

# LA BULGARIE

terre de rencontre





Festival de la rose a Kazanluk



Kukeri (voir p. 13) Photo Georgi Palahutev

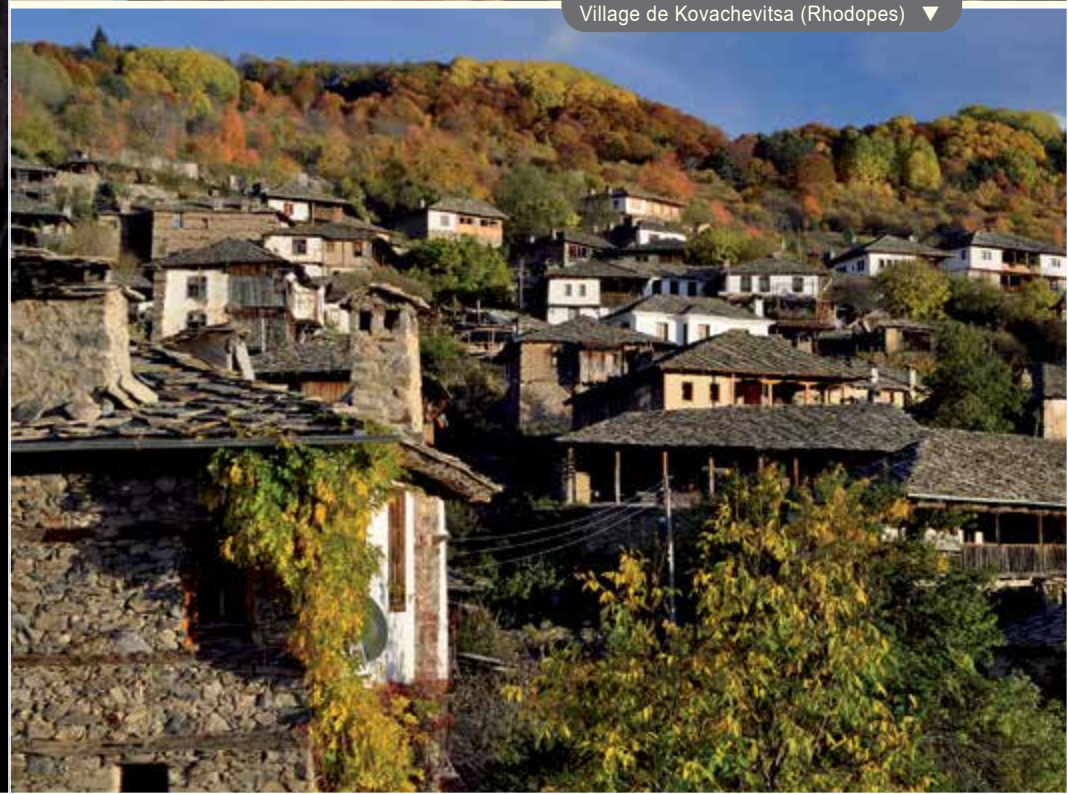




Parure de mariage de Ribnovo  
(Rhodopes occidentales)



▲ (Photo Evo Dantchev)  
Village de Kovachevitsa (Rhodopes) ▼







## Odyseia-In

### Voyager avec des passionnés

**Odyseia-In** est à l'origine des voyages d'aventure et à thème en Bulgarie. Depuis plus de 30 ans nous concevons et proposons des circuits originaux. Notre équipe est constituée d'universitaires issus des grandes écoles, de montagnards et de grand voyageurs, de photographes et d'experts cherchant à partager leur amour pour notre pays et pour les sports d'aventure. Nos voyages se distinguent par leur qualité grâce à une sélection d'hébergements authentiques, de guides de montagne et d'accompagnateurs professionnels.

**Odyseia-In** souhaite faire évoluer notre pays vers une destination phare du tourisme de qualité. Nous encourageons la protection de nos exceptionnels patrimoines culturel et naturel en mettant en place et en assurant le succès de modèles de tourisme durable.

**Odyseia-In** soutient des initiatives de reboisements et de sensibilisation des populations locales, ainsi que des campagnes de communication au niveau national et la restauration d'édifices religieux. En 2015 elle devient la première agence de voyage bulgare certifiée **Travelife**, en reconnaissance aussi de son engagement pour un tourisme respectueux vers les communautés réceptives, l'environnement et les divers patrimoines.

#### Légende bulgare

« Un jour Dieu convoqua, tôt le matin, tous les responsables des différents peuples pour leur distribuer les pays. Mais le bulgare n'était pas matinal et il arriva bon dernier. Dieu avait tout distribué, mais comme il ne voulait pas que le Bulgare rentre bredouille, il lui donna un morceau de paradis »..



## La Bulgarie un pays à forte identité

### ■ Le pays

Au carrefour géopolitique et culturel de l'Europe et de l'Asie, la Bulgarie apparaît comme une destination phare pour des voyages tout au long de l'année. En toutes saisons, vous vivrez un dépaysement inoubliable ! Paysages variés à l'infini, nature sauvage, riche histoire, culture insolite, gastronomie raffinée, la Bulgarie séduit et surprend par son héritage unique et sa forte identité. La musique et l'artisanat y perpétuent des traditions très anciennes et certains villages pittoresques vivent encore hors du temps. Vous ne serez pas déçu du voyage....

### ■ Patrimoine naturel

La Bulgarie surprend par la diversité et la qualité de ses paysages. De vastes plaines, bassins et vallées, des paysages vallonnés et des plateaux, de somptueuses montagnes, des forêts de résineux et de feuillus, des rivières, des cascades et lacs pittoresques, des sources thermales et un littoral splendide, de profonds canyons et gorges, des grottes qui font rêver... Cet extraordinaire environnement offre un habitat à une biodiversité étonnante : plus de 412 espèces d'oiseaux et plus de 3500 espèces de fleurs !

### ■ Tourisme d'aventure et écotourisme

La variété de paysages et la forte volonté de préserver l'environnement vous permettront la pratique d'un large éventail d'activités de pleine nature. En hiver vous chaussez ski alpin, ski de randonnée ou encore raquettes. Aux beaux jours vous arpentez les nombreux sentiers pédestres, équestres ou de VTT. Et pour les plus téméraires nous vous réservons la pratique du parapente, escalade, spéléologie, canyoning ou autres sports d'eau vive. Toutefois, si vous préférez des vacances plus tranquilles vous pourrez également exercer l'observation ornithologique, la photo animalière, la découverte botanique ou géologique. Quel que soit l'activité pratiquée vous serez encadrés par une équipe de guides expérimentés qui vous permettront de vivre une expérience dans des conditions de sécurité et de confort optimal.

[www.odysseia-in.com](http://www.odysseia-in.com)

# L'histoire de Bulgarie



## ■ Une des plus anciennes civilisations européennes

La péninsule Balkanique et la mer Noire accueillirent les premières civilisations humaines. Les dernières fouilles archéologiques réalisées par une expédition franco-bulgare dans la grotte Kozarnika (nord-ouest de la Bulgarie) prouvèrent la présence d'êtres humains dès 1,4 millions d'années av. JC (Paléolithique inférieur). Sur le littoral nord de la Bulgarie jadis se développa une culture qui influença tout le processus historique européen. Elle atteignit son apogée vers 4500 av. JC. La Nécropole de Varna révéla une grande collection d'offrandes funéraires qui présente la culture des plus anciens orfèvres du monde.

## ■ L'héritage Thrace

De nombreuses tribus Thraces s'installèrent au deuxième millénaire av. JC sur de vastes espaces de l'Est européen (entre les Carpates et la Mer Egée et jusqu'à l'Asie Mineure). La première mention historique revient à Homère qui les rangea parmi les participants à la guerre de Troie. Plus tard Hérodote et Thucydide décrivirent leurs habitudes et traditions religieuses. En tête de leur panthéon était la Déesse - Mère. Leur civilisation nous donna le culte de Dionysos et du bon vin et le sublime hymne à l'amour et à la mort que représente la légende d'Orphée et d'Eurydice. Les Thraces croyaient à l'immortalité. C'est pour cette raison qu'ils construisirent des tombeaux en insérant des offrandes funéraires à l'intérieur. Des animaux sacrifiés les accompagnèrent également dans la vie de l'au-delà. Les tombeaux de Kazanluk et de Svechtari sont inscrits dans la liste du patrimoine mondial d'UNESCO.

De 2004 à 2010 des fouilles intensives ont dévoilé plusieurs tombeaux dans la région de Kazanluk, la vallée de rois Thraces et Strandzha. D'autres sites à ne pas manquer sont les sanctuaires de Perperikon et Tatul dans les Rhodopes.

## ■ Les Bulgares et les Slaves

Les anciens Bulgares migrèrent de l'Asie Centrale au 7ème siècle. Riches d'une culture qui vit la création de l'un des calendriers les plus exacts de tous les temps, ils ont également côtoyé longtemps les grandes civilisations asiatiques. Ce furent les moteurs de la fondation d'un grand

Etat multiethnique entre le Danube et le Balkan. Ils étaient précédés par les Slaves qui envahirent les Balkans au 5ème siècle. Sur place ils allaient retrouver les derniers descendants des Thraces. Khan Asparuh fut le fondateur du Premier royaume bulgare au sud du Danube.

## ■ Premier et deuxième royaume bulgare

En 865 Khan Boris I se convertit au christianisme et le proclama plus tard religion officielle du pays. L'alphabet cyrillique remplaça le grec. Le premier royaume bulgare s'étendait sur des territoires vastes des Carpates au Nord au Mont Olympe au Sud, de la mer Noire près du delta du Danube à la mer Egée. En 716-718 les arabes vaincus par les armées bulgares et byzantines près de Constantinople arrêtaient leur avancée sur le continent. Au début du 11ème siècle après avoir perdu quelques batailles importantes la Bulgarie fut conquise par l'Empire de Byzance.

L'année 1185 vit resurgir la Bulgarie sur la carte. A l'insu de l'insurrection menée par les frères Assens, le plus jeune d'entre eux devint le premier roi du deuxième royaume bulgare. Leur ville natale Veliko Turnovo fut déclarée capitale. En 1204 le roi Kaloyan négocia avec le Pape la reconnaissance officielle de son trône, ce qui ne resta qu'un acte politique sans effet réel sur la spiritualité orthodoxe du peuple bulgare. Ivan Assen II rangea la Bulgarie parmi les grandes puissances de son temps. Le 14ème siècle marque le début de l'invasion ottomane (1362); en 1396 la Bulgarie fut complètement occupée.

## ■ L'histoire contemporaine

La Bulgarie resta sous occupation ottomane 480 ans. Certains territoires ne furent libérés qu'en 1913. Pendant cette période, les bulgares étaient menacés d'extermination et d'assimilation. Au début du 19e les guerres de Napoléon 1er et les changements géopolitiques et économiques qui s'opérèrent sur le continent européen déterminèrent le déclin de l'empire Ottoman. Devenus grands fournisseurs de l'armée turque, les territoires que les bulgares occupaient connaissaient déjà les prémices d'une révolution industrielle.

Le désir de liberté et d'indépendance se manifesta surtout après la révolution française de 1789 et l'essor économique que connut la population bulgare dans le cadre du grand marché de l'Empire Ottoman. Le mouvement de libération national reçut ses lettres de noblesses sous la direction de Vassil Levski (1837-1873), dit "L'Apôtre", qui fut aussi à l'origine de l'insurrection d'avril 1876. Étouffée dans le sang, celle-ci provoqua une intervention, d'abord politique, puis militaire. Ainsi la Bulgarie resurgit sur la carte politique en 1878 grâce à la force armée russe et roumaine et à la mobilisation de sa population.

Craignant l'influence de la Russie sur un grand et jeune état bulgare dominant les Balkans, au congrès de Berlin les grandes puissances limitèrent son territoire. Cette injustice engendra plusieurs insurrections et la participation de la Bulgarie dans 5 guerres sans que la question nationale ne soit jamais résolue.

Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, grâce à une politique intelligente, la Bulgarie devint l'état balkanique le plus prospère. Cette période d'essor économique et militaire prit fin avec les guerres balkaniques et la participation à la Grande Guerre. Malgré les efforts de garder le pays à l'écart du conflit pendant la deuxième Guerre Mondiale, le régime monarchique finit par déclarer la guerre aux Etats-Unis et à la Grande Bretagne, mais garda les relations diplomatiques avec l'URSS et refusa toute participation au Front de l'Est. Une république dominée par les communistes et satellites de l'URSS fut instaurée suite aux accords de Yalta de 1943.

En 1990 après les premières élections libres, la Bulgarie redevint république multipartite et des réformes capitales furent entreprises. Le secteur privé produit plus de 80% du PNB, mais la reprise économique démarra lentement suite à la forte présence de groupes mafieux et la conversion du parti communiste qui mis la main sur les principaux secteurs économiques grâce à des capitaux du parti résidant à l'étranger.

La situation aujourd'hui est aussi intéressante que curieuse, le fils du dernier roi Boris III, Siméon de Saxe-Cobourg Gotha est revenu en politique, mais ses actes ont déçu les bulgares (la restitution totale et non sans scandale de tous les biens de la famille royale). A son tour l'ancien garde du corps du dictateur Zhivkov a emporté trois élections parlementaires ! Devenue membre de l'OTAN (2004) et de l'UE (2007) la Bulgarie est placée sous un contrôle continu pour cause de dysfonctionnement de son système juridique.

## ■ DATES CLEFS

**1400 000** : les premières découvertes de présence humaine du Paléolithique inférieur

**5<sup>ème</sup> millénaire av. JC** : la plus ancienne civilisation atteint son apogée

**3<sup>ème</sup> millénaire av. JC** : les Thraces installés depuis un moment sur la Péninsule Balkanique sont à l'origine d'une civilisation splendide dont les pierres d'angles sont quelques dizaines de tombeaux ornés de manière somptueuse, des milliers de chefs d'œuvre d'orfèvres, la culture du vin, des personnages de légendes tels que Dionysos et Orphée

**73-74 av. JC** : Le gladiateur Thrace Spartacus se met en tête de la plus grande révolte contre Rome

**1<sup>er</sup> siècle** : Conquête de la Thrace et la Mysie par les Romains; lors de la séparation de l'Empire ces terres restent sous la tutelle de Constantinople

**311** : Edict de la tolérance religieuse de Serdika de l'empereur Galerii – **reconnaissance de la religion chrétienne**

**343** : Concile œcuménique de Serdika (Sofia)

**Fin du 5<sup>ème</sup> siècle** : Les Slaves s'installent sur les Balkans

**Moitié du 7<sup>ème</sup> siècle** : Arrivée des Bulgares

**681** : Fondation d'un Etat bulgare dans le Nord-Est des Balkans sous la gouvernance de la noblesse bulgare; au même moment un autre état bulgare apparaît dans les steppes de la Volga (capitale Kazan, il persistera jusqu'au 13<sup>ème</sup> siècle)

**718** : Le khan Tervel défait les Arabes près de Constantinople. Quinze ans plus tard, dans une autre bataille décisive, Charles Martel met fin à l'expansion arabe en France

**814** : A la mort du khan Kroum la carte politique confirme le partage du continent entre les empires des Byzantins, des Bulgares et des Francs de Charlemagne

**852-889** : Durant le règne de Boris 1<sup>er</sup> adoption du christianisme (864) et traduction des livres ecclésiastiques en langue vernaculaire en faisant usage du le nouvel alphabet

**893-967** : Sous le règne des tsars Siméon le Grand et de Pierre 1<sup>er</sup> l'empire bulgare atteint son apogée. Hégémonie de la Bulgarie sur tout l'Est européen. L'économie et la culture s'épanouissent, rayonnement du plus important, centre littéraire des peuples slaves, c'est „l'Âge d'or" de la Bulgarie

**1018** : Chute du premier Empire bulgare

**1185** : La révolte des frères Assène et Petar se termine en 1190 avec la reconnaissance par Byzance d'un Royaume bulgare

**1204** : Le pape Innocent III reconnaît l'Empire bulgare qui est désormais la première force militaire en Europe orientale. En 1205 les croisés de la IV<sup>ème</sup> croisade sont balayés par les armées du tsar Kaloyan

**1218-41** : Apogée du deuxième Empire bulgare sous le règne du tsar Ivan Assène II

**1396** : Début d'une longue période d'occupation ottomane

**1762** : Parution de la première histoire moderne écrite par le moine Païssii de Hillendar, c'est aussi le départ d'un mouvement de Réveil National

**1870** : Le gouvernement ottoman reconnaît l'indépendance de l'Eglise bulgare

**1876** : L'insurrection d'avril 1876 est étouffée dans le sang, plus de 30 000 morts. À ce propos, Victor Hugo déclare : «Nous n'avons pas le droit de laisser des Empires qui tuent»

**1878** : Libération avec l'aide de l'armée russe et roumaine, plus de 200 000 morts = Instauration d'un régime de monarchie constitutionnelle

**1908** : Déclaration d'Indépendance complète du Royaume bulgare

**1912** : Grande coalition antiturque menée par la Bulgarie (avec la Serbie, la Grèce et le Monténégro) qui met fin à 5 siècles d'occupation ottomane. Les guerres balkaniques servent d'avant première à la première Guerre mondiale, premier usage de l'aviation dans des opérations militaires

**1915** : N'obtenant pas satisfaction sur le plan national et territorial, la Bulgarie rentre dans un cycle de guerres contre les pays voisins. La participation à la Grande Guerre est une catastrophe.

**1941** : La Bulgarie se range du côté des forces de l'Axe sans pour autant envoyer des troupes sur le front de l'Est. Elle s'oppose à la déportation vers les camps nazis de ses ressortissants juifs

**1944** : La Bulgarie devient satellite de l'URSS, fin du régime monarchique (1946)

**1989** : Le président Mitterrand en visite en Bulgarie rencontre l'élite des dissidents bulgares autour d'un petit déjeuner

**1990** : Retour paisible à la démocratie, république multipartite

**2004** : La Bulgarie intègre l'OTAN

**2007** : La Bulgarie devient membre de l'Union Européenne



# Spiritualité, religions et patrimoine culturel



## ■ L'héritage Païen

La culture bulgare a gardé de fortes empreintes du paganisme. De multiples festivals ont lieu à différentes périodes de l'année et font écho à cette époque. Les plus spectaculaires sont les défilés des *kukeri*, hommes déguisés avec des fourrures animales, coiffés de masques, cornes, cloches et réputés pour avoir le pouvoir de chasser les forces du mal. Le 1<sup>er</sup> mars tous les bulgares s'échangent des *martenitsa*, des porte-bonheurs rouges et blancs, dont ils ne se séparent que aux premiers prémices du printemps.

## ■ La religion chrétienne

Les premières basiliques datent de la fin de l'époque romaine (4<sup>ème</sup> siècle). Au 9<sup>ème</sup> siècle, il devint évident que seule une religion monothéiste unifiant les différents peuples païens pourrait consolider le royaume. Contraint par les puissants rivaux Rome et Constantinople à jouer une diplomatie souple, le roi Boris I finit par accepter et imposer de force en 864 la foi chrétienne, tout en obtenant de Constantinople la quasi-indépendance de l'église bulgare et un service en langue vernaculaire. Après le Schisme (séparation des églises d'Orient et d'Occident) de 1054 la Bulgarie reste dans le monde orthodoxe avec en tête un patriarche, nommé par le pouvoir politique bulgare. On l'appelle alors église autocéphale.

## ■ Bogomiles et Cathares

Cathares, Albigeois, Patarins, une longue liste d'appellations pour désigner un mouvement spirituel qui naquit en Arménie mais pris toute son importance en Bulgarie au 10<sup>ème</sup> siècle et toucha tout le monde chrétien. Bien plus qu'une hérésie, cette philosophie remettait en question toute la doctrine officielle et la place de l'église. Le message christique mais aussi la littérature en langue vernaculaire, l'égalité entre femmes et hommes, la simplicité de la confession, c'était une renaissance anticipée et une révolution à laquelle le clergé s'opposa sans faille surtout dans le cadre des représailles en France.

## ■ Les églises orthodoxes

La séparation des églises catholiques et orthodoxes en 1054 explique bien des événements de l'histoire européenne. Les églises orthodoxes sont toutes autocéphales, avec en tête un patriarche qui est élu avec une forte participation de la paroisse et sans prétention d'infaillibilité. Le clergé est divisé entre moines, avec vœux de chasteté, et curés qui peuvent avoir une famille. La Vierge a une place dominante – elle est la mère de Jésus – *Bogoroditsa*, et de ce fait Jésus est aussi un homme. La fête la plus vénérée c'est Pâques. D'un point de vue stylistique dans les églises orthodoxes dominent les images en 2 dimensions, ces impressionnantes fresques et icônes, ainsi que des iconostases en bois sculpté dorées qui séparent le monde humain du divin.

## ■ Les monastères

La première impression que créent les murs austères des monastères laisse vite place à l'émerveillement dès qu'on franchit le seuil. Architecture surprenante, églises séculaires ornées de fresques splendides, des coins de beauté et de quiétude à l'abri de la vanité. L'atmosphère dans ces lieux de culte révèle en silence la spiritualité et l'histoire du peuple bulgare. Centres de foi, d'éducation, d'art et de recueil, ils jouèrent un rôle décisif dans la consolidation de l'état bulgare à ses débuts et dans la préservation de la mémoire des époques passées surtout durant la longue occupation ottomane. Bien plus qu'une communauté de dévoués, ils incarnèrent l'identité nationale au point de devenir l'Institution, sanctuaire de la langue et des traditions bulgares.

## ■ Diversité religieuse

La Bulgarie est un pays où vivent en paix différents cultes religieux.

**Le christianisme orthodoxe** est de loin la confession dominante. C'est la religion de 85% de la population.

**L'islam.** Imposée à la fois par la force et par des contraintes économiques et sociales, l'islam sur les Balkans est sensiblement influencé par la culture chrétienne et les croyances locales. Ceci permet une cohabitation plutôt calme avec le culte chrétien. Plusieurs monuments en témoignent dont les mosquées de Bania Bachi à Sofia (1576), Imaret et Djoumaia à Plovdiv, Tombul à Choumène et Baïrakli à Samokov.

**Le catholicisme** est introduit en Bulgarie durant l'occupation ottomane. La visite du pape Jean-Paul II en 2002 et du pape François en 2019 ont marqué l'histoire du pays.

**Le judaïsme** en Bulgarie date du 15<sup>ème</sup> siècle. Afin d'éviter l'Inquisition en Espagne beaucoup de Juifs s'installèrent dans l'Empire ottoman. La synagogue de Sofia est parmi les plus remarquables édifices séfarades d'Europe.

# Les villes du patrimoine culturel

## ■ Plovdiv, une des plus anciennes villes du monde

Fondée par les Thraces, la deuxième ville de Bulgarie porta longtemps le nom du père d'Alexandre le Grand, le roi Philippe. Plovdiv a su garder son importance à travers les âges. Son ancien centre compte parmi les plus beaux ensembles urbains du pays. L'impressionnant théâtre antique, construit au 2<sup>ème</sup> siècle offre toujours sa scène à des concerts et des représentations d'opéra. La ville regorge de boutiques d'artisanat, de bars et de restaurants, où il est agréable de prendre un verre sous une tonnelle ou un arbre centenaire. Plovdiv a une renommée internationale pour les dizaines de salons et foires qui ont lieu ici chaque année. Elle a été nommée Capitale culturelle de l'Europe en 2019 .

## ■ Veliko Turnovo

Dans la capitale médiévale (12-14<sup>ème</sup> s.) la mémoire du passé bat son plein. La citadelle Tsarevets domine « la ville des boyards ». Sur l'autre rive de la rivière Yantra les quartiers du 19<sup>e</sup> siècle sont situés en balcon. Les ateliers d'artisans sur la rue commerçante « Samovodska tcharchia » présentent également le savoir-faire et l'esprit de cette époque alors que les jeunes rencontrés dans les rues font état du nouveau dynamisme. Etape obligatoire pour tout amateur d'histoire et d'architecture à vocation religieuse !

## ■ Koprivshtitsa

Cachée dans une haute vallée au cœur même du massif de Sredna Gora, elle émane l'atmosphère d'un musée à ciel ouvert. Le mouvement de libération des turcs ottomans connu ici ses plus brillants succès (avril 1876). Beaucoup d'hommes de lettres et d'état y sont nés d'où son importance pour tout bulgare. Les maisons sont dotées de belles façades peintes de couleurs vives, alors que les intérieurs traduisent les occupations de leurs habitants.

## ■ Melnik

La plus petite ville bulgare se trouve dans la partie sud du massif du Pirin, dans une région de renommée viticole qui a intéressé les anciens aussi par son thermalisme. L'architecture traditionnelle déjà très médi-

terrannée, l'abondance du vin et les mehanas (restaurants typiques), s'intègrent parfaitement dans un magnifique décor d'étranges cheminées de fée géantes. Elle se visite de pair avec le monastère de Rozhene du 17<sup>ème</sup> siècle.

## ■ Kovachevitsa

Située sur les flancs sud-ouest du massif des Rhodopes, Kovachevitsa resta très longtemps inconnue du public. Ses habitants connurent une grande notoriété aux 18-19<sup>e</sup> siècles pour leurs savoir-faire en matière d'architecture et de maçonnerie ce qui explique la qualité de son spectaculaire héritage. Nombreux films historiques y ont été réalisés. Prenez au moins une journée pour la visiter !

## ■ Sofia, une des plus anciennes villes d'Europe

Dans un bassin entouré de 3 montagnes, à presque 600 m d'altitude, la capitale bulgare naquit près des sources thermales que les sofotes d'aujourd'hui fréquentent toujours. Le massif de Vitosha qui la surplombe est pour la ville ce qu'est Vesuvius pour Naples.

Aux habitations néolithiques succéda la civilisation des Thraces; la tribu des Serdes donna son nom à la ville au 1<sup>er</sup> millénaire av. JC. Les fortifications, faites par les romains sont toujours visibles dans certains espaces urbains. Située sur le chemin de Constantinople (via Diagonalis) la ville changea plusieurs fois de maîtres. Au 9<sup>ème</sup> siècle elle fut intégrée au Royaume de Bulgarie. Son nom actuel signifie "sagesse divine". Occupée par les ottomans en 1382, elle fut proclamée capitale du troisième royaume bulgare en 1879.

### La ville contemporaine

Sofia présente un mélange de sites historiques, de marchés locaux animés, espaces verts et tous les avantages d'une capitale. Une visite du centre-ville révélera les signes du passage des Romains, Byzantins et Turcs, sans oublier les marques laissées par le régime totalitaire, quelques 7000 ans d'histoire incorporés dans la ville moderne. La Rotonde "Saint Georges" datant du 4<sup>ème</sup> s. en est l'édifice le plus ancien. L'impressionnante cathédrale "St Alexandre Nevski" et l'église russe "St Nicolas", toutes deux aux dômes dorés, la mosquée "Bania Bachi" et la synagogue sont à quelques centaines de mètres l'une de l'autre. La construction du métropolitain et l'ouverture des catacombes de St. Sophie ont ouvert un nouveau chapitre sur le passé de la ville. La Crypte de la cathédrale abrite une exposition spectaculaire d'icônes.



# Les montagnes

Les 5 massifs principaux offrent une grande diversité des terrains, paysages, flore, faune et héritage culturel. Les grands espaces quasiment vierges, les 30 000 kms de sentiers de randonnée balisés et la couverture de l'ensemble montagneux par un réseau de secours en montagne permettent des activités en toute saison.

■ **Les RHODOPES** sont le massif le plus vaste et le mieux adapté à la pratique du VTT et de la randonnée. Dû à son relief vallonné, la faible altitude, son climat doux et agréable ainsi que les rivières qui la traversent, cette montagne est habitée depuis l'Antiquité. Son sommet principal est le Grand Perelik, culminant à 2191 m.

Les gorges de Yagodino, Trigrad et Arda, les grottes aménagées, des phénomènes tels que les ponts merveilleux, les champignons de Béli Plast et les Cheminées de fée de Zimzélen, les forêts de résineux et les nombreux barrages constituent un potentiel naturel. Ils abritent la principale population d'ours et de loups en Bulgarie et une multitude d'espèces endémiques sans oublier les oiseaux. À cela s'ajoutent les sons émerveillant de la *kaba gaida* (cornemuse), les voix cosmiques des Rhodopes, une tradition plus que millénaire dans le tissage de couvertures, un goût pour les motifs de diverses fleurs des prés. Le patrimoine bâti, lui, est représenté à travers les monastères de Batchkovo (11<sup>ème</sup> s.), d'Arapovo, de Mouldava et de Kouklen, ainsi que la beauté singulière des maisons de Chiroka Laka, Kovatchévitsa, Dolen, Moguilitsa ou Zlatograd.

■ **Le PIRIN** a un caractère alpin prononcé (sommet principal le Mont Vihren 2914 m) avec un enneigement sur plus de 5 mois. Son nom est lié au culte de Péroun, le dieu principal du panthéon Slave. C'est la terre de Spartacus, le célèbre gladiateur qui prit la tête de la plus importante révolte d'esclaves dans la Rome Antique. La partie nord du massif constitue un vaste Parc national qui est un des principaux centres de genèse de la flore bulgare. Il abrite 31 espèces endémiques, une soixantaine de formes endémiques balkaniques, plus de 200 espèces rupestres et beaucoup de reliques tertiaires. À cette richesse floristique exceptionnelle, s'ajoute une variété de mammifères dont l'ours, une multitude de lacs (176), des vallées et des abîmes profonds, des formations géologiques uniques, les cheminées de fée de Melnik et la grande crête karstique. Ajoutons-y les villes de Bansko, les villages de Melnik, Techovo et Deltchevo, le monastère de Rozhen.

■ **Le RILA** est la plus haute montagne de la péninsule (2925 m au Mont Moussala, "le dernier avant Dieu", selon l'appellation d'origine turco-arabe). Il bénéficie d'un climat continental avec des influences méditerranéennes, très froid en hiver avec généralement un bon enneigement. La "Montagne de l'eau" pour les Thraces et les Slaves, ce massif compte plus de 180 lacs et les sources de rivières importantes. La principale richesse est ses forêts d'épicéa hautes de 50-60 m et la faune: l'aigle royal, l'ours, le loup, les chevreuils et les chamois.

Sites majeurs: le pilier granitique de Malyovitsa, symbole de l'alpinisme bulgare, le cirque des célèbres sept lacs et le deuxième ensemble orthodoxe des Balkans, le monastère dédié à St Jean de Rila. À visiter encore les hauts lieux de la ville de Samokov, l'église de Dobarsko, l'ancien quartier de Blagoevgrad dit "Varocha". En 1993 la majeure partie du massif est déclarée Parc national.

■ **Le BALKAN**, a servi de dénominateur pour toute la péninsule. Long de 650 km il culmine au Mont Botev à 2376 m. Il est aussi une véritable barrière géo-climatique qui retient du côté nord les vents froids et secs (du nord) et arrête côté sud les vents en provenance de la Méditerranée. Visible depuis quasiment la moitié du territoire, il est présent autant dans les mythes que dans l'histoire du pays. La traversée de ses gorges et cols enneigés durant la guerre de libération de 1877-78 se range parmi les grands exploits militaires de tous temps.

Cette chaîne abrite un vaste Parc national, trois parcs naturels et plusieurs réserves avec une riche faune et flore et des sites d'exception tels que les falaises de Bélogradtchik et de Sliven, les gorges de Vratza et d'Iskar, les canyons du Mont Botev. Les ensembles monastiques de Véliko Turnovo, Troyan, Dryanovo, Kiliffarévo, Kalofer, Klissoura et les villages d'Arbanassi, Zhéravna, Bozhentsi, Tryavna, Eléna et Etara sont autant de visites à ne pas manquer...

■ **Le VITOCHA**. Avec ses 2290 m au Mont Tcherni vrah, le massif est visible de tous les coins. Ski, randonnée, escalade, spéléo, VTT, Vitocha est le terrain de prédilection des sofotes. En hiver, à moins d'une heure de la capitale, on trouve des pentes enneigées, un paradis blanc, de quoi faire rêver les freeriders «alpins». Une partie du Vitocha est déclarée Parc naturel. Le spectacle des rivières de blocs dites "moraines" mérite également le déplacement!

Autour de Sofia pendant le Moyen âge ont été construits plus de 40 monastères. La Sainte Montagne de Sofia actuellement permet la visite de 21 22 monastères. L'église de Boyana (1259), les monastères de Kremikovtsi (1493) et de Dragalevtsi (1476) méritent une mention spéciale.



# La Bulgarie de A à Z

■ **A – Alphabet** : le *Cyrillique* est le seul alphabet au monde qui eut une mission d'évangélisation. Sous le mandat de l'empereur byzantin, les frères Cyrille et Méthode créèrent en 863 premièrement l'alphabet glagolitique afin de traduire en langue slave des textes religieux. Quelques temps plus tard, une nouvelle graphie sera adoptée : le Cyrillique. Celle-ci participera à la christianisation souhaitée par le tsar bulgare Boris 1er ainsi cet alphabet reçu ses lettres de noblesse. Aujourd'hui tous les 24 mai sont fériés – c'est la fête de la « Journée de l'écriture cyrillique et de la culture bulgare ».

■ **B – Baba Marta (Grand-mère Marta)** : Cette tradition marque le début de l'année agricole et de la renaissance de la nature. Aujourd'hui elle annonce le printemps. Le 1<sup>er</sup> mars tous les bulgares lacent à leur poignet la martenitsa qu'ils gardent jusqu'au jour où ils voient une cigogne ou un arbre en fleur. Ils accrochent ensuite ce bracelet rouge et blanc à un arbre fruitier qu'ils choisissent.

■ **C – Christianisme au XX<sup>e</sup>** : En 1941, la Bulgarie se déclare alliée à l'Allemagne d'Hitler. Néanmoins, le pays n'a pas pu être amené à une dépendance totale et représente donc un cas particulier. Le sauvetage des Juifs bulgares a été possible grâce à l'implication de nombreux intellectuels, et surtout à la position prise par l'Eglise orthodoxe bulgare. «Le principe du racisme, selon lequel certains membres de la communauté peuvent être persécutés, restreints et privés de leurs droits simplement parce qu'ils appartiennent à une certaine race, ne peut pas être justifiée du point de vue de l'éthique chrétienne ... La loi de Dieu, qui dépasse toutes les lois humaines, nous oblige absolument à ne pas être indifférents aux souffrances d'un peuple innocent... L'Eglise orthodoxe bulgare estime qu'elle ne peut pas refuser d'aider ceux qui sont persécutés et opprimés. Si elle refusait, elle serait infidèle à elle-même. » (Lettre de protestation au gouvernement, en date du 02 avril 1943).

■ **D – Danube** : Ce fleuve est le deuxième plus long d'Europe et traverse dix pays. En plus d'être la seule voie navigable du pays, il offre ses rivages propices à la balade à vélo. N'hésitez pas à combiner avec des visites des forteresses médiévales et d'églises troglodytes. Le fabuleux delta du Danube n'est pas loin non plus, en Roumanie.

■ **E – A Enjovden (la Saint Jean, 24 juin, Fête du solstice)** les étoiles descendent sur terre et font des vœux pour que les herbes gagnent de la force pour guérir. Le soleil du matin leur apporte également de la force. Les herbes sont récoltées tôt et sont conservés en cure toute l'année. Une couronne est tissée à partir des herbes, à travers laquelle les jeunes femmes se faufilent tout au long de la journée. Petits et grands roulent dans la rosée du matin.

■ **F – Folklore** : En Bulgarie les traditions sont vivaces, il y a un véritable retour aux sources manifeste partout dans le pays. C'est une manière pour les Bulgares d'affirmer leur existence par-delà les vicissitudes de l'histoire. Vous serez séduits par l'infinie richesse des costumes féminins que vous découvrirez sur les places des villages, à l'occasion de festivité quelconque, dans les musées ethnographiques ou encore lors d'un de vos repas. Laissez-vous apprendre à danser un *horo* ou simplement profiter de la musique jouée par des groupes locaux. C'est dépayçant, c'est authentique, c'est beau !

■ **G – «Gold»** : L'or faisait partie du quotidien des Thraces et de leurs rituels destinés à la vie posthume. L'extraction d'or se maintient aujourd'hui. Le plus ancien trésor d'or du monde date de 4300 av. JC. (1972, nécropole néolithique près de Varna). Il comprend un total de plus de 3 000 objets en or avec un poids total de plus de 6 kilogrammes (exposé au musée archéologique de Varna). Le trésor d'or de Vulchitrun est le plus lourd jamais trouvé en Europe. Il se compose de six récipients et de sept couvercles d'un poids total de 12,5 kg d'or pur. Le plus « photogénique » est certes le trésor d'or de Panagyurichté (6,164 kg). Quelques belles trouvailles récentes : un masque de 673 grammes est en feuille d'or massif, trouve près de Kazanluk, dans la vallée des rois Thraces (musée archéologique de Sofia), et une couronne et un récipient en or, en provenance de tumulus peu étudiés dans le massif de Strandzha. La Bulgarie est à juste titre un Eldorado pour les savants.

■ **H – Herbes médicinales** : La Bulgarie se classe parmi les premiers exportateurs mondiaux d'herbes médicinales. Les aides financières de l'UE et du gouvernement bulgare permettent aujourd'hui la promotion de l'agriculture biologique. 90% de l'alimentation biologique, y compris les herbes et les épices produites en Bulgarie sont exportées. Ces plantes sont utilisées pour la cuisine et la médecine et peuvent traiter de façon naturelle nombreux problèmes de santé.

■ **I – Icônes** : Elles sont apparues encore au 5<sup>ème</sup> siècle. Après la période iconoclaste (9<sup>e</sup>), l'église orthodoxe répandit le culte des images et de brillantes écoles d'icônes se développent à partir du 12<sup>ème</sup> siècle en Bulgarie. Plus qu'une œuvre d'art l'icône est un message théologique, partie intégrante de la liturgie orthodoxe et exprime des idées par un système de signes, codés de façon extrêmement précise. Deux grandes écoles sur le présent territoire bulgare : celle de Samokov et celle de Tryavna.

■ **J – « ж.п. » (JéPé) La SnCF bulgare** : Les trains bulgares peuvent vous paraître rustiques mais vous donnent le plus souvent une bonne perspective du pays, en traversant d'étroites gorges comme celles de la rivière Iskar ou par de hauts passages montagneux comme Avramovi kolibi à 1267 m d'altitude. Les lignes sont en voie de modernisation.



■ **K – Le carnaval de Kukeri :** Avec ses déguisements en peaux de chèvres ou de moutons et ses masques rituels aux milles couleurs, ce carnaval, trouve ses origines dans les traditions païennes. Les défilés et les jeux invoquent les génies bienfaisants des labours et semences, et les grelots accrochés aux ceintures, d'un bruit étourdissant, éloignent les maladies et les esprits malfaisants. Le carnaval « Surva » (Pernik) est reconnu patrimoine immatériel UNESCO.

■ **L – Littérature :** La Bulgarie fut le berceau de la littérature. Le Tsar Siméon le Grand favorisa la création littéraire tout au long de son règne, qui fut d'ailleurs qualifié « d'âge d'or ». Les Bogomiles encouragèrent au 10<sup>ème</sup> siècle l'utilisation de la langue vulgaire. Durant l'époque ottomane des copistes et miniaturistes prennent la relève dans les monastères. Quelques éminents représentants de la littérature bulgare traduit en français : Geo Milev, Emilian Stanev, Yordan Raditchkov, Anton Dontchev, Angel Wagenstein, Tsvetan Todorov, Julia Krasteva.

■ **M – Monastères et églises :** L'image de la Bulgarie ne serait pas la même sans ses 150 monastères remarquablement bien conservés. Certains d'entre eux offrent de confortables installations pour y passer la nuit. Le monastère du Rila, la Chapelle Sixtine bulgare, est reconnu mondialement. A mentionner – le culte de la Vierge Marie dont les représentations émerveillent un peu partout dans le pays. On peut voir des églises décorées aux quatre coins du pays. N'hésitez pas à en demander la clef si celle du village qui vous visitez est fermée.

■ **N – Non ou Oui ? :** En plus de la langue et de l'alphabet Cyrillique, c'est un autre défi que vous devrez affronter lors de vos flâneries. Lorsque vous communiquez avec des autochtones gardez bien à l'esprit que tourner la tête de droite à gauche signifie oui et de haut en bas non. Pour éviter tout malentendu nous vous conseillons de l'accompagner d'un simple « da » : oui ou « né » : non.

■ **O – Orphée :** Ce mythe grec aurait pour décor la Gorge du Diable près de Trigrad, dans les Rhodopes. Il raconte la tragédie du mariage d'Orphée et Eurydice, lorsque cette dernière meurt subitement d'une morsure de serpent. Remarquable musicien, Orphée parvient à charmer les gardiens des enfers et à retrouver sa dulcinée. Ils sont alors autorisés à repartir vers le monde des vivants à condition qu'Orphée ne regarde sa femme qu'une fois passés dans l'autre monde. Son impatience les condamnera tous deux à être séparés pour l'éternité. Ce mythe, et les thèmes qu'il aborde tels la musique, l'amour et la mort, a inspiré nombreux artistes à travers les siècles.

■ **P – Paganisme :** La culture Bulgare est toujours attachée à ces origines préchrétiennes. De janvier à mars ont lieu les fameux festivals des koukeri. Leur défilé à Pernik, de même que la danse sur braise – les nestinari de Strandja, village de Balgari, la tradition des kilims de Tchiprovtsi et le groupe de chants

authentiques Bistrishki Babi (Mamies de Bistritsa, banlieue de Sofia) sont classés au patrimoine mondial immatériel de l'UNESCO.

■ **Q – Quand ?** Toutes les saisons sont bonnes pour partir en Bulgarie ! Cependant cela dépend des régions où vous voudrez voyager et des activités que vous désirerez pratiquer. Pour découvrir l'intérieur du pays, mieux vaut partir entre mai et septembre lorsque le temps et généralement chaud et ensoleillé. Dans les massifs montagneux le ski est à l'honneur de décembre à mars-avril. L'hiver est aussi la saison des carnivals. La côte de la mer Noire est préférable avant et après les mois de juillet-août, alors saturée.

■ **R – Roses :** Les érudits bulgares prétendent que ce sont les turcs Ottomans qui ont introduit la culture des roses de Damas dans les Balkans. Mais bien avant les Ottomans, les nobles Thraces aimaient eux aussi offrir des encens à base de rose. Le climat de la zone de Kazanlak a prouvé qu'il était excellent pour la culture des Roses. La Vallée des roses connut sa plus grande gloire au 19<sup>ème</sup> siècle. L'huile de rose Bulgare étant reconnue pour sa qualité supérieure, elle est exportée au prix d'or vers les meilleurs créateurs de parfums au monde.

■ **S – Salade Shopska :** c'est la reine des entrées froides. Facile à faire elle tient son nom des shops, population originaire des alentours de Sofia. Composée de concombre et de tomates, recouverts de sirene râpé (fromage blanc), le tout étant parfois coiffé d'une olive noire, elle peut s'enrichir d'oignons, de poivrons, d'ail et de ciboulette. La couleur des ingrédients rappelle les couleurs du drapeau bulgare. Généralement elle est accompagnée par un verre de rakia.

■ **T – Thermalisme :** La Bulgarie, avec ses plus de 600 sources thermales, possède une superbe offre de piscines thermales, de centres de SPA et de balnéothérapie. A l'origine ce furent les Romains qui découvrirent les qualités curatives des eaux. Beaucoup de villes comme Sofia, Hisarya, Sandanski, Kyustendil, Sapareva Banya virent le jour grâce à leur proximité de telles sources. De passage à Sofia n'hésitez pas à aller remplir vos bouteilles aux sources d'eau minérales en plein cœur de la ville comme le font bon nombre de Sofiotes.

■ **U – UNESCO :** Dans un territoire relativement petit (111 000 km<sup>2</sup>), la Bulgarie recèle plusieurs sites culturels et naturels ayant valu une reconnaissance mondiale. Les plus impressionnants sont certainement les sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO : les tombes Thraces de Kazanlak et de Sveshtari, le cavalier de Madara (bas-relief unique en Europe de l'époque médiévale), le monastère du Rila, l'église Boyana, les églises rupestres médiévales d'Ivanovo (habitées jusqu'au 17<sup>ème</sup> siècle), et l'ancienne cité de Nessebar, bâtie sur une péninsule rocheuse de la mer Noire. L'UNESCO reconnaît aussi le parc national du Pirin, la réserve naturelle de Srébarna et les forêts primaires de hêtres des Carpathes et du Balkan central pour leur incroyable biodiversité.



■ **V – Voix** : Que ce soit sur la scène des plus grands théâtres d'opéra, ou des festivals de musique authentique, ou dans le cadre de service religieux, la richesse phonétique de la langue bulgare est un fait. Le « mystère des voix Bulgares » est certes l'enregistrement le plus envoûtant des chants bulgares. Un morceau de musique traditionnelle des Rhodopes fut choisi comme représentant la plus pure des traditions vocales pour présenter notre Monde à l'encontre des autres civilisations à travers le choix de pièces de musique qui gagna l'espace avec la sonde Voyager 2 lancée en 1977. Ajoutons à cela le spécifique chante du groupe Bristishki Babi, classe patrimoine culturel immatériel par l'UNESCO. Coté opéra on se souvient encore du Bass Boris Christoff et de Gena Dimitrova. Rayna Kabaivanska donne des cours alors que sur le podium Alexandrina Pendatchanska et Sonya Yoncheva sont les nouvelles divas.

■ **W – « Welcome »** : Vous serez les bienvenus dans les nombreuses maisons d'hôtes qui se trouvent à travers les campagnes du pays. Ici la « maison d'hôtes » n'a pas perdu son sens, bien au contraire, tout est fait pour vous sentir comme un véritable invité. Ces charmants hébergements varient d'un confort basique à élevé mais l'hospitalité et la cuisine locale sont toujours au RV. Ainsi votre argent sert directement l'économie locale.

■ **X – X** : la Bulgarie, la grande inconnue. C'est la place pour votre découverte.

■ **Y – Yaourt** : Il est mondialement connu, délicieux et onctueux comme de la soie. A leur époque, les Thraces produisaient de nombreux produits quotidiens à base de lait. En 1905 le secret du yaourt est révélé : c'est la bactérie *Lactobacillus Bulgaricus* qui en fait sa spécificité. Les yaourts bulgares sont aujourd'hui la base de divers plats sains tels que le tarator, banitsa ou ajrian. Soyons pratiques : rien de mieux pour relever le défi d'un coup de soleil en été !

■ **Z – Zagrei, le roi du vin** : La Bulgarie accumule plus de 4000 ans de tradition dans la production du vin et certains des cépages autochtones bulgares en sont le témoin – Mavrud, Gamza, Shiroka Melnishka, Rubin, Dimiat, Misket. Grace à son terroir mais aussi aux financements liés à l'adhésion à l'UE, la Bulgarie a su développer un secteur du vin tourné vers l'excellence – les vins bulgares sont sur les podiums de toutes les grandes compétitions internationales. Les principales destinations pour les amateurs du vin sont – la vallée de Struma (avec les domaines Medi Valley, Villa Melnik, Orbelus dans la région de Melnik), la vallée Thrace (Villa Yustina, Rumelia, Castra Rubra, Mezek, Edouardo Miroglio, Neragora, Midalidare), les coteaux du Danube (domaines de Château Burgozone, Nissovo, Metchka, Belogradtchik, Leventa, Svishtov), le littoral (Dives, Château Euxinograd) pour n'en citer que quelques-uns.

## Vocabulaire bulgare

Transcription	Lettre cyrillique	Prononciation	français	bulgare	prononciation
a –	А, а –	a	Bonjour (le matin)	Добро утро	Dobro utro
b –	Б, б –	b	Bonjour	Добър ден	Dobar den
v –	В, в –	w	Bonsoir	Добър вечер	Dobar vetcher
g –	Г, г –	g	Bonne nuit	Лека нощ	Leka noscht
d –	Д, д –	d	Salut!	Здравей!	Zdravei!
e –	Е, е –	e	Au revoir	Довиждане	Dovizhdane
zh –	Ж, ж –	j	Comment allez-vous?	Как сте?	Kak ste?
z –	З, з –	s	Je vais bien	Добре съм	Dobre sam
i –	И, и –	i	Pourquoi?	Защо?	Zashto?
y –	Й, й –	i	Oui	да	da
k –	К, к –	k	Non	не	ne
l –	Л, л –	l	S'il vous plaît	Ако обичате	Ako obichate
m –	М, м –	m	S'il vous plaît, avec plaisir	моля	molya
n –	Н, н –	n	Merci	Благодаря	Blagodarya
o –	О, о –	o	Excusez-moi	Извинете	Izvinete
p –	П, п –	p	Je voudrais	Аз искам	Az iskam
r –	Р, р –	r	Je ne veux pas	Аз не искам	Az ne iskam
s –	С, с –	s	Parlez-vous français?	Говорите ли френски?	Govorite li frenski?
t –	Т, т –	t	Je ne parle pas bulgare	Аз не говоря български	Az ne govorya bulgarski
u –	У, у –	u	Je ne comprends pas	Не разбирам	Ne razbiram
f –	Ф, ф –	f	Je m'appelle ...	Казвам се ...	Kazvam se...
h –	Х, х –	h	Qu'est-ce que c'est?	Какво е това?	Kakvo e tova?
ts –	Ц, ц –	ts	Est-ce que vous vendez...?	Продавате ли...?	Prodavate li...?
ch –	Ч, ч –	ch	Combien ça coûte?	Колко струва?	Kolko struva?
sh –	Ш, ш –	sh	Restaurant	ресторант	restorant
sht –	Щ, щ –	sht	Santé!	Наздраве!	Nazdrave!
a –	Ъ, ъ –	a	La note	сметката	smetkata
–	Ь, ь –	–	Café	кафе	kafe
yu –	Ю, ю –	yu	Thé	чай	chai
ya –	Я, я –	ya	Lait	мляко	mlyako
			Yaourt	кисело мляко	kiselo mliako
			Eau	вода	voda
			Vin (rouge/blanc)	вино (червено/бяло)	vino (cherveno/byalo)
			Bière	бира	bira
			Sel	сол	sol
			Sucre	захар	Zahar
			C'est délicieux!	Много вкусно!	Mnogo вкусно
			C'est très beau!	Много красиво!	Mnogo krasivo
			Montagnes	планина	planina
			Mer	море	more
			Poste / timbres	поща / марки	pochta / marki

# Gastronomie bulgare

Située au croisement de l'Europe et de l'Orient, la Bulgarie a su garder les meilleures traditions culinaires et reste respectueuse des grands principes qui donnent une saveur incomparable aux plats typiques dont elle a le secret. Un principe crucial : la lente cuisson au coin du feu qui exalte les bonnes et délicates odeurs de petits plats savamment dosés où les herbes et les épices, les légumes et les viandes combinent leurs parfums.

**Petit déjeuner : Banitsa.** Elle a plusieurs variantes mais celle du petit déjeuner se mange traditionnellement au fromage frais bulgare, le siréné, (qui ressemblerait à la féta grecque) et aux œufs.

**Apéritif : Rakiya** (eau de vie) se boit accompagnée de la salade shopska aux couleurs du drapeau bulgare : concombres, tomates, poivrons cuits, oignons et fromage frais râpé.

**Entrée :** On mange beaucoup de soupes à midi en Bulgarie. Elles peuvent être au poulet, à l'agneau, aux lentilles ou encore aux haricots blanc. L'été on préférera le **tarator**, une soupe froide de yaourt, concombre et aneth, un délice !

**Plat :** Un plat complet et consistant, le **kavarma** : c'est une sorte de ragoût de porc ou de poulet, tomates, poivrons, champignons, oignons et recouvert d'un œuf, le tout servi dans un petit pot en céramique.

**Dessert :** Qu'ils soient à la manière d'un clafoutis ou d'un **strudel**, les desserts au potiron sont fameux ! On peut également finir son repas avec le célèbre **yaourt** bulgare qu'on mangera nature ou avec une pointe de confiture (maison bien sûr) !

**On aime aussi :** la charcuterie, le **kachkaval** (un fromage de couleur jaune), le caviar d'aubergine, les poivrons farcis au fromage frais, le **mich-mach** (œufs brouillés aux poivrons et oignons) le foie gras d'oie frais grillé, la **mussaka** de pommes de terre, les brochettes et boulettes de viande ou encore le **boza** (boisson à la base de céréales fermentés).

## ■ Recette du banitsa au *siréné* (fromage blanc) :

### Ingrédients:

- Un paquet de feuilles Filo
- 4 œufs
- 250 g de fromage blanc de vache ou brebis
- 1 tasse à thé de yaourt
- 1/2 tasse à thé d'huile ou de beurre fondu

1. Mélangez bien le fromage émietté et le yaourt.
2. Ajoutez les œufs.
3. Ajoutez un peu d'huile ou de beurre fondu.
4. Mélangez bien.
5. Etalez les feuilles de pâte une à une, frottez-les d'huile ou de beurre fondu.
6. Garnissez avec de la farce.
7. Roulez les feuilles de pâte en rouleau.
8. Mettez les rouleaux dans un moule rond en forme de spirale.
9. Dorez la banitsa avec un jaune d'œuf battu et faites cuire dans un four préchauffé à 180-200°C.
10. Coupez en morceaux. La banitsa peut être servie chaude ou froide accompagnée de yaourt.

## ■ Recette du mich-mach :

### Ingrédients:

- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 tomates
- 8 œufs
- 100 gr de fromage bulgare
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

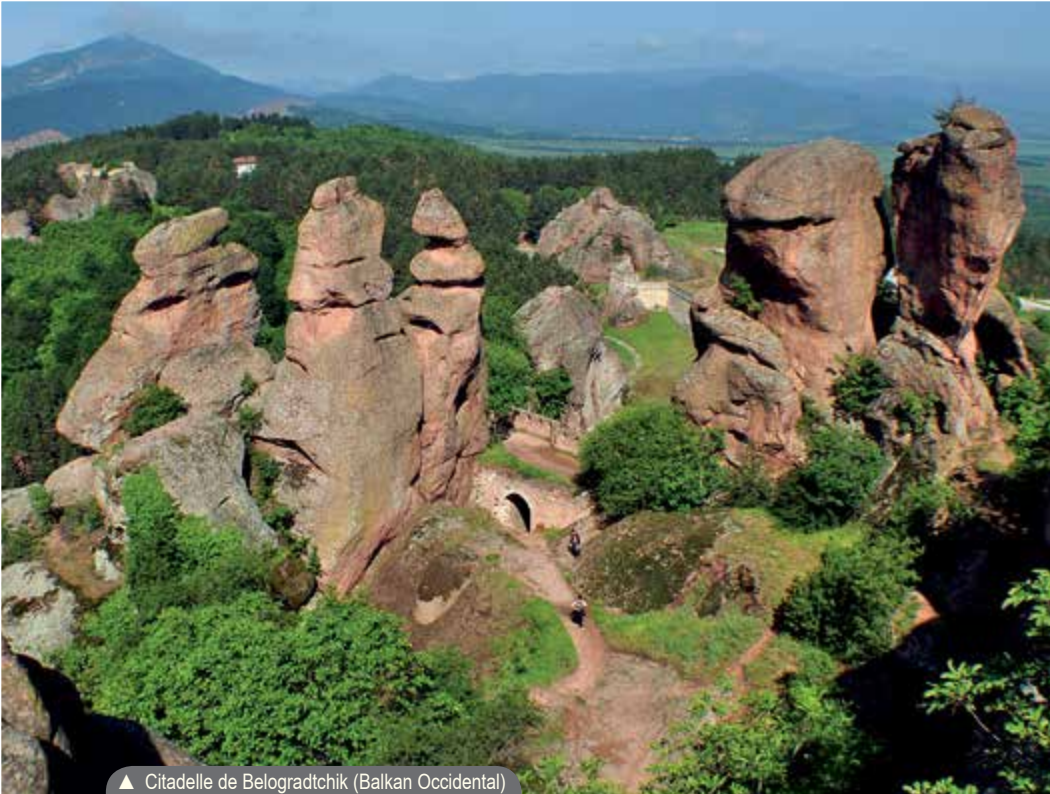
1. Evidez et épépinez les poivrons et les faire griller: les mettre sur une plaque de four et enfournez-les en position grill.
2. Tournez les poivrons dès que de grosses cloques brunes se forment.
3. Laissez les poivrons refroidir dans un récipient à couvercle. Pendant ce temps mondéz les tomates et émincez-les.
4. Enlevez la peau des poivrons, coupez-les en morceaux et faites-les faire revenir avec l'huile dans une grande poêle.
5. Ajoutez les tomates et laissez mijoter encore quelques minutes.
6. Battez les œufs et incorporez-les aux légumes.
7. Ajoutez le fromage concassée et laissez cuire encore 3-4 minutes en remuant.



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.







▲ Citadelle de Belogradtchik (Balkan Occidental)  
En raquettes de neige au Parc naturel Vitosha ▼



Salade typique  
(Gourmet Publishing House) ▼







Vautour fauve , Rhodopes orientales  
(photo Georgi Gerdzhikov)



Le tombeau Thrace de Kazanlak et  
le masque du Roi Teres



# Le spécialiste des voyages culturels et d'aventure, des petits groupes et à la carte

**ODYSSEIA-IN** fut fondée en 1990 par une équipe d'amoureux de la montagne, inspirés par le train de vie des guides de Chamonix. Véritable pivot de tout le tourisme en montagne et en milieu rural et du développement durable, l'agence emploie à présent plus de 50 accompagnateurs en montagne et guides conférenciers.

Elle est citée comme une référence par une multitude de guides dont le Guide Vert Michelin, Le Guide du Routard, le Petit Futé, Lonely Planet, Rough Guide, Let's Go etc.



Agence

**ODYSSEIA-IN** S.A.R.L  
ADVENTURE & CULTURAL TRAVEL

Bulgarie, Sofia 1301

20 Bulv. Alexandre Stamboliiski, 506

Tel. + 359 2-989-05-38

Tel. + 359 886-880-100

**odysseia@omega.bg**

**lubo@odysseia-in.com**

**www.randobulgarie.eu**

**www.odysseia-in.com**



Printed on FSC

## ■ RANDONNÉE ET SÉJOURS D'AVENTURE

- A pied – accompagné et en liberté
- En kayak et à VTT
- Raid à ski et raquettes
- Séjours sportifs : escalade, spéléo et parapente
- Ornithologie, botanique, photo animalière

## ■ VOYAGES À THÈME

- Archéologie, architecture
- Religion, vins et monastères
- Folklore, traditions, cuisine
- Auto tour pour le voyageur indépendant, les familles et groupes constitués
- Séjours à la découverte des pays voisins (Grèce continentale, Serbie, Macédoine, Roumanie, le Delta du Danube, Istanbul)

## ■ ET ENCORE

- Réservations en gîtes de charme, refuges, petits hôtels et monastères
- Location de voiture et équipement (VTT, raquettes, bâtons pour la marche)
- Accompagnateurs en montagne et guides polyglottes
- Conseils et services de voyage, cartes, guides, plans, brochures, topoguides