



SUN SHINE/SHUTTERSTOCK

Stand de rue, Tulum (p. 117)

## À TABLE !

Le Yucatán offre un choix infini de plats traditionnels, de poissons, de fruits de mer frais et de recettes du monde entier.

La cuisine est une immense source de fierté pour les Yucatèques, et la question de l'origine d'un plat peut vite devenir un sujet de dispute. Parmi les ingrédients mis à l'honneur, il y a le maïs, les haricots et les différentes variétés de piments (notamment le *habanero*), mais aussi des ingrédients plus spécifiques au Yucatán et peu utilisés dans le reste du pays, comme la *chaya* (qui s'apparente aux épinards), l'orange amère, les graines de citrouille grillées et la pâte d'*achiote* (pâte rouge à base de graines de roucou, ou *achiote*, au goût de noix).

Les habitudes diffèrent au sein de la péninsule. Les poissons et fruits de mer

frais sont largement consommés sur la côte, tandis que le Chiapas a ses spécialités, comme le *ningüijute* (plat de porc dans une sauce à base de graines) et le *cuchunuc* (une fleur comestible).

Les trois grandes villes du Yucatán (Cancún, Playa del Carmen et Mérida) comptent aussi un large choix de restaurants internationaux, susceptibles de satisfaire les goûts de tous.

### Le maïs à l'honneur

Le *Popol Vuh*, grand texte sacré maya (p. 282), raconte que les dieux ont façonné les êtres humains à partir du maïs. Cette

#### Les essentiels

##### COCHINITA PIBIL

Porc mariné et mijoté servi sur des tacos avec un accompagnement.

##### TACO DE PESCADO

Tacos au poisson frais, frit ou grillé.

##### SOPA DE LIMA

Soupe traditionnelle du Yucatán, au citron et au poulet (ou à la dinde).

##### TAMALES

Beignets à la farine de maïs fourrés de porc, poulet ou dinde, cuits à la vapeur dans une feuille de maïs ou de bananier.

céréale, sous toutes ses formes, est omniprésente dans la cuisine yucatèque. Les tortillas sont partie intégrante de nombreuses recettes ; elles sont servies sur les étals de rue, garnies de diverses façons, ou en accompagnement (gardées au chaud dans un chauffe-tortilla), au petit déjeuner ou au déjeuner. Elles sont cuites au four, au feu de bois, grillées, ou parfois servies seules.

La farine de maïs est beaucoup utilisée. Elle entre dans la confection des *tamales*, qui sont farcis de divers ingrédients dont du poulet et du porc, enveloppés dans des feuilles de maïs, puis cuits à la vapeur. La *gordita* (qui signifie la "rondelette") est une petite tortilla épaisse, à la farine de maïs, fourrée de divers ingrédients. On retrouve le maïs jusque dans des boissons. Dans certaines parties du Campeche, du Tabasco et du Chiapas, le *pozol*, spécialité locale datant d'avant la conquête espagnole, est prisé. Épais, il est constitué de *masa* (pâte de maïs) diluée dans de l'eau, et est souvent mélangé à du sucre et parfois agrémenté de piment ou de cacao. Les habitants boivent souvent cette boisson énergisante dans des bouteilles en plastique recyclées de 1 l. Un cran au-dessus, le *pox* (prononcer "poche") est un alcool du Chiapas à base de maïs et parfois de sucre de canne.

DE GAUCHE À DROITE : FANFO/SHUTTERSTOCK, GABBY PELLICER/SHUTTERSTOCK



Papadzules

## Les piments

Contrairement aux idées reçues, tous les mets ne sont pas épicés au Mexique. Le Yucatán est réputé pour son *habanero*, l'un des plus piquants au monde. Originaire du bassin amazonien, ce piment était déjà utilisé dans la cuisine maya quand les Espagnols débarquèrent au XVI<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui le Yucatán en est le plus gros producteur et consommateur. De petite



## ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

**Feria de los Tres Reyes Magos** (6 janvier). Lors de la grande fête de l'Épiphanie à Tizimin, on mange la *rosca de reyes*, le gâteau des rois traditionnel en forme de couronne.

**Fiesta Grande de Enero** (p. 241 ; mi-janvier). La grande fête de Chiapa de Corzo (photo ci-dessus) culmine avec la *comida grande*, véritable festin de plats traditionnels, dont le porc rôti à la sauce *adobo*.

**Día de la Candelaria** (début février). La fête religieuse de la Chandeleur est l'occasion de se régaler de *tamales* à la yucatèque, les meilleurs du Mexique !

**Festival del Ceviche, Aguachile y Michelada** (mi-mars). À Celestún, sur la côte ouest de la péninsule, on se régale de produits de la mer frais sur la plage.

**Festival de las Ánimas** (fin octobre-début novembre). Lors de cette nouvelle fête de Mérida consacrée au Día de Muertos, on déguste du *mukbipollo* (*tamales* de poulet cuits sous terre).

### QUESO RELLENO

Morceau de fromage farci de viande de porc hachée et nappée de sauce tomate.

### PANUCHOS

Tortilla frite fourrée d'une purée de haricots et garnie de poulet, laitue, tomate et oignons rouges.

### PAPADZULES

Tortillas de maïs farcies d'œufs durs, parsemées de graines de citrouille et nappées de sauce tomate.

### POC CHUC

Porc mariné dans du jus d'oranges et servi avec des oignons marinés et des tortillas.

HOLBOX/SHUTTERSTOCK



Cochinita pibil

taille (il ne mesure pas plus de 5 cm), il se décline en différentes teintes. Les piments orange et rouges sont plus fruités et parfumés ; les verts, moins mûrs, sont plus acides. Carbonisés, ils ont une saveur plus riche et sucrée avec un goût fumé prononcé. Ils figurent dans de nombreux plats traditionnels yucatèques. Une des salsas classiques, la *xni-pec* (*shni-pehk*), est faite avec des *habaneros*, des tomates, des oignons, de la coriandre et de l'orange amère.

Le piment doux rouge-brun *chawa iik* est aussi courant dans la cuisine yucatèque. Il sert à confectionner la fameuse sauce *recado negro*. La préparation de celle-ci est fastidieuse. Il faut faire sécher le piment, le griller, le carboniser, le laisser tremper dans de l'eau plusieurs jours, puis le broyer avec de l'ail, de l'oignon, du

sel, des clous de girofle et maintes autres épices. La pâte noire riche et fumée obtenue est un ingrédient essentiel de nombreux plats, comme le *relleno negro* (ragoût de dinde, de porc et d'œufs durs nappé de ce formidable condiment). Les recettes mayas traditionnelles incluent d'autres *recados*, comme le *recado rojo*, fait avec de l'*achiote*, qui lui donne sa teinte rouge et figure dans des mets connus tels que le *cochinita pibil* (porc rôti), le *tikin xic* (poisson cuit dans des feuilles de bananier) et le *mukbipollo* (*tamale* au poulet).

## Végétariens

Les végétariens et vegans trouveront facilement leur bonheur dans les lieux très touristiques, que ce soit dans les restaurants ou sur les étals de cuisine de rue. En revanche, il faut faire preuve d'un peu plus de créativité dans les petites villes de la côte caribéenne. La solution est souvent de demander des ingrédients courants – œufs, riz, fromage, avocats, maïs, haricots, piments... – à enrouler dans une tortilla, pour vous confectionner un délicieux plat végétarien sur mesure.

Beaucoup d'en-cas traditionnels mexicains sont végétariens. C'est le cas de l'*elote* (épi de maïs) et des quesadillas aux *nopales* (pagaies de cactus), au *huillacoche* (champignon du maïs) ou aux fleurs de courge.

Toutefois, certaines de ces spécialités en apparence végétariennes sont préparées à partir de bouillon de viande ou de graisse animale (*manteca*).

## CHOCOLAT

Les Mayas vénéraient le chocolat, le considérant comme un don des dieux. Sa confection exigeait un grand savoir-faire : une fois les fèves de cacao récoltées, il fallait les laisser fermenter, les faire sécher, griller, puis les mouliner pour obtenir une pâte. Mélangée à de l'eau, des piments et d'autres épices, celle-ci donnait la boisson

amère (qu'on ne sucrant pas) des rites et cérémonies.

Aujourd'hui, l'histoire du chocolat et des Mayas est abordée dans les musées de la péninsule, comme Choco-Story, qui a des filiales à **Playa del Carmen** (p. 113), **Valladolid** (p. 188) et **Uxmal** (p. 183). Il existe des boutiques de chocolats et des cafés spécialisés dans le

chocolat, comme **Chocol-Ha** (p. 205) au Campeche et **Ah Cacao** (p. 114) à Playa del Carmen. Pour en savoir plus sur ce produit, suivez la **Ruta del Cacao** (p. 250) à Comalcalco. Il est possible de faire une visite guidée d'une plantation afin de connaître la façon dont le cacao est cultivé, récolté et transformé en chocolat.

## Spécialités locales

### Plats de viande, poisson et fruits de mer

**Huevos motuleños** Œufs frits servis sur une garniture de haricots noirs, eux-mêmes sur une tortilla frite. Accompagné de chorizo, avocats, fromage râpé et bananes plantains.

**Pibipollo** *Tamales* au poulet cuits dans un four creusé dans la terre et enveloppés dans des feuilles de bananier.

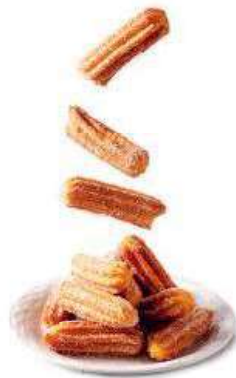
**Langouste** Parfois cuisinée avec une sauce au piment ou au tamarin qui lui donne une saveur toute mexicaine.

**Pan de cazón** Sortes de lasagnes de tortillas et de viande de requin mijotée, nappées de sauce tomate.

**Huitlacoche** (charbon du maïs). Succulent champignon qui était un mets de choix pour les Mayas.

**Relleno negro** Dinde servie dans une sauce brune épicée à base de piments carbonisés.

**Tikin xic** Spécialité de la côte à base de poissons et de fruits de mer, assaisonnée de pâte d'*achiote* et d'épices et cuite dans des feuilles de bananier.



Churros

### Cuisine de rue

**Tacos au poisson et aux crevettes** Poisson et crevettes panés à la bière, chou râpé et sauce au choix.

**Elote** Épi de maïs servi sur un bâton avec mayonnaise, fromage, poudre de piment et jus de citron vert en option.

**Churros** Bâtonnets de pâte frite saupoudrés de sucre, parfois fourrés au chocolat ou à la *dulce de leche*.

**Salbutes** Tortilla façonnée à la main, puis frite, garnie de dinde ou de poulet émincé, d'avocat et d'oignon.

**Ceviche** Poisson ou fruits de mer crus marinés dans du jus de citron et des épices, accompagnés de *tostadas*.



### TABLES D'EXCEPTION

**Casa del Tikinxic** (p. 69) Sur l'Isla Mujeres, ce charmant restaurant face à la plage sert la pêche du jour et un excellent *tikin xic* (page ci-contre).

**La Cueva del Cambio** (p. 112) Beau mélange de classiques et de plats innovants (certains vegan) servis dans une cour luxuriante, à Playa del Carmen.

**Museo de la Gastronomía Yucateca** (p. 167) Plats yucatèques classiques, comme le *cochinita pibil* (page ci-contre) à déguster dans une cour de Mérida.

**La María Cocina Peninsular** (p. 204) Au Campeche, délicieux plats traditionnels, comme le *queso relleno* (p. 33).

**El Secreto** (p. 234) Les recettes traditionnelles du Chiapas se transforment en haute gastronomie dans ce restaurant de San Cristóbal de las Casas.

## UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



### PRINTEMPS

Pendant le Carême, les familles yucatèques privilégient des spécialités comme le *Brazo de Reina* (photo ci-dessus), à base de farine de maïs, de feuilles de *chaya*, de graines de citrouille, d'œufs durs et de sauce tomate.



### ÉTÉ

Juillet marque le début de la saison de la langouste (elle s'étend jusqu'en février). C'est aussi la saison des fruits tels que la mangue, la *guanábana* (corossol ; photo ci-dessus) et la sapote mamey.



### AUTOMNE

Pour le jour des Morts, dans de nombreuses localités, on fait cuire des *Pibes* (*tamales* de poulet ; photo ci-dessus) dans des fours enterrés. Les boulangeries vendent du *pan de muerto* (petit pain coloré) et des *calaveras de azúcar* (crânes en sucre).



### HIVER

En janvier, lors du Mérida Fest (photo ci-dessus), des étals de nourriture s'installent sur la place principale. Fin février ou début mars, les carnivals de Cozumel, Chetumal et Campeche sont l'occasion de déguster de bons petits plats dans les rues.