



LA BULGARIE

VIN ET
CUISINE



www.bulgariatravel.org

Quelques faits exceptionnels sur la Bulgarie



Le vin est très lié aux terres bulgares, habitées pendant des milliers d'années par les thraces, une civilisation qui respectait les dieux Zagreus et Dyonisos et utilisait le vin dans ses rites religieux. Les traditions vitivinicoles sont très vivantes aujourd'hui - la Bulgarie est fière de ses vins de qualité, dont certains sont produits de cépages locaux de qualités impressionnantes.

Les plats bulgares sont spécifiques et uniques - faciles et agréables à préparer, ils sont d'une riche saveur et d'un arôme qui éveille tous les sens. Faites un plat selon une recette authentique et vous sentirez la Bulgarie, son esprit et son atmosphère incomparable.



Les épices locales, les fruits et les légumes sont des produits écologiques, d'un goût et de qualités incroyables. Ce n'est qu'ici que vous pouvez goûter du vrai yaourt bulgare célèbre dans le monde entier, tout comme des plats intéressants sur la base du yaourt, du vrai fromage blanc au goût dense et du miel à l'arôme de diverses herbes du pays.

Histoire de la production de vin sur le territoire bulgare



Le vin est immuable dans l'histoire et la culture bulgare, il appartient au mode de vie et à l'esprit du peuple bulgare. Les terres bulgares ont hérité des civilisations anciennes, qui y auront laissé leurs traces de façon durable, jusqu'à aujourd'hui encore. Le vin était un élément important des rites religieux thraces, et un mode privilégié de lien avec les dieux. De nombreux sanctuaires découverts sur le territoire en témoignent et révèlent des informations sur les rites antiques comme sur le culte du dieu du vin Zagreus. La Bulgarie est fière de certaines des plus importantes découvertes archéologiques en la matière, parmi lesquelles des trésors d'or et d'argent thraces sous la forme, pour l'essentiel, de beaux services à vin.

L'utilisation de la boisson d'Orphée dans les rites religieux est liée aux plus hautes traditions de viticulture et de production du vin. Homère lui-même mentionne à plusieurs reprises les excellents vins thraces, recommandés pour leur incomparable qualité.



Après la création de l'État bulgare au VII^e siècle et la conversion au christianisme comme la religion officielle d'État, les traditions héritées dans vinification depuis l'époque des Thraces sont poursuivies et développées encore plus.

A la fin du XIX^e début du XX^e siècle la viticulture fait déjà l'objet d'une approche professionnelle et les fondements de la production moderne de vins bulgares sont instaurés. Aujourd'hui on peut trouver de bons vins bulgares partout dans le monde. Beaucoup de nos vins gagnent des prix et sont appréciés par les connaisseurs étrangers pour leur haute qualité et leur goût raffiné.

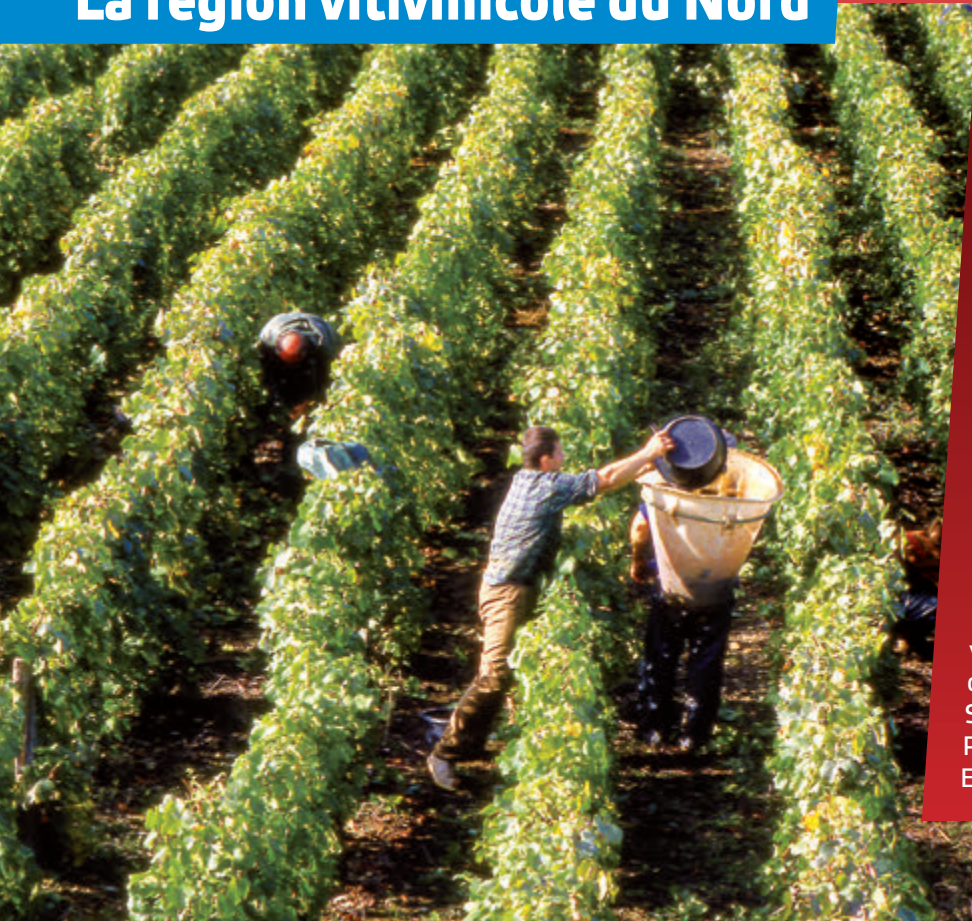
Le plaisir du bon vin et la réputation des crus locaux ont favorisé le développement de l'oenotourisme, avec des tours et dégustations de vin dans tout le pays. Une grande partie des caves en Bulgarie organisent des événements pour faire connaître aux amateurs et aux visiteurs leurs meilleurs produits.



PRINCIPALES REGIONS VINICOLES

La Bulgarie est divisée en cinq régions vitivinicoles ayant chacune leurs caractéristiques propres et leurs particularités.

La région vitivinicole du Nord



La région vitivinicole du Nord s'étale entre le Grand Balkan et le Danube. C'est une vaste région qui englobe plusieurs petites régions avec des microclimats spécifiques et une certaine variété des sols.

Dans cette région, les conditions sont surtout propices à la culture des cépages rouges comme les Cabernet Sauvignon, Merlot, Pamid, Gamza, Pinot noir, mais on y trouve aussi des cépages blancs de très bonne qualité comme Chardonnay, Sauvignon blanc, Riesling, Aligoté, Muscat blanc à petits grains, Misket. On y produit de bons vins blancs secs, des vins naturellement effervescents, fabriqués selon la méthode traditionnelle, ainsi que de bons vins rouges d'un goût riche fruité. Les traditions vitivinicoles dans cette région sont bien enracinées et rigoureusement respectées, c'est pourquoi on y trouve certains des plus vieux et des plus grands centres vinicoles du pays – Rusé, Svishtov, Vidin, Lyaskovets, Suhindol et Pleven. C'est dans la région de Pleven qu'est situé l'unique Musée du vin de Bulgarie.

La région vitivinicole du Sud

La région vitivinicole du Sud englobe les régions autour de Plovdiv, Haskovo, Pazardzhik, Stara Zagora, Lyubimets et Harmanli – c'est la région de la plaine de la Thrace et une partie de Sakar. La barrière aux grands froids et aux forts vents du nord assurée par le Grand Balkan est propice à la culture des cépages rouges d'excellente qualité comme les Merlot, Cabernet Sauvignon, et Rubin. Les conditions climatiques et du sol permettent également la culture de certains cépages blancs. Dans les régions d'Assenovgrad, Pazardzhik et Perushitsa est cultivé le cépage exceptionnel bulgare Mavrud. Les caves les plus importantes sont situées à Assenovgrad, Haskovo, Brestovitsa, Stara Zagora et Lyubimets.



La région vitivinicole de l'Est enferme trois sous-régions – le bord de la Mer Noire, la Dobroudja et le Loudogorié. Le climat doux est propice à la culture des cépages blancs Sauvignon blanc, Chardonnay, Trebbiano, Dimyat, Rkatziteli, Traminer, Aligoté, Riesling, et un automne long et chaud est favorable à la production de très bons vins demi-secs. Dans certaines microrégions les conditions sont réunies pour permettre la culture de cépages rouges comme les Merlot, Cabernet Sauvignon, et Cabernet franc. Les plus grands domaines et caves de la région sont concentrés à Varna, Pomorié, Burgas, Targovishté, Shumen, Han Krum et Preslav.

La région vitivinicole de l'Est



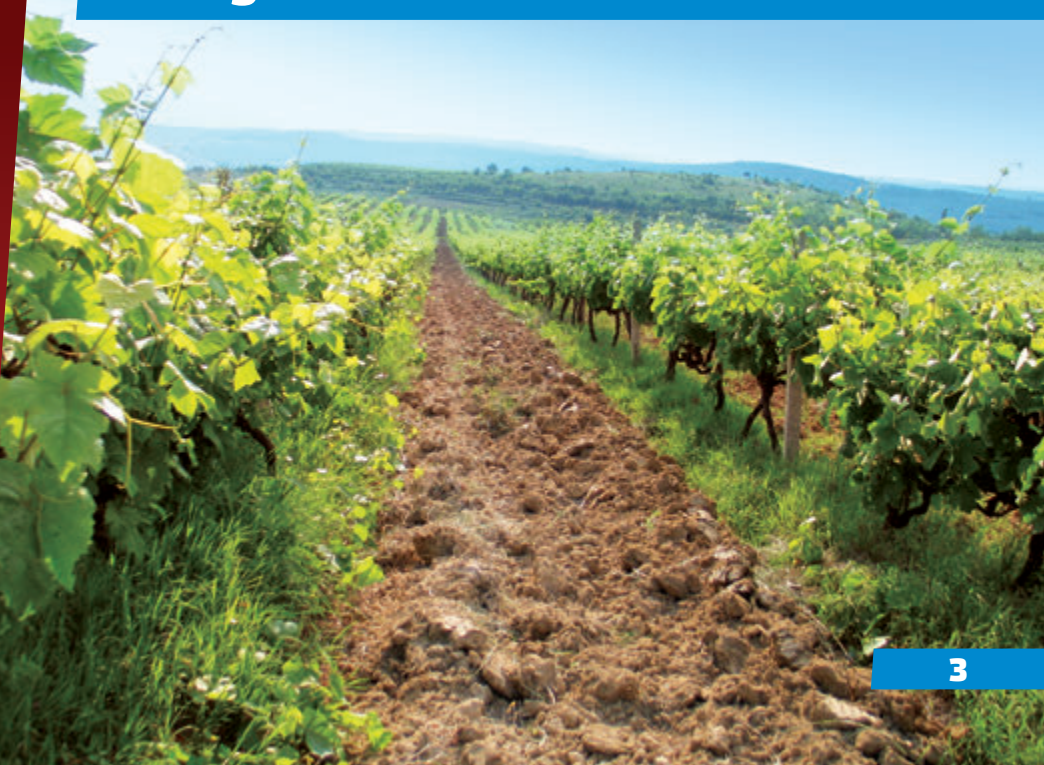
La région vitivinicole sous balkanique



La région vitivinicole sous balkanique (centre) comprend les territoires au sud du Grand Balkan jusqu'aux flancs nord de la Sredna Gora. Les plus grands domaines sont situés dans les alentours des villes Sliven, Karnobat, Karlovo, Slavyantsi, Sungurlare. Du côté nord, le Grand Balkan s'oppose aux événements climatiques froids, créant des conditions favorables à la culture de certains cépages comme le Misket rouge qui est typique de cette région, mais aussi les Cabernet Sauvignon, Shevka, Pamid, Chardonnay et Merlot. La région est célèbre pour ses excellents vins blancs secs et demi-secs, et à peine moins pour ses rouges.

La région vitivinicole de Sud-ouest

La région vitivinicole de Sud-ouest est une région assez petite qui englobe les terres du bassin de Struma au sud de la ville de Dupnitsa. Les plus grands domaines et caves sont situés à Damyanitsa, Sandanski, Blagoevgrad, Petrich et Harsovo. Le climat est spécifique et par ces caractéristiques se rapproche du climat méditerranéen. Les conditions climatiques les plus propices à la culture des vignes sont dans les alentours des villes de Sandanski et Melnik. Ce n'est qu'ici qu'on trouve le cépage Shiroka melnishka loza, qui est le plus important de la production vinicole de la région. On y retrouve également les Merlot et Cabernet Sauvignon.



La Gamza

La Gamza est un cépage local rouge, qui se développe le mieux dans le nord-ouest du pays – Suhindol, la région de Vidin et la région de Pleven. Le raisin de ce cépage atteint la maturité assez tard et on en produit des vins rouges mutés et de table de couleur framboise écarlate, d'un goût fruité, également dominé par la framboise. Ce goût frais, d'une structure légère, n'aime pas le contact avec le chêne. Généralement, les vins produits de Gamza sont à consommer jeunes. Le cépage est également planté en Hongrie, Roumanie et Macédoine, sous différentes appellations dont la plus connue est Kadarka. On peut déguster des vins de Gamzade la Meilleure qualité dans des caves de la région des villes de Vidin (Bregovo), Pleven, Suhindol, Pavlikeni, etc.

CEPAGES INDIGENES EXCEPTIONNELS:



La Shiroka melnishka loza



La Shiroka melnishka loza est un cépage local rouge, qui n'est cultivé que dans la région de Melnik, Petrich et Sandanski, car il n'est pas résistant au froid. La couleur du vin est demi-intense. Le vin de ce cépage possède d'excellentes qualités avec des arômes de cerise, de mûre et d'herbes. En présence de chêne, il développe des nuances de tabac et de peau. Le goût des vins jeunes est plus frais, riche en tanins. En vieillissant, il s'adoucit, mais garde une finale piquante. On peut déguster des vins exceptionnels de Shiroka melnishka loza dans les caves et les domaines de la région de Sandanski et Melnik.

Le Dimyat

Le Dimyat est un cépage blanc typique de la région de la mer Noire bulgare destiné à la production de vins blancs secs et aromatiques et de distillats (eaux-de-vie, brandys, etc.). Son goût d'une fraîcheur agréable est léger. Il est cultivé surtout dans la région de Varna, mais on le retrouve aussi dans d'autres régions du pays. Vous pouvez déguster des vins de Dimyat dans des caves de la région de Varna, de Shumen, de Burgas, de Pomorie, etc.



Le Mavrud



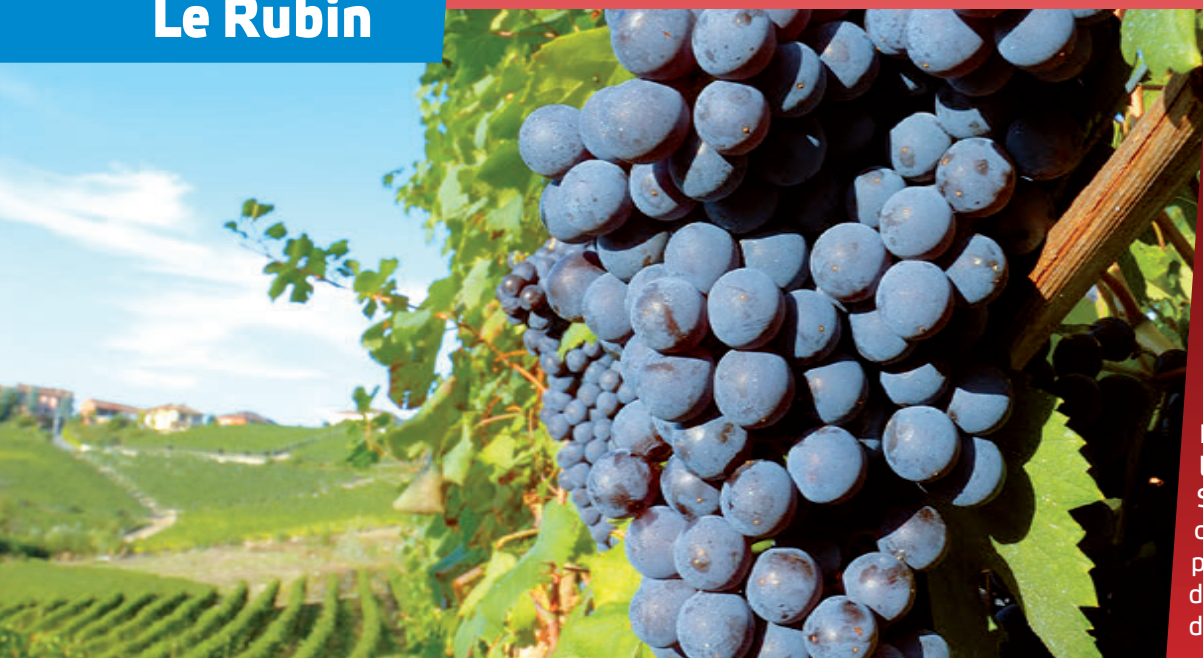
Le Mavrud est un très vieux cépage autochtone qui est cultivé surtout dans la région de Rodopska yaka - Assenovgrad, Pazardzhik et Plovdiv. Le vin est d'une couleur intense de rubis pourpre, d'une excellente qualité du goût et d'une épaisseur marquée. L'arôme est succulent, où dominent les fruits de bois et les épices. Il se développe très bien dans des fûts de chêne. Plusieurs caves de la région d'Assenovgrad, Pazardzhik et Plovdiv proposent des dégustations de vins de Mavrud d'excellente qualité.

Le Misket rouge est un vieux cépage bulgare répandu surtout dans la région sous balkanique. C'est le cépage bulgare le plus résistant au gel. Le vin de Misket rouge est d'une couleur intéressante, comportant des nuances roses. Il a un arôme de rose, de coing et de miel. Vous pouvez goûter des vins blancs de Misket rouge dans les caves de la région de Karlovo, Bania, Straldja et Sungurlare. Outre pour les vins blancs secs, le cépage est très convenable pour la production des vins mutés demi-secs et doux, ainsi que pour la préparation de distillats (eaux-de-vie, brandys, etc.) d'un grand potentiel de maturation et de vieillissement. On peut obtenir de bons résultats si le produit de distillation vieillit dans des fûts de chêne, d'acacia et de cerisier.

Le Misket rouge



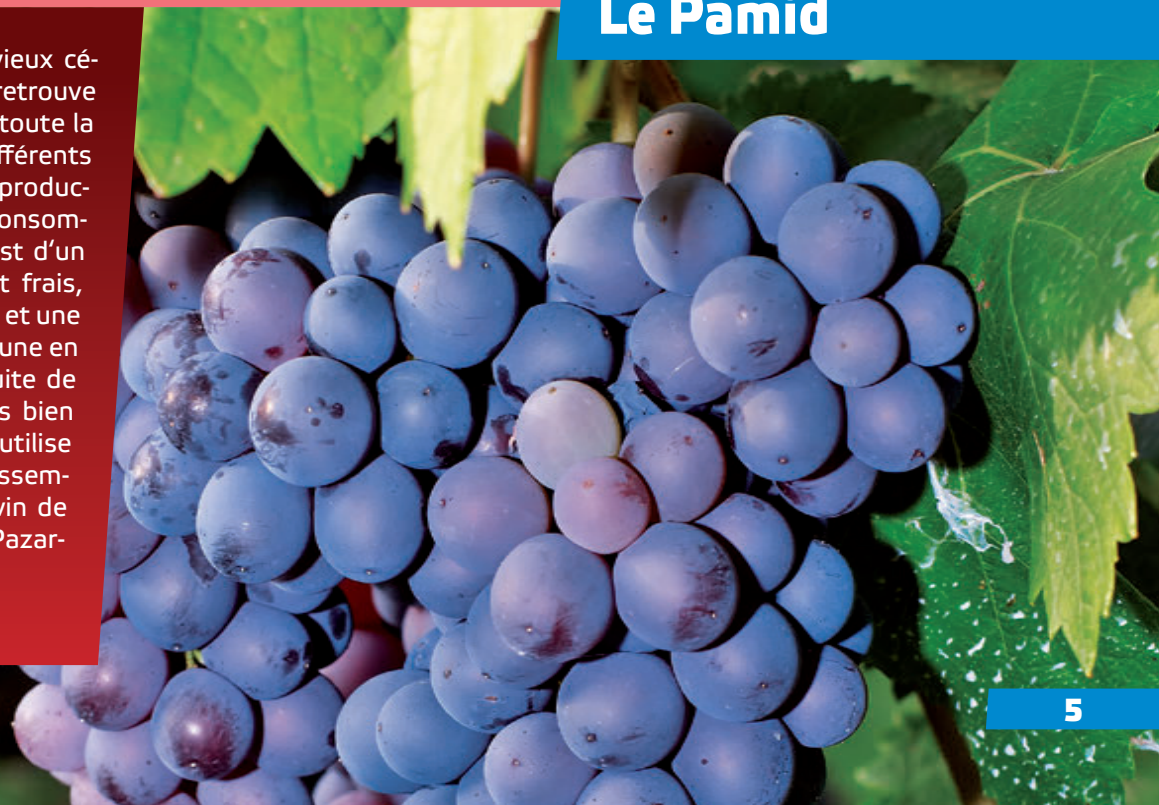
Le Rubin



Le Rubin est un cépage indigène, créé par le croisement de Nebbiolo et Syrah. Les vins sont d'une couleur intense, le goût est épais avec une finale douce. L'arôme est intense, fruité, dominé par la mûre, qui développe des notes de confiture au contact du chêne. Vous pouvez goûter le vin de Rubin dans les caves de la région de Plovdiv et Septemvri. Le vin de ce cépage a un bon potentiel pour le vieillissement tant dans des boîtes que dans des fûts de chêne.

Le Pamid est l'un des plus vieux cépages de raisin noir qu'on retrouve en Bulgarie. Il est planté sur toute la Péninsule balkanique sous différentes appellations. Il se prête à la production de vin destiné à être consommé jeune. Le vin du Pamid est d'un rouge clair. Ses arômes sont frais, fruités, avec un corps élégant et une finale douce. A consommer jeune en raison de la teneur réduite de phénols. Le vin ne réagit pas bien au contact du chêne. On l'utilise souvent pour faire du vin d'assemblage. On peut déguster le vin de Pamid dans les régions de Pazardzhik, Pamidovo et Plovdiv.

Le Pamid



Caves et possibilités de dégustation



Presque tous les domaines et caves de Bulgarie proposent des dégustations et disposent de locaux spécialement équipés à ces fins. On organise des événements collectifs ou individuels. Pour plus d'information veuillez contacter votre agence de voyage, le centre touristique local ou directement la cave ou le domaine de votre choix. Dans la région de Plevén, dans le parc Kaylaka, se situe l'unique Musée du vin de Bulgarie. Vous y pouvez découvrir l'histoire de la production du vin en Bulgarie, apprendre certaines subtilités de la dégustation et de l'analyse du vin, ainsi que déguster différents crus. On y conserve plus de 7000 objets – vieux vins et récipients de conservation et production de vin. Le plus vieux vin dans le musée a plus de 100 ans.



TRADITION CULINAIRE BULGARE



La cuisine nationale bulgare est bariolée et variée. Des pratiques et des traditions séculaires ont été établies et dans certains ensembles d'habitations les recettes ont été transmises de génération en génération, pouvant ainsi dater de plus de cent ans.

Un des signes caractéristiques de la cuisine bulgare est le traitement thermique simultané de la plupart des ingrédients. Les recettes sont riches en légumes et épices comme ail, poivre, thym, menthe verte, sarriette, laurier et paprika. Certains plats sont liés et préparés aux jours de fête bulgares – Réveillon de Noël, Pâques, Jour de Saint Georges et Jour de Saint Nicolas.

Herbes et épices

Les herbes sont très présentes dans la cuisine bulgare. Une variété de plantes médicinales est utilisée dans les plats traditionnels – le basilic, le thym, l'origan, la menthe verte.

On retrouve le persil presque dans tous les mets bulgares – salades, potages, plats principaux. Il est consommé frais ou sec. Dans la médecine populaire il est utilisé pour le traitement de maladies digestives et rénales.

Le basilic aussi est à l'honneur. On l'utilise pour l'assaisonnement de la viande, des haricots et des plats à base de pommes de terre.

La bob chorba ne serait ce qu'elle est sans la menthe verte. On utilise cette herbe aromatique fraîche ou sèche. La menthe verte sauvage possède des qualités gustatives supérieures.

Le thym, appelé en bulgare « babina dushitsa », est utilisé comme aromate en cuisine et comme plante médicinale possédant des propriétés curatives différentes. Il est reconnu depuis les temps anciens comme remède pour des maladies dues au refroidissement, des maladies du cœur, ainsi que contre la bronchite et le rhumatisme.



Plats traditionnels régionaux

Cuisine de Thrace



La région de Thrace est riche et fertile. Comme dans les autres parties du pays, vous pouvez y découvrir de nombreux plats spécifiques. La banitza au riz, la bourniya (choucroute au riz ou aux épinards), les haricots à la choucroute, les crêpes et la trahana (semoule au lait caillé) ne sont qu'une partie des tentations culinaires de la région. Dans les villages locaux, on fait les meilleures pita et banitza.

Une grande partie des plats locaux est préparée dans des cocottes en terre cuite appelées « gyuvetch ». Les épices les plus utilisées dans cette région sont le paprika, la menthe verte et le basilic. Dans certains plats on retrouve le cumin, qui est l'épice caractéristique surtout de la région de Plovdiv.

Cuisine des Rhodopes



La cuisine des Rhodopes fait partie du charme exceptionnel de la région des Rhodopes. C'est une cuisine très spécifique et bien qu'on puisse trouver la plupart des plats dans de nombreux endroits du pays, ce n'est que dans les villages des Rhodopes qu'on peut goûter le patatnik (mets à base de pomme de terres) ou le klin (feuilleté au fromage) authentiques. Le tchevermé (agneau ou mouton à la broche) et les haricots de Smilyan sont aussi des plats populaires locaux. Dans le village de Smilyan on peut goûter des plats différents préparés avec la variété de haricot locale – salade de haricots, bob chorba (soupe de haricots), haricots panés.

Les pommes de terre sont très utilisées dans la cuisine des Rhodopes, le plat le plus populaire à base de pommes de terre étant le patatnik. Le tchevermé et le katchamak (polenta) méritent d'être goûtés. Non seulement le tchevermé est très appétissant, mais en plus la façon dont on le prépare est particulièrement attractive.

La cuisine de Pirin est intéressante et variée. On y utilise beaucoup d'épices. On peut mieux savourer les plats locaux dans la région de Bansko.

Les tavernes de Bansko, ainsi que les plus grandes places de restauration dans les autres villes de la région de Pirin, sont particulièrement attractives avec leur ameublement folklorique et leur atmosphère authentique. Là vous pouvez goûter des plats délicats dont les recettes ont été conservées pendant des siècles – banski starets (saucisse épicée), kapama (choucroute et viande), tchomlek (viande et pommes de terre), kavarma (plat à base de viande) et katino meze (viande et champignons).

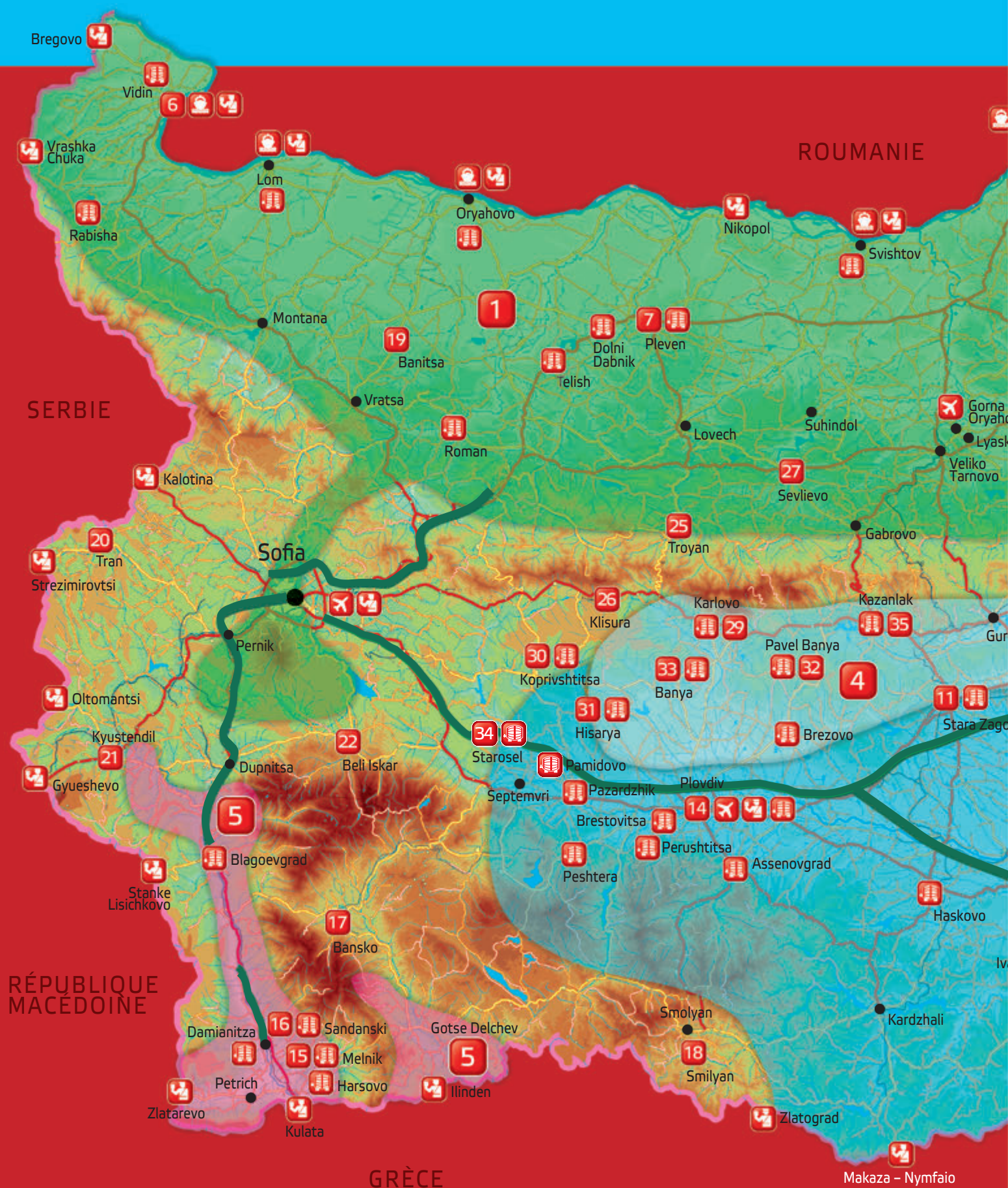
Si vous séjournez dans une maison d'hôtes, les propriétaires peuvent vous montrer comment préparer certains plats. Lors de votre séjour dans cette région, il est indispensable de goûter le vin de Melnik.

Dans la région de Pirin vous pouvez également goûter les variantes locales de katchamak (polenta), de sarmi (feuilles de chou ou de vigne farcies) et de pastarma (viande sèche).

Cuisine de Pirin



SITES MAJEURS



VINET CUISINE



- 6 Vidin
- 7 Pleven
- 8 Ruse
- 9 Varna
- 10 Pomorie
- 11 Stara Zagora
- 12 Sliven
- 13 Karnobat
- 14 Plovdiv
- 15 Melnik
- 16 Sandanski
- 17 Bansko
- 18 Smilyan
- 19 Banitsa (Vratsa)
- 20 Tran
- 21 Kyustendil
- 22 Beli Iskar
- 23 Tutrakan
- 24 Nessebar
- 25 Troyan
- 26 Klisura
- 27 Sevlievo
- 28 Kotel
- 29 Karlovo
- 30 Koprivshtitsa
- 31 Hisarya
- 32 Pavel Banya
- 33 Banya
- 34 Starosel
- 35 Kazanlak

- 1 Danubian Plain
(Northern Wine Region)
- 2 Thracian Valley
(Southern Wine Region)
- 3 Black Sea
(Eastern Wine Region)
- 4 Rose Valley
(Sub-Balkan Wine Region)
- 5 Struma Valley
(South-western Wine Region)

- Winery
- Airport
- Border crossing
- Port

Salade Shopska

Ingédients: 500 g de tomates, deux concombres, 1 poivron, 1 oignon, 200 g de fromage bulgare, quelques brins de persil (au goût), vinaigre, sel et huile d'olives (au goût)

Coupez les tomates et les concombres en cubes, découpez l'oignon en rondelles ou en petits morceaux. Coupez le poivron en petites lamelles. Assaisonnez de sel, de vinaigre et d'huile et mélangez. Râpez finement le fromage et recouvrez-en la salade. Parsemez de persil haché. Pour finir, vous pouvez ajouter des olives. De préférence servez la salade froide.



CUISINE BULGARE

Gyuvetch

Ingédients: 500 g de viande de porc, 500 g de pommes de terre, 200 g d'haricots verts, 200 g d'aubergines, 100 g de gombos, 100 g de petits pois, 1 oignon, 2 carottes, 1-2 tomates (frais ou en conserve), persil, sarriette, sel, poivre (au goût)

Faites sauter ou rôtir pour quelques minutes la viande coupée en morceaux, avant de la mettre dans une grande cocotte en terre cuite. Ajoutez les légumes coupés en morceaux. Assaisonnez de persil haché, de sarriette, de sel et de poivre et mélangez. Faites cuire à feu vif au four préchauffé environ 1 heure et demie avec le couvercle. Pendant les dernières 20 minutes de la cuisson enlevez le couvercle. Dans certaines régions du pays on y ajoute un verre de riz.



Tarator

(soupe froide)

Ingédients: 2 concombres, 500 g de yaourt, cerneaux de noix concassés (facultatif), 1 petite gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'aneth fraîche ciselée

Pelez le concombre et coupez-le en petits morceaux. Battez le yaourt jusqu'à ce qu'il devienne bien homogène et ajoutez-y les concombres. Rajoutez ½ l d'eau froide en battant. La quantité d'eau ajoutée dépend de vos préférences de consistance. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Concassez finement les noix et ciselez l'aneth. Bien mélangez. Réservez au frais avant de déguster.



(Feuilleté au fromage)

Ingédients:

Pour la pâte: 2 tasses à café de lait, 1 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à soupe de sel, 2 œufs, farine, 50 g de levure

Ou: 1 paquet feuilles de pâte Filo, 400 g de fromage bulgare, 2 œufs, 400 g de yaourt, beurre

Pour préparer la pâte mélangez le lait, le sel, le sucre, les œufs, la levure et la farine. Laissez la pâte lever. Ensuite divisez-la en 7-8 parties égales. Roulez toutes les parties en fines feuilles. Préparez la farce - mélangez bien le fromage émietté, les œufs, le yaourt et le beurre. Mettez une à une les feuilles de pâte sur un papier aluminium, garnissez de la farce, roulez la feuille de pâte en rouleau, avant de mettre les rouleaux dans un moule rond en forme de spirale. Faites cuire dans un four préchauffé à 200-250°C.

Vita banitsa



Pitka

(pain rond)

Ingédients: 1 kg de farine, ½ l d'eau (ou ½ l de yaourt), 3 œufs, 1 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à soupe de sel, huile, 50 g de levure, beurre

Faites dissoudre la levure dans l'eau, ajoutez 2 œufs et la farine en battant constamment jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène. Ajoutez 1-2 cuillères d'huile et laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Façonnez la pâte en forme de boule. Vous pouvez utiliser une partie de la pâte pour décorer la pitka. Battez le jaune du dernier œuf et badigeonnez la surface. Faites cuire dans un four préchauffé à 200-250° C environ 1 heure.



(légumes marinés)

Ingédients: (pour un pot de 3 l) 2½ à 3 kg de légumes : piments doux rouges, choux-fleurs, carottes, choux, céleri, 500 g de sucre, 100 g de sel, quelques gousses d'ail, 250 ml de vinaigre, 1 l d'eau, aspirine, poivre, laurier.

Lavez et coupez les légumes en morceaux. Mettez-les dans le pot d'une manière serrée. Faites bouillir l'eau, le sucre, le sel, le vinaigre et l'aspirine (préalablement cassée en poudre). Après avoir enlevé le tout du feu, ajoutez du poivre et du laurier. Versez la marinade dans le pot et mettez le couvercle tant que c'est encore chaud. Tournez le pot chaque trois jours - 3 jours sur le couvercle, après 3 jours sur le fond. Dans deux semaines les légumes seront prêts pour la dégustation.

Tsarska tourchiya



Bob chorba

(soupe de haricots blancs) **Ingédients:** 250 - 300 g d'haricots blancs, 1 carotte, 1 oignon, 1 poivron rouge sec, 2 tomates (frais ou en conserve), sarriette, menthe verte, sel

* vous pouvez ajouter dans le plat prêt des morceaux de saucissons

Faites tremper les haricots dans de l'eau pendant au moins 5-6 heures. Lavez les, mettez les dans une cocotte avec de l'eau et faites bouillir une dizaine de minutes. Enlevez du feu, jetez l'eau, lavez les haricots, rajoutez de l'eau et faites bouillir. Si vous préparez le plat dans une cocotte minute le temps de cuisson sera réduit à 50 minutes - maximum 1 heure. Si vous le préparez dans une cocotte normale il vous faudra 2 heures - 2 heures et demi de cuisson.

Dans une casserole faites cuire avec de l'huile l'oignon haché, les tomates pelées et coupées en dés et la carotte coupée en petits morceaux. Ajoutez le tout aux haricots et laissez bouillir jusqu'à la cuisson des légumes. Avant d'enlever du feu ajoutez la sarriette, la menthe verte et salez.



Zelevi sarmi



(feuilles de chou farcies) **Ingédients:** 20 feuilles de chou fermenté (choucroute), 2 - 3 oignons, 500 g de viande hachée, 1 tasse à thé de riz, paprika, poivre, sarriette, persil, huile

Pelez les oignons et hachez-les finement. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile et faites y dorer doucement le hachis d'oignons, ajoutez la viande hachée et un peu d'eau. Lorsque la viande perd sa couleur rose et se morcelle ajoutez une tasse à thé de riz et une tasse à thé d'eau. Mélangez et faites cuire jusque ce que l'eau s'évapore. Ajoutez la sarriette et le persil ciselé. Assaisonnez de sel et de poivre.

Enlevez la partie dure de chaque feuille de chou fermenté. Mettez de la farce dans le centre et enroulez la feuille. Déposez les feuilles farcies dans une casserole, couvrez-les avec 2-3 feuilles de chou fermenté, ajoutez 1-2 tasses à thé d'eau et faites cuire à feu doux.

Vous pouvez préparer cette recette sans la viande hachée, en la remplaçant par du raisin sec et des cerneaux de noix concassés.

Poivrons farcis

Ingédients: 8 poivrons, 1 oignon, 1 tasse à thé de riz, 1 carotte, ½ kg de viande hachée, sel, paprika, poivre, farine

Pelez l'oignon et hachez-le finement, coupez la carotte en petits morceaux. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile et faites-y dorer doucement le hachis d'oignon et la carotte. Ajoutez la viande hachée, saisissez-la à feu moyen jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rose et se morcelle. Ajoutez le riz, 1½ tasse à thé d'eau, de sel, de poivre et de paprika. Mélangez et faites cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Rincez les poivrons et coupez-les à la base (côté pédoncule). Retirez les parties blanches et les graines de l'intérieur. Remplissez les poivrons avec la farce, enfarinez l'ouverture et déposez-les dans le plat à four. Ajoutez 2-3 tasses à thé d'eau. Faites cuire dans un four préchauffé.

Servir accompagné de yaourt bulgare. Vous pouvez aussi préparer une sauce - mélangez un œuf, 400 g de yaourt, 2 tasses à thé d'eau et 2-3 cuillères de farine. Faites cuire 5 minutes et versez sur les poivrons quelques minutes avant qu'ils ne soient prêts.



Ingédients: 1 kg de viande de porc, 2 tomates, 2 oignons, 2 poivrons, thym, sel, paprika, huile

Coupez la viande, enlevez le lard et assaisonnez de sel, de poivre et de sarriette. Vous pouvez également arroser de vin rouge et ajouter du thym. Laissez mariner quelques heures.

Coupez les tomates, les oignons et les poivrons en cubes. Intercalez les morceaux de viande et les légumes sur un pique à brochette. Faites cuire au barbecue de tous les cotés.

Brochettes



Kebapcheta



Ingédients: 1 kg de viande hachée (de veau ou 50% de veau et 50% de porc), sel (au gout), poivre (au gout), 1 cuillère à thé de cumin

Assaisonnez la viande de sel, de poivre et de cumin. Laissez reposer environ une heure. Roulez en forme de bâtonnet et mettez sur le gril, faites cuire de tous les cotés.

Ingédients: 1 kg de viande hachée, 1 oignon, 1 œuf, 1 tranche de pain, persil, poivre, sarriette, sel, cumin

Faites tremper la tranche de pain dans de l'eau ou de lait, égouttez-la, puis émiettez-la et ajoutez-la à la viande hachée. Ajoutez l'oignon épluché et haché, l'œuf, de persil ciselé, de poivre, de sel, de sarriette et du cumin. Malaxez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Trempez vos mains dans de l'eau et formez des boules. Aplatissez-les et faites cuire au barbecue préchauffé des deux cotés.

Kufteta



PRODUITS ALIMENTAIRES TYPIQUES BULGARES

Miel

Le miel bulgare est d'une qualité supérieure et ses caractéristiques alimentaires et gustatives sont impressionnantes. Dans le pays on produit plusieurs variétés de miel et de produits apicoles – miel d'acacia, miel des montagnes, miel de sapin, miel de miellat, miel multi-floral. Dans les différentes régions du pays en fonction des conditions naturelles on produit différents produits apicoles. On ne retrouve certaines plantes qu'en Bulgarie, d'autres sont rares ou en voie de disparition. Cela donne au miel bulgare un goût agréable et spécifique et augmente ses vertus curatives.

En Bulgarie on produit de la propolis de très bonne qualité possédant des propriétés curatives prouvées. La propolis a des effets anti-infectieux et anti-inflammatoires et renforce le système immunitaire. La propolis provenant de la région des Rhodopes se distingue par ses qualités exceptionnelles.





Yaourt



Le yaourt est un produit traditionnel bulgare. Même le micro-organisme assurant la fermentation du lait porte le nom *Lactobacillus bulgaricus*.

Ce produit laitier possède des qualités gustatives très agréables et fait partie des recettes de certains des plats bulgares préférés – tarator, banitsa, salade Snezhanka. Il est également utilisé pour l'assaisonnement de potages et de mets principaux. Le yaourt non seulement a un excellent goût, mais en plus il est bon pour la santé. Des recherches démontrent qu'il a des effets antitumoraux.

Selon les légendes le yaourt est connu depuis le temps des thraces, qui ajoutaient du lait fermenté au lait pour le conserver. Ainsi a été créé le produit appelé „prokish” ou lait fermenté.

D'autres théories lient l'invention du yaourt au nom des anciens bulgares, qui préparaient de „kumis” – boisson de lait de jument.

CALENDRIER DES EVENEMENTS

„Table variée en visite dans ma ville”



Ce festival culinaire parcourt le pays dans le but de recueillir des recettes authentiques et de faire connaître aux visiteurs la diversité et la richesse de la cuisine nationale et régionale. Les meilleurs cuisiniers sont mis en compétition et des démonstrations culinaires sont au programme.

Où: toute la Bulgarie,

Quand: Le festival „Table variée en visite dans ma ville” est organisé le plus souvent à la date de la fête officielle de la ville dans laquelle il a lieu. Pour plus d’informations vous pouvez consulter le site : <http://culinaryfestival-bg.com>

„La Fête de la banitsa”



Depuis de nombreuses années on célèbre la fête de la banitsa au village éponyme (Banitsa), situé dans la région de Vratsa. Bien évidemment l’événement est un concours de la meilleure banitsa. Si vous avez l’occasion de participer à cette fête vous allez goûter aux différents types de banitsa et vous réjouir d’un programme folklorique.

Où: village de Banitsa

Quand: au mois de mai

Cette fête annuelle fait connaître aux visiteurs de la ville de Gorna Oryahovitsa le soudzhuk (saucisse sèche épicée) et ses diverses applications culinaires. A l’exposition vous pouvez goûter aux différents types de soudzhuk et découvrir ses modes de production.

Où: ville de Gorna Oryahovitsa

Quand: fin du mois de mai



„La fête du soudzhuk”

„La fête du yaourt”



A la ville de Tran vous pouvez en apprendre plus sur le yaourt, en visitant le Musée du yaourt situé à proximité (à 7 km de Tran, dans le village de Stouden izvor) et à l’occasion de la fête annuelle du yaourt célébrée dans la ville. Vous pouvez déguster de yaourt et des produits laitiers maison.

Où: ville de Tran

Quand: au mois de juin

A la ville de Kustendil mûrissent les meilleures cerises bulgares. Pour cette raison on y célèbre la fête annuelle de ce fruit délicieux. A l'exposition des cerises vous pouvez faire connaissance avec les différentes variétés de cerises et les goûter. Vous y découvrirez également les produits culinaires à base de cerise – confitures, compotes, pâtisseries.

Où: ville de Kustendil

Quand: au mois de juin

„La fête de la cerise”



„La fête du zelnik de Rila”



La fête annuelle du zelnik (feuilleté à la choucroute) est célébrée au village de Beli Iskar, situé dans la région de Samokov. Un concours du meilleur zelnik est au programme. Les visiteurs peuvent goûter cet intéressant feuilleté ainsi que d'autres plats typiques de la région de Samokov.

Où: village de Beli Iskar

Quand: au mois de juin

Si vous souhaitez goûter aux différentes variétés d'abricots et aux produits culinaires préparés avec ce fruit, vous devez visiter la ville de Toutrakan. On y célèbre la fête annuelle de l'abricot. Une dégustation des différentes variétés d'abricots et de la rakiya d'abricots (l'eau de vie) est au programme.

Où: ville de Toutrakan

Quand: au mois de juillet

„La fête de l'abricot”



„Mer de vin”



Chaque année au bord de la Mer Noire à la ville de Pomorié est organisée la fête et l'exposition du vin. Des dégustations sont proposées et des prix de meilleur vin sont décernés aux producteurs.

Où: ville de Pomorié

Quand: au mois d'août

„Le festival international du miel”

Chaque année la ville de Nessebar accueille le festival international du miel. Lors de cet événement les visiteurs peuvent découvrir des miels et des produits apicoles du monde entier. Pour les producteurs est prévue une partie séminaire lors de laquelle ils feront l'échange d'expériences.

Où: ville de Nessebar

Quand: fin du mois d'août



„La fête de la pomme de terre”

A la ville de Klisoura est situé l'unique Musée de la pomme de terre de Bulgarie, pour cette raison on y célèbre la fête de la pomme de terre. A l'occasion de cet événement vous pouvez goûter de nombreux plats préparés à base de pommes de terre et vous réjouir d'un programme folklorique intéressant.

Où: ville de Klisoura

Quand: au mois d'octobre



„La fête de la prune et de la rakiya de prunes de Troyan”

Au village d'Orechak et à la ville de Troyan est célébrée la fête consacrée à la boisson alcoolisée traditionnelle bulgare (rakiya). Un programme folklorique et un concours de la meilleure rakiya sont organisés.

Où: ville de Troyan

Quand: dernier weekend du mois de septembre



„La fête du haricot”

La fête du haricot est célébrée au village de Smilyan, situé dans les Rhodopes. A l'occasion de cet événement vous pouvez goûter de nombreux plats préparés à base d'haricots, vous acheter des haricots de Smilyan et vous réjouir d'un programme folklorique.

Où: village de Smilyan

Quand: au mois de novembre



„La fête du potiron”

Le potiron est bien connu dans la cuisine bulgare. On prépare le tikvenik (feuilleté au potiron), des confitures, des crèmes et des desserts avec ce fruit. A Sevlievo vous pouvez goûter ces tentations culinaires lors de la fête annuelle du potiron.

Où: ville de Sevlievo

Quand: au mois de novembre



Centres d'information touristique

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION TOURISTIQUE AUPRÈS DU MINISTÈRE DE TOURISME

1040 Sofia, pl. „Sv. Nedelja“ №1
Tel.: +359 2 9335826; +359 2 9335821; +359 2 9335811
E-mail: edoc@tourism.government.bg

SOFIA, passage souterrain de l'Université de Sofia Saint Clément d'Ohrid
Tel.: +359 2 491 83 44; +359 2 491 83 45
E-mail: tourist@info-sofia.bg

TROYAN, 5600; ul. „Vassil Levski“ № 133
Tel.: +359 670/ 6 09 64; +359 889 719 941
E-mail: infotroyan@yahoo.com; troyantour@abv.bg

SMOLYAN, 4700; bul. „Bulgaria“ №5
Tel.: +359 30162530; E-mail: toursmolyan@abv.bg

TRYAVNA, 5350; ul. „Angel Kanchev“ № 33
Tel.: +359 677 62247; E-mail: tourinfo-tryavna@globcom.net

BANSKO, pl. „Vŭzrazhdane“ № 1
Tel.: +359 749 885-80; +359 749 88633
E-mail: infocenter@bansko.bg

POMORIE, 8200; pl. „Sv. Sv. Kiril i Metodij“
Tel.: +359 596 22278; E-mail: tourism@pomorie.bg

RUSE, 7000; ul. „Aleksandrovska“ № 61
Tel.: +359 82 82-47-04 ; E-mail: ruse.tic@gmail.com

SHIROKA LAKA, 4710, obl. Smoljan
Tel.: +359 3030 2222; E-mail: pesponedelnik@abv.bg

ELENA, 5070; ul. „Ilarion Makariopolski“ №13
Tel.: +359 6151 7430; E-mail: otic@elena.bg

RAZGRAD, 7200; pl. „Nezavisimost“ №2
Tel.: +359 84 662324; E-mail: ticrazgrad@abv.bg

SANDANSKI, pl. „Macédoine“ №1
Tel.: +359 746 30549; E-mail: tic.sandanski@gmail.com

GORNA ORYAKHOVITSA, 5100; pl. „G. Izmirliiev“ №5
Tel.: +359 618 20506; E-mail: tic_go_2004@yahoo.com

PLOVDIV, pl. „Tsentrallen“ №1
Tel.: +359 32 656794; +359 32 620229
E-mail: tourism@plovdiv.bg

SMILYAN, 4770 obsht. Smolyan;
Chitalishte „Prof. Assen Zlatarov“
Tel.: +359 3026 2300; E-mail: smilyan_tourism@abv.bg

VARNA, 9000; pl. „Sv. Sv. Kiril i Metodij“
Tel.: +359 52 820689; Fax: +359 52 820690
E-mail: office@varnainfo.bg

SLIVEN, bul. „Tsar Osvoboditel“ №1
Tel.: +359 44 624632; E-mail: infotourist@sliven.bg

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA BULGARIE

La Bulgarie est un pays d'Europe, situé dans la partie est de la Péninsule balkanique. La Bulgarie est bordée par la Mer Noire à l'est, au sud par la Grèce et la Turquie, au nord par le Danube et la Roumanie, à l'ouest par la Serbie et la République de Macédoine.

Climat: La Bulgarie se trouve à la frontière entre la zone de climat tempéré et celle de climat méditerranéen. Le nord du pays a le climat continental tempéré, tandis qu'au sud on ressent l'influence significative du climat méditerranéen.

Température moyenne hivernale: 0 °C à -2 °C

Température moyenne estivale: environ 20-22 °C

Superficie: 110,099 km²

Population: 7 364 570

Langue officielle: bulgare

Capitale: Sofia

Monnaie: Lev bulgare (1EUR = 1.955 BGN)

Numéro d'appel d'urgence européen unique: 112

Altitude moyenne: 470 m

Point plus élevé: sommet Moussala (2925 m)

Fuseau horaire: UTC+2 (EST+7)

Religion principale: christianisme orthodoxe

MINISTÈRE DU TOURISME

Bulgaria, 1000 Sofia, 1 Rue Saborna
tél.: +359 2 90 46 809
fax: +359 2 44 70 899
e-mail: edoc@tourism.government.bg
www.tourism.government.bg

DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

