

# BAIN DE NATURE AU COSTA RICA

Classé à la 5<sup>e</sup> place sur l'indice de performance énergétique en 2012, ce petit pays d'Amérique centrale qui a déclaré « *la paix avec la nature* », mène depuis l'abolition de son armée en 1948 des politiques centrées sur l'éducation, la santé et la protection de l'environnement. On y va pour sa faune et sa flore exceptionnelles, mais aussi pour sa douceur de vivre, la *pura vida*.



Un cri dans la nuit me réveille. Probablement un singe hurleur qui rameute sa tribu. La première fois que je l'ai entendu, je l'avais imaginé poussé par un dangereux félin... Autour de la *casita* – petite maison – où je dors, la jungle retentit de mille bruits dans la nuit d'un noir d'encre. Murmures, bruissements, craquements, c'est un véritable tohu-bohu ! Telle une entité vivante, la forêt pulse et palpite en un énorme cœur battant à l'unisson des milliers de vies qu'elle héberge. Tout semble plus généreux ici : les arbres sont inconcevablement élevés, les lianes épaisses, les couleurs des fleurs éclatantes, les fougères abondantes montent haut vers le ciel. Partout au bord des routes et dans les jardins, bananiers et cocotiers foisonnent. La nature luxuriante déborde sur la terre sombre et fertile. Le Costa

Rica est si vert – dans les paysages vallonnés autour du volcan Tenorio, on dit que l'on peut en distinguer plus de cent nuances – qu'il est surnommé la Suisse de l'Amérique centrale. Ce petit pays de la taille de la région PACA, dont 25 % du territoire est constitué de parcs nationaux, de zones protégées et de réserves naturelles, abrite 6 % de la biodiversité mondiale. Bref, un pays bien nommé *Costa Rica*, la "côte riche" en espagnol.



### À LA RENCONTRE DES MALEKUS

Les Malekus ou Guatusos sont l'un des plus petits groupes indigènes du Costa Rica. Plus de la moitié des habitants de la réserve ne sont pas indigènes, générant un processus de métissage accru. Sur les trois *palenques* (villages) – Margarita, El Sol et Tonijbe, ils seraient entre 500 et 650 Malekus non métissés (les chiffres divergent selon les sources). Ils vivent sur un espace protégé depuis 1935, mais en réalité, ce n'est qu'en 1977, grâce à la loi 6172, qu'un territoire délimité leur est réservé et qu'on ne peut plus les en déposséder. Leur souhait le plus cher est de retrouver l'intégralité de leur territoire ancestral qui incluait le volcan Arenal et le rio Céleste, des sites sacrés dont ils ont été spoliés. Ils cultivent le cacao et les palmiers, et ont une fine connaissance des plantes de la jungle qu'ils utilisent pour se soigner. En allant à leur rencontre et en leur achetant leur artisanat, vous les aidez à faire perdurer leurs traditions et leur donnez des moyens financiers pour des actions juridiques. [www.turismomalekucostarica.com](http://www.turismomalekucostarica.com)



TEXTES PHOTOGRAPHIES : ANAIS VALLY

## VOYAGE



Au petit déjeuner, notre hôtesse australienne, Pippa, nous sert l'incontournable *gallo pinto* – qui signifie littéralement "coq tacheté" – du riz mélangé avec des *frijoles*, des petits haricots noirs –, accompagné d'œufs (de la ferme) brouillés, de bananes plantain frites, de fromage élaboré sur place et de galettes de maïs, sans oublier de délicieux fruits frais : mangue, ananas, papaye... et un jus de fruit, frais également. Bien sûr, on boit du café, mais on est loin des expressos à l'occidentale. Le café est *pressa frances* (préparé à la française) dans une cafetière à piston, ou filtré. Venue pour participer à un chantier volontaire lorsqu'elle était étudiante, Pippa a rencontré celui qui est aujourd'hui son mari. Ensemble, ils ont monté le *bed and breakfast*, Casitas Tenorio, à laquelle est adossée une ferme qui fournit les œufs, le lait et le fromage du petit déjeuner... Son mari et guide Donald organise une merveilleuse visite de la Tapir Valley, une réserve naturelle où vivent toucans, colibris et bien sûr de nombreux tapirs. Aujourd'hui, nous allons à la *palenque* (village) Margarita à la rencontre des Malekus, seule ethnie indigène du nord du Costa Rica. Quand nous arrivons, une petite troupe de singes hurleurs s'agit à 10 m au-dessus de nos têtes, sautant de branche en branche. Ils vivent en famille sous la houlette d'un mâle alpha, et attention à ne pas rester sous les arbres où ils séjournent sous peine d'être baptisés par leurs déjections. Ils se regroupent pour se mettre à

l'abri de la pluie (qui arrivera plusieurs heures plus tard). C'est la saison verte, il pleut chaque jour par intermittence, mais étonnamment, nous ne prendrons que très rarement la pluie.

### UNE PLANTE BÉNIE DES DIEUX

Traditionnellement, les Malekus offrent le *caou li*, le sang du cacaoyer, une boisson de bienvenue au cacao. Le cacaoyer qui fleurit toute l'année est sacré et considéré comme un cadeau des dieux. On peut ainsi apercevoir simultanément sur l'arbre de minuscules fleurs blanches et d'énormes fruits, les cabosses, présentant cette autre particularité qu'ils poussent à même l'écorce, et directement sur le tronc. Les cabosses sont offertes aux mariés lors de la cérémonie du mariage, en gage de prospérité et de fertilité. Les Malekus nous invitent à participer à la préparation de la boisson. À tour de rôle, nous mélangeons les fèves de cacao au-dessus du feu de bois pour qu'elles ne brûlent pas. Une intense et délicieuse odeur de cacao envahit l'espace. Puis nous décortiquons les fèves torréfiées placées sur des feuilles de bananier – qui séparent l'aliment du supramonde situé dans le sol. Elles sont ensuite broyées entre deux pierres afin d'élaborer la pâte de cacao qui sera pressée pour séparer le



**LE CAFÉ PRESSÉ À LA FRANÇAISE**

**DU BARISTA GEOVANNY**  
Versez 35 g de café moulu dans la cafetière à piston. Ajoutez 750 g d'eau chauffée à 88-92 C° et mélangez. Laissez reposer 4 minutes, pressez et dégustez.

 Cafeteria Sabores



cacao du beurre, aux nombreux pouvoirs.

**LE POUVOIR DES ESPRIT**

Les Malekus s'en enduisent pour se protéger avant un rituel ou une chasse, ou après, pour nettoyer les esprits attrapés dans la forêt. Ils en appliquent sur le nombril du nouveau-né pour qu'il cicatrise plus vite. Le beurre de cacao aurait également des vertus antirides...

Nous dégustons ensuite avec nos doigts un repas typique : le poisson pêché par leurs soins dans le rio Céleste, cuit et fumé dans les feuilles de bananier, de l'igname et du manioc. C'est le goût pur des aliments, habituellement, ils n'ajoutent rien, mais là pour nous, ils ont mis une pincée de sel... En dessert, des *bunelos*, des galettes chaudes de fromage de vache un peu aigre avec du manioc, de la cannelle et du miel. La cuisinière qui a préparé ce plat traditionnel pendant 30 ans dans une école maléku est fière de nous annoncer que sa recette est enfin inscrite au programme des enseignements traditionnels malekus.

Selon ce peuple, il y a un esprit – ou dieu – à l'origine de chaque rivière, et le rio Céleste est le plus grand de tous. Et c'est donc à sa rencontre que nous partons le lendemain dans le parc national du Volcan Tenorio. Imperceptiblement, nous passons de la forêt secondaire à la forêt primaire – jamais coupée, vierge de toute intervention humaine. Les arbres sont plus touffus et la densité de la végétation nous protège des rayons du soleil. De magnifiques morpho volètent, nous croisons un coati, des excréments de tapir, puis longeons le rio Celeste d'un bleu turquoise, il porte bien son nom... Là où le rio Buenavista et la Quebrada Agria se rejoignent,

l'eau parfaitement transparente devient d'un étonnant bleu laiteux. Ce n'est pas le reflet de la lumière dans l'eau, c'est le *Teñidero*, l'endroit où le dieu a trempé ses pinceaux après avoir peint le ciel. Même si je sais qu'il s'agit d'une réaction chimique entre le carbonate de calcium et le soufre volcanique, le lieu n'en est pas moins magique. Quant à la cascade, elle est grandiose – on rêve de s'y plonger ! Il est naturel que les Malekus l'aient choisie pour pratiquer leurs rituels.

**HARICOTS ET ORGIE DE FRUITS**

Partout où nous nous arrêtons, impossible de résister aux propositions de jus de fruits *naturales*, d'ananas, de mangue fraîche, d'une goyave acide endémique appelée *cas*, et pour cause, préparés sur place, juste avant leur consommation, ils sont absolument succulents bien qu'ils ne soient pas forcément biologiques. En effet, l'image verte du Costa Rica est plus contrastée que le pays ne le laisse à entendre. Sur les 75 % de territoire non protégé, l'agriculture biologique reste l'exception... Il est également presque qu'impossible de faire un repas sans *frijoles*, ces petits haricots noirs du *gallo pinto*, que l'on retrouve dans le *chifrijo*, avec des tomates et des *chicharron* (morceaux de porcs frits) ainsi que dans le *cassado*, accompagné de viande en sauce et de banane plantain frites.

Mais pour l'heure, ce sont des *tamales* que nous allons préparer chez Doña Biki. Ces papillottes amérindiennes auraient plus de 5 000 ans. Elle nous accueille avec simplicité dans une jolie maison traditionnelle en bois peint dans un bleu presque céleste ! Celle-ci est coiffée d'un toit peu pentu, dépassant largement au-delà

des murs pour la protéger du soleil quand il fait chaud et des fortes pluies de la saison verte. Sous l'avent, de nombreux fauteuils attendent les amis de passage, et le feu traditionnel brûle dans la grande cuisine de Doña Biki. Notre mission, après avoir coupé les légumes : envelopper dans des feuilles de bananier une pâte de farine de maïs sur laquelle on a disposé des morceaux de poulet cuits en sauce, de poivron, carotte, pomme de terre et riz, le tout agrémenté de coriandre fraîche dont une espèce sauvage extrêmement parfumée. Un foulard sur la tête, nous nous attelons à notre tâche. Le plus difficile ? Refermer les feuilles de banane sans que la purée s'échappe !

Et bien que Doña Biki ait déjà préparé les feuilles de bananier qu'elle a lavées et chauffées pour éliminer toutes bactéries ainsi que les aliments cuits, nous y passons la matinée. Traditionnellement, toute la famille prépare ensemble ce mets à Noël, l'occasion de se retrouver et de se parler. Pour le déjeuner, nous dégustons nos *tamales* cuits à l'eau bouillante. Il est d'usage de demander « *Como es tan los tamales ?* » (comment vont les *tamales* ?) pour prendre des nouvelles quand on arrive quelque part. Nos *tamales* ? Ils sont aussi savoureux que la vie au Costa Rica est douce. La *pura vida*, *muchas gracias* !



**CARNET D'ADRESSES**

**DÉCOUVRIR LA NATURE**

- Parque nacional du Volcan Tenorio, [www.sinac.go.cr](http://www.sinac.go.cr)
- Tapir Valley (Bijagua), [www.tapirvalley.org](http://www.tapirvalley.org)
- Ponts suspendus (64 m, 95 m et 104 m) dans le parc du Heliconias Lodge (Bijagua). Réserver auprès de Bijagua RainForesTours (Tour Operadora Local), [bijaguarainforest@gmail.com](mailto:bijaguarainforest@gmail.com)

**CUISINER AVEC DONA BIKI**

- Réservation auprès de Marlon Calderon Brenes, Bijagua RainForest Tours, [bijaguarainforest@gmail.com](mailto:bijaguarainforest@gmail.com)

**CAFÉ & CACAO**

- Visite de la plantation de cacao Tree Chocolate et découverte du processus de fabrication du chocolat, [www.treechocolate.com](http://www.treechocolate.com)

- Plantation de café Santa Anita aux pratiques durables à Naranjo,  [Santa Anita Estate Coffee](#)

**DORMIR**

- Avec vue sur San Jose à Alajuela, [www.xandari.com](http://www.xandari.com)
- Entouré par la jungle à Bijagua, [www.casitastenorio.com](http://www.casitastenorio.com)
- Dormir dans un recbidore à Najanro, [www.chayotelodge.com](http://www.chayotelodge.com)

**SE RESTAURER**

- Cuisine typique au feu de bois,  [Restaurante tipico la cocina de San Juan](#)
- Pêcher son poisson avant de le déguster (Pesca di trucha y tilapia Los arroyos), [www.pescacr.com](http://www.pescacr.com)

**INFOS PRATIQUES**

[www.visitcostarica.com](http://www.visitcostarica.com)

**Mousse aux fruits de la passion du Chayotte Lodge**

**INGRÉDIENTS**

- 5-6 fruits de la passion
- 2 verres de lait concentré sucré
- 5 grosses c. à s. de queso crema (remplacez par du Philadelphia)

**POUR : 12 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN**

3. Coupez les fruits de la passion en deux et à l'aide d'une cuillère à soupe, évidez le contenu dans un grand bol.

3. Ajoutez la crème et le lait concentré. Remuez à l'aide d'un fouet et goûtez. Ajoutez de la crème et/ou du lait en fonction de votre goût et de l'acidité des fruits. La crème donne un goût légèrement salé tandis que le lait sucre.

3. Fouettez à la main pendant une dizaine de minutes jusqu'à obtenir une consistance onctueuse et légère.

3. Servez aussitôt ou conservez au frais.

