

Bulgarie

La street food bulgare

Beyza H.

La Bulgarie est au carrefour des grandes routes des civilisations passées comme celles des Thraces, des Slaves et des Byzantins ; elle a su s'inspirer tout au long de son histoire et réinterpréter les meilleures traditions culinaires de ses pays voisins comme la Roumanie, l'Italie, la Russie, la Turquie, la Grèce...

Cette évolution en fait une cuisine au goût unique et réputée que Beyza va nous faire découvrir dans ce petit courrier.

Il existe en Bulgarie de nombreux délices culinaires à découvrir chaque jour !
Aujourd'hui je vais vous présenter les classiques de la street food Bulgare !

Commençons par les **kebapches** (кебапче).



Les kebapches sont l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine bulgare. Il s'agit de longs bâtons de viande hachée, généralement du porc ou un mélange porc-bœuf, assaisonnés principalement avec du cumin, du sel et du poivre. Cette viande n'est pas enfermée dans un boyau, elle est simplement moulée à la main, ce qui lui donne une texture compacte et légèrement croustillante après cuisson. Les kebapches sont toujours grillés, que ce soit sur un barbecue ou une plaque chaude, ce qui leur donne un goût fumé très caractéristique. Ils sont traditionnellement servis dans une assiette, accompagnés de frites, de lyutenitsa (une sauce aux poivrons et tomates, parfois personnalisé aussi), de moutarde, ou encore d'une salade shopska. Plat simple, populaire et convivial, le kebapche est profondément ancré dans la culture culinaire bulgare.

Nous avons aussi, un snack très connu qui fait fureur en Bulgarie, le Banitsa (баница) !



La banitsa est une pâtisserie bulgare composée de fines feuilles de pâte filo enroulées ou superposées, renfermant un mélange onctueux de fromage **Sirene**, d'œufs et de yaourt. Dorée au four, elle offre un contraste marqué entre un feuilletage croustillant et un cœur tendre et lacté. Souvent préparée en forme de spirale ou de rouleaux, elle se distingue par son parfum chaud et légèrement salé. Plat emblématique du quotidien bulgare, elle incarne à la fois la simplicité rurale et l'élégance d'un savoir-faire transmis de génération en génération.

Nous avons aussi les Princessa (принцеса), un repas typique du street food bulgare.

La *princessa* est une tartine bulgare composée d'une tranche de pain recouverte d'un mélange de viande hachée assaisonnée, parfois enrichi de

fromage **Sirene** ou d'un peu d'œuf. Une fois passée au four, la garniture forme une fine croûte dorée tandis que le pain devient croustillant. C'est un plat modeste mais savoureux, souvent servi au petit-déjeuner ou en en-cas, apprécié pour sa chaleur, sa simplicité et son goût franc.



Et enfin, parlons de la fameuse salade bulgare, la *shopska salata* (шопска салата) ! La *shopska salata* est une salade bulgare composée de tomates mûres, de concombres croquants, de poivrons doux rôtis ou frais, et d'oignons finement émincés. Le tout est recouvert d'une généreuse couche de fromage sirene râpé, qui lui donne son aspect blanc caractéristique. Assaisonnée simplement d'huile de tournesol, de vinaigre et de sel, elle offre une fraîcheur vive et un équilibre naturel entre douceur, acidité et salinité. Ses couleurs rouge, vert et blanc rappellent celles du drapeau bulgare, ce qui en fait un symbole culinaire national.



Beyza.H
Classe de 2de 4
Lycée Henri-IV Paris

Sources photographiques :

- <https://www.willflyforfood.net/wp-content/uploads/2021/12/bulgarian-food-kebapche.jpg.webp>
- <https://www.happyfoodstube.com/wp-content/uploads/2015/09/banitsa-recipe.jpg>
- https://bulgariancooking.com/wp-content/uploads/2017/09/IMG_1093-768x576.jpg
- https://soursweetbitter.com/wp-content/uploads/al_opt_content/IMAGE/soursweetbitter.com/wp-content/uploads/2024/05/shopska-salad.jpeg?bv_host=soursweetbitter.com&bv-resized-infos=bv_resized_mobile:480*318%3Bbv_resized_ipad:820*543%3Bbv_resized_desktop:1000*662