à 40% sur le prix du greenfee) !



Atalaya Golf & Country Club



Azata Golf (Estepona)



Benalmádena Golf



*Bil Bil House Arenal Golf
Benalmádena*



Cabopino Golf Marbella



Calanova Golf Club (Mijas)



*Cerrado del Águila Golf &
Resort (Mijas)*



Chaparral Golf (Mijas)



Doña Julia Golf Club (Casares)



Duquesa Golf & Country Club



El Paraíso Golf (Estepona)



Estepona Golf



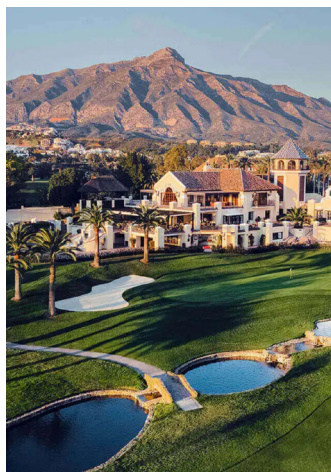
La Cala Golf Resort (Mijas)



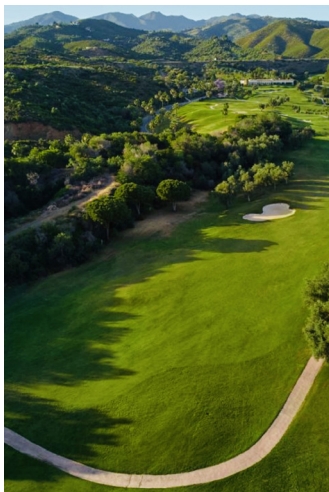
La Resina Golf & Country Club (Estepona)



Los Arqueros Golf & Country Club (Benahavis)



Los Naranjos Golf Club (Marbella)



Marbella Country Club



Mijas Golf Club



Miraflores Golf (Mijas)



Parador de Málaga Golf Club



Samuel Cadenas Golf Torremolinos



San Roque Golf Club



Santa Clara Golf Marbella



Santa María Golf Club Marbella



Valle Romano Golf (Estepona)

Vous êtes passionné de golf ?

La carte Esprit Privilège est aussi faite pour vous !
En un clic, bénéficiez de prix exclusifs sur vos sorties
golfiques et bien d'autres avantages !



Golf sportif ou golf loisir, l'aventure continue avec ESPRIT GOLF !



L'année 2025 s'achève et déjà, se profile une nouvelle saison golfique. Les rencontres se sont succédées avec un groupe de sportifs chaque fois plus nombreux, une véritable famille de passionné(e)s de la petite balle.

Depuis quatre années, vous faites preuve de fidélité et arpentez les plus beaux greens de la Costa del Sol. Esprit Golf continue sur sa lancée et avec l'empathie et le professionnalisme de Marco, notre Monsieur Golf, la rentrée offrira de beaux moments sportifs.

Une nouvelle application gratuite permettant de vous inscrire à nos rencontres hebdomadaires et de régler instantanément vos sorties, des expériences originales en lien avec le golf et bien plus... Rejoignez dès à présent notre groupe de passionnés.

ESPRIT Golf

Prenez soin de votre corps, c'est le seul
endroit où vous êtes obligés de vivre

La chiropratique : une
approche douce et
naturelle pour votre santé

- Soulage les douleurs (dos, nuque, articulations).
- Améliore la posture et la mobilité.
- Redonne énergie et équilibre au quotidien.
- Pour tous les âges, du bébé au sénior.



Plaza Costa del Sol 5, Planta 1
29620 Torremolinos

☎ 951 488 599 - 603 931 953

🌐 centroquiropacticodelsol.es

David Desmortier D.C.

Diplômé de l'Institut Franco-Européen
de Chiropratique Paris



Grill
EL CARNICERO 1993
Cancelada



VIANDES CUITES SUR BRAISES
SPÉCIALISTE ANGUS BEEF
CUISINE INTERNATIONALE
MENUS ATTRACTIFS



Avda. Marqués del Duero, 29 - Cancelada (Estepona)
Entre San Pedro et Estepona

Tel. +34 952 886 307

www.restauranteelcarnicero.com

Cuisines
de fabrication
Allemande
design
Scandinave

www.cocinasplus.com



Jeremy Fernández
Responsable Commercial Cuisine

Je parle français!

jeremy@cocinasplus.com

COCINAS PLUS



Scannez
et
contactez!



Marbella

📍 Edificio Casablanca,
Bulevar Príncipe Alfonso
von Hohenlohe s/n,
29602 Marbella, Málaga

☎ +34 952 76 45 95

✉ marbella@cocinasplus.com



La Cala de Mijas

📍 Centro Cívico,
Bulevar de La Cala 1,
29649 Mijas Costa, Málaga

☎ +34 952 58 77 59

✉ lacala@cocinasplus.com





Marc-Antoine Enlart, *alias Marco, notre maître de cérémonie sur le green !*

Immédiatement, la chimie opère. Les joueurs apprécient de se retrouver entre francophones, dans un cadre détendu mais respectueux des règles et du niveau de chacun. Marco veille à maintenir un équilibre subtil entre golf loisir et golf sportif, sur des parcours de qualité, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Plus de trois ans plus tard, et près de cent sorties organisées, les retours confirment que l'esprit est bien là, fidèle à l'intuition de départ.

Pourquoi ce choix de fédérer une communauté francophone, alors qu'il fréquente aussi des cercles anglais, scandinaves ou espagnols ? Pour Marc-Antoine, la réponse est pragmatique. « S'intégrer dans d'autres cultures demande un véritable effort. Il y a la langue, les habitudes et les codes sociaux. Partager une langue commune facilite les échanges, permet de mieux comprendre les attentes et de fluidifier les relations. Même si des différences existent entre Français, Belges, Suisses ou Canadiens, le dialogue reste naturel. » Une chose les unit tous, selon lui : la courtoisie, cette langue commune qu'il s'efforce de cultiver pour préserver l'harmonie du groupe.

Les valeurs d'Esprit Golf sont clairement posées. Le golf y est pris au sérieux, sans élitisme. Les différences de niveau sont acceptées et respectées. Les remarques se veulent constructives. Le cadre est sain, propice à la progression et au plaisir. Le profil des « aficionados » qui rejoignent Esprit Golf ? Il répond spontanément : « S'il fallait établir un profil, je dirais que nos joueurs sont des golfeurs passionnés, attentifs à leur budget, aimant les échanges humains, appréciant d'être bien accueillis et reconnus pour ce qu'ils sont, sur le green comme en dehors. »

Parmi ses souvenirs marquants, Marc-Antoine évoque un moment très personnel : un score de 80, soit huit coups au-dessus du par, réalisé sur le parcours de Santana avec Esprit Golf. « C'est, à ce jour, ma meilleure performance. Quel beau souvenir ! » La preuve, selon lui, qu'une bonne équipe et une ambiance positive « peuvent pousser chacun à se dépasser ».

L'année 2026 s'annonce riche. Les sorties hebdomadaires se poursuivent, alternant pour l'instant entre vendredis et dimanches. De nouveaux parcours viendront enrichir le terrain de jeu. Une application dédiée à la réservation en ligne est également en préparation, en complément du groupe WhatsApp, qui restera le canal privilégié pour les échanges et les informations générales. Et puis, promet-il, quelques surprises et événements plus marquants viendront ponctuer l'année. Quant aux fêtes de fin d'année, inutile de chercher longtemps : Marco les passera sur les greens, direction Murcie et Carthagène, pour découvrir de nouveaux terrains et visiter la région. Le golf, encore et toujours, comme fil conducteur...

Sur la Costa del Sol, le golf est bien plus qu'un sport : il s'agit d'un véritable art de vivre, un prétexte aux rencontres et parfois même un terrain d'introspection. Pour Marc-Antoine Enlart, capitaine d'Esprit Golf depuis plus de trois ans maintenant, cette discipline est devenue un fil rouge, un moteur, presque une philosophie.

Tout commence il y a une dizaine d'années, en région parisienne. À l'époque, Marco est encore en activité professionnelle. Il recherche une alternative plus douce au tennis et au running. Le déclic vient d'abord par curiosité, puis très rapidement par passion, car le golf, explique-t-il, « est un sport sans fin. La progression y est lente, irrégulière, imprévisible. Sa pratique est une succession de sommets et de creux, bien loin d'une ascension linéaire ». Le golf est ce combat permanent contre soi-même, exigeant, parfois frustrant, mais toujours stimulant. C'est précisément ce qui le rend si addictif, conclut-il.

Au fil des parcours, Marco découvre que le golf réunit un cocktail rare. Tout d'abord, ce sport se pratique en plein air, dans des espaces verts souvent spectaculaires, et la marche occupe une grande partie de la journée. Il ajoute que la convivialité, avec des partenaires de jeu généralement agréables, est un véritable « plus ». La difficulté majeure, infinie, oblige à rester concentré, précis et humble. « C'est une activité complète qui sollicite autant le corps que l'esprit, et dont on ne se lasse jamais vraiment. »

Arrivé en Espagne en 2019, le futur capitaine d'Esprit Golf se laisse pleinement porter par le climat généreux de la Costa del Sol. À ses débuts ici, il joue pas moins de sept fois par semaine, profitant pleinement de conditions idéales. Avec le temps, le rythme se régule, mais la passion demeure intacte. Aujourd'hui encore, trois à cinq parcours hebdomadaires font partie de son quotidien.

C'est presque naturellement que Marco rejoint l'aventure Esprit Golf. Après avoir participé à quelques rencontres avec le groupe, il découvre une organisation bien rodée, une ambiance soignée et une véritable exigence de qualité. L'équipe du magazine n'étant pas composée de golfeurs, il propose de prendre en charge l'animation golfique du groupe francophone naissant afin d'y apporter une légitimité supplémentaire. L'idée est simple : organiser des sorties régulières, structurées et conviviales, sans jamais sacrifier le sérieux du jeu.

ESPRIT Golf

Retrouvez le calendrier des sorties Esprit Golf de ce début d'année 2026 !

La première sortie de l'année, vendredi 2 janvier à Calanova Golf, est déjà complète, mais inscrivez-vous dès à présent pour les prochaines sorties. Toute l'équipe d'Esprit Sud Magazine vous souhaite une belle saison de golf avec Esprit Golf.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter notre capitaine Esprit Golf Marco par téléphone ou sur WhatsApp au +33 6 08 73 22 29 ou rejoignez notre application Esprit Sud !

Vendredi 02 janvier 2026 (dès 12h20)

Calanova Golf (La Cala de Mijas)
Green fee & buggy: **65 euros**
Formule de jeu : Formule de jeu : Stableford

Dimanche 11 janvier 2026 (dès 11h20)

Los Arqueros (Benahavis)
Green fee & buggy: **82 euros**
Formule de jeu : 2BBB

Vendredi 16 janvier 2026 (dès 11h00)

Cabopino Golf (Marbella)
Green fee & buggy: **58 euros**
Formule de jeu : Scramble à 2

Vendredi 23 janvier 2026 (dès 10h10)

La Cala resort - America (Mijas)
Green fee & buggy: **69 euros**
Formule de jeu : Stableford

Dimanche 1e février 2026 (dès 12h20)

Valle Romano (Estepona)
Green fee & buggy: **88 euros**
Formule de jeu : 2BBB

Vendredi 6 février 2026 (dès 10h00)

La Resina Golf (Estepona)
2X9 trous plus formule tapas: **42 euros**
Formule de jeu : Scramble à 2

Dimanche 15 février 2026 (dès 12h00)

Marbella Country Club Golf (Marbella)
Green fee & buggy: **79 euros**
Formule de jeu : Stableford

Vendredi 23 février 2026 (dès 11h27)

Atalaya Golf - New (Estepona)
Green fee & buggy: **68 euros**
Formule de jeu : 2BBB

Dimanche 1e mars 2026 (dès 10h00)

Parador Golf (Málaga)
Green fee: **78 euros** (buggy à partager 35 euros)
Formule de jeu : Scramble à 2

Vendredi 6 mars 2026 (dès 11h10)

Estepona Golf (Estepona)
Green fee & buggy: **72 euros**
Formule de jeu : 2BBB

Dimanche 15 mars 2026 (dès 09h00)

Cerrado del Aguila (Mijas)
Green fee (2X9 trous) & buggy: **63 euros**
Formule de jeu : Scramble à deux

Vendredi 20 mars 2026 (dès 12h00)

Doña Julia (Estepona)
Green fee & buggy: **75 euros**
Formule de jeu : Stableford

Dimanche 29 mars 2026 (dès 10h50)

Santa Maria (Elviria)
Green fee & buggy: **90 euros**
Formule de jeu : 2BBB





DUQUESA GOLF CLUB

Par Robert Trent Jones depuis 1986



DUQUESA GOLF INAUGURE SA CASA CLUB POUR UN RENOUVEAU SPECTACULAIRE ENTRE HÉBERGEMENT, GASTRONOMIE ET GOLF

Le 29 novembre, Duquesa Golf a inauguré officiellement sa nouvelle Casa Club, signant l'ouverture d'une nouvelle ère pour l'un des parcours les plus emblématiques de la Costa del Sol. Le club, conçu à l'origine par Robert Trent Jones, a été entièrement modernisé pour offrir une expérience plus complète, plus confortable et résolument tournée vers l'avenir.

Le concept unique propose désormais 25 chambres élégantes, intégrées au cœur même du parcours. Le restaurant, lumineux et entièrement redessiné, accueille golfeurs et visiteurs dans un cadre raffiné, tandis que le Pro Shop dévoile un espace totalement renouvelé avec des marques inédites et un accueil repensé.



BIENVENUE AU CLUB DE GOLF DUQUESA

Sur le parcours de golf Duquesa, conçu par Robert Trent Jones et situé au milieu d'un paysage spectaculaire, vous trouverez 18 trous de fairways divertissants qui vous donneront l'occasion de profiter d'une partie de golf sous le soleil avec la brise de la mer Méditerranée. Notre trou préféré est le 17ème, où l'on sent pleinement la difficulté de combiner parfaitement le paysage et le design d'un parcours de golf. Ce départ du trou n°17 vous convaincra qu'il existe très peu de parcours dans lesquels nature et design se fondent aussi bien. Nous avons pu compter sur l'expertise de Robert Trent Jones qui a pu combiner les deux facteurs pour un résultat superbe.

UN ENVIRONNEMENT FANTASTIQUE

Marcher, faire du vélo ou toute autre activité sportive seul, entre amis ou en famille, tout est possible dans cet écrin naturel de San Luis de Sabinillas et de ses environs.

Dans ce paradis naturel, retrouvez Duquesa Golf, située à la sortie de la E15, à moins de 20 minutes de l'aéroport de Gibraltar et à moins de 45 minutes de celui de Malaga. Rejoignez le parcours en empruntant l'autoroute AP7 au départ de Malaga jusque la sortie 153 (Estepona) et continuez par l'A7 en direction de Algésiras en sortant Km143, à San Luis de Sabinillas.



NOUVELLE PROMOTION

Le parcours de 18 trous bénéficie d'un travail de fond, avec des bunkers remis à neuf, des améliorations du jeu, de nouvelles plantations de palmiers et d'oliviers, ainsi qu'un renforcement majeur de l'aménagement paysager. L'ensemble offre un terrain plus harmonieux et mieux adapté au jeu.

Le club complète également son offre avec un centre de fitness incluant yoga et pilates, et continue de développer son Académie de Golf, un pilier essentiel de l'expérience Duquesa. Une autre nouveauté attire l'attention avec un terrain de cricket à proximité du trou n°10, pensé comme un service additionnel destiné à élargir l'offre sportive du complexe sans en détourner l'âme golfique.

Avec cette rénovation ambitieuse, Duquesa Golf s'affirme comme une destination complète, mêlant sport, hôtellerie, gastronomie et bien-être, ouverte aux visiteurs 365 jours par an.

Un partenariat exclusif avec la Carte Esprit Privilege permet aux lecteurs d'Esprit Sud de profiter d'avantages réservés au sein du complexe.



CARRETERA N340, KM 143 - 29692 SAN LUIS DE SABINILLAS - MALAGA
+34 952 890 725 - reservasduquesa@golfladuquesa.com - www.golfladuquesa.com





Agent d'assurances francophone en Andalousie

+ de 20 ans d'expérience en assurances



Nicolas Lorsignol

+ 34 699 70 35 40

info@nlexperts.com



Toutes vos assurances au meilleur prix

Santé - Habitation - Auto - Vie - Décès - Multirisques
RC Pro - Bateaux - Accident - Épargne ... etc ...

Info & Devis gratuit : +34 699 70 35 40 - info@nlexperts.com

www.nlexperts.com



Perea-Milla Abogados

Cabinet d'Avocats francophone
sur la Costa del Sol



DROIT FISCAL

- Fiscalité internationale
- Plannification fiscale
- Plannification successorale
- Loi Beckham
- Contrôle fiscal
- IRPF IRNR I. Patrimoine
- Contentieux administratif

DROIT CIVIL

- Accompagnement intégral à l'investissement
- Achat-vente d'immeubles
- Héritages
- Divorces
- Création de sociétés
- Rédaction de testaments

www.pereamilla.com

+34 656 986 827

Passion for Teaching

2026

Pour la nouvelle année, prendre des résolutions, c'est bien,
mais se fixer des OBJECTIFS, c'est mieux!

**OFFREZ-VOUS LES MOYENS D'APPRENDRE UNE
NOUVELLE LANGUE OU DE VOUS PERFECTIONNER
AVEC LET+.**

Nos cours en ligne sont totalement personnalisés et vous pouvez
choisir entre une formule fixe ou une formule flexible.
en espagnol, anglais, français et allemand.

À PARTIR DE 19 EUROS!
(+30 frais administratifs)

**ÉGALEMENT COURS PRÉSENTIELS
DANS NOS LOCAUX À CALETA DE VÉLEZ !**



Renseignements et inscriptions: +34 695 568 333

www.4ulet.com





*"Los Días de la Cultura Francófona",
une fête magnifique
aux couleurs de la
francophonie!*



Estepona a vibré le temps des « Días de la Cultura Francófona » et a réuni de nombreux sourires sous un soleil éclatant. Esprit Sud Magazine s'est allié à la Mairie et à l'antenne de l'Alliance Française de la belle station balnéaire pour cet événement de taille où furent mis à l'honneur artisanat, gastronomie et musique de pays où l'on parle la langue de Molière. Une exposition en lien avec les enjeux climatiques, un tournoi de pétanque organisé par le Club Pétanque Estepona, la projection du film « Les Choristes », la lecture d'un conte en français et en espagnol pour les petits et un grand marché avec des concerts en direct ont constitué le beau programme de cette fête qui a réuni de nombreux francophones, espagnols et expatriés de différentes nationalités. L'ONG Manos Unidas a également été mise en avant et a pu bénéficier du soutien des francophones dans un magnifique élan de solidarité.

C'est avec une immense fierté et une joie intense qu'Esprit Sud Magazine remplit une nouvelle fois sa mission de réunir la large communauté francophone et de faire rayonner sa culture en diapason avec celle de notre pays de cœur, l'Espagne.

Nos remerciements les plus chaleureux vont à tous ceux qui ont permis la réalisation de cet événement, à commencer par la Mairie d'Estepona, l'Alliance Française de Málaga, les artistes Fine Tune Duet, Chet Le Boy et Yolanda Campos, le restaurant Kbanda, les liqueurs et cocktails Low Tide Café, Kanlee et ses douceurs, l'Exquise Chantal, Loïc, Le Sommelier, Croque, une Foie, Licahumann et ses bières et spiritueux, Le Monde d'Alma, Les Créations de Bijoux de Brigitte Concalves, l'artiste Nathalie Laplace, Les céramiques et macramés de Valérie Coeuret, les paniers et céramiques de Véronique Bauwens, Be Happy Deco, l'agence de voyage spécialisée en Andalousie Flamenco Olé, l'association Encuentros de Granada, l'artisan Aurélie de Ruyver et la photographe Vanessa Vision. Merci également à tous les visiteurs qui se sont déplacés en masse pour le grand marché sur la Plaza del Ajedrez.

Nous vous fixons dès à présent rendez-vous l'an prochain pour faire de nouveau briller la francophonie sous le soleil andalou !



IMOOM

*Sublime ton regard
sans perdre ton essence*



**RAJEUNIS
NATURELLEMENT**

*Prendre RDV
au +34 622 881 557*

Calle Camino Del Albero N° 17 - 29651 Mijas
imoomclinica@gmail.com

alegria
FLAMENCO GASTRONOMIA
MÁLAGA

MÁLAGA

+34 951 47 44 93
C/ Vélez Málaga 6
www.flamencomalaga.com

FLAMENCO GRANADA
JARDINES DE Zoraya

GRANADA
ALBAYZIN

+34 958 206 266
Calle Panaderos 32 - Albayzín - Granada
www.flamencogranada.com

PALACIO
FLAMENCO
GRANADA

GRANADA
CENTRO

+34 858 68 97 30
Cta. de Sta. Inés, 18010 Granada
www.flamencoenpalacio.com

15% RÉDUCTION
Code promo online

Esprit

Sedella, étape immaculée incontournable dans la région de l'Axarquía

Par Frédéric André



Alors que l'hiver débarque, Esprit Sud vous propose de découvrir un village blanc plutôt méconnu portant le doux nom de Sedella. Il vous faut rejoindre le cœur des montagnes de Tejeda et d'Almijara pour apprécier l'essence même de cet authentique village au glorieux passé arabe. Ses maisons blanches sont les fiers témoins de cet héritage berbère et se parent de fleurs multicolores pour séduire les passants, surpris par la tranquillité et la sérénité qui règnent dans ce « pueblo blanco ». Sedella réunit donc toutes les caractéristiques typiques des villages musulmans avec rues et ruelles étroites dont les tracés sont ceux des anciens remparts de château et fortifications, façades blanchies à la chaux et nombreux points d'eau. Entouré par une nature verdoyante, le hameau est l'une des étapes majeures de la Route Mudéjar

qui traverse cette belle région. Le petit village, qui culmine à plus de six cents mètres d'altitude et peuplé par six cents âmes, voue une admiration sans faille à son Saint-Patron, Saint Antoine. D'ailleurs, petites églises et ermitages sont les traces médiévales de la reconquête catholique du village. Voisin du célèbre pic de la Maroma, le point le plus haut de la province de Malaga (2065 mètres), Sedella, petit paradis de sérénité, voit deux ruisseaux, l'un prenant sa source dans le Pardillo et l'autre dans la Fuente Chaparro, traverser son territoire. Ceux-ci, par magie, se retrouvent pour ne former qu'une seule et même rivière, celle du même nom que le village. Ces deux cours d'eau alimentent sources et fontaines que l'on retrouve comme étapes rafraîchissantes aux quatre coins du fief immaculé.



Une histoire vibrante

S'intéresser à l'histoire de ce village nous conduit à la Préhistoire, où la présence de l'homme semble confirmée. Dans différents gisements, des haches en silex et autres objets liés à la chasse ont été retrouvés. Les Carthaginois et les Romains occupèrent le territoire. D'ailleurs, l'origine du nom du village provient du mot latin « sedilia » signifiant « possession rurale ». Les musulmans l'appelleront Xedalia et sous les Nasrides, l'artisanat autour de la soie (et l'élevage des vers à soie) devient l'une des activités les plus importantes comme l'attestent aujourd'hui certains carrelages illustrés retrouvés sur les façades de maisons. Le mot espagnol « seda » se traduit par soie mais aucune racine du nom de la ville en lien avec

cette production ne fut retrouvée dans la littérature. Après la reconquête chrétienne de 1487, le village que l'on a longtemps appelé « Villa Castillo » prendra le nom de Xedalia. Après le vif combat permettant la libération du village, la Reine Isabelle la Catholique aurait eu ces paroles : « Sé de ella », « j'en ai entendu parler ». Les Maures furent définitivement expulsés du village en 1570 lors de la célèbre révolte des Alpujarras, qui éclata dans la région l'année précédente. Le village fut ensuite principalement repeuplé par des familles sévillanes provenant de la ville de Carmona.



Les étapes d'une découverte magique

La Casa Torreón, ancienne forteresse de l'un des seigneurs de Sedella, est un véritable joyau architectural construit au XVI^e siècle dans un style principalement mudéjar. Demeure de Diego Fernández de Córdoba, serviteur de la Couronne de Castille, cet édifice présente un séduisant mélange de styles Renaissance et mauresque.

Autre étape intéressante du village, l'Église de San Andrés mérite que l'on pousse ses portes. Le temple, datant également du XVI^e siècle, impressionne par son superbe clocher et sa collection de statues religieuses et d'autres objets liés au culte. Quant au charmant petit ermitage de la Vierge de l'Espérance, il fut construit au XVII^e siècle et mérite également de s'y attarder.

La traversée du petit pont d'origine médiévale appelé « Puente Romano » (sa construction est pourtant bien postérieure à la Bétique) offre de jolis points de vue. D'anciennes bâtisses ont été également restaurées comme l'ancien moulin à farine ou une chaumière située à proximité, réhabilitée en musée des outils agricoles.

S'approcher enfin du lavoir public, c'est aussi entendre comme par magie les rires et les conversations des lavandières d'antan. Fermez les yeux et imprégnez-vous de ce lieu incontournable de la vie sociale, fier témoin d'un passé riche et passionnant.



De multiples routes de randonnées

Cette belle étape andalouse à l'est de la ville de Málaga propose d'innombrables routes et itinéraires de promenade menant à d'impressionnants points de vue et offrant de magnifiques paysages. À l'horizon, il n'est pas rare, par temps dégagé, d'apercevoir les crêtes de l'Atlas marocain, fier témoin d'un passé révolu veillant sur un héritage lointain.

Le village est situé à quelques kilomètres du fameux pont suspendu du village voisin, Canillas de Aceituno. La route menant au Puente Colgante El Saltillo surplombe la rivière Almanchares et offre une belle aventure à vivre en famille.

Ces dernières années, le tourisme rural a connu un véritable essor. Plusieurs restaurants proposent une riche gastronomie locale composée de mets délicieux comme la « presa ibérica » (viande de porc), un délicieux potage au fenouil ou encore les typiques « parpuchas » (composées d'œufs, de cabillaud, d'épices et de mélasse de canne à sucre, le célèbre « miel de caña »). Manolo et son restaurant Las Banderas figurent parmi les étapes culinaires incontournables avec une ambiance familiale garantie.

Sedella séduit et vous touche, cher lecteur, en plein cœur. Ce village blanc agricole est de toute beauté et propose vergers, oliveraies et vignobles. Quant à sa belle feria, qui se déroule chaque année le premier week-end du mois d'août, elle promet de magnifiques moments festifs. Mais Sedella se vit 365 jours par an, et l'hiver propose une palette de couleurs magnifiques pour habiller ses rues et ruelles.



LES NUMÉROS UTILES

Police Nationale (urgences)*	091
Garde Civile	062
Police Locale (urgences)*	092
Police Locale (standard)	952 12 65 00
Police Locale (bruits et nuisances)	952 27 62 52
Pompiers	080

URGENCES

Urgences sanitaires	061
Toutes urgences*	112
Urgences S.S.	902 50 50 61
Urgences Croix-Rouge	902 22 22 92
Urgences criminelles	902 102 112
Urgences en mer	900 202 202
Urgences de gaz	901 121 212

* Pour tous les appels d'urgence, que ce soit : accidents, blessures, sécurité routière, infractions relatives aux drogues, enlèvement, voies de fait, accident de la route, etc... vous pouvez aussi appeler le 088 depuis votre mobile et vous tomberez sur un service d'urgences. Ce service est gratuit.

AMBASSADES ET CONSULATS

BELGIQUE – Consulat Belgique, Av. Ricardo Soriano 20-3/C, 29601 Marbella - T:+34 951 516 019

CANADA – 35 Núñez de Balboa, 28001 Madrid - T:+34 914 233 250

FRANCE – 9 Salustiano Olozaga, 28001 Madrid - T:+34 914 238 900

LUXEMBOURG – 78 Calle Claudio Coello, 28001 Madrid - T:+34 914 359 164

MAROC – 2-1 Calle Teniente Maroto, Algeciras (Cádiz) - T:+34 956 661 803

SUISSE – 35-A, Calle de Núñez de Balboa, 28001 Madrid. T:+34 914 363 96

TRANSPORTS

Aéroports

Aéroport de Malaga T:+34 952 048 804

www.aena-aeropuertos.es

Aéroport de Séville T:+34 954 449 000

www.sevilla-airport.com

Aéroport de Gibraltar T:+350 200 73 026

www.gibraltarairport.gi

Chemins de Fer www.renfe.com

Autobus www.venta.avanzabus.com

Taxis

Estepona – T:+34 952 802 900

Marbella – T:+34 952 774 488

Mijas – T:+34 952 478 288

Fuengirola – T:+34 952 471 000

Benalmadena – T:+34 952 441 545

Torremolinos – T:+34 952 380600

Málaga – T:+34 952 327950

CLINIQUES ET HOPITAUX

MALAGA

Clinica El Angel – Privé et Général –

T:+34 952 045 000

Clinica Nuestra Sra del Pilar – Privé et Général –

T:+34 952 217 606

Vithas Hospital Parque San Antonio –

Privé et Général – T:+34 952 121 100

Complejo Hospitalario del Sagrado Corazón de

Jesús – Privé et Gériatrique – T:+34 952 256 150

Hospital F.A.C. Doctor Pascual – Privé et Général –

T:+34 952 019 100

Hospital Regional de Malaga – Publique et Général

– Maternité et Pédiatrie – T:+34 951 290 000

Quirón Hospital – Privé et Général –

T:+34 951 940 000

FUENGIROLA

Quirón Hospital – Privé et Général –

T:+34 952 461 444

BENALMADENA

Clinica Institución Montebello – Privé et

Traumatologie – T:+34 952 569 030

Clinica Virgen de la Salud – Privé et Général –

T:+34 952 567 774

Xanit International – Privé et Général –

T:+34 952 367 190

High Resolution Hospital – Privé et Général –

T :+34 951 97 60 00

TORREMOLINOS

Clínica Santa Elena – Privé et Général –

T:+34 952 385 555

Hospital Universitario Virgen de la Victoria –

Publique et Général – T:+34 951 033 713

Clinica de podologia "La Carihuela",

4 Cjon de Ramos - Desiré Gonzalez Bossaers

T: +34 951 339 219

MARBELLA

Hospital Costal del Sol – Public et Général –

T:+34 951 976 669

Ochoa Clinic – Privé et Général – T:+34 952 811 818

Hospital Quirónsalud de Marbella – Privé et Général

– T:+34 952 774 200

ESTEPONA

Hospital Cenyt – Privé et Général –

T:+34 952 808 100



Vous êtes à la recherche
d'un assureur, d'un dentiste
ou d'un bon restaurant?

Tous nos partenaires
vous attendent
dans notre

NOUVEAU CARNET D'ADRESSES

*Egalement sur notre application
et sur notre page web
www.espritsud.es/carnets-dadresse/c/0*





ESCANDI
design



© LE CREUSET

louis poulsen

styl'editions
more than wallpaper


eilersen
SINCE 1850

 **smeg**
tecnologia con estilo

Glatz 

escandidesign.com