

# Le casado : plat typique et populaire

Dernière mise à jour le 09/06/2024

Origine et recette du casado !

*En bref : Au cœur des mystères du casado, le plat traditionnel par excellence au Costa Rica. Une véritable pépite de la gastronomie costaricienne !*

## L'origine du casado

### Les origines paysannes de ce plat traditionnel gourmand et délicieux

Son origine remonte à la seconde moitié du XXe siècle. Les restaurants de la capitale [San José](#) commencèrent à servir des plats abondants comme le casado aux **ouvriers** pour qu'ils puissent affronter une dure journée de labeur. Celui-ci rappelait alors les plats préparés dans les foyers costariciens et dans les campagnes costariciennes. Le **casado** est en réalité un assemblage de **mets traditionnels** dont les recettes découlent directement de l'époque coloniale costaricienne.

Le terme "Casado" tient son origine dans le fait que c'est un **plat destiné aux hommes mariés**. Il était préparé par les femmes pour leurs époux qui partaient travailler. C'est une recette traditionnelle, facile et savoureuse : riz, haricot, picadillo, pico de gallo, viande, fromage.

Ce plat typique peut être servi avec des **tortillas** pour compléter le repas, ajoutant une touche de saveur supplémentaire. On y trouve aussi des légumes comme des pommes de terre, chou ou yuca, qui peuvent être cuits pour préparer une soupe traditionnelle.

Le casado est une spécialité culinaire **incontournable** au Costa Rica, avec ses ingrédients originaire de différentes régions du monde et ses saveurs qui représentent le métissage culturel du pays. C'est un plat emblématique qui permet de découvrir les plats typiques et les [traditions culinaires](#) du Costa Rica.



### Sa reconversion en « gallo pinto »

Typiquement, le [gallo pinto](#) a fait son apparition pour le **petit déjeuner** afin de toujours proposer des plats traditionnels riches et consistants.

L'habitude était de récupérer les restes de riz de la veille et de les recuire en y ajoutant des haricots noirs, de l'ail, des oignons et des poivrons afin de masquer leur manque de fraîcheur. Il constitue un excellent repas **riche en protéines** et en fibres pour pouvoir attaquer une longue journée de travail.

Une **autre version** prétend que le nom viendrait d'un riche villageois, Don Barnabé, ayant organisé un jour un banquet. Il aurait pour l'occasion tué son coq et l'aurait inscrit au menu. En raison du trop grand nombre d'invités et donc du manque de nourriture, il aurait inventé une recette avec les ingrédients qu'il avait sous la main, à savoir du riz, des haricots noirs, du veau, des poivrons et des oignons, pour compléter son mets.

## Que trouve-t-on dans le casado ?

Il est possible de trouver des casados à **toutes les sauces**, mais la base de la recette est bien constituée de haricots noirs, de riz,



de bananes plantains, d'œufs et principalement de viande (bœuf, porc, veau, poulet) ou de poisson. Il est souvent accompagné d'une garniture au choix (chou, pommes de terre, yuca, oignons, tomates, pâtes). La tortilla est également présente pour ajouter une touche de saveur supplémentaire.

Ce repas typique dépasse les âges, genres et classes sociales. C'est une **recette facile, économique** et qui s'adapte aux différents ingrédients qu'on a sous la main.

C'est une **cuisine traditionnelle** qu'il est possible de servir et d'adapter à toute occasion.

Le casado sera toujours une **option économique** servie dans les restaurants et « **sodas** » du pays. C'est un plat métissé qui combine les trois influences gastronomiques européennes, indigènes et africaines. Le riz ayant été ramené par les Espagnols, les haricots noirs par les Africains et les indigènes, et la banane plantain venant de la cuisine afro-antillaise.

## D'autres plats au menu dans la gastronomie costaricienne ?

Heureusement, le Costa Rica devient aussi plus citadin, diversifie son alimentation, développe des recettes et s'inspire, même s'il est encore très loin de la gastronomie française!

D'autres plats traditionnels sont également très répandus dans le pays, comme la « **Olla de carne** », assez proche du pot-au-feu qui a mijoté dans la marmite de longues heures. Il s'agit de morceaux de bœuf pochés, cuits lentement avec des légumes et assaisonnés d'ail pour donner un bouillon savoureux très aromatique. Ce plat principal est très complet, servi avec du riz blanc.

Traditionnellement, c'était le **souper de tous les jours** des [ticos](#). Maintenant, en raison de sa longue préparation, les sodas le proposent en général une fois par semaine. Il est également possible d'ajouter des poivrons ou autres légumes pour des saveurs plus complexes.

Alors prêts pour préparer son casado ? Il ne reste plus qu'à trouver le riz, les haricots et quelques légumes qui vont bien et se mettre aux fourneaux !

