



Communiqué de presse

Le Costa Rica, une histoire de saveurs

Au-delà de ses paysages spectaculaires, le Costa Rica possède une cuisine intimement liée à son histoire et à sa culture. Des plantations de café des hauts plateaux aux marchés locaux, les occasions de goûter aux saveurs du pays ne manquent pas. Cours de cuisine, spécialités locales et influences caribéennes témoignent d'une cuisine riche en contrastes, façonnée par les produits et les traditions de chaque territoire. Avec sa nouvelle série « La Ruta de las Sopas », l'Institut costaricien du tourisme (ICT) invite à découvrir le pays à travers ses recettes et celles et ceux qui les perpétuent.

Une diversité culinaire aux accents régionaux

La cuisine costaricienne privilégie les ingrédients frais et locaux et fait la part belle au principe du « farm-to-table ». Pour les voyageurs, c'est l'occasion de découvrir les saveurs du pays au plus près de leur origine : sur les marchés, lors d'un cours de cuisine, dans une ferme ou auprès des producteurs. Le Gallo Pinto, plat national à base de riz et de haricots, est traditionnellement servi au petit-déjeuner. Sur la côte caraïbe, sa variante « Rice and Beans » se prépare quant à elle avec du lait de coco et des épices. Chaque région possède ses spécialités, de l'Olla de Carne, généreux ragoût de bœuf aux légumes, à la Sopa de Mariscos de la côte Pacifique, sans oublier les empanadas Patí, typiques de la région caraïbe. Tamales, fruits tropicaux, noix de coco fraîches et jus de fruits locaux complètent cette offre gourmande.

Sur les terres du café

Le café occupe une place primordiale dans l'identité du Costa Rica. Depuis la fin du XVIII^e siècle, sa culture contribue à façonner l'économie et la culture du pays. Les régions montagneuses de San José, Alajuela, Heredia, Cartago et Puntarenas sont notamment réputées pour leur café Arabica de qualité. De nombreuses plantations proposent aux visiteurs de suivre le parcours du café, de la cerise jusqu'à la tasse. Ces visites permettent d'en apprendre davantage sur sa culture tout en découvrant les paysages et le quotidien des producteurs. Elles s'intègrent facilement à un circuit à travers les hauts plateaux du Costa Rica.



« La Ruta de las Sopas » : sept régions, sept soupes

La nouvelle série audiovisuelle « La Ruta de las Sopas » de l'ICT met en lumière la richesse des traditions culinaires costariciennes. Le chef Carlos Alpízar sillonne les sept provinces du pays et prépare des recettes emblématiques aux côtés de cuisinières et cuisiniers locaux. Au fil des étapes, ingrédients du terroir, histoires locales et savoir-faire révèlent une autre facette du pays.

Le périple débute à Heredia, où Barva dévoile la célèbre « Sopa de Pollo 911 », également surnommée « La Levanta Muertos ». Direction ensuite La Palmera de San Carlos, pour découvrir la soupe « Frito ».

La troisième étape mène à San Gerardo de Dota, où Carlos Alpízar goûte à l'« Olla de Carne », avant de poursuivre son voyage du côté de Puntarenas pour y rencontrer Mario Zamora, du restaurant Isla Coco's, qui prépare une « Sopa de Mariscos » aux fruits de mer.

La route fait ensuite escale à Nosara, dans la province de Guanacaste, où la « Sopa Guanacasteca de Gallina » est à l'honneur. Cette recette au poulet témoigne des racines culinaires de la région. Cartago réserve une autre spécialité, la « Sopa de Albóndigas » de Doña Rosa Monge, agrémentée de feuilles de chayote.

Dernière escale : Limón, sur la côte caraïbe. Glenda Brown, de la Caribbean Cooking Class, y présente la « Sopa de Rondón », une recette profondément ancrée dans la culture afro-caribéenne.

Un voyage à travers les sens

Le voyage culinaire proposé par « La Ruta de las Sopas » illustre à quel point gastronomie, culture et voyage sont étroitement liés au Costa Rica. Les expériences gastronomiques permettent de sortir des sentiers touristiques classiques et de rencontrer les producteurs locaux, cuisinières et cuisiniers ainsi que celles et ceux qui font vivre les traditions régionales.

Les épisodes de « **La Ruta de las Sopas** » sont publiés chaque semaine sur les plateformes de l'ICT :

YouTube: https://www.youtube.com/@oficial_ict

Facebook: <https://www.facebook.com/InstitutoCostarricenseDeTurismoOficial/>

Instagram: https://www.instagram.com/oficial_ict/

Tik Tok: https://www.tiktok.com/@oficial_ict



Pour plus d'informations (média) :

Ursula Krebs & Livia Halbeisen, service de presse [Instituto Costarricense de Turismo \(ICT\)](#),
c/o Gretz Communications AG, Zähringerstrasse 16, 3012 Berne,
Téléphone : 031 300 30 70 ; E-mail : info@gretzcom.ch

A propos du Costa Rica : Véritable joyau naturel au cœur de l'Amérique centrale, le Costa Rica peut se targuer d'abriter près de 6,5 % de la biodiversité mondiale. Cette destination fascinante est un paradis pour les amateurs de nature, avec ses parcs nationaux luxuriants, ses plages immaculées bordées par l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes, ou encore ses volcans majestueux. Le Costa Rica est également pionnier en matière de tourisme durable, s'engageant à protéger son environnement tout en offrant des expériences authentiques et enrichissantes. Outre ses merveilles naturelles, le pays offre une riche culture locale, marquée par la philosophie du *Pura Vida*, qui incarne la joie de vivre, la simplicité et le respect de la nature dont font preuve ses chaleureux habitants. La capitale du Costa Rica, San José, est accessible en douze heures grâce à trois vols directs par semaine avec Lufthansa au départ de Francfort et Edelweiss au départ de Zurich, ainsi qu'à d'autres vols directs depuis la France, l'Espagne et les Pays-Bas.