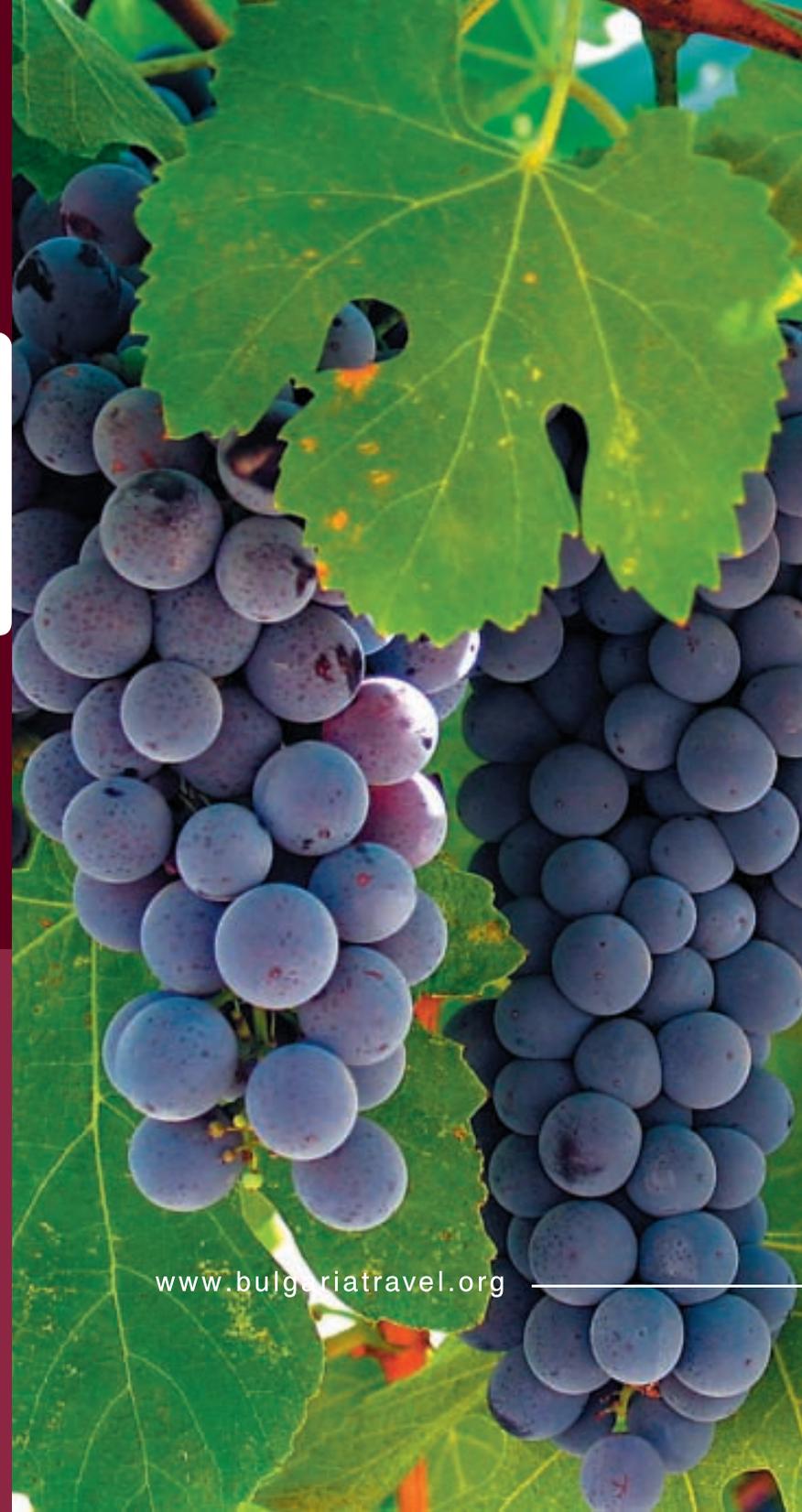


# Bulgarie



**Vin et  
Cuisine**

[www.bulgeriatravel.org](http://www.bulgeriatravel.org)





L'archéologie, le folklore et la littérature nous ont donné de nombreuses preuves que la culture de la vigne et la fabrication de vin dans les terres bulgares remontent aux temps les plus anciens.

Le vin thrace – de la région de la mer Noire ou de celle d'Izmar, le long de la Strouma, est mentionné dans l'Iliade et l'Odyssée d'Homère. Les fresques du tombeau de Kazanlak et les images sur les objets du Trésor en or de Panagurichté témoignent du culte que les Thraces vouaient à la boisson divine. Après la création de l'Etat bulgare au 7<sup>e</sup> siècle (681) sur un territoire peuplé par des Thraces, dominé par des Romains et soumis à l'influence grecque, les nouveaux venus héritèrent du savoir-faire et des traditions viticoles locaux. Les installations de fabrication de vin, découvertes à Preslav et datant du 7<sup>e</sup> – 10<sup>e</sup> siècles, ainsi que le premier régime en Europe d'interdiction de la consommation de vin, imposé par le khan Kroum (804-814), en sont les preuves.

Au Moyen-Âge, une grande partie des vignobles appartenaient aux monastères et les vins étaient célèbres par leur qualité, chantée par les poètes. Pour leur conservation on « inventa » des celliers aménagés dans les caves froides des monastères bulgares.

Les traditions de la fabrication de vin furent conservées sous la domination ottomane également quand le culte du vin triompha des canons sévères de l'islam. Après la libération, lors de l'épanouissement de la viticulture en Bulgarie, les vignobles couvraient une surface de près de 50 000 Ha. Le fait est révélateur qu'encore avant l'adoption de la Constitution de Tarnovo une loi du vin fut votée. En 15 ans, la superficie totale des vignobles atteignit 130 000 Ha, mais, malheureusement, l'apparition du phylloxéra (maladie de la vigne) en 1887 détruisit une grande partie des vignes bulgares et en 1919 on ne comptait que 45 000 hectares. Les nouveautés dans la culture et la transformation du raisin, introduites au début du 20<sup>e</sup> siècle au niveau de la technologie, de l'hygiène, etc., eurent un effet particulièrement bénéfique sur la production de vins de qualité à partir des cépages Gamza, Pamid, Chiroka Melnichka Loza (vigne aux feuilles larges de Melnik), Marvroud, Misket et Dimiat. Au début des années 30, la création de cépages hybrides donna l'impulsion à un nouvel essor de la viticulture et les terrains des vignobles atteignirent de nouveau 130 000 Ha. Dans les années 50, on entreprit la délimitation des différentes régions vinicoles; de nouveaux cépages européens de renom furent plantés. C'est ainsi qu'à la fin des années 60 les vins produits à partir de Cabernet Sauvignon, Merlot, Riesling, Aligoté, etc. acquirent de la gloire dans le pays et à l'étranger. En 1978, la Bulgarie fut reconnue quatrième producteur mondial de vin.

En 1999, une nouvelle loi sur le vin et les boissons alcoolisées fut adoptée. Son but était d'encourager la production de vins de qualité et de vins régionaux par le mariage efficace des bonnes conditions offertes par la nature et les technologies modernes. Aujourd'hui, l'on compte quelque 160 000 Ha de vignes, dont 100 000 Ha sont destinées à la production industrielle et 60 000 Ha à la consommation domestique, ces derniers étant situés dans des exploitations individuelles.



## Les vins bulgares



Les Bulgares prouvent leur amour pour le vin à chaque fête, mais plus spécialement à un jour pas comme les autres, le 14 février, quand les vignerons bulgares célèbrent Saint Trifon Zarézan. Depuis des temps immémoriaux à ce jour les Bulgares se rendent aux vignobles sous les sons de la musique. Le meilleur vigneron taille un pied de vigne et l'arrose de vin pour que la récolte soit bonne. On fait une couronne avec les sarments et on la pose sur la tête de celui qui a été élu roi de la vigne. Ainsi les Bulgares remercient le patron des vignerons Saint Trifon.

La légende raconte que Saint Trifon se moqua de la Sainte Vierge pendant qu'il taillait la vigne. Elle le maudit et il se coupa le nez. D'où le nom de « Zarezan » (au nez coupé).

En Bulgarie sont cultivés de nombreux cépages, répandus en Europe, mais également des variétés autochtones qui ne cèdent en rien à la qualité de leurs consœurs étrangères.

Parmi les cépages blancs locaux, le Misket rouge mérite l'attention. C'est une variété à maturité tardive, répandue dans tout le pays, mais surtout dans la vallée de Soungoularé et la région de Karlovo. Elle donne des vins blancs secs de grande qualité qui se distinguent par l'arôme délicat et agréable du muscat. Il faut aussi mentionner le Misket de Vratza qui est le représentant des cépages blancs à maturité précoce. Il est connu sous l'appellation de Tamianka dure et est relativement peu répandu: les plus grands vignobles sont aux environs de Vratza. Les vins obtenus à partir de ce cépage ont un arôme de muscat prononcé et durable ce qui leur confère un caractère unique.

Le Dimiat est largement répandu en Bulgarie, mais il est surtout concentré le long de la côte de la mer Noire, dans les régions de Choumen et Preslav ainsi que dans celle de Tchirpan. Le Dimiat est particulièrement apprécié pour la production de vins blancs de table ainsi que de dérivés de vin servant à la fabrication de cognac.

Parmi les cépages blancs européens, on cultive en Bulgarie l'Aligoté, le Muscat Ottonel, le Rkatziteli, le Riesling, le Sauvignon blanc, le Traminer, le Chardonnay, l'Ugni blanc.

Le Mavroud est le champion parmi les cépages noirs bulgares. A maturité tardive, il donne des vins épais, d'une belle couleur et qui vieillissent bien. Il est cultivé dans le sud de la Bulgarie: dans les régions d'Assenovgrad, Plovdiv, Pazardjik, Tchirpan, Stara Zagora et Nova Zagora.

La Chiroka Melnichka Loza (la vigne aux feuilles larges de Melnik) jouit également d'une bonne renommée. On estime que c'est un ancien cépage d'origine thrace. Son nom vient de la région où il est le plus répandu: celle de Melnik. Les vins obtenus se distinguent par leur couleur rouge sombre, leur épaisseur et leur capacité à bonifier en vieillissant.

Le Pamid est un cépage noir de pays qui mûrit tôt. Il est principalement cultivé dans le sud de la Bulgarie. Les vins sont d'une couleur rouge clair, très légers et pour la consommation rapide.

Parmi les cépages noirs européens cultivés en Bulgarie on peut citer le Cabernet Sauvignon, le Merlot, le Pinot noir.



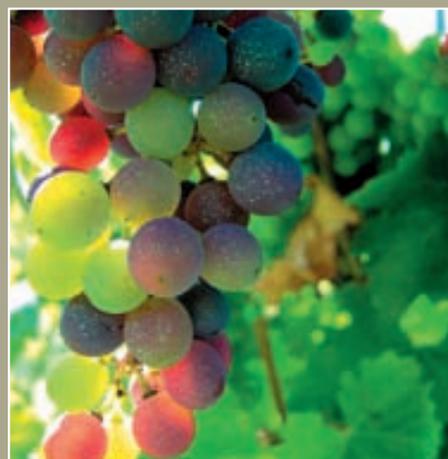
## La région du Nord



Il existe en Bulgarie cinq régions viticoles principales. Presque toutes ont leurs sous-régions aux climat, terroir et cépages spécifiques.

La région du Nord englobe les parties centrales et ouest de la plaine du Danube et des terrains sur la rive sud du Danube. Le climat est continental modéré, avec un été chaud et beaucoup de jours d'ensoleillement. Y sont cultivés le Muscat Ottonel, le Merlot, le Chardonnay, l'Aligoté, le Pamid et autres. On produit des vins blancs secs, des vins mousseux selon la technologie classique et des vins rouges de qualité se signalant par leur riche bouquet fruité et un goût de fraîcheur.

## La région de la Mer Noire



30 % des vignobles bulgares sont concentrés dans la région de la mer Noire: 53% d'eux sont des cépages blancs. La variété locale est le Misket rouge. Dans le nord, l'automne long et chaud est particulièrement approprié à la production de vins blancs demi-sec fins et de vins de dessert, ainsi que de produits dérivés du vin servant à la production de vins mousseux naturels. On y produit le fameux vin d'Euxinograd ainsi que le Dimiat, le Riesling, le Chardonnay, l'Ugni blanc, le Muscat Ottonel, le Traminer, le Sauvignon blanc, la Tamianka et le Rkatziteli. Les vins ont un bouquet fruité, un goût épais et une fraîcheur élégante.

La sous-région intérieure est connue pour la production de vins blancs secs, demi-secs et de dessert. Y sont également produits des distillats utilisés pour la fabrication de cognac. On cultive dans cette partie de la côte les variétés Dimiat, Riesling, Chardonnay, Sauvignon blanc, Muscat Ottonel, Traminer, Aligoté, Rkatziteli, Sylvaner.



## La région du Sud et du Sud-Ouest



Le littoral sud est la troisième des sous-régions. Ici sont produits des vins rouges et blancs secs, demi-secs, et de dessert, ainsi que des distillats pour la fabrication de cognac. Les cépages cultivés sont le Dimiat, le Misket rouge, la Tamianka, l'Ugni Blanc, le Riesling, le Pamid, le Cabernet Sauvignon et le Merlot.

Le climat dans cette région méridionale de la Bulgarie est continental modéré avec une bonne répartition des pluies pendant la maturation du raisin. 35 % des vignobles et approximativement 69% des cépages noirs y sont situés. Les cépages locaux sont le Mavroud et le Misket rouge. Dans la sous-région est (notamment la plaine de Thrace et le mont Sakar) sont cultivés le Rkatziteli, le Muscat Ottonel, le Cabernet Sauvignon, le Merlot, la Chevka. On produit des vins blancs et rouges – secs, demi-secs et de dessert.

A partir des cépages Rkatziteli, Muscat Ottonel, Cabernet Sauvignon, Merlot, Misket rouge, Aligoté, Mavroud on produit dans la sous-région centrale d'excellents vins blancs secs, demi-secs et de dessert, ainsi que des vins rouges de qualité et des dérivés pour la fabrication de vins mousseux naturels. Les bons vins de Mavroud sont très appréciés pour la richesse de leur goût auquel se mêle l'arôme de fruits sauvages, d'épices et d'herbes.

Des vins rouges de qualité sont produits également dans la sous-région ouest qui comprend la partie occidentale de la plaine de Thrace. Ils sont fabriqués à partir de Pamid, Cabernet Sauvignon et Merlot.

Le cépage local de cette région est la fameuse vigne aux feuilles larges de Melnik (Chiroka Melnichka Loza). La région elle-même n'est pas vaste: elle comprend la partie sud-ouest du pays et la vallée le long de la Strouma, mais ses particularités climatiques, proches du climat méditerranéen, sont à l'origine de l'excellente qualité du raisin et du vin qu'on en obtient.

Les vins produits à partir de Chiroka Melnichka Loza, Cabernet Sauvignon, Merlot, Pamid se distinguent par la plénitude de leur goût aux tonalités chaudes méridionales.

La région subbalkanique Podbalkan s'étend au sud de la Stara Planina (le Balkan). Elle comprend la vallée de Soungourlaré à l'est. Le cépage le plus répandu y est le Misket rouge à partir duquel sont fabriqués des vins secs et demi-secs renommés pour leur bouquet fruité, corps élégant et un arrière-goût soyeux et inoubliable. La sous-région ouest occupe le territoire de la Vallée des Roses. Outre le Misket rouge, qui y est caractéristique, sont également cultivés le Rkatziteli, le Cabernet Sauvignon et le Merlot.



## Les vins bulgares



Selon la législation bulgare, les vins sont classés en catégories, types et sous-types.

Les catégories sont au nombre de deux: des vins de table et de qualité de région contrôlée. Le vin de table est produit à partir de cépages autorisés ou recommandés: sa teneur naturelle en alcool est de 7,5%, la teneur réelle en alcool est de 9% et la teneur totale en alcool est inférieure à 20%.

L'étiquette du vin de table d'origine contrôlée peut inclure aussi des appellations traditionnelles spécifiques. Le label « Premium » indique que le vin est fabriqué à partir d'un seul cépage, que le raisin utilisé a été le meilleur de toute la récolte et que sa quantité n'a pas dépassé 1/10 de la récolte. Le label « Premium Réserve » est utilisé pour des vins produits à partir d'une seule variété de raisin et appartenant à une réserve composée parmi les meilleurs vins de la récolte qui est écoulée sur le marché après la série « Premium ».

Le label « Réserve » indique que le vin a été produit d'un seul cépage et qu'il a vieilli pendant au moins un an avant sa commercialisation à compter du début de novembre de l'année de la récolte.

Le vin de qualité provient d'une région, d'une microrégion ou d'un vignoble délimités. Ses qualités sont dues en tout premier lieu au terroir et au savoir-faire du producteur.

Les vins sont classés en 3 types: doux, mousseux et spéciaux. Dans la composition des vins doux la teneur en gaz carbonique ne dépasse pas 2 grammes par litre. Les vins mousseux sont ceux qui, à la suite d'une fermentation naturelle ou d'un procédé de champagnisation, dégagent du dioxyde de carbone. Ce groupe inclut les vins mousseux proprement dit et les vins pétillants. Les vins mousseux, de leur part, sont divisés en deux sous-groupes: vins mousseux naturels (obtenus à la suite d'une fermentation naturelle) et vins champagnisés (rendus mousseux par addition de dioxyde de carbone). Les pétillants se divisent également en vins naturels et vins gazéifiés.

Les vins spéciaux sont les vins liquoreux, les aromatisés et les vins sucrés nobles.





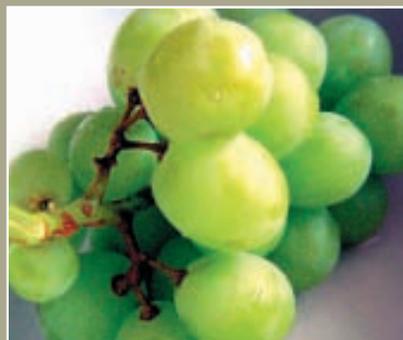
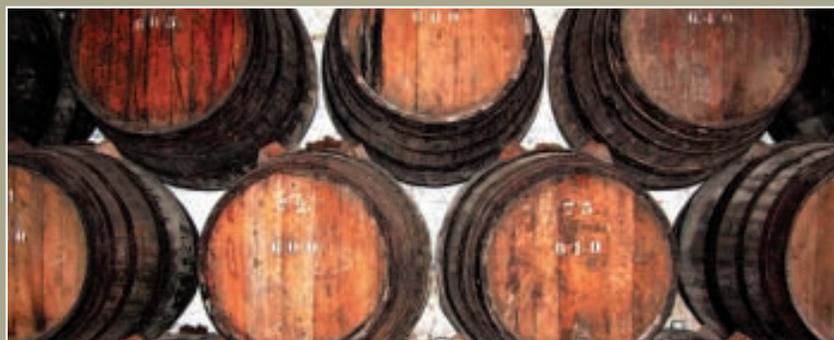
## Les vins bulgares



Après les changements démocratiques à la fin des années 80, la viticulture en Bulgarie commença à renaître et à se développer grâce aux petits propriétaires et fermiers. Des dizaines de caves furent réaménagées et modernisées ou construites à neuf. La sélection du raisin et les technologies utilisées y sont particulièrement précises et les vins produits, en quantités très limitées, sont d'une grande qualité. Quelques uns des celliers sont spécialisés dans la production de grands crus. Les producteurs dirigent de plus en plus leurs efforts vers la promotion de leur activité en organisant des dégustations de vin qui attirent beaucoup de touristes. Des dégustations de vins et de mets typiques sont fréquemment incluses dans les programmes touristiques. Des tours spécialisés offrent des visites dans les régions viticoles: les touristes peuvent apprécier sur place la diversité et la qualité des vins, ainsi que la saveur exquise des mets traditionnels.

Pour les groupes organisés, les dégustations se font sur une demande préalable. Les touristes ont à déguster plusieurs types de vins – blancs et rouges – et parfois aussi un ou deux types d'eau de vie si le domaine en question en produit. Le tout est accompagné de mészés (hors-d'œuvres variés). Des œnologues compétents racontent l'histoire du domaine, la technologie de préparation du vin, ses particularités et ses qualités et aident par leurs conseils les visiteurs non-avertis à jouir pleinement de la dégustation. Certains celliers offrent aussi des forfaits comprenant un déjeuner ou un dîner ainsi qu'un programme folklorique, mais aussi des démonstrations de métiers d'art.

Le vin rend sociable et doit être appréciée en bonne compagnie.



## La cuisine bulgare



La cuisine bulgare – variée, pratique, modérément relevée et très, très savoureuse est un compagnon idéal pour les bons vins.

Quant aux méthodes de préparation de la nourriture, les Bulgares, depuis les temps anciens, ont toujours préféré des mets mijotés, cuits, bouillis et préparés dans des pots de terre. La cuisson sur gril à charbon de bois est également très populaire et la viande devient incroyablement savoureuse et succulente. Très souvent les plats cuisinés, faits avec beaucoup de viande et légumes, sont préparés dans des marmites en terre cuite appelées « guvetch ». De nombreux mets gardent leurs noms turcs. Ce n'est pas par hasard. Les cinq siècles de domination ottomane ont laissé leur marque sur les traditions culinaires des Bulgares: l'apparence et le goût des mets ont pris une note orientale.

Chaque région bulgare a au moins une spécialité culinaire à laquelle son nom est lié. Par exemple, la ville de Bansko est connue pour ses riches plats de viande (« kapama » à la mode de Bansko et « katino mézé ») et sa charcuterie (« staretz de Bansko »), la ville d'Eléna avec le jambon d'Eléna, préparé d'une façon spécifique, le village de Smilian avec les mets d'haricots blancs (la variété dit de Smilian a les grains particulièrement grands), la ville de Karlovo avec ses saucissons secs (« loukanka »), la ville de Nessébar avec sa soupe aux poissons, la région rhodopéenne avec sa galette de pommes de terre (« patatnik »), son feuilleté (« klin ») et son « katchamak » (galette préparée avec de la bouillie de farine de maïs) et tant d'autres tentations culinaires qui méritent d'être goûtées.

Mais les deux spécialités typiquement bulgares qui accompagnent le quotidien des Bulgares depuis les temps les plus anciens et qui font la fierté de la cuisine nationale, sont le yaourt et le fromage en saumure.



## Yaourt



Le yaourt (lait caillé) est un produit d'origine bulgare. Son nom est entré dans toutes les langues. On estime que sa production remonte aux temps des Thraces lorsque l'élevage de moutons était très développé. Les bergers transformaient une bonne partie du lait en produits variés pour le conserver. Le yaourt est préparé à base de lait entier préalablement chauffé jusqu'à 40-45 degrés, qu'on soumet à une fermentation acide. D'après la matière de base utilisée, le yaourt peut être de lait de brebis, de vache, de bufflonne, ou mixte. Le yaourt de bufflonne est un produit crémeux contenant 7,5% de matière grasse; viennent ensuite le yaourt de brebis (6,5% de matières grasses), le yaourt mixte (5%) et le yaourt de vache (3%).

## Fromage



Le fromage en saumure, un des éléments de base de la cuisine des Bulgares, est un produit laitier aux goûts, qualités et arômes variables en fonction de la technologie utilisée. Sa préparation domestique est connue depuis l'Antiquité. Il est servi en entrée ou fait partie de mets sans viande, typiques pour la cuisine bulgare. Il peut être consommé seul ou accompagné d'autres aliments. Parmi les spécialités de la cuisine bulgare il y a quelques unes, préparées à base de fromage, qui font la joie des touristes étrangers.





## La cuisine bulgare



Si on retourne au passé, on verrait que l'ancienne cuisine était étroitement liée au mode de vie des Bulgares et à leur principal gagne-pain: l'agriculture. Le menu quotidien était composé presque exclusivement de repas maigres, la viande étant réservée aux grands jours de fête. La famille bulgare se nourrissait de potages aux herbes (patience, oseille, arroche, épinards, ortie), aux haricots blancs, aux lentilles, aux champignons, etc. et de plats préparés à base de roux. Parmi les plats de viande on aimait bien la kapama, le guvetch de mouton, le tchomlek-kébab, la choucroute garnie, les volailles farcies, les sarmi (feuilles de vigne, de chou, etc. farcies de riz et de viande), la charcuterie maison. On préparait également beaucoup de mets d'oeufs, de poisson et des spécialités à base de pâte (dont une grande partie avait une signification rituelle): la « pogatcha » et le « prochtapalnik (des pains ronds), le « toutmanik » (galette au fromage), les « tiganitzi » (sorte de crêpes), le baklava, le feuilleté à la citrouille, aux herbes, etc. Aujourd'hui encore, lorsque leurs traditions alimentaires ont bien changé, les Bulgares gardent leur amour pour le pain qui accompagne tous les repas.

L'expérience a appris aux Bulgares de cuisiner des plats faciles et d'assaisonner les mets un peu plus nourrissants, tels les ragoûts, les guvetchs, les viandes, les sauces épicées, etc., de persil, sarriette, menthe crêpue et aneth ou de les accompagner de salades riches en vitamines: navets, laitue, tomates, chou, poivrons, carottes, ail. L'usage de beaucoup de légumes, d'épices et d'herbes aromatiques est l'une des particularités de la cuisine bulgare.



## La cuisine bulgare



Un autre trait de la cuisine bulgare est son caractère saisonnier: en automne et en hiver, on consomme beaucoup de protéines d'origine végétale: des légumineuses et des céréales, alors qu'au printemps et en été on préfère les légumes frais. La cuisine bulgare utilise des produits naturels et écologiques qui contribuent à son goût typique inoubliable.

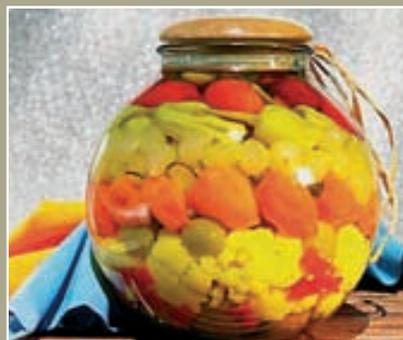
L'association de produits laitiers (lait et yaourt) et autres aliments est également typique pour la cuisine du terroir. Ainsi améliore-t-on la technologie des mets et leur force nourrissante.

La cuisine bulgare se distingue par la diversité de ses plats en sauce – ragoûts, kébabs, « kavarma », « plakia » qu'on mange avec beaucoup de pain. La tradition bulgare connaît aussi les bouillies et les fricassées.

La conservation domestique des aliments est un autre trait qui caractérise la cuisine bulgare. De la viande, des légumes, des fruits sont stérilisés dans des bocaux. Les conserves de viande et de légumes sont utilisées pendant toute l'année et les fruits au sirop constituent un dessert apprécié. L'absence de salades en hiver est compensée par des « tourchii » (légumes stérilisés ou macérés dans du vinaigre): les légumes sont marinés soit en entier (poivrons rouges, piments, tomates vertes, choux, etc.), soit en petits morceaux mélangés (« à la royale »: chou-fleur, carotte, poivron, céleri, etc.).

A côté des mets typiquement bulgares, les Bulgares ont emprunté de nombreuses spécialités à leurs voisins balkaniques. L'influence de l'Orient est indéniable, mais à elle s'ajoute aussi celle de la cuisine autricho-hongroise et méditerranéenne. En plus, les différentes régions du pays ont préservé leurs propres traditions culinaires.

L'influence de la cuisine européenne, plus exactement de celle d'Autriche-Hongrie, se fait sentir le plus dans les villes danubiennes. Par exemple, on retrouve l'ancienne tradition austro-hongroise dans la manière de préparer et de présenter le poisson à Vidin (Bulgarie du nord-ouest), mais elle est enrichie des préférences nationales. On assaisonne abondamment le poisson avec du persil, qu'on appelle ici « herbe à poisson ». Mais on y ajoute également d'inule, des piments et de l'ail – des éléments qui sont quasi-absents des mets des Autrichiens et des Hongrois.



## La cuisine bulgare



Les plats de poisson de mer sont typiques pour le littoral de la mer Noire. La soupe aux crabes, la bouillabaisse de Nessébar, la salade de poisson à l'oignon, le poisson aux noix, le poisson sur tuile, le turbot grillé, des moules farcies et bien d'autres encore... Les plats de la mer allient mille saveurs et le savoir-faire de plus d'une génération de cuisiniers – Thraces, Romains, Grecs, Turcs et Bulgares. Une autre spécialité des bourgades de la mer Noire est la confiture aux figues (vertes ou mûres); à Varna on prépare le « kombous » – purée de courge aux fruits secs.

La cuisine de la Strandja garde toute l'authenticité de cette montagne insolite. On vous accueillera dans les villages avec des « chich » (des brochettes de viande) ou de la « kavarma » (petits morceaux de viande sautés et assaisonnés), et suivant la saison, avec de l'« étarnik » (charcuterie maison à base de foie) ou de « strandjanski diado » (saucisson rond de viande hachée menu et d'herbes de montagne). Sur les rives de la Véléka les pêcheurs vous proposeront du poisson enveloppé dans des feuilles d'arroe et cuit sous la cendre et à Primorsko on vous servira du poisson au chou. Le gibier, abondant dans les forêts de la Strandja, fait souvent partie de la cuisine régionale.

La cuisine des Rhodopes est également très singulière. Les plats les plus typiques y sont le « patatnik » (galette aux pommes de terre), le « klin » (feuilleté), le « kourban » (mets souvent offert aux grandes fêtes religieuses), le « tchévermé » (agneau ou mouton à la broche), les « koulatzi » (sorte de pain), le « katchamak » au fromage.



## La cuisine bulgare



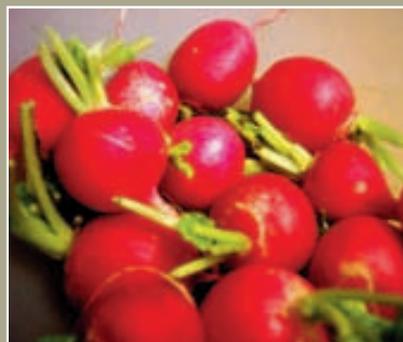
Dans la région fertile de Kustendil la table est richement garnie de plats aux senteurs de menthe et de sarriette qu'accompagne le vin Pamid. Le « zelnik » de Kustendil (galette aux herbes), le veau aux pruneaux, les aubergines farcies et les pommes cuites y sont particulièrement appréciés.

La plaine de Thrace est aussi connue pour sa fertilité. Y sont cultivés les meilleurs fruits et légumes qui ont fait la gloire du pays. A Plovdiv, on vous proposera de la salade thrace à base de yaourt, du poivron farci (« burek »), du feuilleté thrace, du « toutmanik » à la viande hachée et de nombreuses autres spécialités de légumes, de lait et de viande.

La viande et le lait sont des aliments traditionnels en Bulgarie centrale et de l'Ouest. A Véliko Tarnovo, vous pouvez goûter le poulet à la boyarde, l'agneau à la façon de Saint Georges, les kebaptchi d'agneau, les sarmis à la boyarde (larges feuilles de patience farcies), le café à la turque, la confiture « blanche » (sucre au citron)... A Choumen, l'on vous proposera un mélange de cuisine européenne et gourmandises orientales: des poivrons farcis à la mode de Choumen, des « ghiozlemi » (petites galettes).

C'est de la région de Sofia que tire sa gloire la fameuse salade « chopska » dont la recette est entrée dans de nombreux livres culinaires à l'étranger. Outre cette salade, la région autour de la capitale bulgare est fière de ses fromage et katchamak à la mode de Sofia (« chopski »), des haricots blancs à la viande séchée, de la soupe aux tripes (« chkembé tchorba »).

Voilà quelques recettes de la cuisine bulgare que vous pouvez préparer vous-mêmes chez vous ou goûter lors de votre visite en Bulgarie.





## Chopsko siréné



Fromage à la mode de Sofia (« chopsko siréné »)

Ingrédients pour 6 personnes: 600 g de fromage de lait de brebis, 6 oeufs, 2 tomates, 50 g de beurre, 6 piments, paprika.

Coupez le fromage en 6 tranches et couchez-les dans de petits plats de terre cuite, préalablement beurrés. Posez sur chaque tranche de fromage une rondelle de tomate et un peu de beurre fondu. Mettez au four. Retirez dès que le plat est cuit et cassez un oeuf au-dessus. Saupoudrez de paprika et ajoutez un petit piment. Faites cuire encore quelques minutes.



## Strandjanski chich



Brochette à la mode de Strandja (« strandjanski chich »)

Ingrédients pour 6 personnes: 1 kg d'agneau, 250 g d'abats d'agneau, 150 g de champignons frais, 50 g de beurre, paprika, sel et poivre.

Coupez la viande et les abats en petits morceaux et saupoudrez-les de sel et de paprika. Laissez-les reposer pendant deux heures. Lavez bien les champignons et salez-les. Préparez la brochette en enfilant les produits dans l'ordre suivant: viande, champignon, abats, viande et ainsi de suite. Faites cuire sur une braise pas très forte en tournant la brochette lentement et en badigeonnant les produits de beurre fondu de temps en temps.



## Poisson sur tuile



Vous avez besoin d'un plat de terre cuite peu profond en forme de tuile. Pour cette recette on peut utiliser un gros poisson de la mer Noire – poisson bleu (« léfer »), bonite à dos rayé (« palamoud ») – ou du maquereau.

Débitez en tranches trois ou quatre oignons et faites-les revenir pendant quelques minutes dans de l'huile. Salez et saupoudrez de paprika le poisson vidé et lavé. Mettez-le dans un plat allant au four, posez au-dessus les tranches d'oignon et terminez avec des tranches de tomates. Arrosez d'un peu d'huile et faites cuire à température moyenne. Servez avec du vin blanc frappé.





## Salade chopska



Le fromage bulgare (en saumure) est un ingrédient obligatoire pour cette préparation.

Ingrédients pour 4 personnes: 300-350 g de tomates; 1 concombre; 1 piment; 150 g de fromage en saumure; 1 oignon; 3-4 poivrons verts; 1 bouquet de persil; ¼ de verre d'huile (50 g environ); sel.

Coupez finement l'oignon. Coupez en petits morceaux les poivrons (crus ou cuits et épluchés), le piment, le concombre et les tomates. Hachez le persil. Mélangez tout. Salez et assaisonnez d'huile. Nappez la salade de fromage râpé de façon qu'un « chapeau de neige » se forme au-dessus. Décorez avec des branches de persil.



## Tarator



Le « tarator » (soupe froide au yaourt) est un plat formidable apprécié par tous les Bulgares.

Ingrédients: 1 concombre; 500 g de yaourt; 2 cuillères à soupe d'huile; 1 bouquet d'aneth; 3 gousses d'ail; 1-2 verres d'eau froide; deux cuillères à soupe de noix hachés; sel.

Lavez le concombre, épluchez-le et coupez-le en petits dés. Diluez le yaourt avec de l'eau. Ajoutez le concombre coupé en dés, l'ail écrasé et l'aneth finement haché. Salez. Mettez au réfrigérateur et, avant de servir, ajoutez l'huile et les noix.



## Banska kapama



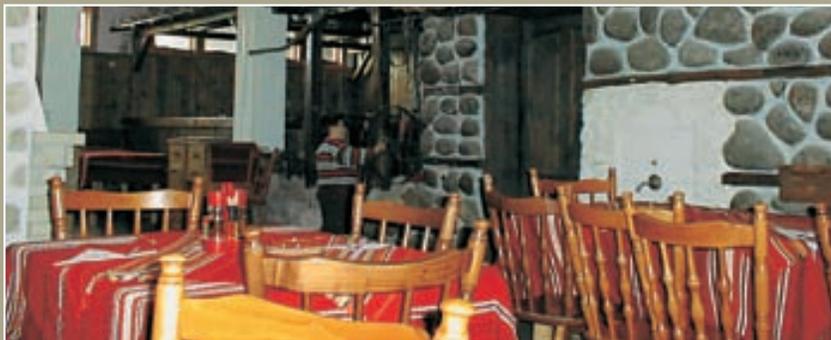
« Banska kapama » est Kapama à la mode de Bansko. La préparation de ce plat demande beaucoup de temps et de la patience. Il est d'habitude réservé au soir de Réveillon.

Ingrédients: 1 kg de porc haché; 300 g de côtes de porc; 1 poule; 2 petits choux fermentés dans de la saumure; 300 g de boudin; 300 g de riz; 3-4 oignons (150 g); 250 g de lard; 10 g de poivre moulu (1 cuillère à soupe); 15-20 grains de poivre; sel.

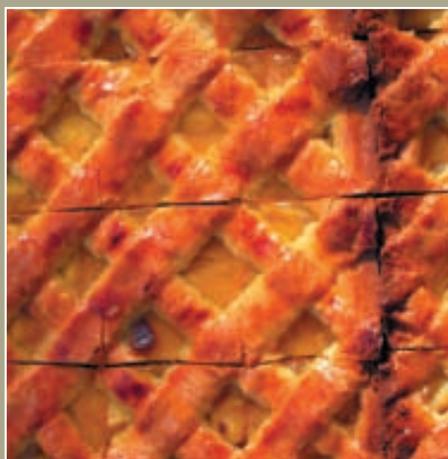
Mélez bien la viande hachée, l'oignon finement coupé et le riz. Assaisonnez de sel et de paprika. Remplissez la poule vidée et lavée avec une partie de la farce et avec l'autre faites des sarmis avec les feuilles de chou (c'est-à-dire, enveloppez la farce de feuilles de chou).

Posez au fond d'une grande marmite le lard coupé en tranches, les côtes de porc et le coeur du chou coupé en dés. Posez au dessus la poule farcie et disposez les sarmis tout autour. Posez le boudin au-dessus.

Poivrez et recouvrez le tout de feuilles de chou, puis ajoutez 1 ½ verre d'eau. Couvrez la marmite et enduisez ses bords avec de la pâte. Enfouissez à feu doux pour 3 heures environ. Servez dans un grand plat : la poule doit être au milieu et les sarmis tout autour.



## Banitzza



Pour préparer le feuilleté « banitzza » vous avez besoin d'une pâte feuilletée que vous pouvez faire vous-mêmes ou de feuilles de brick que vous pouvez acheter et d'une farce au choix: fromage, épinards, pommes, courge, etc. La « banitzza » est un plat qui est toujours présent sur la table de Réveillon, le jour du Nouvel An et à beaucoup d'autres occasions. Elle rassemble toute la famille. On la sert souvent aussi au petit déjeuner.

Ingrédients: Un paquet de feuilles de brick (½ kg), 125 g de beurre; pour la farce: 1 verre de fromage râpé, 4 oeufs, 1 verre de yaourt, ½ verre d'eau gazeuse.

Beurrez un plat allant au four. Couchez les feuilles, que vous avez badigeonnées de beurre fondue, les unes sur les autres dans le plat. Posez à 2-3 endroits entre les couches la farce préparée avec les oeufs battus (3), le fromage râpé et le yaourt. Battez le dernier œuf avec de l'eau gazeuse et versez-le au-dessus du feuilleté. Précoupez en morceaux à l'aide d'un couteau aigü et enfournez. La croûte de votre banitzza doit être bien dorée.

## Plat de haricots blancs



La préparation des haricots blancs est devenu un vrai rituel au cours des siècles. Son secret est dans les condiments qui leur donnent un goût et un arôme particulier: menthe crêpue, inule, sarriette, piments.

Ingrédients: Deux verres de haricots blancs (500 g), 3 oignons, 1 poivron, 1 carotte, 1 morceau de céleri, deux bouquets de persil, 1 cuillère à soupe d'inule séchée, 1 cuillère à soupe de menthe crêpue séchée, une grosse pincée de sarriette, piments, 2 tomates.

Le soir, mettez à tremper les haricots blancs dans de l'eau à laquelle vous avez ajouté une cuillère à café de sel ou de bicarbonate de soude. Le jour suivant rincez les haricots, mettez-les dans une casserole et ajoutez de l'eau froide (l'eau doit les couvrir de 4 cm). Portez à ébullition et baissez à feu doux. Dès que les haricots commencent à bouillir, ajoutez l'oignon finement haché, la carotte débitée en rondelles et le morceau de céleri. Salez. A la fin de la cuisson ajoutez persil, inule, menthe et sarriette.

Faites revenir dans une poêle un oignon finement coupé dans 3 cuillères à soupe d'huile. Retirez-le du feu, ajoutez le paprika et mouillez avec un peu du jus des haricots. Ajoutez les tomates épluchées et râpées. Otez à l'aide d'une écumoire les branches de persil et le morceau de céleri de la casserole. Versez-y l'oignon revenu et laissez mijoter les haricots à feu doux une vingtaine de minutes de plus. A la fin, mêlez dessus menthe crêpue et inule fraîches.





## Vin chaud



Ingrédients: 2 bâtons de cannelle; 5 gousses de cardamome; 3 grains de poivre; 4 clous de girofle; 1 ¼ verre de sucre; 1 ½ verre d'eau; 750 ml de vin rouge sec; 1 petite orange en rondelles; 1 petit citron en rondelles

Mettez la cannelle, la cardamome, le poivre et les clous de girofle dans un morceau de gaze et nouez-le. Mettez l'eau et le sucre dans une grande casserole et faites-les chauffer jusqu'à ce que le sucre fonde. Puis ajoutez les épices, le vin et les fruits. Faites chauffer sans couvrir et remuez de temps en temps (3 minutes): le vin ne doit pas bouillir. Otez du feu et servez dans les verres.



## Conseils utiles



Quel vin choisir pour quel repas? Pour réaliser le meilleur accord, il faut tenir compte des qualités gustatives des mets. Pour les plats plus lourds préférez un vin plus épais. Les plats moins relevés s'allient bien à des vins plus légers - rouges ou blancs.

Il faut commencer par des vins plus légers.

On sert d'abord les vins secs et on termine avec des vins sucrés.

Les vins blancs précèdent les vins rouges.

N'associez jamais des vins blancs liquoreux à des viandes ou du gibier rôtis.

Les vieux vins rouges ne s'accordent pas au poisson ou aux fruits de mer.

Les visites de dégustation dans les celliers vous offrent une bonne possibilité de vous procurer des vins et de l'eau-de-vie de qualité à des prix raisonnables. On y guidera votre choix par des conseils.

Si vous voulez connaître la vraie cuisine du terroir, choisissez pour votre séjour un hôtel familial ou une maison d'hôte où l'on vous accueillera chaleureusement. Des mets délicieux vous y attendent !

Demandez toujours quelle est la spécialité de la région que vous visitez et goûtez-la: ainsi vous pourriez découvrir la « géographie des goûts » de la cuisine traditionnelle bulgare.

Si vous envisagez de faire de la « cuisine bulgare » une fois de retour chez vous, procurez-vous des herbes et des condiments bulgares: c'est en eux que se cache une partie du secret des goûts et de l'arôme magiques.





# Carte géographique

SERBIE ET  
MONTENEGRO



GRECE

TURKQUIE

