



Grands parcs costariciens du 02 au 14/04/2017

Document D : la gastronomie

©-Pierre-yves DENIZOT / 2017 - <http://pierreyvesdenizot.free.fr/>

Le CASADO



Le plat principal du Costa Rica est le "Casado" (l'homme marié!) servi généralement à midi, dont les 2 ingrédients de base sont le riz et les haricots noirs. Le riz se cuit dans l'eau froide : on remplit la casserole d'eau à 2 cm au dessus du niveau du riz et on fait cuire jusqu'à ce que celui-ci l'ait complètement absorbée. Les haricots noirs sont cuits à la vapeur : carottes, chayotes (christophine), petits pois, haricots verts..., des légumes crus, chou vert en lamelles très fines, tomates, concombres, d'un morceau de fromage frit (à pâte pressée, demi-sec, de peu de matière grasse, à 25%), de banane plantain frite (faire revenir les tranches avec une noix de beurre et... du sucre roux ou de la cassonade). La viande peut être remplacée par du poisson en filets. Le tout accompagné de tortilla : galette de farine de maïs, faite à la main avec une pincée de sel et de l'eau, posée une minute dans un "comal" (ou une plaque chaude), d'un côté, puis de l'autre. Le riz et les haricots se cuisent en grande quantité pour plusieurs jours. Le matin, on reprend le riz et les haricots et on les fait réchauffer, ensemble cette fois et on les condimente à nouveau. A ce moment-là, le plat se nomme "gallo pinto" (le coq

coloré... celui qui chante le matin) et on le mange avec des tortillas et de la "natilla" (crème aigre, que l'on peut remplacer par du fromage blanc avec une pointe de sel). A table on boit généralement un jus de fruit frais (mûre ou fruit de la saison) ou bien de l'agua dulce" (eau douce). Normalement on la fait avec la "tapa de dulce" qui est le résidu sucré de la canne à sucre, étape antérieure au raffinage du sucre brun ou de la cassonade. En l'absence de "tapa de dulce", prendre de la cassonade, la faire fondre totalement dans de l'eau à feu doux. Faire bouillir de l'eau et dans chaque tasse, verser l'eau bouillante sur une à deux cuillerées de sirop de cassonade. Boire chaud.

Rayon viande, le pollo (poulet) tient la crête. Dans les petits sodas et restos populaires, on en trouve du bon, élevé au grain et goûteux. Grillé, c'est un délice. Mais on en sert aussi du gras et insipide dans les grandes chaînes de fast-food, qu'elles soient américaines ou locales. Le lomo (bœuf) montre ses cornes sur les cartes, mais les cuistots ont tendance à le faire trop cuire. Si vous demandez une viande bien cuite, le morceau risque d'arriver carbonisé. Demandez-le saignant et vous aurez peut-être la chance qu'on vous le serve juste un peu trop cuit. Seuls les restos grills, spécialisés dans la viande, servent des morceaux de qualité, cuits à la perfection.



Le CEVICHE



Il peut se faire de deux manières, soit avec du poisson, gras de préférence, soit avec de la banane plantain verte (pas la banane fruit). Ces deux ingrédients sont la base de deux plats différents qui ne se mélangent pas. On coupe le poisson cru en tout petits morceaux et on le fait macérer dans du citron vert, très acide avec de l'oignon en morceaux. Ajouter de l'oignon coupé très fin, du poivron et citron. Laisser reposer environ une heure 30. Au moment de servir, ajouter la coriandre fraîche et manger de la même façon que l'autre. Il n'y a pas de proportions exactes, car la cuisine se fait avec ce qu'il y a dans la maison...

Ceux qui connaissent l'Amérique du Sud ne se sentiront pas dépayés avec les empanadas, chaussons farcis à la viande (ou autre), que l'on achète dans les petites

roulottes de rue et qui se dégustent à pleines mains. Tacos, nachos et burritos contribuent largement à entretenir le tour de taille des Ticos.

Les jus de fruits mixés

Avec une telle végétation, les arbres fruitiers sont superbes et d'une grande variété. Goyave, banane, ananas, mangue, melon, carambole, tamarin, pastèque et l'on en oublie, la plupart du temps pressés à la minute devant vous, c'est un régal. Les batidas, ou jugos, peuvent être al agua (à l'eau) ou con leche (avec du lait). Dans le premier cas, dans les endroits les plus reculés, demandez-le avec l'eau en bouteille et sans glaçon (sin hielo). Pour le mélange de fruits, choisissez vos trois fruits préférés (pas plus) et pour les proportions (sucré, acide, astringence, moelleux, âpreté, douceur...), laissez faire les spécialistes ! Pour finir, on se laissera tenter par la dégustation d'eau de coco bien fraîche, appelé pipa fria. Des vendeurs se baladent souvent avec une petite charrette chargée d'une glacière, remplie de noix de coco. Un coup de machette, une paille, et hop !



Le café

C'est l'un des meilleurs du monde. S'il ne s'impose pas en tête du classement mondial, c'est que sa production reste relativement limitée (on est dans un petit pays). Les autorités ont fait le choix de la qualité plutôt que de la production à outrance et ont tout misé sur l'exportation. L'agriculture (et donc le café) représente le deuxième atout économique du pays. S'il est si bon, c'est parce qu'il pousse dans la Vallée Centrale, sur les flancs des volcans qui, grâce à leurs cendres, donnent à la terre une incroyable fertilité. Café negro, cafecito ou café con leche, il est toujours excellent à condition qu'on ne vous le serve pas à l'américaine (c'est-à-dire allongé !), ce qui est malheureusement souvent le cas. Pour cela, demandez-le no aguachacha (pas de jus de chaussette !) ou vérifiez que le bar ait une machine à expresso, ce qui est de plus en plus fréquent. On offre facilement un café aux gens que l'on rencontre. N'hésitez pas à faire de même !

La bière

Après le café, c'est la boisson que consomment le plus les Ticos, pour un oui pour un non. On trouve partout de l'Imperial, mais aussi la Pilsen, et dans une moindre mesure la Bavaria. Des brasseries artisanales fleurissent dans la Vallée



Le rhum

Incontournable ! La culture de la canne à sucre implique la fabrication de nombreux petits rhums locaux, qui se sifflent bien, même s'ils dévoilent rarement finesse inoubliable. C'est avant tout la boisson du partage, mais n'en abusez pas, certains laissent de cuisants souvenirs. Mentionnons le guaro, boisson nationale du pays dérivée du sucre de canne, qui titre environ 30°. C'est une sorte de rhum doux dont les propriétés anesthésiantes obligent à en boire de manière modérée. Il entre souvent dans la composition des cocktails. On peut aussi siroter son rhum mélangé à une limonade fraîche ou en shot... tout simplement !

L'eau

Elle est globalement potable dans la plupart des régions du pays. Malgré tout, dans les endroits les plus reculés, il est préférable de boire de l'eau en bouteille, et de ne pas boire l'eau du robinet dans les petits hôtels.



Centrale, et les petites mousses locales s'affichent fièrement à la carte des bars de San José.

