



Communiqué de presse

Türkiye : En Türkiye, l'été ne se résume pas à la plage, il se savoure aussi à table

Berne / Istanbul, 06.08.2026: Les voyageurs ne se demandent plus seulement : « Où devrais-je partir ? » Ils veulent également savoir : « Que devrais-je absolument goûter une fois sur place ? » Cet été, cette évolution porte un nom.

Des marchés aux poissons d'Istanbul aux tavernes en bord de mer de Bodrum et d'Antalya, sans oublier les cuisines des grands-mères à travers toute l'Anatolie, une envie mondiale de « nonna-stalgia » se fait sentir. Cette tendance célèbre une cuisine familiale, réconfortante et servie en toute simplicité. Elle place la cuisine traditionnelle de Türkiye parmi les expériences les plus savoureuses de vacances déjà rythmées par le soleil, la mer et l'histoire.

De récentes [études](#) confirment cette tendance. Les voyages et le tourisme arrivent en tête des activités de loisirs les plus populaires de l'été avec 79 pour cent. Ils sont suivis par les expériences culinaires avec 70 pour cent et les activités en plein air avec 69 pour cent.

Peu de destinations répondent aussi bien à cette envie que Türkiye. Le pays possède l'une des traditions culinaires les plus riches au monde. En été, sa gastronomie dévoile une facette particulièrement rafraîchissante, basée sur des produits frais, de l'huile d'olive, des herbes aromatiques et des produits de la mer fraîchement pêchés. Soupes froides, légumes cuisinés à l'huile d'olive, salades colorées et boissons maison apportent légèreté et fraîcheur durant les journées chaudes.

Que l'on se détende sur les plages de la côte égéenne et de la Riviera de Türkiye, que l'on explore les trésors culturels de l'Anatolie antique ou que l'on profite de l'air frais des montagnes de la mer Noire, la cuisine estivale de Türkiye ajoute une savoureuse dimension à chaque voyage. Elle accompagne parfaitement une journée au bord de l'eau.

La soupe froide que vous ne connaissez probablement pas encore

Parmi les nombreux plats dégustés pendant l'été, la soupe « ayran aşı » figure parmi les traditions culinaires les plus rafraîchissantes de Türkiye. Elle prouve que des ingrédients simples peuvent donner naissance à un plat estival particulièrement apprécié. Originaire de l'Anatolie orientale, cette soupe froide traditionnelle est préparée avec du yaourt, des pois chiches et du blé.



Il s'agit d'une spécialité incontournable lors d'un voyage dans l'est de Türkiye. Son succès s'étend toutefois bien au-delà de sa région d'origine. On la retrouve également dans des établissements traditionnels de grandes villes comme İstanbul.

Des plats à l'huile d'olive aux salades colorées

Les spécialités à base d'huile d'olive constituent une autre option légère et savoureuse pour un déjeuner estival. Cuites doucement et généralement servies froides, elles mettent en valeur les saveurs naturelles des légumes de saison. Haricots verts, courgettes et artichauts cultivés dans différentes régions d'Anatolie sont ainsi préparés avec de l'huile d'olive produite localement.

Le dolma compte parmi les exemples les plus appréciés. Des légumes comme les courgettes, les poivrons et les aubergines sont farcis d'un mélange parfumé de riz et d'huile d'olive. Le sarma est également un grand classique de la gastronomie de Türkiye. Il se compose de feuilles de vigne enroulées autour de la même farce aromatique.

L'huile d'olive révèle aussi toute la richesse des herbes régionales. Dans la région égéenne, des plantes locales comme le şevketibostan, une variété de chardon comestible, et le deniz börülcesi, également appelé salicorne, sont préparées avec de l'huile d'olive. Ces spécialités reflètent le caractère saisonnier de la région.

Accompagnés de salades croquantes et de boissons maison rafraîchissantes, ces plats incarnent toute la légèreté des tables estivales. Parmi les boissons proposées figurent le komposto, préparé avec des fruits frais cuits dans de l'eau légèrement sucrée puis servi frais, les şerbets traditionnels et la limonade.

La salade du berger classique, appelée çoban salatası, se compose de tomates, de concombres, de poivrons et d'oignons, assaisonnés de jus de citron et d'huile d'olive. Elle accompagne parfaitement les haricots verts à l'huile d'olive. Des spécialités appréciées comme le kısır, une salade de boulgour, le mücver, des galettes de courgettes au fromage blanc, le piyaz, une salade de haricots blancs, et les boulettes de lentilles complètent généreusement chaque table estivale.

Là où la cuisine de nos grands-mères a toujours été chez elle

Les « esnaf lokantaları » sont de petits restaurants locaux et comptent parmi les meilleures adresses pour découvrir une cuisine familiale traditionnelle. À l'origine, ces établissements ont été créés pour servir les travailleurs pendant leur pause de midi. Aujourd'hui, ils proposent chaque jour de nombreux plats fraîchement préparés dans une atmosphère conviviale et à des prix attractifs.



La tendance mondiale appelée « grandma-core » ou « nonna-stalgia » traduit une envie de recettes familiales authentiques, servies simplement et sans mise en scène. Dans les esnaf lokantaları de Türkiye, cette manière de manger existe depuis des générations, bien avant qu'on lui donne un nom. Dans une lokanta, il suffit de choisir les plats qui attirent le regard dans une vitrine chaude, de payer un prix fixe par assiette et de profiter du pain frais, presque toujours offert par la maison.

Des meze aux produits de la mer : les soirées dans une meyhane au bord de l'eau

Les soirées d'été en Türkiye prennent une saveur particulière dans les « meyhanes », les tavernes traditionnelles du pays. De longues tables installées au bord de la mer offrent le cadre idéal pour des moments inoubliables. On y déguste des meze de saison, des produits de la mer frais et des plats qui invitent à prendre son temps.

Le repas commence par des entrées rafraîchissantes à base de yaourt, comme le haydari, accompagnées de plats à l'huile d'olive et d'herbes de saison. Viennent ensuite les poissons grillés et les autres produits de la mer fraîchement pêchés. Avec un vin blanc local ou un verre de rakı, le repas devient une véritable expérience de la meyhane, placée sous le signe du partage et de la conversation.

Une conclusion sucrée et glacée, servie avec un couteau et une fourchette

La célèbre glace de Maraş est une autre spécialité estivale à goûter absolument. Elle est préparée avec du lait de chèvre et des tubercules d'orchidées sauvages cultivées dans la province de Kahramanmaraş.

Des plateformes comme TasteAtlas la classent parmi les desserts les plus réputés au monde. La glace de Maraş est connue pour sa texture particulièrement dense et sa résistance à la chaleur. Elle fond si lentement qu'elle peut être servie en tranches et dégustée avec un couteau et une fourchette.

Pour les voyageurs déjà séduits par les plages, les cités antiques et l'air frais des montagnes de Türkiye, la cuisine estivale constitue une raison supplémentaire de partir. Elle donne aussi envie de rester un peu plus longtemps à table.

Vous trouverez [ici](#) des images. Copyright: © GoTürkiye.

Réseaux sociaux

Site internet: goturkiye.com/

Facebook: www.facebook.com/GoTurkiye



Instagram: www.instagram.com/goturkiye/

X: x.com/goturkiye

YouTube: www.youtube.com/GoTürkiye

Pour plus d'informations et images (médias) :

Gere Gretz, Office du Tourisme de la Türkiye, c/o Gretz Communications AG,
Zähringerstr. 16, 3012 Berne, Tél. 031 300 30 70

E-mail: info@gretzcom.ch

Site internet: goturkiye.com

La Türkiye en bref :

La Türkiye offre tout ce qu'il faut pour des vacances de rêve : un soleil généreux, des eaux bleu azur, des plages et lagunes idylliques, des baies secrètes, des sommets enneigés culminant à plus de 4 000 mètres, des forêts d'altitude et une nature à couper le souffle. Les villes animées côtoient des terrains de golf d'exception, tandis que l'histoire se révèle à travers des sites emblématiques comme le temple d'Artémis à Éphèse et la tombe du roi Mausolos II à Halicarnasse, deux anciennes merveilles du monde.

À cheval sur deux continents, la Türkiye recèle de trésors culturels, historiques et naturels. Des formations rocheuses spectaculaires de la Cappadoce à la côte lycienne, en passant par l'effervescence d'Istanbul, le pays séduit tous les types de voyageurs. Son offre hôtelière variée, un service chaleureux et une cuisine raffinée mettent en valeur l'hospitalité turque. La Türkiye combine ainsi loisirs, sports et expériences culturelles, offrant une palette complète pour tous les goûts.