

lonely planet

Roumanie et Bulgarie

Les plus beaux
monastères
peints de
Bucovine

Skier et
randonner en
Bulgarie

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Roumanie et Bulgarie



**Mark Baker, Jonathan Bousfield, Shaun Busuttil,
Jason Lee, Leonid Ragozin, Monica Suma,
Maria Stoyanova**



SHUTTERSTOCK/SHUTTERSTOCK ©

Poterie traditionnelle roumaine

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici 4

Carte de la Roumanie
et de la Bulgarie 8

Expériences
incontournables 10

Villes et régions
de Roumanie 24

Villes et régions
de Bulgarie 26

Itinéraires 28

Quand partir 38

Avant de partir 40

À table ! 42

Activités de plein air 46

Sur la route

Bucarest 53

Environ de Bucarest 78

Carnet d'adresses 80

Valachie 88

Ploiești et ses environs 92

Curtea de Argeș 96

Craiova 99

Environ de Craiova 101

Drobeta-Turnu 103

Severin 103

Carnet d'adresses 106

Transylvanie 109

Sinaia 114

Brașov 119

Environ de Brașov 126

Sighișoara 131

Environ 135

de Sighișoara 135

Sibiu 139

Environ de Sibiu 143

Monts Făgăraș 147

Pays sicule 152

Cluj-Napoca 156

Environ de 160

Cluj-Napoca 160

Alba Iulia 164

Environ d'Alba Iulia 168

Carnet d'adresses 171

Crîșana et Banat 180

Timișoara 184

Environ de Timișoara 189

Oradea 191

Environ d'Oradea 193

Carnet d'adresses 196

Maramureș 201

Vallée de la Mara 204

Vallée de l'Iza 211

Environ 213

de la vallée de l'Iza 213

Carnet d'adresses 216

Moldavie et monastères

de Bucovine 218

Iași 222

Environ de Iași 226

Piatra Neamț 228

Environ de 230

Piatra Neamț 234

Suceava 237

Environ de Suceava 245

Câmpulung 245

Moldovenesc 248

Carnet d'adresses 248

Delta du Danube et

côte de la mer Noire 253

Tulcea 256

Environ de Tulcea 259

Constanța 263

Environ 266

de Constanța 268

Carnet d'adresses 268

Sofia 272

Environ de Sofia 292

Carnet d'adresses 297

Plovdiv et les montagnes

du Sud 303

Plovdiv 308

Environ de Plovdiv 316

Bansko 321

Environ de Bansko 326

Melnik 330

Carnet d'adresses 335

Veliko Tărnovo et les

montagnes du Centre... 338

Veliko Tărnovo 342

Environ de 347

Veliko Tărnovo 352

Choumen 357

Kazanlăk 360

Environ de Kazanlăk 366

Le long de l'Osâm 366

Koprivstchitsa 369

Carnet d'adresses 372

Côte de la mer Noire 379

Varna 382

Environ de Varna 386

Côte centrale 391

Burgas 395

Environ de Burgas 399

Côte sud et Strandja 402

Carnet d'adresses 406

Danube et

plaines du Nord 410

Roussé 414

Environ de Roussé 417

Vratsa 422

Environ de Vratsa 425

Carnet d'adresses 429

Carnet pratique

Arriver 434

Comment circuler 438

Argent 440

Hébergement 442

Avec des enfants 444

Santé et sécurité 445

Manger et boire 446

Voyage responsable 448

Voyageurs LGBTQI+ 450

Voyage et handicap 451

Bon à savoir 452

Langues 454

Comprendre

**Une histoire de la Roumanie
et de la Bulgarie
en 18 lieux 458**

**À la rencontre
des Roumains 466**

**À la rencontre
des Bulgares 468**

L'oracle bulgare 470

Monuments controversés 473

**Indémodable blouse
roumaine 475**

**La virtuosité
du cinéma roumain 478**



SALJEAN/SHUTTERSTOCK ©

Réserve de biosphère du delta du Danube (p. 257)

ROUMANIE ET BULGARIE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Lorsque l'on m'a proposé de contribuer à la refonte du guide *Roumanie et Bulgarie* de Lonely Planet, j'ai saisi d'emblée cette opportunité. Cette extrémité du continent européen est l'une des rares régions d'Europe qui reste à découvrir. Alors qu'une grande partie du continent attire une multitude de visiteurs, la Roumanie et la Bulgarie semblent encore préservées. Durant mes recherches pour ce guide, j'ai été frappé par l'immense diversité géographique et culturelle de ces deux pays. Tous deux façonnés par des montagnes escarpées, ils comptent également de larges vallées fluviales, des forêts denses et des côtes étendues. Suivre la trace des peuples qui ont parcouru ces terres au fil des siècles – Thraces, Grecs, Romains, Turcs, Tatars, Hongrois et nombre d'autres – n'a pas été aisé. Mais chaque incursion a laissé sa marque et créé cette fascinante tapisserie, qui n'attend que d'être explorée.

Mark Baker

markbakerprague.com

Écrivain-voyageur, Mark est l'auteur d'un essai sur l'histoire contemporaine d'Europe centrale et de l'Est.



Mon expérience préférée

est de naviguer sur le delta du Danube. Tandis que nous parcourons les zones humides, je contemple la multiplicité des régions et des cultures traversées par le fleuve.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs et experts présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux la Roumanie et la Bulgarie

POSTIGOS/SHUTTERSTOCK ©



L'Athénée roumain (p. 58), coiffé de son dôme, est, pour moi, l'incarnation de Bucarest. Visitant depuis l'enfance ce quartier, cœur du "Petit Paris" ainsi qu'était surnommée la capitale roumaine, je ne me lasse jamais de ce monument universellement célébré, véritable ode à un passé d'élégance et de grâce. Ce temple néoclassique de la culture, qui abritait initialement une société littéraire, est un incontournable pour les mélomanes qui viennent y écouter l'Orchestre philharmonique national George-Enescu. Le hall orné de marbre de Carrare et ses colonnes doriques rosées encadrant quatre escaliers en spirale constituent un spectacle à eux seuls – une source perpétuelle d'émerveillement.

Monica Suma

[@monicasuma](https://twitter.com/monicasuma)

Monica écrit sur les voyages, la gastronomie et la culture depuis sa Roumanie natale qu'elle a retrouvée après avoir passé près de dix ans à New York et s'être presque installée en France.

Les musées archéologiques de **Sofia** (p. 283) et de **Varna** (p. 384) sont à couper le souffle. On réalise soudain ce que l'on savait déjà : l'histoire de l'humanité dont nous avons des traces est infiniment plus courte que celle qui l'a précédée. Bien souvent, on ne connaît pas le nom de ces gens, leur langue ou leurs origines ethniques, mais leur ingéniosité artistique – ces figurines anthropomorphiques fantaisistes et ces merveilleux bijoux – peuvent aisément rivaliser avec n'importe quelle œuvre d'art de notre civilisation.

Leonid Ragozin

@leonidragozin

Basé à Riga, Leonid est un journaliste politique. Il a coécrit un ouvrage sur la guerre russo-ukrainienne.



TRABANTOS/SHUTTERSTOCK ©

Je ne suis pas croyant, mais il est impossible de ne pas ressentir une vibration sacrée lorsque l'on se trouve dans les églises en bois du **Maramureș** (p. 204). C'est comme si de leurs murs suintaient des siècles de prières et de foi, vous ramenant au temps où la religion tenait une place centrale en Occident. Ce que j'aime particulièrement dans ces chefs-d'œuvre est l'humilité qui a présidé à leur construction, rendue possible grâce aux ressources locales et à l'ingéniosité humaine – de véritables hommages architecturaux à Dieu.

Shaun Busuttill

@theshaubusuttill

Shaun, auteur et anthropologue, s'intéresse à la question du croisement de la culture et du voyage.



ANTON JMANOV/SHUTTERSTOCK ©

STOYANOV / SHUTTERSTOCK ©



Je me souviens encore de ma première promenade dans les rues paisibles de la vieille ville de Plovdiv. C'était un matin d'hiver ensoleillé, et la ville semblait déserte. **Plovdiv** (p. 308) est belle par des températures plus clémentes, mais le charme envoûtant de la vieille ville parvient à agir même par temps froid. Je me suis alors demandé comment j'allais bien pouvoir quitter un tel endroit. Et, quelque part, je n'en suis jamais vraiment parti.

Jason Lee

thetravelauthor.com

Écrivain basé à Bali, Jason passe le plus clair de son temps à explorer d'incroyables régions en Asie du Sud-Est et en Europe de l'Est.

ELIVSTUDIO / SHUTTERSTOCK ©



Veliko Tărnovo (p. 342)

offre une vue à couper le souffle grâce à sa situation géographique : elle s'étire le long d'une succession de crêtes au-dessus des méandres de la Yantra. Concentrant toute l'histoire bulgare en un seul lieu urbain, on dirait plusieurs villes rassemblées en une : châteaux médiévaux et églises sur des pavés du XIX^e siècle, le tout baigné dans l'énergie du XXI^e siècle.

Jonathan Bousfield

[@jonnbousfield](https://twitter.com/jonnbousfield)

Jonathan écrit sur les voyages, la culture et l'histoire du centre et de l'est de l'Europe.

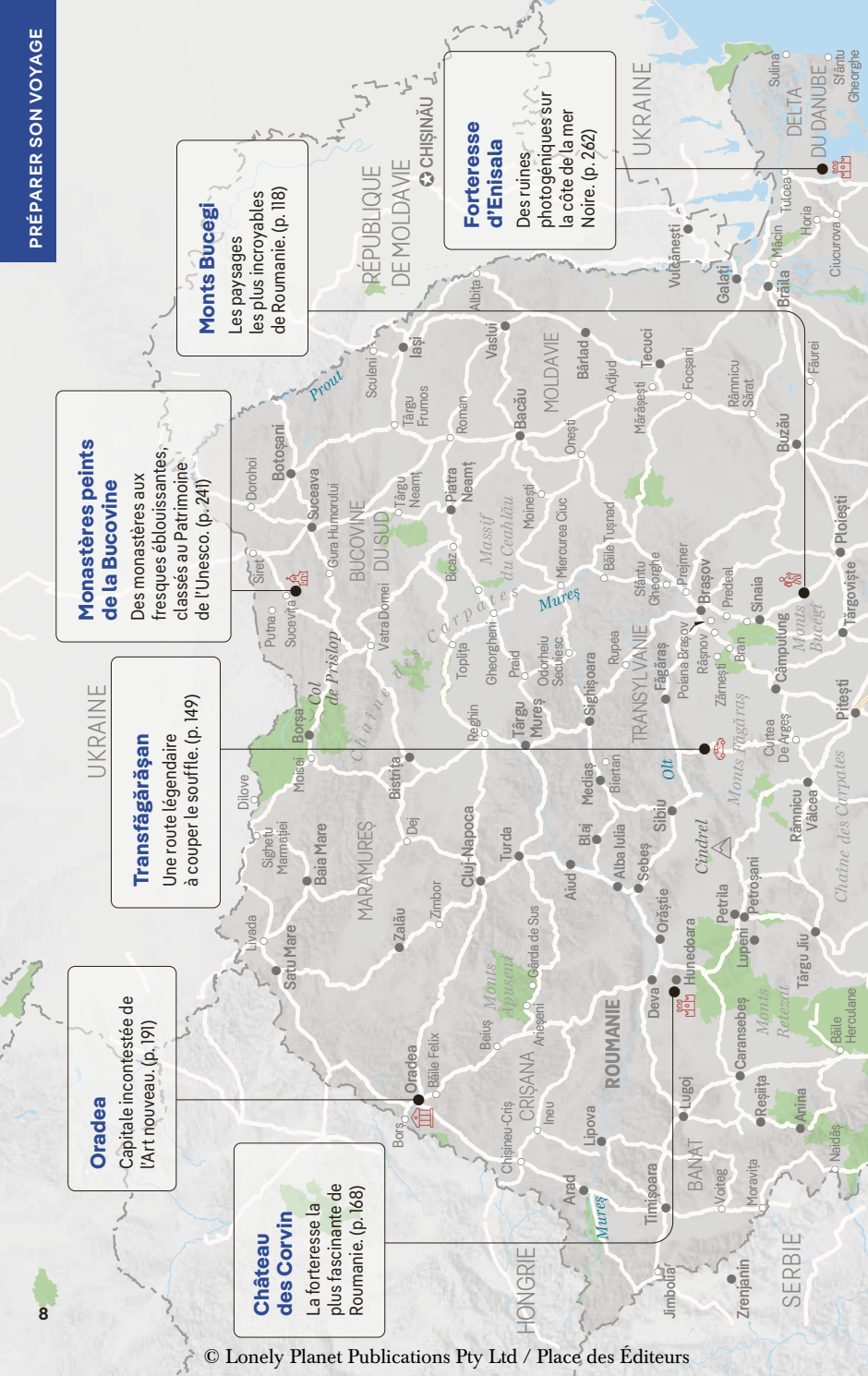
COLLABORATRICE

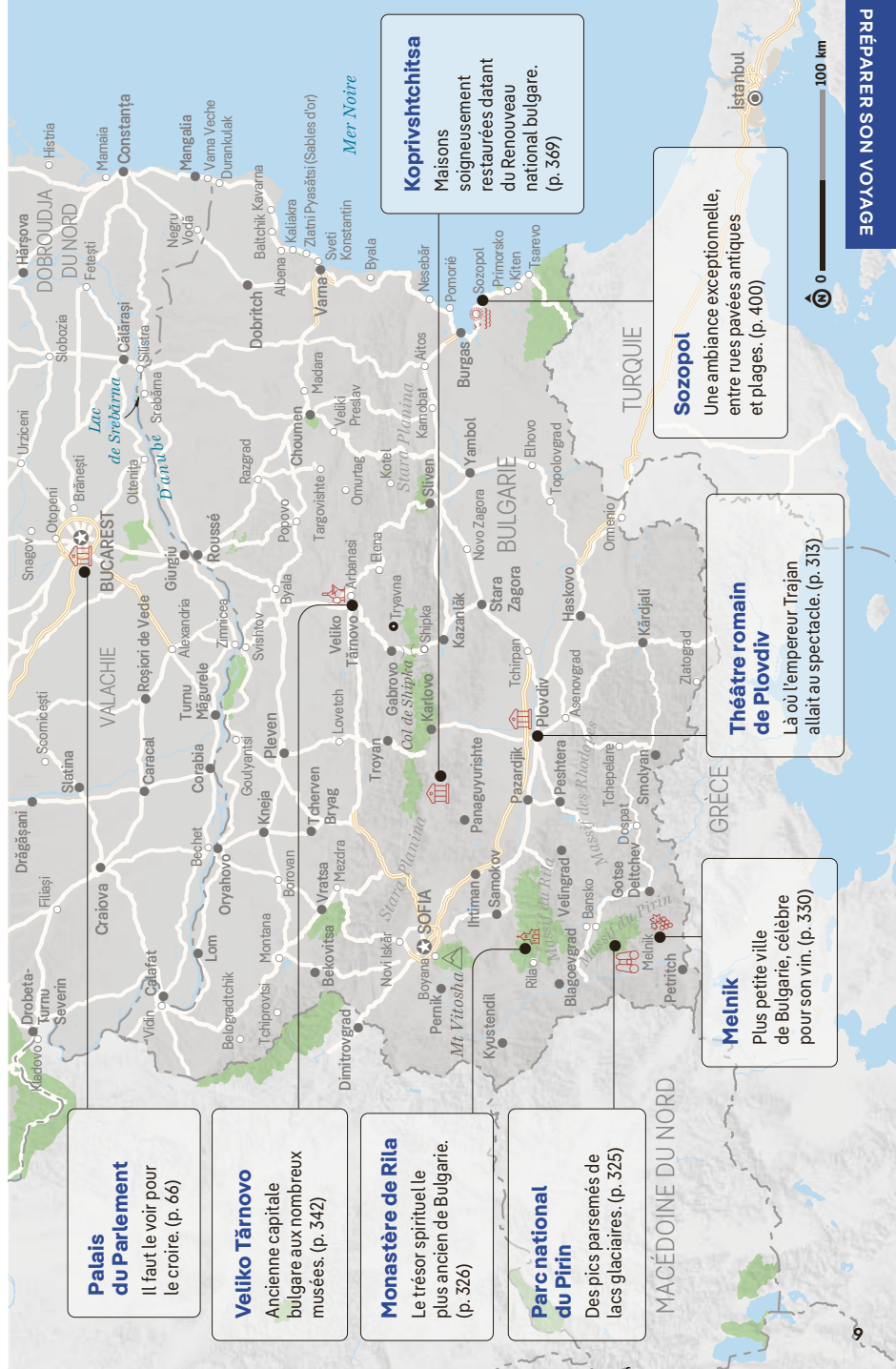


Maria Stoyanova

[@travellingbuzz](https://www.instagram.com/travellingbuzz)

Écrivaine-voyageuse, Maria pratique de nombreux sports d'aventure et défend ardemment le droit au télétravail.







SANCTUAIRES SACRÉS

Les sociétés orthodoxes bulgares et roumaines restent profondément religieuses, et les églises et monastères, lieux de culte majeurs, sont de véritables emblèmes de l'identité nationale. Des siècles durant, pendant la longue occupation ottomane, des monastères des deux pays ont préservé les traditions religieuses et culturelles propres à chaque nation. Dans certaines régions, telles que la Transylvanie, des églises chrétiennes fortifiées ont servi de forteresse. La visite de ces sites religieux est un incontournable.



Sites du Patrimoine mondial

Nombre des monastères et églises majeurs des deux pays, notamment les monastères peints de Bucovine, en Roumanie et le monastère bulgare de Rila, sont classés au patrimoine mondial de l'Unesco.



Une nuit au monastère

Plusieurs monastères de Bulgarie, ainsi qu'une poignée en Roumanie proposent d'héberger les visiteurs pour la nuit afin de leur faire découvrir la vie monastique.



Respectez les règles

De nombreux monastères et églises demandent aux visiteurs de suivre certaines règles. Une tenue relativement couvrante est bien souvent exigée.

DE GAUCHE À DROITE : JORNICOLAC/GETTY IMAGES © ADRIAN POPOV/SHUTTERSTOCK © DENNISVDW/GETTY IMAGES ©





SPLÉNDEURS RELIGIEUSES

Phare de la culture bulgare durant l'occupation ottomane et véritable symbole du Renouveau national bulgare au XIX^e siècle, le **1 monastère de Rila** (p. 326) reste le trésor spirituel bulgare le plus chargé d'histoire.

Nichés sur le versant est des Carpates, les **2 monastères peints de Bucovine** (p. 241) exposent fièrement cette tradition orthodoxe aux saveurs latines, propre à la Roumanie.

Émergeant parmi les collines boisées telles de sombres aiguilles, les **3 églises en bois du Maramures** (p. 204) sont d'une beauté austère, arborant toits en bardeaux et clochers battus par les vents.

Les **4 églises fortifiées de Transylvanie** (p. 136) constituent le plus grand héritage des Saxons, qui s'installèrent dans la région au XII^e siècle.

La **5 cathédrale Alexandre-Nevski** (p. 282) de Sofia est l'une des églises les plus connues et les plus spectaculaires de Bulgarie.



TRÉSORS ANTIQUES

Pendant des milliers d'années, les territoires de la Bulgarie et de la Roumanie actuelles ont accueilli peuples et empires divers. Ces derniers ont laissé derrière eux des lieux de sépulture, des objets, tels que des poteries, qui éblouissent par leur sophistication. Les Thraces excellaient dans l'art de la métallurgie, tout particulièrement avec l'or. Le peuple cucuteni, une société néolithique présente entre 6000 et 3500 av. J.-C., façonnait des vases et des urnes étonnamment modernes. Les Grecs anciens régnèrent sur la mer Noire, tandis que les Romains domptèrent le puissant Danube.



Des musées à foison

Ne manquez pas les musées roumains et bulgares. Les grands musées archéologiques de Sofia, Varna et Constanța sont connus, mais les plus petits musées sont également remplis de découvertes remarquables.



Mysticisme dace

En Roumanie, la civilisation dace, qui avait formé un royaume dès le I^{er} siècle av. J.-C., demeure un grand mystère. Dans la Transylvanie actuelle, le site de Sarmizegetusa Regia, ancienne capitale dace, est souvent appelé le "Stonehenge" roumain.



Rome-sur-Danube

Pendant leur avancée vers l'est, le long du Danube, aux premiers siècles de notre ère, les Romains construisirent une remarquable chaîne de forts et de bases sur la rive bulgare du fleuve.

DE GAUCHE À DROITE : ANDELO GAMPICCOLO/SHUTTERSTOCK © ALEXANDRU V/SHUTTERSTOCK © NIKOLAY00/SHUTTERSTOCK ©





SITES ANTIQUES D'EXCEPTION

Le **1** **tombeau de Sveshtari** (p. 420) est probablement la tombe thrace la plus splendide de Bulgarie. Elle date de 300 av. J.-C. et abrite dans ses chambres des œuvres d'art élaborées.

Les Grecs et les Romains ont laissé derrière eux d'exceptionnels vestiges tout au long du rivage roumain de la mer Noire. Le plus pittoresque : la glorieuse **2** **forteresse d'Enisala** (p. 262).

Le sublime **3** **théâtre antique** de Plovdiv (1^{er} siècle ; p. 313) accueille encore aujourd'hui d'importants événements.

La station balnéaire bulgare de **4** **Nesebăr** (p. 391) a vu le jour il y a plus de 2 800 ans à l'apogée du port grec de Mesembria.

Voguez sur le Danube et longez le parc national des Portes de Fer pour voir la gigantesque **5** **tête sculptée dans la pierre** (p. 104) du chef dace, Décébale.



Sozopol (p. 400)



À LA PLAGE

Que vous soyez en quête du bronzage parfait, d'une boîte de nuit ou d'un séjour plus relaxant, nul doute que vous trouverez votre bonheur sur la côte de la mer Noire, que se partagent la Bulgarie et la Roumanie. Les stations balnéaires bulgares, plus propres, sont souvent plus agréables, mais la côte roumaine offre de beaux spots préservés dans le delta du Danube et au nord de Constanța.

Plages urbaines

Varna, Burgas et Constanța combinent les équipements et le trafic d'une grande ville avec des plages urbaines – propres, sympas et faciles d'accès.

Sable vierge

Quelques étendues de sable ponctuent la côte sud bulgare, en dessous de Primorsko. En Roumanie, le delta du Danube, au nord, se targue de plusieurs stations balnéaires plus calmes.



AVENTURES BALNÉAIRES

À la plage de **1 Veleka** (p. 405), en Bulgarie, nagez dans la mer et explorez la lagune d'eau douce en paddle.

Le village bulgare de **2 Sozopol** (p. 400) combine ruelles pavées et plages animées.

La récente station roumaine de **3 Vama Veche** (p. 266) est idéale pour s'amuser et faire la fête jusqu'à l'aube sur la plage.

Prenez le ferry pour **4 Gura Portiței** (p. 262), en Roumanie : un banc de sable, des eaux cristallines et peu de monde.

Plus grande station de Bulgarie, **5 Slăntchev Bryag**, la "côte du Soleil" (p. 394), attire les touristes.



EN VILLE

Bucarest et Sofia sont les deux centres culturels de leurs pays respectifs. Chacune propose gastronomie et vie nocturne au diapason du reste du continent. Mais ne sous-estimez pas les capitales régionales et les villes universitaires. Des villes telles que Plovdiv, Varna et Veliko Tărnovo en Bulgarie et Cluj, Timișoara, Brașov et Iași en Roumanie bouillonnent de vie.



EXPÉRIENCES URBAINES

Cafés originaux, rooftops et tout un réseau de jardins cachés font de **1 Bucarest** (p. 72) un endroit où il fait bon boire un verre en fin de journée.

Les douces soirées d'été, Piața Mică, la place centrale de **2 Sibiu** (p. 140) est éclairée des lumières de ses restaurants et terrasses.

Passez la journée (et une bonne partie de la nuit) à vous promener dans le merveilleux quartier de Kapana à **3 Plovdiv** (p. 314). Coffee-shops, bières artisanales et bonnes ondes assurés.

La ville bulgare de **4 Veliko Tărnovo** (p. 342) renferme d'excellents cafés et bars méconnus.

Oubliez Bucarest ! La ville transylvannienne de **5 Cluj** (p. 156), centre étudiant majeur, abrite elle aussi de très bons cafés et accueille les meilleurs festivals de musique estivaux de Roumanie.



Promenez-vous

Souvent menées par des étudiants, les visites à pied gratuites organisées dans les villes de Bulgarie et de Roumanie sont parfaites pour en apprendre plus et rencontrer d'autres voyageurs.



Capitales culturelles

Les villes de Plovdiv et de Timișoara ont été désignées capitales européennes de la culture, respectivement en 2019 et 2023. Y sont encore organisés aujourd'hui de nombreux festivals, concerts et expositions.



Arts vivants

Les plus grandes villes accueillent souvent le meilleur de la musique symphonique, de la danse et des arts vivants. La saison culturelle débute en septembre et se poursuit jusqu'en mai.



CHÂTEAUX ET CITADELLES

Les régions frontalières abritent bien souvent de beaux châteaux et forteresses. Au fil des siècles, la Bulgarie et la Roumanie se sont trouvées au cœur des grands conflits religieux, nationaux et ethniques de l'Europe. Grecs et Romains ont bâti de nombreuses forteresses le long du Danube et de la mer Noire. Ottomans, Hongrois, Saxons et chefs des premières principautés roumaines ont bordé les Carpates de citadelles menaçantes. Tsars bulgares et princes moldaves ont fait bâtir d'impénétrables forteresses, encore debout aujourd'hui, afin de contrer les attaques des Ottomans.



Le "château de Dracula"

L'impressionnant château de Bran attire les visiteurs en se targuant d'être le château de Dracula. Cependant, les liens historiques avec le prince valaque Vlad Țepeș ou le vampire fictionnel de Bram Stoker s'avèrent bien minces.



Romains et Ottomans

Située le long du Danube près de Vidin, la forteresse Baba-Vida restée intacte fut construite par les Bulgares au X^e siècle sur les ruines d'une citadelle romaine du III^e siècle. Elle a été reconstruite par les Ottomans au XVII^e siècle.



Les puissantes Carpates

Les montagnes des Carpates forment une formidable frontière naturelle. Nombre des plus impressionnants châteaux et citadelles de Roumanie gardent le passage entre ses hauts sommets.

DE GAUCHE À DROITE : JACSTOCK/SHUTTERSTOCK ©, TODOR STOVANOV/SHUTTERSTOCK ©, JAN NEDBAL/SHUTTERSTOCK ©





MERVEILLEUX CHÂTEAUX

Le **1** **château des Corvin** (p. 168) est la forteresse la plus envoûtante de Transylvanie. L'enchantement commence dès la traversée du pont-levis.

L'immense **2** **forteresse de Tsarevets** (p. 343) à Veliko Tŕrnovo comprenait autrefois 400 maisons et 18 églises. Elle incarne à elle seule les grandes ambitions des tsars de la Bulgarie médiévale.

La puissante **3** **citadelle de Neamŕ** (p. 233) est la plus belle forteresse médiévale de Moldavie. Construite au XIV^e siècle, elle repoussa les offensives hongroises et turques pendant plus de 300 ans.

En Bulgarie, la **4** **forteresse de Choumen** (p. 354) remonte à l'âge du fer, bien que ses jours de gloire datent du XIII^e siècle, à l'âge d'or du Second Empire bulgare.

Les charmantes constructions médiévales de **5** **Sighisoara** (p. 131) sont dominées par sa haute citadelle, un ensemble de murs défensifs et de tours de guet classé par l'Unesco.



PARMI LES VIGNES



DÉGUSTATIONS DE VIN

Si vous êtes motorisé, visitez un ou plusieurs des excellents domaines viticoles de la **① Thrace bulgare** (p. 317).

Melnik ne manque guère de lieux de dégustation, mais pour y ajouter la vue, rejoignez la **② Villa Melnik** perchée sur une colline (p. 332).

Au **③ domaine viticole Recaş** (p. 190), les amateurs peuvent visiter les lieux et déguster les vins, le tout dans un décor pittoresque.

Combinez la visite d'une cave et d'un domaine près de **④ Belogradchik** (p. 425), en Bulgarie. Le domaine viticole de Magura propose des dégustations.

Les domaines viticoles de la **⑤ région de Dealu Mare** (p. 93) se vantent d'offrir les meilleures dégustations de Roumanie. Certains lieux allient tourisme viticole et hébergement de luxe.

La Bulgarie et la Roumanie ne sont pas connues pour leurs vins. Pourtant, les deux pays ont des zones climatiques variées, des sols riches et des traditions bien ancrées. Le tourisme viticole n'y est peut-être pas aussi développé que dans d'autres destinations, mais les domaines viticoles redoublent d'efforts pour se faire connaître, proposant de plus en plus de dégustations souvent accompagnées d'un repas et d'une nuit sur place.



Grâce aux Thraces

La vinification bulgare remonte aux Thraces qui, vouant un culte au dieu du vin Dionysos, plantèrent des variétés toujours cultivées aujourd'hui. Les civilisations romaines et byzantines perpétuèrent cette tradition.



Tous les chemins mènent à Melnik

Melnik, plus petite ville de Bulgarie, s'est fait connaître grâce à sa culture viticole vieille de 600 ans. Incontournable lors de toute visite : une gorgée du rouge "Melnik 55".



La "route du vin" de Valachie

Les domaines viticoles de la région roumaine de Dealu Mare, connue pour ses vins rouges et blancs de qualité, sont reliés par une route longue de 100 km appelée la "route du vin de Prahova".

CI-CONTRE : ADRIANA SULEJICU/SHUTTERSTOCK © ; A DROITE : NATALIYA NAZAROVA/SHUTTERSTOCK ©



RANDONNÉES INCONTOURNABLES

La **① randonnée des sept lacs de Rila** (p. 328), menant à des lacs glaciaires, est peut-être la plus belle de Bulgarie.

Arpentez les **② monts Rarâu** (p. 245) et les “rochers de la Princesse” en Bucovine.

En Transylvanie, les 2 505 m des **③ monts Bucegi** (p. 118) offrent un paysage saisissant.

Passez quelques jours en Roumanie dans le **④ parc national Piatra Craiului** (p. 130) et ses reliefs escarpés.

En Bulgarie, le **⑤ parc national du Pirin** (p. 325) offre une vue exceptionnelle depuis ses sommets et plus de 180 lacs glaciaires.

Randonnée des sept lacs de Rila (p. 328)



À PIED

Les montagnes de Bulgarie et de Roumanie permettront tout autant de vous dégourdir les jambes que de vous lancer dans un trek de plusieurs semaines. En Roumanie, les Carpates et leurs forêts primaires semblent tout droit sorties d'un conte de Grimm. En Bulgarie, les marcheurs auront l'embarras du choix dans la superbe chaîne de la Stara Planina, qui traverse le pays sur 550 km.

Via Transilvanica

Cet itinéraire relativement récent et bien balisé sillonne la Transylvanie sur près de 1 400 km, depuis Putna au nord jusqu'au Danube, et le port de Drobeta-Turnu Severin.

Une passion nationale

La randonnée et le trekking sont des passe-temps nationaux en Bulgarie. Le réseau de sentiers balisés atteint les 37 000 km. Y sont inclus les GR transeuropéens E3, E4 et E8.



SUBLIME NATURE

En plus de leurs sommets spectaculaires, la Bulgarie et la Roumanie sont dotées d'une exceptionnelle diversité géographique. Denses forêts et vallées luxuriantes recouvrent de larges pans de la Roumanie, tandis que les paysages de la Bulgarie, surtout au sud, offrent parfois un décor désertique. Le Danube coule sur près de 500 km entre les deux pays avant de se scinder et de se jeter dans la mer Noire dans le tentaculaire delta du Danube. Des zones préservées abritent certaines des plus importantes populations animales, telles que les ours et les loups.



Delta du Danube

Le delta du Danube est un trésor. Ses zones humides, en grande partie préservées, renferment canaux, lits de rivière, marais, ainsi que quelques villages de pêcheurs et des rives désertées.



Observer la vie sauvage

Les régions montagneuses des deux pays abritent d'importantes colonies d'ours, de loups, de lynx et autres. Le delta du Danube est un sanctuaire important pour les oiseaux migrateurs.



Parcs nationaux

Ces dernières années, les deux pays ont fait des progrès remarquables dans la protection de leurs zones naturelles. Les parcs nationaux proposent souvent site Web et centre d'information afin d'aider les visiteurs à se repérer.

DE GAUCHE À DROITE : AALTAR/SHUTTERSTOCK © PIOTR KRZESIAK/SHUTTERSTOCK © KISA, MARCZA/GETTY IMAGES ©





LE MEILLEUR DE LA NATURE

En Bulgarie, la **1 grotte d'Uhlovitsa** (p. 319) est surnommée le "palais souterrain des Rhodopes" en raison de ses extraordinaires formations.

Les imposantes formations de calcaire et de grès de **2 Belogradtchik** (p. 425) s'élèvent à 200 m de haut et couvrent près de 90 km². Des sentiers de randonnée serpentent parmi la roche.

La **3 Transfăgărășan** (p. 149), célèbre route roumaine, offre une expérience unique tandis que vous sillonnez bravement les plus hautes montagnes du pays.

Loups, ours et chacals errent sur les pentes du **4 parc naturel de Bălgarka** (p. 351) sur le versant nord de la Stara Planina.

Le **5 parc naturel de la Strandja** (p. 404) renferme des trésors tant naturels que culturels, et occupe une position unique à l'extrémité est de la côte bulgare de la mer Noire.



Château de Peleş (p. 114)



PÉPITES ARCHITECTURALES

❶ **Oradea** (p. 191) est la capitale roumaine de l'Art nouveau.

Huit des ❷ **églises en bois du Maramureș** (p. 204) sont classées par l'Unesco, dont celles de Desești et Poienile Izei.

Le village-musée de ❸ **Koprivshitchitsa** (p. 369) abrite plusieurs maisons datant du Renouveau national bulgare, soigneusement restaurées.

À Sinaia, le ❹ **château de Peleş** (p. 114), construit en 1875 pour le premier roi de Roumanie Carol I^{er}, est un chef-d'œuvre de style néo-Renaissance.

L'immense ❺ **palais du Parlement** (p. 66) de Bucarest est stupéfiant.

ARCHITECTURE REMARQUABLE

Les villes et villages de Roumanie et de Bulgarie se distinguent par leurs styles architecturaux qui révèlent le talent des artisans locaux et rappellent les circonstances historiques qui ont conduit à leur construction.

Renouveau national bulgare

Les maisons bâties durant le Renouveau national bulgare sont d'une grande beauté. Faites de pierre et de bois, elles affichent souvent plafonds sculptés et peintures murales éclatantes.

Art nouveau

Dans l'ouest de la Roumanie, les architectes du XIX^e siècle eurent carte blanche pour laisser libre cours à leur inspiration. Le résultat : un ensemble incroyable d'édifices style Art nouveau.



TRADITIONS ET RETRAITES RURALES

La Bulgarie et la Roumanie sont des sociétés agraires, au sein desquelles les traditions rurales gardent une place centrale. Apprenez-en plus sur les coutumes locales dans les musées ethnographiques, les villages-musées en plein air, les fêtes et festivals historiques et les reconstitutions, ou – mieux encore – en visitant les villes et villages qui perpétuent ces traditions.

À GAUCHE : GASTON JACQUES/SHUTTERSTOCK © ;
DROITE : JALON BIRD/SHUTTERSTOCK ©



Villages-musées

Partez en quête d'un village-musée, où maisons traditionnelles et villages sont recréés. Une ode aux traditions rurales, célébrées tout au long de l'année au cours de nombreux festivals et événements.



Agritourisme

Des fermes rurales et des séjours chez l'habitant donnent la possibilité de passer une nuit dans une ferme ou une maison villageoise, de rencontrer des habitants et de découvrir leurs coutumes locales.



Revivre l'histoire

Certains festivals mettent en scène des reconstitutions historiques. L'un des plus renommés est le Festival d'art médiéval de Suceava, organisé en août.



INCONTOURNABLES RURAUX

Le festival de musique traditionnelle **1 Hora de la Prislop** (p. 215) du Maramureș célèbre la fin de la transhumance des moutons.

Découvrez le plus grand musée ethnographique en plein air d'Europe près de Sibiu. Le **2 musée ASTRA** (p. 143) présente églises, moulins et maisons traditionnelles, et accueille festivals et ateliers.

Merveilleusement préservée, la **3 maison Konstantsaliev** (p. 347) à Arbanasi, permet de découvrir la vie qu'on menait au XIX^e siècle en Bulgarie – des divans sur lesquels on sirotait du café aux plafonds en bois sculpté.

Le festival folklorique international de **4 Veliko Tărnovo** (p. 371) offre un cadre idéal pour découvrir musique et danse traditionnelles de Bulgarie et du monde entier.

Le charmant musée en plein air **5 d'Etăr** (p. 351) donne à voir de nombreux artisans. Le lieu idéal pour rapporter un souvenir authentique de Bulgarie.

VILLES ET RÉGIONS DE ROUMANIE

Composez votre voyage selon vos envies.

Maramureș

UNE TERRE OUBLIÉE PAR LE TEMPS

Le Maramureș respire la quiétude rurale. Les gens d'ici sont attachés, sans doute comme nulle part ailleurs en Europe, à leurs traditions, à leurs tenues traditionnelles et à leurs portes en bois délicatement sculptées. Les églises en bois, solennelles, sont pluricentennaires. Au-delà des villages, les troupeaux de moutons et de chèvres paissent dans les collines et vallées.

p. 201

Crișana et Banat
p. 180

Crișana et Banat

UN CARREFOUR DE CULTURES

Timișoara, ville animée élue capitale européenne de la culture en 2023, et Oradea, riche de ses nombreux édifices Art nouveau, restent largement méconnues. Les parcs naturels situés au sud de Timișoara et à l'est d'Oradea offrent d'innombrables randonnées et sites d'escalade.

Les monts Apuseni abritent forêts de pins et grottes cachées sur les plateaux de karst.

p. 180

Transylvanie

NATURE, MULTICULTURALISME, MYTHES

Nul doute que les vallées boisées et les châteaux à tourelles de Transylvanie sauront satisfaire les férus de vampires. Le célèbre château de Bran et le spectaculaire château des Corvin semblent tout droit tirés des pages d'un roman gothique. Mais il y a bien plus à voir : anciennes villes saxonnes, églises fortifiées et villages hors du temps. Les plus hautes montagnes du pays attirent randonneurs et amoureux de la nature venus de toute l'Europe.

p. 109

Maramureș
p. 201

Transylvanie
p. 109

Valachie
p. 88

Valachie

LE BERCEAU DE LA ROUMANIE

Visitez la Valachie, province baignée de soleil située entre les Carpates et le Danube, afin de voir où les premiers princes, à la fin du Moyen Âge, défendaient leurs royaumes. Parmi eux, Vlad Țepeș, "Vlad l'Empaleur", se distingue.

L'histoire de la région remonte jusqu'aux Romains et à leurs combats épiques contre le peuple autochtone des Daces.

p. 88

Moldavie et monastères de la Bucovine

LES RACINES RELIGIEUSES ET CULTURELLES DE LA ROUMANIE

Ces terres historiques situées à l'est des Carpates se distinguent par les églises, les forts et les anciennes cours princières, rappels des nombreux conflits ayant opposé l'ancien État moldave aux Ottomans. Au milieu des tumultes guerriers, l'art s'est imposé dans les nombreux monastères orthodoxes superbement peints. Les montagnes, toile de fond de toute cette splendeur, sont parcourues de sentiers accidentés.

p. 218

Moldavie et monastères de Bucovine

p. 218

BUCAREST

p. 53



Delta du Danube et côte de la mer Noire

p. 253

Bucarest

DU "PETIT PARIS" À LA MÉTROPOLÉ TENTACULAIRE

La capitale roumaine est bouillonnante. Pour preuve, le trafic incessant qui anime le centre ou les innombrables clubs branchés, cafés, restaurants et boutiques qui se multiplient dans la ville. Loin de toute cette agitation, les parcs de Bucarest sont d'une élégance rare. Joyaux du XIX^e siècle, les grandes demeures, neuves ou décaties, ne vous laisseront pas indifférent.

p. 53

Delta du Danube et côte de la mer Noire

UN DELTA PAISIBLE, DES PLAGES EFFERVESCENTES

Le gigantesque delta du Danube, là où le fleuve se jette dans la mer Noire, forme un réseau fantastique de canaux, de lacs et de marais, ponctué çà et là de villages de pêcheurs et de grandes étendues de plages désertes. Plus au sud, l'atmosphère vire du tout au tout : des stations balnéaires bondées s'étirent jusqu'à la frontière bulgare.

p. 253

VILLES ET RÉGIONS DE BULGARIE

Composez votre voyage selon vos envies.

Danube et plaines du Nord

AU FIL DU FLEUVE ET DE L'HISTOIRE

Durant des siècles, le Danube a servi de frontière entre tribus et empires. Les villes longeant cette large voie d'eau se sont d'abord élevées sous la forme de forteresses, dont nombre sont encore visibles aujourd'hui. Parallèles à la rivière, les basses plaines rejoignent les montagnes, créant un décor naturel de toute beauté. Les sublimes rochers de Belogradchik font le bonheur des grimpeurs et randonneurs.

p. 410

Danube et plaines du Nord
p. 410

SOFIA
p. 272



Sofia

UNE CAPITALE DYNAMIQUE ET MULTIFACETTE

Sofia conjugue avec talent culture et nature. S'y mélangent grandeur d'Europe centrale, influences turques et levantines ainsi qu'un sombre passé communiste. Au loin, le mont Vitosha surplombe l'ensemble, offrant sentiers de randonnée et pistes de ski aux amateurs de plein air.

p. 272

Plovdiv et les montagnes
du Sud
p. 303

Plovdiv et les montagnes du Sud

VESTIGES ANTIQUES ET NATURE SAUVAGE

À Plovdiv, grande ville bulgare, époques anciennes et modernes se côtoient dans la pierre des constructions. Des villages viticoles paisibles entourent la ville, tandis que le massif des Rhodopes s'étire au sud. À l'ouest, le monastère de Rila se dresse tel un phare spirituel. Le Pirin offre certaines des plus belles randonnées et pistes de ski d'Europe.

p. 303

Veliko Tărnovo et les montagnes du Centre

PATRIMOINE HISTORIQUE DANS LES HAUTES TERRES

Cœur historique du pays, c'est ici que les premiers khans bulgares ont formé leur État et que, dans des lieux tels que la majestueuse Veliko Tărnovo, les tsars de l'époque médiévale ont établi leurs capitales. Les monastères isolés et les villages ont nourri le Renouveau national au XIX^e siècle. La chaîne de la Stara Planina reste l'une des principales régions de randonnée d'Europe.

p. 338

**Veliko Tărnovo
et les montagnes du Centre**
p. 338

**Côte de
la mer Noire**
p. 379

Côte de la mer Noire

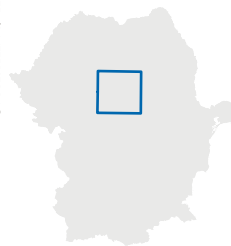
PLAGES ET ANTIQUITÉ

La langue de sable qui longe la côte de la mer Noire est le plus grand atout de la Bulgarie. Le tourisme de masse a laissé des traces, bien que les extrémités sud et nord de la côte y aient échappé. Burgas et Varna offrent des plages relativement plaisantes et le plaisir des divertissements urbains. Les anciens villages de pêcheurs grecs, tel Nesebăr, rappellent l'histoire antique des lieux.

p. 379



EMI CRISTEA/SHUTTERSTOCK ©



Château de Bran (p. 126)

ITINÉRAIRES

Un parfum de Transylvanie

Durée : 7 jours

Distance : 320 km

Terre de vampires et de châteaux hantés, la Transylvanie est avant tout une région magnifique. Ses villes chargées d'histoire, ses villages pittoresques et ses paysages montagneux font d'elle l'une des premières destinations de Roumanie. Cet itinéraire d'une semaine part de Sinaia, puis file au nord, vers les villages saxons.



1 SINAIA ⌚ 1 JOUR

Démarrez votre exploration dans la belle ville de montagne de Sinaia (p. 114). Déambulez dans la ville, visitez le château de Peleş et son voisin, le château de Pelisor, ou bien montez dans un téléphérique pour rejoindre les monts Bucegi.

Détour : Pour un déjeuner avec vue sur les monts Bucegi, cap sur le restaurant installé dans le château des Cantacuzino, à Buşteni. ⌚ 1 heure.



2 BRAŞOV ⌚ 2 JOURS

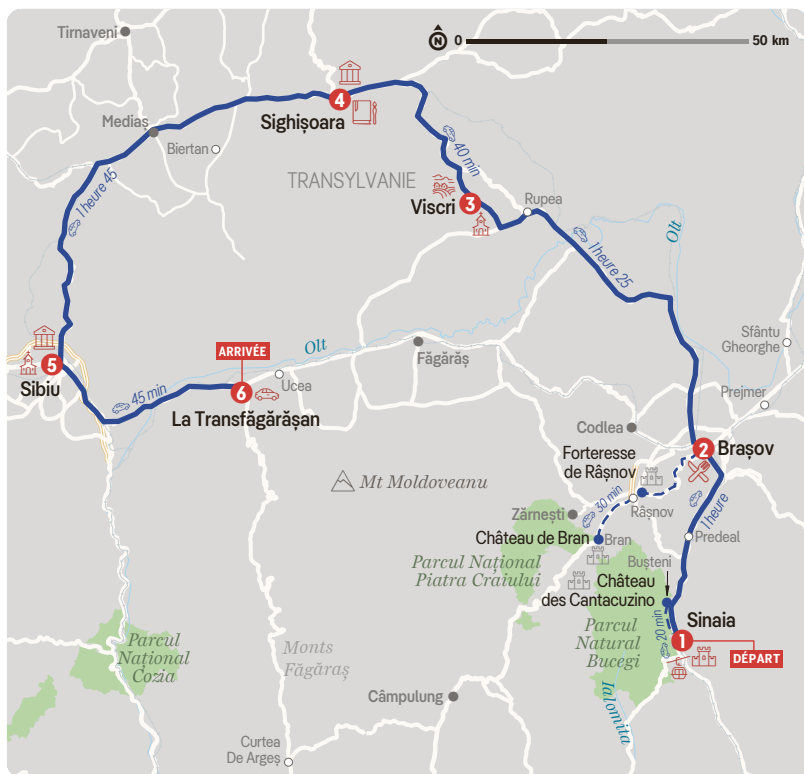
Vous pourriez facilement consacrer une semaine à Braşov (p. 119), plus au nord, et aux villages montagnards qui l'entourent. Deux jours vous laisseront toutefois le temps de visiter le centre, de déguster un bon repas au Bistro de l'Arte (p. 121) et de planifier une excursion.

Détour : Consacrez une journée au château de Bran et à la forteresse de Râşnov, non loin. ⌚ 2 heures.



3 VISCRI ⌚ 1 JOUR

Direction le nord-ouest et le village isolé de Viscri (p. 135), aux façades fraîchement repeintes. Dominé par son église blanche fortifiée, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, Viscri incarne à merveille la Transylvanie rurale. Pour profiter pleinement de l'ambiance, réservez une chambre dans une maison traditionnelle – à la pension Viscri 125 (p. 137), par exemple.



4

SIGHÎŞOARA 1 JOUR

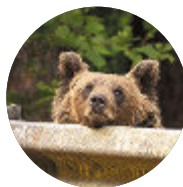
Poursuivez vers l'ouest jusqu'à Sighişoara (p. 131), toisée par sa citadelle médiévale. Passez la journée à gravir ses escaliers, émerveillez-vous devant ses maisons colorées et le patrimoine architectural saxon de son vieux centre fortifié. Réservez une chambre dans l'une des pensions de la citadelle et régaliez-vous au Joseph T. (p. 132), le restaurant de l'Hotel Central Park.



5

SIBIU 1 JOUR

Suivez la trace des Saxons en vous rendant à Sibiu (p. 139), véritable cœur de la Transylvanie saxonne. Flânez dans les ruelles de la vieille ville, riche en musées et galeries, montez en haut des tours de l'église évangélique Sainte-Marie pour une vue imprenable, et concluez la journée dans l'un des nombreux cafés de la ville, tels que Kulinarium (p. 140) sur la Piaţa Mică ("petite place").



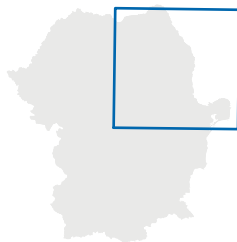
6

LA TRANSFĂGĂRĂŞAN 1 JOUR

Terminez cet itinéraire en beauté ! Rejoignez l'extrémité nord de la Transfăgărăşan (route 7C ; p. 149), la plus haute route goudronnée de Roumanie, et partez vers le sud à travers les montagnes. Prenez votre temps, guettez les ours en bord de route, et passez la soirée au Cabana Bălea Lac (p. 149). Enfin, rejoignez Bucarest en traversant la Valachie.

ITINÉRAIRES

Delta du Danube et monastères peints



Durée : 7 jours

Distance : 650 km

Cet itinéraire combine deux curiosités majeures de Roumanie. L'une est naturelle – le delta du Danube –, l'autre culturelle – les monastères peints de Bucovine, classés par l'Unesco. Il est tout à fait possible de scinder le circuit en deux excursions plus courtes. Consacrez 3 jours à la zone humide sauvage du delta, et les autres aux merveilles de la Bucovine – ou l'inverse !



1

SFÂNTU GHEORGHE

🕒 2 JOURS

L'itinéraire démarre à Tulcea, mais ne vous y attardez pas. Embarquez dans un ferry ou un bateau-taxi pour gagner Sfântu Gheorghe (p. 260), au bord de la mer Noire. Passez la nuit dans l'une des chambres d'hôtes de Vila Petru & Marcela Stefanov (p. 260) ou dans l'un des luxueux bungalows du Green Village Resort (p. 260). Le lendemain, sillonnez le delta en bateau.



2

TULCEA 🕒 1 JOUR

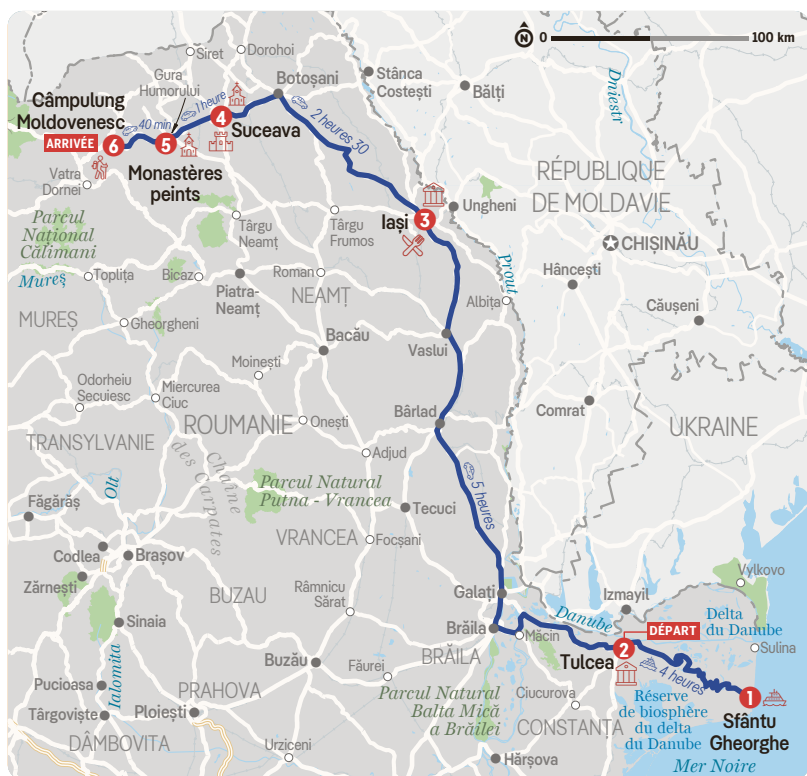
Revenez à Tulcea (p. 256) en fin de journée (pensez à réserver une chambre pour la nuit) et profitez du temps restant pour admirer le fleuve depuis la promenade de la ville, ou visiter le musée central de l'Écotourisme du delta du Danube. Dégustez du poisson (ou une soupe de poisson) sur le port Ivan Pescar.



3

IAȘI 🕒 1 JOUR

Levez-vous tôt pour rejoindre Iași (p. 222), tout au nord. Pour éviter le ferry, passez par Brăila où un pont permet depuis peu de traverser le Danube. Une fois dans l'ancienne capitale de Moldavie, admirez l'imposant palais de la Culture et découvrez l'histoire juive de la ville au Musée juif. Réservez une table pour un dîner mémorable chez Tousjours (p. 223).



4

SUCEAVA ⌚ 1 JOUR

Suceava (p. 234) constitue une base idéale pour explorer la Bucovine. Offrez-vous une chambre à l'Hotel Sonnenhof (et n'oubliez pas d'y dîner, p. 236). Arpentez la gigantesque forteresse du XIV^e siècle de la ville, aujourd'hui à l'abandon. Si vous êtes impatients de voir les monastères peints, mettez le cap sur Dragomirna (p. 238) et Probota (p. 238), situés non loin.



5

MONASTÈRES PEINTS DE BUCOVINE ⌚ 1 JOUR

Classés à l'Unesco et célèbres pour leurs fresques intérieures et extérieures, les monastères peints de Bucovine (p. 241) sont un incontournable. Un circuit en voiture (p. 240) permet d'en visiter une demi-douzaine, dont Sucevița (p. 243) et Voroneț (p. 244). Passez la nuit dans l'une des chambres d'hôtes traditionnelles de Casa Colinița (p. 238).

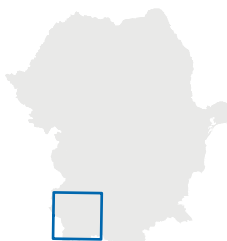


6

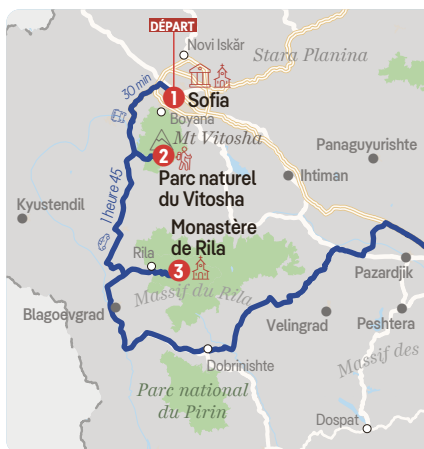
CÂMPULUNG MOLDOVENESC ⌚ 1 JOUR

Profitez du dernier jour pour vous détendre dans la tranquille Câmpulung Moldovenesc (p. 245), à moins que vous ne préfériez partir marcher dans les monts Rarău (p. 245). Prévoyez de déjeuner dans le délicieux restaurant Q'usine (p. 247). D'ici, la grande route poursuit à l'ouest et au sud à travers les montagnes jusqu'en Transylvanie, ou au nord en direction du Maramureș.

ITINÉRAIRES

De Sofia
à la côte**Durée :** 7 jours**Distance :** 737 km

Conjuguiez l'animation de la capitale bulgare avec la sérénité du plus important monastère du pays, niché dans un écrin montagneux. Le circuit se termine à Nesebăr, joyau de la côte bulgare et base idéale pour profiter de la "côte du Soleil".


1
SOFIA ⌚ 1 JOUR

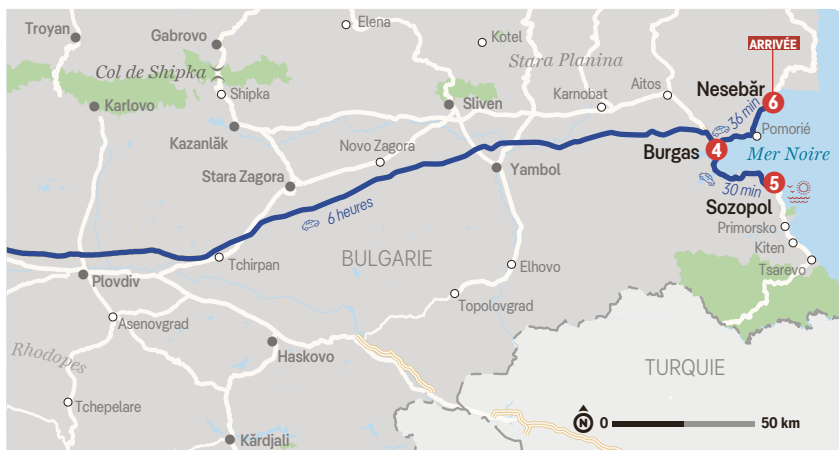
Démarrez à Sofia (p. 272), capitale dynamique de la Bulgarie. L'imposante cathédrale Alexandre-Nevski vous ouvre ses portes, ainsi que plusieurs musées. L'après-midi, participez au circuit culinaire gratuit de Balkan Bites (p. 287). Prévoyez 2 nuits à l'hôtel, car le parc naturel du Vitosha (l'étape suivante) est aisément accessible en transports en commun.


2
PARC NATUREL DU VITOSHA ⌚ ½ JOURNÉE

Si vous avez déjà aperçu le mont Vitosha de loin, il est temps de parcourir ce sublime terrain de randonnée (p. 294). Les bus desservent plusieurs points d'accès, en particulier Boyana (p. 292) et Dragalevtsi (p. 295). Le clou du spectacle est Zlatnite Mostove (p. 294), où de grands rochers s'étalent telle une rivière sur une pente à près de 1700 m d'altitude.


3
MONASTÈRE DE RILA ⌚ ½ JOURNÉE

Au sud de Sofia, prenez la direction de Blagoevgrad et tournez à gauche sur la route 107 jusqu'au monastère de Rila (p. 326), lieu saint du pays et symbole national. Admirez l'église principale élégamment décorée, le jeu de bichromie de sa façade et de son portique, puis déambulez dans cet immense complexe. Le lieu est idéal pour déjeuner. Poursuivez en direction de Bansko.



4

BURGAS ⌚ 1 JOUR

Empruntez un bus ou un train pour rejoindre Burgas (p. 395), paisible ville portuaire au bord de la mer Noire. Son jardin maritime fait sa fierté, tout comme ses musées, archéologique et ethnographique. Vous y passerez au moins 1 nuit, par exemple dans l'Hotel Tchiplakov (p. 396).



5

SOZOPOL ⌚ 2 JOURS

Repartez ensuite en bus vers le sud, jusqu'à la cité ancienne de Sozopol, plus ancien lieu de peuplement du littoral bulgare. Passez 1 ou 2 jours dans ses ruelles pavées pittoresques et sur ses jolies plages sablonneuses en profitant de ses bons restaurants, comme Morski Diavoli (p. 401).



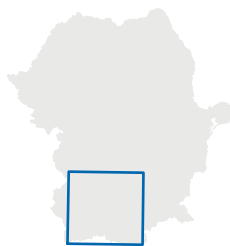
6

NESEBĂR ⌚ 2 JOURS

En été, empruntez le ferry jusqu'à la petite île rocheuse où se trouve Nesebăr (p. 391), inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Après la visite de ses nombreuses églises médiévales, vous pourrez aller vous délasser à Slăntchev Bryag (p. 394), la "côte du Soleil", le terme de ce voyage.



ALEXEY OBLIOV/SHUTTERSTOCK ©



Bansko (p. 321)

ITINÉRAIRES

Montagnes de Bulgarie

Durée : 8 jours**Distance :** 460 km

Vous ne perdrez pas les montagnes de vue au fil de cet itinéraire qui vous mènera des falaises pyramidales de Melnik et des massifs du Pirin et du Rila jusqu'à Veliko Tărnovo en passant par la vallée des Roses.



1 MELNIK 🕒 1 JOUR

Melnik (p. 330) est renommée pour son architecture marquée par le Renouveau national bulgare et ses falaises qui s'élèvent pour certaines à près de 100 m. La plus petite ville de Bulgarie est le centre d'une des régions viticoles majeures du pays depuis 600 ans. Ne manquez pas les restaurants traditionnels locaux (Mentcheva Kashta, p. 334) ou les domaines viticoles (Sininkova Kashta, p. 332).



2 BANSKO 🕒 2 JOURS

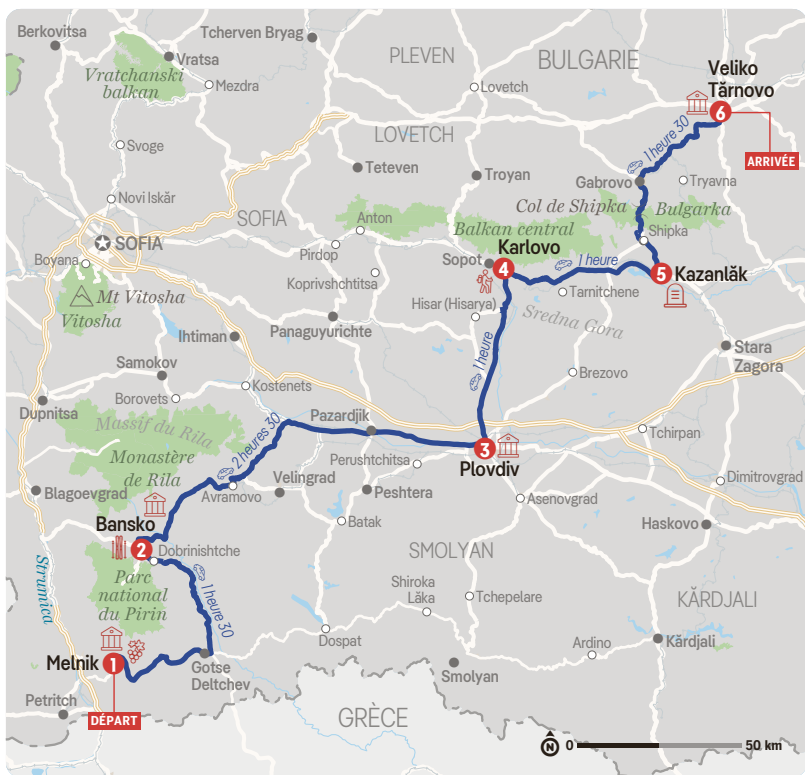
Piquez au nord et rejoignez Bansko (p. 321), plus grande station de ski du pays et point d'entrée du parc national du Pirin (p. 325). Consacrez 1 journée à la ville, notamment à son vieux centre aux ruelles pavées qui arbore des maisons datant du Renouveau national bulgare (XIX^e siècle) et renferme des musées passionnants. Le 2^e jour, explorez le parc.



3 PLOVDIV 🕒 2 JOURS

Poursuivez au nord, les sommets du parc national du Rila à votre gauche, direction Plovdiv (p. 308). Passez 2 jours à explorer les maisons de la vieille ville, remarquablement restaurées, le superbe théâtre romain et le quartier de Kapana. Prenez une chambre au Villa Flavia Boutique Hotel (p. 310) et réservez une table au très fréquenté Pavaj (p. 315), dans la zone piétonne de Kapana.

DE GAICHE À DROITE : FFLY/SHUTTERSTOCK ©, SERGEY NOVIKOV/SHUTTERSTOCK ©, STOYANH/SHUTTERSTOCK ©



4

KARLOVO ⌚ 1 JOUR

Depuis Plovdiv, continuez au nord jusqu'à Karlovo (p. 363), ville natale du héros national Vassil Levski, qui lutta au XIX^e siècle contre l'occupant ottoman. La ville de Karlovo est particulièrement intéressante, mêlant places modernes, rues pavées et maisons du XIX^e siècle. Séjournez à Edno Vreme (p. 363), un charmant B&B.



5

KAZANLŔK ⌚ 1 JOUR

Un court trajet vous mène à Kazanlŕk (p. 357), capitale de la "vallée des Roses" (floraison en mai et juin), également connue pour la présence de tumulus aux alentours. Ils abriteraient les tombes de rois thraces, les plus célèbres remontant au IV^e siècle av. J.-C. La maison d'hôtes Tchiflika, située près du complexe ethnologique de Kulata, propose des chambres soignées.



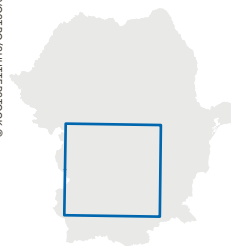
6

VELIKO TŔRNOVO ⌚ 1 JOUR

Passez par le col de Shipka pour vous rendre à Veliko Tŕrnovo (p. 342), dont le vieux quartier se niche dans un coude de la Yantra. La splendeur du Renouveau national bulgare est encore palpable dans certaines rues comme l'ulitsa Gurko. L'Hotel Gurko (p. 345) est un excellent choix. Depuis le balcon de la chambre, profitez d'une vue à couper le souffle sur la vallée.



EVANNOVOSTRO/SHUTTERSTOCK ©



Le "pont de l'Amitié", reliant la Roumanie à la Bulgarie

ITINÉRAIRES

Incontournables de Roumanie et de Bulgarie

Durée : 7 jours

Distance : 560 km

Les kilomètres ne vous font pas peur ? Cet itinéraire à cheval sur les deux pays est fait pour vous.



1 BUCAREST 🕒 2 JOURS

Prévoyez 2 jours à Bucarest (p. 53). Marquée par différents styles architecturaux, avec pour point d'orgue l'ancien palais de Ceaușescu ou "maison du peuple", la capitale roumaine possède d'excellents musées. Côté restauration, vous aurez l'embaras du choix. Notre favori : Kaiano, un pionnier de la "nouvelle cuisine roumaine".



2 ROUSSÉ 🕒 1 JOUR

Piquez au sud et traversez le Danube sur le "pont de l'Amitié". Pendant des décennies, cet ouvrage fut le seul à relier la Roumanie à la Bulgarie. Côté bulgare, Roussé (p. 414) doit son aspect actuel à la fin du XIX^e siècle, même si les vestiges d'un fort romain témoignent de sa longue histoire.

🚶 **Détour** : À 20 km, près d'Ivanovo, la vallée de la Roussenki Lom cache des églises rupestres. 🕒 3 heures.



3 VELIKO TĂRNOVO 🕒 1 JOUR

Veliko Tărnovo (p. 342), qui fut la capitale du Second Empire bulgare de la fin du XII^e au XIV^e siècle, est une révélation. L'imposante forteresse de Tsarevets était alors le siège du pouvoir. Arpentez ses rues avant de vous restaurer dans la superbe auberge Han Hadji Nikoli (p. 344), puis détendez-vous autour d'un verre, bercé par la musique, au Art Bar Hipster (p. 346).



4 SHIPKA ⌚ 1 JOUR

Empruntez l'E85 vers le sud jusqu'à Shipka, qui a donné son nom à une bataille décisive pour l'indépendance bulgare en 1877, ce que rappelle un mémorial d'où s'offre une incroyable vue. Posez vos bagages au IT Shipka Hotel (p. 363), près du temple-mémorial de la naissance du Christ (p. 360), au nord-ouest de la ville.

Détour : Au sud-est de Shipka, s'étend la vallée des rois thraces.

⌚ 2 heures.



5 KOPRIVSHCHITSA ⌚ 1 JOUR

Depuis Shipka, allez à l'ouest vers Koprivshchtitsa (p. 369), d'où partit le soulèvement de 1876 contre les Ottomans. Ses superbes maisons s'inscrivent dans un paysage verdoyant de montagne. Une demi-douzaine d'entre elles, restaurées, ont été converties en musées. Votre promenade achevée, dégustez un repas traditionnel au Tchutchura (p. 371).



6 SOFIA ⌚ 1 JOUR

Dernière étape à l'ouest, Sofia (p. 272), la capitale bulgare, rassemble les plus beaux musées, galeries, restaurants et autres clubs du pays. Passez 1 journée, ou 1 semaine, à les découvrir, sans oublier de remonter le grand boulevard Vitosha, avec sa vue imprenable sur le mont Vitosha au loin. S'il vous reste du temps et de l'énergie, d'innombrables sentiers de randonnée vous y attendent.

DE GAUCHE À DROITE : TRABANTOS/SHUTTERSTOCK ©, DAFINKA/SHUTTERSTOCK ©, SKAHRAMAN/SHUTTERSTOCK ©

QUAND PARTIR

La plupart des voyageurs optent pour l'été à la plage ou l'hiver sur les pistes, mais le printemps et l'automne s'avèrent bien plus plaisants.

La Roumanie et la Bulgarie ont toujours été des destinations touristiques à deux saisons. L'été voit affluer une foule de vacanciers sur le rivage, tandis que les marcheurs rejoignent les sentiers de montagne libérés de la glace. La saison hivernale, plus courte, est consacrée au ski et au snowboard. Aussi, anticipez en réservant un hébergement dans les stations balnéaires, telles que Slătchev Bryag en Bulgarie ou Mamaia, en Roumanie, ou dans les stations de ski, telles que Bansko (Bulgarie) ou Poiana Braşov (Roumanie), et ce aussi tôt que possible. Mieux encore, évitez la foule et profitez des températures douces de la saison creuse. Le printemps (avril/mai) et l'automne (septembre/octobre) sont des saisons idéales pour visiter les grandes villes des deux pays – Sofia, Bucarest, Plovdiv, Cluj ou Sibiu.

Fêtes et festivals

Lors de la préparation de votre voyage, renseignez-vous sur les dates des fêtes et des vacances, lorsque tout le pays prend la route. La plupart des fêtes tombent en juillet et en août. En Roumanie, par exemple, attendez-vous à ne plus trouver la moindre chambre d'hôtel au moment de l'Assomption.

CH-CONTRE / PAUL PORTER / ROBERT HADJING / GETTY IMAGES ©



Station de ski de Borovets (p. 329)



PAROLE D'HABITANTE

LE PRINTEMPS EN ROUMANIE

Larisa Cristea (about.me/larisacristea), sociologue et écrivaine, se sert de l'art afin d'aider les jeunes mères et leurs enfants à découvrir leur potentiel.

En Roumanie, le printemps est vraiment charmant, et le mois de mai est de toute beauté. Les fleurs éclosent, la terre se réveille. Tout commence le 1^{er} mai, jour durant lequel les gens font la fête en se rendant à la plage ou en organisant des barbecues. Pour moi, ce jour annonce toutes les balades matinales à venir, au milieu des chants d'oiseaux et du bruissement des feuilles dans la brise tiède.

PLAGES ENSOLEILLÉES

La station balnéaire de Slătchev Bryag ("la côte du Soleil") porte bien son nom. De juin à septembre, le soleil tape sur les côtes de la mer Noire de Roumanie et de Bulgarie. Préparez-vous à avoir chaud !

La météo au fil des mois



JANVIER

Température max. moyenne
Bucarest : 2,8°C
Sofia : 4°C



FÉVRIER

Température max. moyenne
Bucarest : 5,5°C
Sofia : 7,1°C



MARS

Température max. moyenne
Bucarest : 11,4°C
Sofia : 12,2°C



AVRIL

Température max. moyenne
Bucarest : 18°C
Sofia : 17,3°C



MAI

Température max. moyenne
Bucarest : 24°C
Sofia : 21,9°C



JUIN

Température max. moyenne
Bucarest : 27,7°C
Sofia : 25,9°C



CHUTES DE NEIGE

Les chutes de neige sont quasiment assurées dans les régions montagneuses de Bulgarie et de Roumanie de novembre à avril (voire plus tard aux plus hautes altitudes). La neige est fréquente à plus basse altitude, mais de manière moins prévisible.

Les grands rendez-vous de Roumanie

Mărțișor (p. 46) ouvre la saison des fêtes le 1^{er} mars, un jour férié qui marque chaque année l'arrivée du printemps. Ce jour-là, on offre aux femmes de petites amulettes attachées à une ficelle rouge et blanc.  **Mars**

Zilele Brașovului ("les journées de Brașov", p. 125) Cette fête annuelle organisée dans le centre-ville a lieu la semaine suivant la Pâque orthodoxe, point culminant du calendrier religieux.  **Avril ou Mai**

1^{er} Mai (p. 37) Les Roumains se rendent pour la première fois de l'année au bord de la mer

Noire, avec l'espoir de pouvoir y retourner souvent.  **Mai**

Festival des arts médiévaux (p. 221) Au cœur de l'été, l'agitation est à son comble alors que les villes organisent autant de festivités que possible durant les mois chauds. Partez en quête de reconstitutions historiques, telles que celle organisée chaque année à Suceava.  **Août**

Untold Festival et Electric Castle (p. 159) Les festivals de musique en plein air battent leur plein, à l'image de ces deux festivals organisés près de Cluj.  **Juillet et août**

Les grands rendez-vous de Bulgarie

Fête des raisins dorés (p. 306) Chaque année, Melnik lance la saison des festivités avec du bon vin (et de la danse).  **Février**

Pâque Pour la plus grande fête de l'Église orthodoxe bulgare, les fidèles se pressent dans les volutes d'encens à la messe de 23h. Des batailles d'œufs ont parfois lieu à l'extérieur. On prépare des pains spéciaux et des œufs colorés.  **Avril ou Mai**

Fête de la Rose (p. 358) Alors que les roses fleurissent,

Kazanlâk bénit les visiteurs avec de l'eau de rose. On sirote de la liqueur de rose et on danse lors des défilés de rue.  **Juin**

Festival international de folklore (p. 325) À Bansko, les montagnes prennent vie au son de la musique traditionnelle bulgare, de ses danses et de ses chansons.  **Juillet**

Festival de folklore de Koprivshtitsa (p. 371) Une ode au folklore qui n'a lieu que tous les cinq ans.  **Août**



PAROLE D'HABITANTE

"JULY MORNING" EN BULGARIE

Maria Stoyanova tient un blog voyage (travellingbuzz.com) depuis la Bulgarie.

La chanson "July Morning" du groupe britannique de hard rock Uriah Heep, a connu un grand succès en Bulgarie dans les années 1970. Elle a donné naissance à une tradition, toujours suivie aujourd'hui dans tout le pays, surtout sur la côte de la mer Noire, et qui est mon moment préféré de l'année.

On reste éveillé toute la nuit jusqu'au 1^{er} juillet, pour assister au lever de soleil. Ces trois dernières années, j'ai célébré le "July Morning" en partant randonner à 2h du matin jusqu'au sommet du Vihren (2 914 m) dans le Pirin : le lever du soleil y est éblouissant.



QUELLE CHALEUR !

Comme ailleurs dans le monde, les mois de juillet et d'août ont atteint des températures record ces dernières années, tant en Bulgarie qu'en Roumanie. Pour trouver de la fraîcheur en été, partez en montagne ou en forêt. Assurez-vous de toujours avoir de l'eau et prenez des bains de mer.



JUILLET

Température max. moyenne

Bucarest : 29,8°C
Sofia : 28,6°C



AOÛT

Température max. moyenne

Bucarest : 29,8°C
Sofia : 29,1°C



SEPTEMBRE

Température max. moyenne

Bucarest : 24,6°C
Sofia : 24,1°C



OCTOBRE

Température max. moyenne

Bucarest : 17,9°C
Sofia : 18,2°C



NOVEMBRE

Température max. moyenne

Bucarest : 9,8°C
Sofia : 11,2°C



DÉCEMBRE

Température max. moyenne

Bucarest : 3,8°C
Sofia : 5,1°C



CI-CONTRE : NANCY SANTOS / ISTOCK ©.
A DROITE : METRO-GOLDWYN-MAYER (MGM) / ALBUMALAMY STOCK PHOTO ©

Sibiu (p. 139), Roumanie

AVANT DE PARTIR EN ROUMANIE ET EN BULGARIE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Pour les deux pays, la composition de vos bagages dépendra de la saison et de votre destination (mer ou montagne). En été, à la plage, quelques shorts, tee-shirts, des sandales et un maillot de bain suffiront. Pour la montagne (et n'importe où d'octobre à mai) emportez davantage d'épaisseurs et prévoyez des changements de temps.

Chaussures À moins de vous rendre à un concert ou à un mariage, laissez vos chaussures élégantes chez vous. À la place, prenez des chaussures plates et confortables et des chaussures de marche, mieux adaptées aux pavés et à la randonnée.

À savoir

Roumanie Ne refusez jamais un plat ou une boisson faits maison, même si vous n'avez plus faim. Une table bien garnie est un signe de prospérité.

Bulgarie Ne vous alarmez pas si un inconnu vient vers vous. Les Bulgares n'ont pas la même notion d'espace vital : ils peuvent se joindre à votre table si un restaurant est bondé et aborder des sujets personnels.

Chapeaux Même en hiver ou par temps venteux, le soleil peut taper fort : n'oubliez pas la crème solaire.



LIRE

Dictionnaire insolite de la Roumanie

(Diane Chesnais, 2017) Pour une vision décalée de la Roumanie.

Les Chardons du Baragan

(Panaït Istrati, 1928)
Le parcours d'un enfant dans la Roumanie du début du XX^e siècle.

Dernière nuit d'amour, première nuit de guerre

(Camil Petrescu, 1930)
Le chef-d'œuvre de la littérature roumaine moderne.

Le Livre des nombres

(Florina Iliș, 2021) Une saga familiale entre Transylvanie, Hongrie et Roumanie.

Sous le joug

(Ivan Vazov, 1897)
Un incontournable de la littérature bulgare.

Rhapsodie balkanique

(Maria Kassimova-Moisset, 2023) Une histoire d'amour impossible dans la société bulgare pétrie de préjugés du début du XX^e siècle.

Les Dévastés

(Théodora Dimova, 2022) Des portraits de femmes après l'arrivée au pouvoir des communistes. Poignant.

Élixir

(Kapka Kassabova, 2024)
Un voyage fascinant dans une vallée entre les Rhodopes et le parc national du Pirin.

En quelques mots (Roumanie)**Bună** (bou neu)

Diminutif de "bună ziua".

"bonjour" (informel).

Ce mai faci?

(chê mai fa-ches'ts')

"Comment allez-vous ?"

Mulțumesc

(moul-tsou-mesk) "merci",

mulțumesc frumos

(moul-tsou-mesk frou-mos)

"merci beaucoup".

Cu plăcere

(kou pleu-chè-rè)

"Je vous en prie".

Bună seara

(bou-neu sa-ra) "Bonsoir",
pour saluer après 19h.

La revedere

(la rè-vè-dè-rè) "Au revoir",

que vous partiez pour
une heure ou un an.

Vă rog (veu rog)

"S'il vous plaît".

Noroc! (no-rok) Santé !**Vorbiți franceza?**

(vor-bits' fran-chè-za)

Parlez-vous français ?

En quelques mots (Bulgarie)**Добър ден!** (doh'-bar den!)

Littéralement

"Bonne journée".

Здравейте (zdra-veï-te)

Formule polie pour dire

"Bonjour". Здравей

(zdra'-veï) est moins formel.

Как сте/си? (kak ste/si)

"Comment allez-vous ?"

Utilisez "ste" pour

le vouvoiement,

"si" pour le tutoiement.

Довиждане

(do-vij-da-ne) "Au revoir".

Благодаря (bla-go-dar-ya)

"Merci". Vous entendrez

probablement

Няма защо (nya-ma zach-

to) en retour, l'équivalent

de "Je vous en prie".

Говорите ли Френски?

(go-vo-ri-te li fren-ski)

"Parlez-vous français ?"

Не разбирам (ne raz-bi-ram)

"Je ne comprends pas".

Наздраве!

(na-zdra-ve) Santé !

(En levant votre verre.)



VOIR



La Roumanie sauvage (Dan Dinu et Cosmin Dumitrache, 2021) De la Transylvanie à la mer Noire, une biodiversité extraordinaire se dévoile.

4 mois, 3 semaines, 2 jours

(Cristian Mungiu, 2007) Palme d'or en 2007, ce film, qui raconte un avortement interdit sous la dictature, a donné un nouveau souffle au cinéma roumain (p. 406).

Blaga's Lessons (Stephan

Komandarev, 2023) Une enseignante bulgare à la retraite, victime d'une arnaque téléphonique, perd tout ce qu'elle a.

Zift (Javor Gardev, 2008) Drame

criminel bulgare, dans lequel un homme incarcéré avant le coup d'État communiste sort de prison dans un monde totalement changé.



ÉCOUTER

Le Mystère des Voix Bulgares

(1990) Chœur féminin bulgare aujourd'hui mondialement connu.

Rhapsodie roumaine (1903)

Œuvre musicale la plus célèbre du compositeur franco-roumain, George Enescu.

Gadna Poroda

(Azis, 2011) Album de l'une des plus grandes stars de *tchalga* (pop-folk bulgare).

Dă-i Foale

(Subcarpați, 2018)
Mélange de hip-hop et de musique traditionnelle par un groupe de Roumanie.



ROME/OLIP, MD/SHUTTERSTOCK ©

Plats roumains

À TABLE!

Dans les deux pays, c'est la cuisine maison, fraîche, à base de produits bio qui est à l'honneur. Au menu, des plats traditionnels simples et savoureux.

Bien que les styles de cuisine et les plats populaires diffèrent grandement entre la Roumanie et la Bulgarie, les deux pays ont néanmoins de nombreux points en commun. Ils ont tous deux la chance d'avoir une terre arable et de fortes traditions agricoles, plus soucieuses de la qualité que de la quantité et dédaignant bien souvent la production de masse. Le résultat : des fruits, des légumes et de la viande bio, même si ce n'est pas forcément indiqué. Les cuisiniers roumains et bulgares conservent les recettes paysannes traditionnelles, tout en s'inspirant des cultures voisines – venues de Turquie, de Hongrie, d'Allemagne et des Balkans. Le porc est un incontournable, suivi de près par le bœuf et le poulet, bien que certaines recettes soient à base de canard, d'agneau, de chevreuil ou de poisson (pêché dans les régions côtières et dans les cours d'eau

douce). La cuisine bulgare, avec ses salades fraîches et ses grillades, se rapproche de ce que l'on peut trouver en Grèce ou en Turquie. En Roumanie, la *mămăligă* (une bouillie de semoule de maïs) fait la fierté de tous. On en mange (souvent à la place des pommes de terre) en accompagnement ou seule, avec une bonne cuillerée de crème aigre.

Roumanie

Une nourriture réconfortante

La cuisine roumaine traditionnelle ne cherche pas tant à éblouir qu'à contenter. La *mămăligă* (souvent appelée "polenta" sur les menus) réchauffe et remplit les panses. Vous en trouverez dans les restaurants, les auberges et chez les habitants dans tout le pays. Elle peut être fade et indigeste au restaurant, mais quand elle est faite maison, elle ne déçoit jamais. Elle se marie à

Les essentiels de la cuisine roumaine

MĂMĂLIGĂ

Sorte de polenta agrémentée de *smântână* (crème aigre).

SARMALE

Feuilles de chou ou de vigne fourrées de viande épicée et de riz.

TOCHITURĂ

Ragoût de porc frit avec une sauce à la tomate ou au vin, surmonté d'un œuf au plat.

CIORBĂ

Soupe "aigre" – la plus populaire est la *ciorbă de burtă* (soupe aillée aux tripes).

merveille avec le *sarmale* – considéré par les Roumains comme un plat national, mais qui est en réalité importé de l'époque ottomane, composé de feuilles de chou ou de vigne, fourrées de viande et de riz. La *mămăligă* se révèle alors parfaite pour absorber le jus.

Soupes et ragoûts

La cuisine roumaine fait preuve d'une grande diversité dès l'entrée : la soupe. Cette dernière, appelée *ciorbă*, se décline à l'infini. La plus appréciée est la *ciorbă de burtă*, une soupe aillée aux tripes. Goûtez aussi la *ciorbă de perișoare* (soupe épicée aux boulettes de viande et aux légumes) et la *ciorbă de legume* (soupe de légumes au bouillon de viande). La soupe de poisson (*ciorbă de peste*, p. 446), servie dans le delta du Danube, est un vrai délice. La *tocătură*, autre classique, est un ragoût de porc réconfortant à souhait. Il en existe plusieurs variétés régionales, tout particulièrement en Moldavie et en Dobroudja, le long de la rive est du Danube.

Cuisine végétarienne

Pendant les fêtes religieuses, de nombreux restaurants proposent un *menu de post* (menu sans viande ni produit laitier) pour les pratiquants. Il peut comprendre de la *cartofi piure* (purée de pommes de terre), du *sarmale de post* (rouleau au chou), de la *zacuscă de*

vinete (sorte de ratatouille à l'aubergine) et du *tocăniță de legume de post* (ragoût de légumes). En complément, tous les restaurants proposent d'excellentes salades. La *salată de roșii* est une salade de tomates à la vinaigrette. La version mixte, appelée *salată asortată*, propose tomates et concombres.

Bulgariae

Grillades et plats mijotés

Les grillades, en particulier de porc, font partie des plats les plus courants servis dans les restaurants et les *mehane* (tavernes).



NOUVELLE CUISINE ROUMAINE

Les chefs, les clients et les auteurs de Lonely Planet (eh oui !), sont en émoi face à ce que l'on appelle la "nouvelle cuisine roumaine". Ces dernières années, cette réinterprétation des recettes traditionnelles à base d'ingrédients locaux et fermiers teintées d'une touche moderne a donné un second souffle aux restaurants. Ce mouvement, qui ne se limite pas à Bucarest, est né en partie en réaction à la nourriture fade et terne de l'époque communiste et à sa standardisation. Mais il vise également à reconnaître la diversité de la cuisine roumaine traditionnelle. Les meilleurs chefs actuels tirent leur inspiration de la Turquie, de la Hongrie, d'Allemagne et des Balkans, des influences constantes dans le régime roumain. Nous vous proposons une liste de nos favoris p. 71.



Ciorbă de perișoare

Filet de poisson et écrasé de potiron

Les essentiels de la cuisine bulgare

KAVARMA

Délicieux ragoût cuisiné dans des plats en terre cuite, à base de poulet ou de porc.

KEBAPCHE

Saucisses de porc épicées et grillées. Goûteuses, nourrissantes et bon marché.

SALADE SHOPSKA

Tomates, concombres, poivrons, oignons, saupoudrés de feta.

KISELO MLYAKO

Le meilleur yaourt au monde. S'invite dans de nombreux plats, salades et desserts.

Les *kebabtche* (saucisse de porc épicée) et les *kyufte* (boulettes de porc) sont un vrai régal, souvent servies avec une salade et un petit verre de *rakia* (eau-de-vie). D'origine grecque, la moussaka à base de porc ou de veau haché, d'aubergines et de tomates est le plat rapide par excellence et s'avère délicieuse. On trouve un peu partout des *shishtcheta* (brochettes), au poulet ou au porc, avec champignons et poivrons, ainsi que des steaks et des côtelettes. Souvent cuit dans des plats en terre cuite, le *kavarma* – ragoût de viande – est excellent. La recette, qui varie d'une région à l'autre, comprend généralement des légumes et du fromage, auxquels on ajoute parfois des œufs.

Salades à foison

Les salades tiennent une place essentielle dans les repas bulgares. Les ingrédients sont souvent si frais – les tomates ont bel et bien le goût de tomate – que l'on serait tenté d'en commander à chaque fois. Vous en trouverez une longue liste sur les menus. La salade *shopska*, avec tomates, concombres, poivrons et oignons coupés en dés, parsemée de morceaux de *sirene* (feta bulgare) est très prisée.

Vins

Si les vins bulgares sont excellents, c'est grâce à la diversité du climat, au sol riche du pays et à sa longue tradition viticole. Goûtez du vin dans les domaines, les restaurants gourmets et les bars, et même dans les buvettes de bord de route. La Bulgarie comprend cinq grandes régions viticoles, chacune dotée d'un microclimat unique et de variétés de raisin spécifiques. La plus connue est la région du Sud-Ouest au climat méditerranéen et délimitée par le fleuve Struma et le massif du Pirin. Parmi ses vins emblématiques figurent le Shiroka Melnishka Loza de Melnik, et le Keratzuda de Kresna, un village situé entre Blagoevgrad et Sandanski. La région côtière, forte de ses longs étés et de ses automnes doux, est idéale pour la culture du vin. Elle regroupe un tiers des vignobles du pays et présente une grande variété de cépages : dimyat, traminer, riesling, muscat ottonel, sauvignon blanc et gewurztraminer.



ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Fête des raisins dorés (p. 306, février)
Principal événement viticole de Melnik : vins locaux, chant et danse.

Fête de la Rose (p. 358, en photo ; rosefestivalkazanlak.com, juin) Célébration de la rose sous toutes ses formes. Goûtez le "Guyulova Rakia" de Kazanlak – un schnaps à base de roses.

Bucharest Street Food Festival (p. 72, facebook.com/buchareststreetfoodfestival, mai et septembre) Toutes les sortes de street food/truck food imaginables.

Revino Bucharest Wine Show (p. 74, wineshow.revino.ro, mai) La plus grande foire du vin de Roumanie offre une occasion unique d'en apprendre plus sur ses vins méconnus.

Oktoberfest (p. 125, oktoberfestromania.ro, septembre) À Braşov, cet événement associe comme de coutume chopes de bière, musique traditionnelle et beaucoup de saucisses.

Focus in the Park (p. 141, focus-agency.ro, août) Street food et festival de musique alternative organisé dans un parc de Sibiu.



Vignoble, Melnik (p. 331)

Spécialités roumaines

En-cas et cuisine de rue

Covrigi Bretzels chauds saupoudrés de sel, de sésame ou de graines de pavot.

Gogoși Beignets saupoudrés de sucre ou fourrés aux fruits.

Placinte Pâtisseries chaudes salées ou sucrées, fourrées aux fruits, au fromage blanc ou à la viande.

Mici Sortes de petites saucisses de porc ou de bœuf haché, servies avec de la moutarde.

Plaisirs sucrés

Papanasi Beignet fourré au fromage blanc sucré, recouvert de confiture et de crème épaisse.

Clătite Crêpes au chocolat ou à la crème.

Înghetată Glace. Disponible partout, dans les restaurants comme chez les vendeurs de rue.

Pour les curieux

Răcituri Gelée à base de sabots de porc.

Ciorbă de potroace Une inoubliable soupe d'abattis de poulet.

Spécialités bulgares

En-cas et cuisine de rue

Banitsa Feuilleté au fromage cuit au four et servi chaud dans de simples stands ou kiosques de vente à emporter.

Gevrek Petits pains en forme d'anneau recouverts de graines de sésame ou de pavot vendus dans la rue.

Plaisirs sucrés

Loukoum Douceur turque souvent vendue dans les confiseries.

Mekitsi Beignets au yaourt valant le détour.

Baklava Pâtisserie aux pistaches baignant dans du sirop, proche du *tolumbi* (beignets allongés trempés dans du miel).

Kiflitchki Petits pains en forme de croissant fourrés à la confiture, au chocolat ou au fromage.

Pour les curieux

Shkembe chorba

Soupe aux tripes, agrémentée de lait, paprika et vinaigre de vin rouge.

Ezik Langue de porc ou de bœuf finement tranchée, frite dans du beurre.



TABLES D'EXCEPTION

Pavaj (p. 315) Adresse étoilée de Kapana cuisinant les ingrédients locaux les plus frais de la ville.

Bey House (p. 344) Cuisine bulgare à la sauce gourmet, accompagnée de grands vins et d'exquises douceurs, le tout dans un jardin clos.

Morski Diavoli (p. 401) Délicieux fruits de mer et grillades servis en terrasse, avec une vue splendide sur la vieille ville de Sozopol.

Piata9 (p. 192) Lieu hybride abritant un restaurant ainsi que des stands très appréciés des habitants.

Toujours (p. 223) Cuisine éclectique et inventive (notamment une recette rétro de poulet "Kung Pao"). Pensez à réserver.

KAIAMO (p. 71) Cuisine roumaine expérimentale dernier cri ; menu extraordinairement soigné.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Pâque est le point culminant du calendrier orthodoxe. En Roumanie comme en Bulgarie, le plat principal est à base d'agneau. On mange une brioche appelée *kozunac* en bulgare et *cozonac* en roumain.



ÉTÉ

Les marchés regorgent de fruits et de légumes. Les framboises et cerises du début d'été laissent peu à peu la place aux framboises, maïs, pêches, aubergines, melons, et bien d'autres.



AUTOMNE

Les nuits plus fraîches annoncent la saison des champignons. Les régions viticoles célèbrent les vendanges. Les marchés fermiers se remplissent de poires, pommes, courges et citrouilles.



HIVER

La préparation des plats de Noël commence parfois plusieurs jours voire semaines à l'avance. Les feuilles de chou farcies (*sarmi* en bulgare, *sarmale* en roumain) sont au centre du repas.



Randonnée dans les monts Bucegi (p. 118)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Les montagnes, les côtes et les rivières roumaines et bulgares sont autant de terrains de jeux pour pratiquer toutes sortes d'activités : randonnée, baignade, ski et observation de la faune sauvage.

La Roumanie comme la Bulgarie sont d'excellentes destinations pour les activités de plein air. Toutes deux sont traversées par de hautes montagnes et sillonnées par des kilomètres de sentiers balisés. En hiver, ces montagnes sont faites sur mesure pour le ski. Dès juin, les eaux de la mer Noire sont suffisamment réchauffées pour d'agréables baignades, et les plaisirs de la plage durent jusqu'en septembre. Les deux pays offrent également de nombreuses possibilités pour l'observation des oiseaux et de la faune, sans oublier le cyclisme, la spéléologie, le kayak, entre autres.

Randonnée

La randonnée est un loisir national, des Roumains comme des Bulgares. En

Roumanie, la Transylvanie, dominée par les Carpates, attire une grande partie des marcheurs. Les régions les plus courues sont les monts Bucegi et Făgăraș, accessibles depuis les environs de Brașov. Le plateau surmontant les Bucegi est accessible en téléphérique depuis Sinaia et Bușteni. Célèbres pour leurs formations de karst et leurs grottes souterraines, les monts Apuseni sont également prisés des aventuriers. Le parc national des Retezat et les environs de Păltiniș, près de Sibiu, ne manquent pas non plus d'excellentes randonnées. En Moldavie, de sublimes marches s'offrent à vous dans les massifs de Rarău ou de Ceahlău, moins visités. La Via Transilvanica, sentier de randonnée longue distance, en partie accessible aux

Autres activités de plein air

SPÉLÉOLOGIE

L'exigeante "grotte forteresse" (p. 163) des monts Apuseni en Roumanie ouvre sur un monde souterrain magique.

VÉLO

À Banskô (p. 321) et à Sinaia (p. 116), des stations proposent d'exceptionnels circuits à vélo de montagne. Pour la belle saison !

SPA

Les bienfaits du spa de Hisar (p. 363), en Bulgarie, étaient déjà célèbres à l'époque romaine.

EN FAMILLE

Plongez avec plaisir à l'époque révolue des **trains à vapeur**, soufflant au travers de la vallée de la Vaser dans le Maramureș (p. 213). Emmenez vos enfants, ou retombez en enfance, dans l'immense **parc aquatique Aqua Magic de Mamaia** (p. 265).

Restez bouche bée devant les **squelettes d'ours des cavernes** découverts à l'intérieur de la **grotte des Ours** (p. 195). Amusante et instructive, la **lente promenade en bateau** à travers la **réserve naturelle de Ropotamo** (p. 401) est idéale pour les jeunes enfants.

Les adolescents passeront un moment inoubliable à **escalader des échelles** au-dessus des cascades du **Canyon des Sept échelles** (Canionul Șapte Scări, p. 129). **Melnik** (p. 330) est entourée de **falaises** qui offrent plusieurs **randonnées** adaptées aux familles.

cyclistes, ouvre de larges zones du pays aux trekkers.

En Bulgarie, le massif du Pirin est la plus belle région de randonnée. Paysage alpin aux vallées glaciaires et aux lacs cristallins, le climat y est très doux, bénéficiant d'une influence méditerranéenne. Le massif du Rila est une chaîne de montagnes boisées, au relief escarpé, parsemée de vallées glaciaires et bouillonnante de vie. Pour les marcheurs longue distance, les GR transeuropéens E3, E4 et E8 traversent tout le pays. Le E3 suit la crête de la Stara Planina en direction de l'est, entre Belogradtchik et le cap Emine.

Ski et sports d'hiver

La Bulgarie est peut-être davantage connue pour ses pistes de ski que la Roumanie, mais les stations des deux pays répondent aux mêmes standards de qualité. Bansko est la première station de ski et de snowboard de Bulgarie – équipements à la pointe, très longue saison et envergure internationale. Pamporovo, située à 1 650 m dans le massif des Rhodopes, est un point de chute plus familial et idéal pour les débutants. Station correcte dans le massif du Rila, Borovets a l'avantage d'offrir plus de 30 km de sentiers de cross-country. En Roumanie, Poiana Brașov – près de la ville de Brașov – est sympathique et facile d'accès. Les skieurs

confirmés préféreront Sinaia dont les pistes, très larges au sommet, se transforment ensuite en couloirs et half-pipes.

Observation des oiseaux et de la vie sauvage

Les deux pays se trouvent à cheval sur des routes migratoires majeures. En Roumanie, le delta du Danube est un paradis pour les oiseaux. Presque toute la population mondiale de bernaches à cou roux y passe l'hiver. En Bulgarie, l'une des plus grandes colonies de pélicans d'Europe s'installe chaque année sur le lac de Srebărna, près du port de Silistra sur le Danube. Sur la côte, le centre de protection de Poda et le lac de Pomorié sont des lieux importants pour la protection des oiseaux.

La Roumanie abrite près de la moitié de la population d'ours bruns d'Europe – la plupart en Transylvanie. Vous avez de grandes chances de repérer un ours sauvage le long de la Transfăgărășan.

Plusieurs agences proposent des excursions axées sur l'observation des ours, et de la faune en général.



LES MEILLEURS SPOTS

Pour les meilleurs spots et activités de plein air, consultez la carte p. 48.

ALPINISME

En Roumanie, conquérir les sommets des monts Făgăraș (p. 147) est l'accomplissement ultime.

RAFTING ET KAYAK

Dans les monts Apuseni de Roumanie, tentez le rafting sur des rapides ou le kayak sur des lacs artificiels (comme le lac Drăgan).

BAIGNADE

En Bulgarie, la plage de Veleka est parfaite (p. 405).

TYROLIENNE

Il y a désormais des tyroliennes un peu partout. En Roumanie, ne manquez pas la tyrolienne Mega Tiroliana Bucovina (p. 238).