



Nourriture au Costa Rica : riche et copieuse, chaque côte sa gastronomie

Dernière mise à jour le 10/06/2024

En bref : Le Costa Rica jouit de nombreux produits frais et locaux, issus d'élevage, de pêche ou d'agriculture. Le pays dispose d'une gastronomie saine majoritairement à base de riz, des « frijoles » (haricots), de farine de maïs et des différentes variétés poissons et viandes proposées.

Dans chacune des régions, différentes variétés de plats et d'ingrédients se distinguent selon la géographie et l'histoire.

Les spécialités culinaires par régions

La cuisine du Costa Rica a été influencée par l'époque précolombienne tout comme par la période coloniale. Les deux côtes ayant une histoire différente et une arrivée de population d'origines diverses tout au long de l'histoire, la gastronomie varie selon les régions et leurs traditions.

Dans tout le pays

Le « gallo pinto »

Typique et très consommé pour le **petit-déjeuner**, le [gallo pinto](#) est un plat à base de riz avec des haricots noirs accompagnés d'œufs brouillés. Très riche et complet, ce petit-dej' donne la force nécessaire pour attaquer une bonne journée.

Il réunit généralement le **riz** et les **haricots** de la veille. C'est d'ailleurs là l'un des secrets de sa recette : il faut que le riz soit rassis et plutôt sec. Par ailleurs, il réunit les trois condiments que l'on retrouve dans la gastronomie costaricienne : **oignons**, **poivrons** et **coriandre**. Et il est généralement arrosé de la fameuse **salsa Lizano** (condiment costaricien).



Le « casado »

C'est une nourriture typique de la [Vallée Centrale](#) et de la [côte Pacifique](#).

Il est possible de trouver des **casados** à toutes les sauces, mais la base de la recette traditionnelle rassemble des **haricots noirs** (« frijoles » en espagnol), du **riz**, des **bananes plantains** frites, des **œufs** et principalement de la **viande** (on retrouve de la viande de bœuf, de poulet, de porc ou du poisson) accompagnés de **salades composées**.

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

A l'instar du ceviche, le casado prend une forme particulière côté Caraïbes où il est généralement accompagné de **poulet** en sauce « type caribéen » (c'est-à-dire avec de

nombreuses épices et du thym).

Le « tamal »

Le **tamal** est un plat préparé à base de pâte de **maïs**, farci de **viande**, de **légumes**, de **grains** (carotte, pois chiche, haricots verts, pommes de terre, etc.) et de riz. La pâte agrémentée de sa farce est enveloppée dans des **feuilles de bananier** et ensuite elle est cuite à la vapeur. Ce plat peut être sucré (il est alors farci de raisins secs ou de prunes) ou salé selon les ingrédients utilisés.

Traditionnellement, ce plat est dégusté aux alentours des fêtes de fin d'année, notamment pour Noël et le Jour de l'an. Sur ces dates-là, on le consomme en famille mais on en retrouve également un peu partout : **sodas**, **restaurants**, **bars**, cafés et il arrive



même souvent de croiser, lorsque l'on se balade dans les rues, des fours à cuisson artisanaux où chaque famille vient faire cuire ses propres tamales.

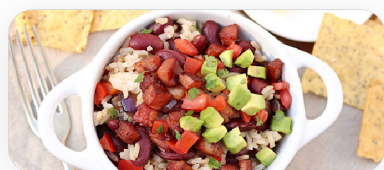
D'ailleurs, sa conception est une tâche assez longue à réaliser et nécessite de nombreuses heures de travail. Une famille en fait généralement une grande quantité d'un seul trait pour être consommée sur la semaine ou les deux semaines suivantes. D'ailleurs, c'est généralement une activité réalisée en famille qui réunit plusieurs générations : transmission du savoir oblige !

Le reste de l'année, il sera toutefois plus compliqué d'en trouver, exception faite du [marché central de San José](#).



Le « chifrijo »

Le chifrijo est un plat contemporain costaricien qui a fait son apparition dans un bar à [San José](#) dans les années 1990. On y retrouve bien évidemment du **riz** et des **frijoles**, indispensable de la **cuisine** centraméricaine. C'est une expériences à tester.



Son nom vient de la contraction des premières syllabes de ses principaux ingrédients : CHI pour « chicharrones » et FRIJO pour « frijoles ». Le chicharrón correspond à des bouts de porc grillés et les frijoles sont les bien connus haricots noirs et rouges. Bien qu'il puisse être utilisé comme plat principal, le **chifrijo** est à l'origine conçu pour être consommé à l'**apéritif** ou pour être « grignoté ». Ce plat est à base de viande de porc ou de veau, très convivial et très répandu dans les « soda », **petits restaurants traditionnels du Costa Rica**.

La salade de cœur de palmier

Le Costa Rica est le **deuxième producteur** de cœur de palmier au monde, derrière l'Equateur. Le cœur de palmier frais doit être consommé cuit pour éliminer le goût amer. Dû à sa saveur intense, il est très agréable de le manger en salade ou même en accompagnement avec l'apéritif.



Sur la côte caribéenne

La [côte caribéenne](#) est riche en culture et diffère du reste du pays en raison de ses **influences jamaïcaines** et d'autres groupes afro-caribéens. Comme le patois local est un mélange d'anglais, d'espagnol et de français, il ne faut donc pas être étonnés si certains plats ont des noms anglais !



Le « rice and beans »

Ce plat, comme son nom l'indique, est composé de **riz et de haricots noirs au lait de coco**. Il se sert accompagné de poulet avec de la sauce caribéenne et des bananes plantains. C'est le plat traditionnel par excellence dans cette région. Une sorte de [casado national](#) adapté à la région.

Le « pati »

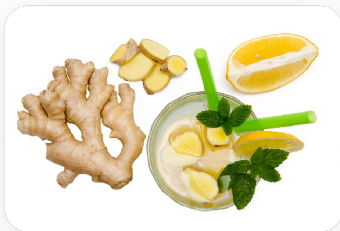
Ce **petit chausson** fourré à la **viande** et au **piment panaméen** est parfait pour les amateurs de cuisine épicée ! Souvent consommé en guise d'en-cas ou lors des fêtes locales, le pati est apprécié pour sa pâte croustillante et sa farce savoureuse. Ce mets est non seulement une **explosion de saveurs**, mais il représente également un élément important de la culture culinaire de la région des [Caraïbes](#) du Costa Rica.



« Agua de sapo »

C'est une **boisson très rafraîchissante** exotique faite à base d'une spécialité sucrée de la région ("tapa dulce"), de gingembre et de citron. Il ne faut pas avoir peur de son nom qui signifie littéralement "eau de crapaud" !

C'est l'accompagnement parfait pour le "rice and beans".



Le « Rondón »

Une délicieuse **soupe de poisson** accompagnée de banane verte, lait de coco, poivrons, piments doux et épices. Originaire de **Jamaïque**, ce plat a été ramené

en Amérique latine par les travailleurs immigrants afro-jamaïcains qui sont arrivés au début du XIXe siècle pour construire le canal de Panama et les chemins de fer costariciens.

Ce plat est généralement servi dans les restaurants jamaïcains. C'est le **petit-déjeuner typique** en Jamaïque, à San Andrés et en Colombie. C'est un plat commun dans toutes les Caraïbes anglophones.



Le « Pan bon »

Son nom veut dire « **pain brun** » et c'est un pain riche aux fruits et raisins secs. Parfait pour le goûter avec un thé ou un [café](#). C'est un pain traditionnel des [Caraïbes](#) afro-anglo-saxonnes, typique de la **province de Limón**. Ce pain vient du *bun*, un gâteau anglais caractérisé par sa couleur foncée due à l'ajout de gingembre. Il est possible d'en trouver dans toute la province de Limón et dans les différents restaurants caribéens du pays.

Sur la côte Pacifique

Sur la [côte Pacifique](#), la **cuisine de la mer** est vraiment la spécialité. Il est possible de trouver différents plats à base de poisson avec du riz, toujours, et la soupe de poisson avec des crevettes, des palourdes, des huîtres, du poulpe et des moules.

Le « Vigorón »

C'est un mélange de **manioc frit** combiné avec des légumes comme le chou, les carottes, les tomates, et des oignons marinés au citron et chicharrón. Ce plat est généralement servi dans un **cône de feuille d'amande** avec des croûtons grillés. C'est un plat traditionnel du **Nicaragua** mais devenu très populaire au Costa Rica.



Les « Tortas de camarón »

Originaire du sud de l'**Espagne** et ramené par les Espagnols, c'est un plat devenu très courant ici au Costa Rica. Il s'agit de **galettes** de farine de blé et de pois chiche, eau, sel, ciboulette, oignons, persil et crevettes. Ces ingrédients font une pâte liquide plane qui se frit à la poêle avec beaucoup d'huile.

Le « ceviche »

Ce plat venu tout droit du **Pérou** est devenu un **plat emblématique de la cuisine costaricienne**, il est possible d'en trouver à peu près partout. Il s'agit d'un plat fait à base de poisson cru mariné dans du jus de citron avec des herbes finement coupées et des légumes variés (coriandre, poivron, oignon généralement, mais on retrouve parfois patate douce ou maïs). C'est l'acidité qui va transformer le poisson ou les fruits de mer en les « cuisant » à froid. Un pur régal pour se rafraîchir en bord de mer.

Il y a de nombreuses variantes, que ce soit au niveau des condiments ou au niveau du type de poisson utilisé. Il est également courant de trouver des **ceviches de fruits de mer** : langoustes, crevettes, poulpes, etc...

Et surprise : certains ceviches sont à base de maïs et de banane plantain. Et pour les plus gourmands, de [mangue ou de papaye verte](#). La façon de préparer ce plat varie également d'une région à l'autre : du côté [Caraïbes](#) viendront compléter le ceviche du lait de coco, des piments en tous genres et du curry.





La richesse des fruits et légumes

Le Costa Rica est un pays de hautes cordillères, de vallées et de vastes plaines, concentré entre deux mers. Sa **diversité naturelle** et ses **microclimats** en font un terrain fertile pour pouvoir cultiver les plus exotiques et diverses sélections de [fruits](#) et légumes.

Il est facilement possible d'acheter des **produits frais** et locaux dans les marchés, supermarchés ou petits étals au bord de la route !