

CHICHEN

MAYAN CUISINE

GET IN TO THE
MAYAN
WORLD



EKINOX
T O U R S

03

Chichén Itzá, l'une des 7 merveilles du monde moderne



12

Cenote Nool Ha, découvrez l'un des cenotes les plus impressionnants du Yucatán et amusez-vous sur sa tyrolienne.

14

Cuisine maya, découvrez les racines culinaires, apprenez à préparer la cochinita pibil et les tortillas.



22

Valladolid, considérée comme "la capitale de l'Orient maya", est l'un des villages magiques les plus célèbres de l'État.



Sommaire

- 03 Chichen Itzá
- 04 Les points forts de Chichén Itzá
- 08 Equinoccio de primavera
- 09 Astrologie maya
- 12 Cenote Nool - ha
- 14 Cuisine maya
- 16 Techniques culinaires yucatèques
- 17 Cochinita Pibil
- 18 La tortilla
- 19 Xtabentún
- 20 Eau de Chaya
- 21 Kahua - village d'artisans
- 24 Valladolid
- 25 Les points forts de Valladolid
- 26 Xoul - Arte et Mezcal
- 28 Crédits



CHICHEN
MAYAN CUISINE

CHICHÉN ITZÁ

MERVEILLE DU MONDE MODERNE

La ville a été déclarée patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 1988, et la pyramide de Kukulcán a été désignée merveille du nouveau monde en 2007.

Étymologiquement, Chichén Itzá signifie "la ville au bord du puits des Itzáes".

La ville entière s'étendait sur 25 km². Le centre religieux, culturel et administratif couvrait environ 6 km².



Tour Chichén Mayan Cuisine, récompensé en 2023 comme l'une des 100 attractions incontournables du Mexique.

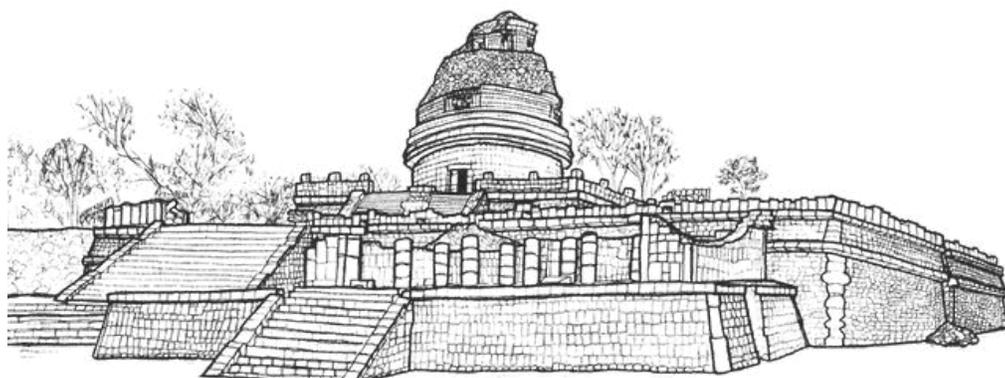
RECORD DE VISITEURS

Cette ancienne cité maya reçoit plus de 2 500 000 visiteurs par an.

LO MÁS DESTACADO DE CHICHÉNITZÁ

L'ESCARGOT Observatoire astronomique

L'Observatoire de Chichén Itzá, également appelé « El Caracol », est l'une des rares structures circulaires construites par les Mayas. Son design unique, avec un escalier intérieur en spirale, suggère qu'il était utilisé pour des observations astronomiques, en particulier du planète Vénus. Composé de trois bâtiments superposés et d'une hauteur totale de 23 mètres, sa structure permettait des alignements avec des phénomènes célestes importants. Cela témoigne de l'avancée des connaissances astronomiques des Mayas, qui reliaient ces observations à leurs rituels et calendriers.





TEMPLE DES GUERRIERS

C'est une structure monumentale de 12 mètres de hauteur et 40 mètres de largeur. Elle se distingue par ses reliefs détaillés représentant des guerriers, des aigles et des jaguars dévorant des cœurs humains, soulignant ainsi sa signification militaire et cérémonielle.

Elle est composée de quatre plateformes et entourée de 200 colonnes sculptées avec des images de guerriers toltèques, reflétant la forte influence toltèque dans l'architecture maya.

L'escalier principal mène à une plateforme où se trouve une statue de Chac Mool, utilisée pour les offrandes. Son design témoigne de l'échange culturel entre ces deux civilisations.



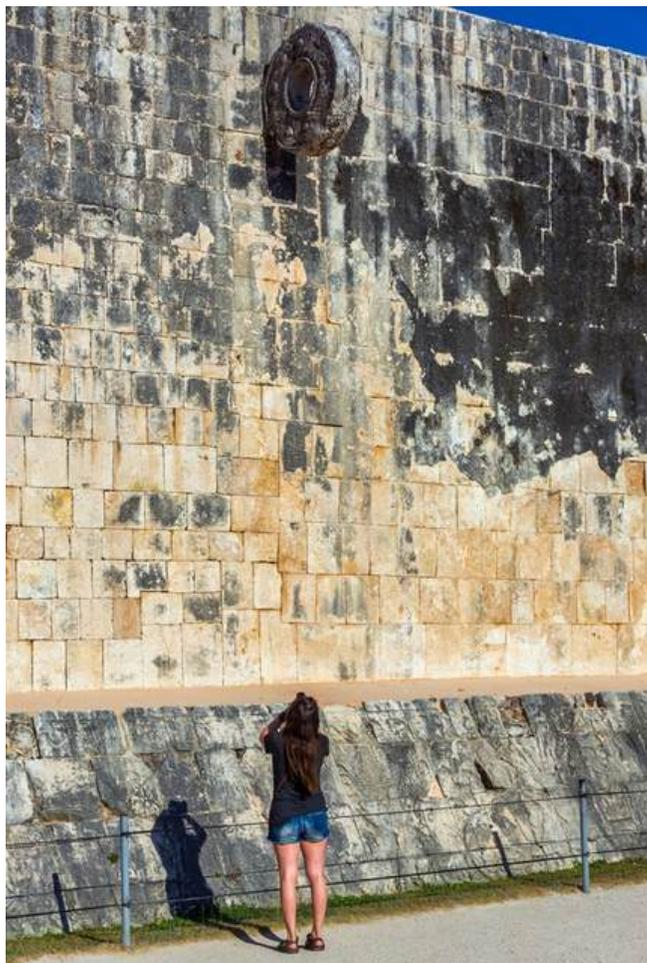


LE GRAND JEU DE BALLE

Le terrain de Chichén Itzá est le plus grand de Méso-Amérique, mesurant 120 mètres de long sur 30 mètres de large. Ses plateformes latérales atteignent une hauteur de 8 mètres et sont décorées de reliefs représentant des scènes rituelles, comme des sacrifices et des symboles de fertilité.

Ce jeu avait une signification religieuse profonde, liée à la dualité vie-mort et au monde souterrain. On pense que les joueurs devaient faire passer une balle en caoutchouc à travers un anneau de pierre, sans utiliser les mains ni les pieds.

L'un des aspects les plus impressionnants est le phénomène acoustique : une voix émise à une extrémité du terrain s'entend clairement à l'autre bout, ce qui suggère un design intentionnel pour des cérémonies importantes.



CHÂTEAU DE KUKULKÁN

Le Castillo de Kukulcán est l'un des exemples les plus impressionnants de l'architecture maya, avec une base rectangulaire de 55,5 mètres de large et une hauteur de 24 mètres. Il possède 4 escaliers de 91 marches chacun, plus une marche supplémentaire menant au temple supérieur, totalisant 365 marches, une pour chaque jour de l'année. Sur sa façade principale se distinguent deux colonnes avec des figures de serpents aux mâchoires ouvertes.

En 1997, des études des universités du Minnesota et de San Francisco ont révélé un cénote caché sous la pyramide, ce qui a été confirmé en 2015 par l'Institut de géophysique de l'UNAM grâce à des résonances magnétiques. En 2017, l'équipe du Grand Aquifère Maya a tenté d'explorer des grottes proches pour accéder à ce cénote, mais a trouvé l'entrée bloquée par des pierres, probablement placées intentionnellement. On pense que ce cénote avait une signification sacrée, symbolisant le centre du monde pour les anciens Mayas.



ÉQUINOXE DE PRINTEMPS

LA DESCENTE DE KUKULKÁN

Un des phénomènes les plus fascinants de l'archéologie et de l'astronomie maya se produit sur la pyramide de Kukulcán, à Chichén Itzá.

Chaque année, lors des équinoxes de printemps (21 mars) et d'automne (23 septembre), le soleil crée un effet optique impressionnant sur l'escalier nord du temple.

Au fur et à mesure que l'après-midi tombe, la lumière du soleil projette sept triangles d'ombre le long du bord des plateformes, créant l'illusion d'un serpent ondulant descendant l'escalier. L'ombre s'aligne parfaitement avec les têtes de serpent sculptées à la base, représentant Kukulcán, le serpent à plumes, divinité centrale de la cosmologie maya.

Ce spectacle, visible seulement quelques heures par an, témoigne de la profonde connaissance astronomique des anciens Mayas. La pyramide a été construite avec une précision telle que ce phénomène ne se produit que durant les équinoxes, symbolisant le retour du dieu Kukulcán sur Terre et marquant le début des cycles agricoles et cérémoniels.



ASTROLOGIE MAYA

L'astrologie maya est un système complexe basé sur l'observation détaillée des corps célestes et de leur influence sur la vie quotidienne, la religion et l'agriculture. Les Mayas étaient des astronomes experts qui ont développé un système élaboré de calendriers et de croyances liées aux cycles du cosmos. Ils étudiaient les mouvements du soleil, de la lune, de Vénus, ainsi que d'autres étoiles et planètes. Ces observations leur permettaient de prédire des phénomènes astronomiques comme les éclipses, qui avaient une grande importance cérémonielle.

L'astrologie maya, connue sous le nom d'horoscope maya, possède également des signes zodiacaux basés sur le calendrier sacré Tzolk'in de 260 jours. Ce calendrier combine 20 signes ou « nahuales », qui représentent différentes énergies cosmiques et divinités, avec 13 nombres, formant un cycle de 260 jours.

Voici les 20 signes zodiacaux mayas, également appelés « nahuales » :



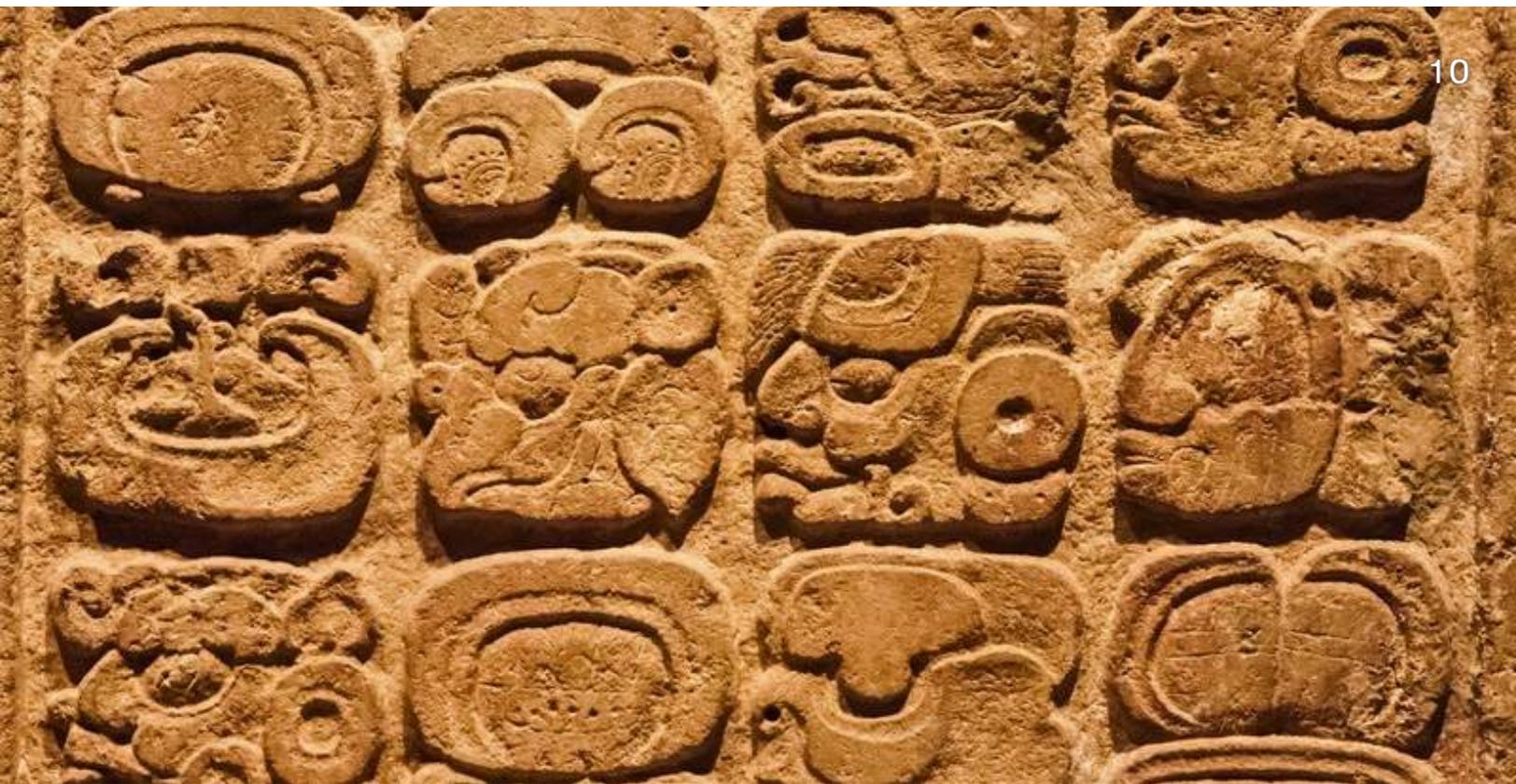
1. **Imix (Crocodile):** Représente le commencement et la création. Personnes impulsives, créatives, avec une énergie renouvelante.



2. **Ik' (Vent):** Lié à la communication et à la spiritualité. Ce sont des personnes dynamiques, intelligentes et persuasives.



3. **Ak'b'al (Nuit):** Signifie introspection et mystère. Personnes avec une profondeur émotionnelle, introspectives et sensibles.



4. **K'an (Maïs ou Graine)**: Associé à la prospérité et à la croissance. Personnes talentueuses pour générer des ressources et ayant une vision optimiste.



5. **Chikchan (Serpent)**: Représente la vitalité et la passion. Personnes intenses, fortes et dotées d'une grande énergie vitale.



6. **Kimi (Mort)**: Symbolise la transformation. Personnes capables de changer et d'évoluer, intuitives et sages.



7. **Manik' (Cerf)**: Associé à la stabilité et à la connexion avec la nature. Ce sont des personnes calmes, équilibrées et solidaires.



8. **Lamat (Étoile)**: Lié à la beauté et à l'harmonie. Personnes artistiques, dotées de talents créatifs et esthétiques.



9. **Muluk (Eau)**: Symbolise les émotions et la sensibilité. Personnes intuitives, connectées à leurs sentiments, parfois mystérieuses.



11. **Chuwen (Singe):** Lié à la créativité et à l'humour. Personnes ingénieuses, talentueuses pour le divertissement et l'expression artistique.



12. **Eb (Herbe):** Symbole de la santé et du chemin de la vie. Personnes altruistes, avec une forte vocation de service aux autres.



13. **Ben (Canne à sucre):** Associé à la croissance et à la force intérieure. Personnes résilientes, capables de surmonter les obstacles.



14. **Ix (Jaguar):** Représente le pouvoir et la magie. Personnes dotées de capacités mystiques, leaders naturels, courageuses et protectrices.



15. **Men (Aigle):** Symbole de la vision et du succès. Personnes visionnaires, déterminées et focalisées sur leurs objectifs.



16. **Kib' (Hibou ou Vautour):** Lié à la guérison et à la sagesse ancestrale. Personnes spirituelles, guérisseuses, dotées d'une grande intuition.



17. **Kaban (Terre):** Représente l'intelligence et la compréhension. Personnes analytiques, pratiques et réfléchies.



18. **Etz'nab (Silex):** Associé à la clarté et à la vérité. Personnes en quête de justice, déterminées et aux principes solides.



19. **Kawak (Tempête):** Symbolise le pouvoir du changement et la purification. Personnes transformantes, fortes, avec une grande capacité de régénération.



20. **Ajaw (Soleil):** Représente le leadership et l'illumination. Personnes charismatiques, généreuses et inspirantes pour les autres.

Chacun de ces signes a une signification particulière dans la cosmovision maya, influençant la personnalité et le destin des personnes nées sous leur influence.

Comme les signes mayas dépendent du Tzolkin, le cycle se répète tous les 260 jours. Il n'est donc pas possible d'assigner une plage de dates fixe pour les signes, contrairement au zodiaque occidental. Pour déterminer le signe exact d'une personne selon sa date de naissance, une conversion spécifique entre le calendrier grégorien et le calendrier maya est nécessaire.

CÉNOTE NOOL - HA

Les Mayas utilisaient les cénotes comme lieux de sacrifices et d'offrandes afin de demander la pluie et la fertilité pour leurs cultures. On a trouvé dans certains cénotes des objets précieux tels que des bijoux, des vases et même des restes humains, qui étaient offerts en cadeau aux dieux pour maintenir l'équilibre naturel.



NOOL HA

Ce cénote de type grotte, situé à 5 minutes de Chichikan et à l'entrée de Valladolid, offre une expérience unique mêlant beauté naturelle, histoire et aventure.

Avec ses eaux cristallines d'un bleu vibrant et entouré de formations rocheuses, le lieu dégage une ambiance mystique en lien avec la culture maya. De plus, il dispose d'une tyrolienne permettant aux visiteurs de glisser au-dessus de l'eau tout en profitant de vues panoramiques.

Considéré par les Mayas comme un portail sacré, ce cénote reste un site d'une grande importance culturelle. Facilement accessible depuis Valladolid, ce cénote est idéal pour nager, profiter de la nature et vivre une expérience excitante.



CUISINE MAYA

La cuisine maya utilisait le piment non seulement pour assaisonner, mais aussi comme conservateur naturel et médicament. De plus, ils combinaient des ingrédients tels que le maïs, le haricot et le piment, connus sous le nom de « sainte trilogie », qui formaient la base de leur alimentation et leur apportaient énergie, protéines et vitamines essentielles.

SOPA DE LIMA



BASES CULINAIRES

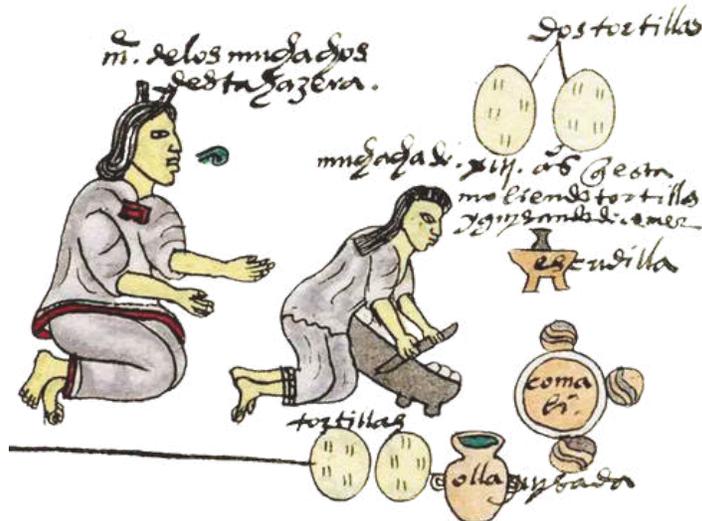
Saveurs ancestrales qui perdurent à chaque bouchée

La gastronomie yucatèque est un héritage vivant des anciens Mayas, enrichi par des influences coloniales. Sa base principale est le maïs, considéré comme un aliment sacré, accompagné d'un mélange d'épices reflétant l'identité de la région.

Parmi les ingrédients les plus représentatifs, on trouve : pépins de courge, origan, oignon rouge, orange amère, citron vert, tomate, achiote, piment xcatic, piment doux, piment maax ik, piment habanero et coriandre. Cette combinaison de saveurs uniques confère à la cuisine yucatèque son caractère intense, frais et profondément aromatique.

Autrefois, le Yucatán était connu comme la « terre du faisan et du cerf », car ces espèces faisaient partie intégrante de l'alimentation maya.

Aujourd'hui, ces ingrédients ont été remplacés dans la plupart des plats traditionnels par de la viande de porc et de dinde, tout en conservant la saveur et le symbolisme des aliments rituels.



TECHNIQUES CULINAIRES YUCATÈQUES

EL PIB

Le cœur de la cuisine ancestrale yucatèque

Le pib est un four traditionnel maya enterré qui donne naissance à des plats emblématiques comme la *cochinita pibil*.

Il s'agit d'un trou creusé dans le sol avec des braises et des pierres chaudes, sur lesquelles sont placés les aliments enveloppés dans des feuilles de bananier. Ensuite, le tout est scellé avec de la terre et de l'argile pour une cuisson lente et profonde.

Cette méthode ne conserve pas seulement la chaleur pendant des heures, mais elle infuse aussi à la nourriture des arômes de terre, de fumée et de feuilles, créant des saveurs uniques.



COCHINITA PIBIL

Ce plat est le plus représentatif de l'État du Yucatán et l'un des plus emblématiques de la gastronomie mexicaine, grâce à son histoire et à ses origines qui perdurent encore aujourd'hui.

À l'origine, la cochinita était préparée dans le pib (four enterré) avec de la viande de cerf, de faisan, de dinde sauvage ou de pécarri (un mammifère semblable au cochon). Pendant la conquête, la viande a été remplacée par du porc, et avec le temps, la méthode de cuisson a également évolué.

La couleur orange caractéristique de ce plat provient de l'achiote, une épice issue d'un fruit dont les graines rouges sont utilisées pour créer une pâte assaisonnée.

Vous pouvez savourer ce délice en tacos ou en sandwiches, toujours accompagné d'oignon rouge et de piment habanero haché avec du citron.

LA TORTILLA

La tortilla de maïs faite à la main est l'un des piliers les plus emblématiques de la cuisine traditionnelle mexicaine. Sa préparation artisanale, transmise de génération en génération, commence par le nixtamal : du maïs cuit avec de la chaux, puis moulu pour former une pâte douce et élastique.

Contrairement aux versions industrielles, chaque tortilla faite à la main porte la touche unique de son préparateur, avec une texture plus épaisse, un arôme plus profond et une saveur authentique qui connecte directement avec nos racines. Dans de nombreuses communautés, ce processus se réalise encore quotidiennement, maintenant ainsi vivante une tradition ancestrale.

Dans la culture maya et dans une grande partie de la péninsule du Yucatán, la tortilla est plus qu'un aliment : c'est un symbole d'identité, de subsistance et de travail familial. Elle accompagne les ragoûts, sert de cuillère, et dans certains cas, elle est farcie ou grillée pour des plats typiques.

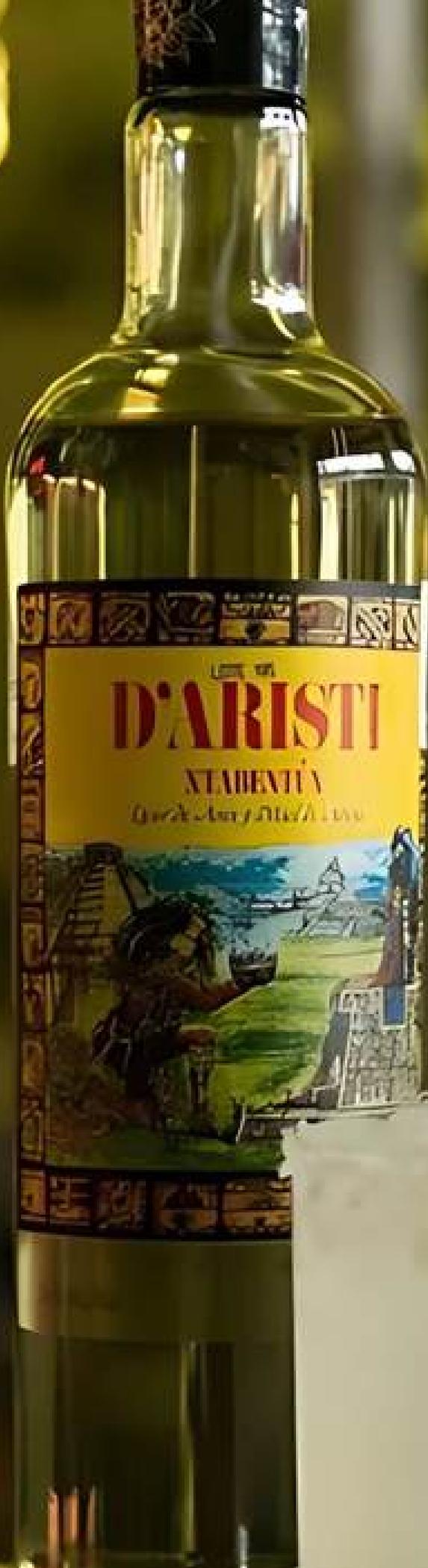


XTABENTÚN

La liqueur de Xtabentún a des racines préhispaniques et s'inspire d'une boisson rituelle maya appelée balché, préparée avec de l'écorce fermentée d'arbre et du miel. Après l'arrivée des Espagnols, cette recette a évolué avec l'ajout d'anis et de miel d'abeilles melipones, donnant naissance au Xtabentún que nous connaissons aujourd'hui.

C'est une liqueur au goût et à l'arôme doux, produite à partir du miel d'abeilles nourries avec la fleur d'xtabentún, qui possède des caractéristiques similaires à l'anis. Elle se consomme en digestif et peut être servie seule ou avec des glaçons.

Son nom vient d'une fleur sauvage qui pousse au Yucatán et est également liée à la légende d'une femme mystique et séductrice du folklore maya, connue sous le nom de Xtabay.



A glass of Chaya drink, a vibrant green beverage, is garnished with a slice of lime and fresh green leaves. The glass is set against a blurred background of a building and a pool.

EAU DE CHAYA

Cette boisson rafraîchissante est préparée à partir de l'une des plantes les plus importantes de la gastronomie yucatèque, qui, en plus de son délicieux goût, offre plusieurs bienfaits pour la santé.

Fait intéressant : la chaya était considérée par les Mayas comme une plante sacrée, à laquelle on attribuait des propriétés pour renforcer le sang et améliorer l'énergie vitale. Aujourd'hui, on sait qu'elle est riche en fer, calcium et antioxydants, ce qui en fait un véritable « superaliment » naturel.

En plus d'être préparée en eau fraîche, la feuille de chaya est également utilisée dans divers plats traditionnels de la région, tels que les tamales, les soupes, les tortillas et les ragoûts avec des œufs ou de la courge, apportant saveur et nutriments à la cuisine de la péninsule.

KAUAU

VILLAGE D'ARTISANS





VILLAGE D'ARTISANS

Le charmant village de Kaua, profondément enraciné dans la culture maya, est un véritable trésor où tradition et artisanat s'entrelacent de façon unique. Ce village est particulièrement réputé pour la fabrication du papier d'amate, un matériau ancestral utilisé par les Mayas depuis des temps immémoriaux. Faisant partie des trois grandes civilisations ayant développé leur propre papier — le papier d'amate chez les Mayas, le papier de riz en Chine et le papyrus en Égypte —, Kaua perpétue encore aujourd'hui ce précieux héritage historique, offrant une passerelle vivante entre passé et présent.

De plus, Kaua abrite de talentueux artisans qui créent de magnifiques pièces en utilisant des pierres semi-précieuses locales telles que le jade, l'obsidienne et le quartz. Ces objets artisanaux ne reflètent pas seulement l'habileté artistique de leurs créateurs, mais aussi une connexion spirituelle et symbolique avec la nature et l'héritage maya. Chaque visiteur peut y trouver des pièces uniques, façonnées à la main avec soin et dévouement.

L'expérience à Kaua ne serait pas complète sans une immersion dans les traditions culinaires locales, comme la préparation de la fameuse cochinita pibil dans un pib, le four traditionnel enterré utilisé depuis l'époque préhispanique. Ce procédé de cuisson lent et ancestral fait partie intégrante du patrimoine gastronomique de la région.

Enfin, le nom même de Kaua, qui signifie « deux tortillas », prend tout son sens ici : les tortillas faites à la main sont au cœur de chaque repas, mettant en valeur les saveurs des plats traditionnels et soulignant la profonde connexion de la communauté avec sa culture maya.



VALLADOLID

LA CAPITALE DE L'ORIENT MAYA

Située dans l'est du Yucatán, Valladolid fut le théâtre de nombreuses rébellions et affrontements entre les conquistadors et les peuples autochtones. Ce site historique s'est consolidé comme un centre politique et religieux majeur de la région, témoignant des tensions et des transformations qui ont marqué l'époque coloniale.



LES POINTS FORTS DE VALLADOLID

ÉGLISE DE SAN SERVACIO

Construite en 1545, elle fut démolie en 1705 après sa profanation lors du « Crime des Alcaldes ». Elle a été reconstruite en 1706, telle que nous la connaissons aujourd'hui, mais avec une différence importante : au lieu d'être orientée vers l'ouest, comme la plupart des temples coloniaux tournés vers Rome, cette église est orientée vers le nord.

ANCIEN COUVENT DE SAN BERNARDINO DE SIENA

C'est l'un des complexes coloniaux les plus anciens et importants de l'État, fondé vers 1552. Il s'agit du deuxième de ce type construit en Amérique latine.





PARC CENTRAL

Son parc central accueillant offre l'ombre rafraîchissante de ses lauriers aux habitants et aux visiteurs. En fin d'après-midi, les chants des oiseaux emplissent l'air, annonçant la fin de la journée. Cet endroit est idéal pour une promenade tranquille, tout en dégustant les délices proposés, tels que les marquesitas, glaces, churros, esquites et bien plus.

Le parc abrite plusieurs stands ambulants tenus par des locaux, où vous pouvez savourer une traditionnelle marquesita au fromage de boule, acheter des artisanats faits main ou déguster un esquite chaud tout en regardant les danses colorées typiques qui ont lieu le dimanche, entouré par la vie pittoresque de Valladolid.





XOUL – ART ET MEZCAL

Au cœur de Valladolid, Yucatán, Xoul Art & Mezcal est bien plus qu'une galerie : c'est un sanctuaire où l'art populaire mexicain rencontre l'âme du mezcal. Parmi les alebrijes, céramiques, textiles et autres pièces artisanales, cet espace célèbre la richesse culturelle du pays à travers une sélection vibrante et profondément émotionnelle.

L'expérience atteint son apogée dans sa mezcalería, où le mezcal se vit, se ressent et se contemple. Ici, on ne se contente pas de le déguster : on le respecte. À travers son projet Maestros del Maguey, Xoul rend hommage aux véritables artistes de l'agave, les « maîtres mezcaderos d'Oaxaca », gardiens d'une tradition ancestrale transmise de génération en génération.



MAESTROS SELECTOS



Adela del Carmen
El Naranja
[Mexique]

Brian Palestine
El Naranja
[Mexique]

Alberto Cortés
El Naranja
[Mexique]

Ignacia Villafañe
El Naranja
[Mexique]

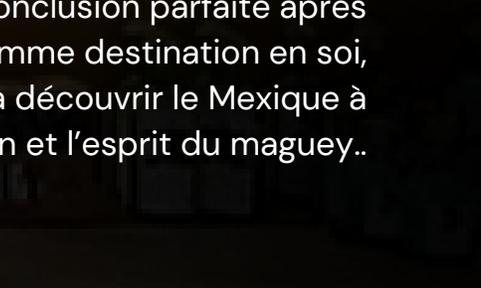
Felipe Velasco
El Naranja
[Mexique]



ESTÁNDAR



Xoul Art & Mezcal est une étape incontournable pour ceux qui recherchent authenticité, beauté et profondeur culturelle. Que ce soit comme conclusion parfaite après une visite de Chichén Itzá ou comme destination en soi, cet espace sensoriel invite à découvrir le Mexique à travers l'art, la tradition et l'esprit du maguëy..





Merci d'avoir choisi le Mexique pour vivre des moments inoubliables avec votre famille et vos amis.

Nous sommes ravis de vous avoir accompagné lors de votre voyage et espérons qu'il a été aussi agréable pour vous que pour nous.

Merci

Nous avons un cadeau pour toi !



Scanne le code QR



Si notre service t'a plu, aide-nous en partageant ton expérience.



Scanne le code QR



Mexico & Central America's Leading Adventure Tour Operator



www.ekinotours.com