



La gastronomie péruvienne : un paradis pour les papilles

Dernière mise à jour le 27/06/2024

Tour d'horizon culinaire : la gastronomie au Pérou

La gastronomie péruvienne : un paradis pour les papilles

EN BREF :

Pendant des décennies, les Péruviens se sont régalés sans savoir que leur pays détenait une gastronomie incroyable. Le célèbre chef péruvien Gastón Acurio leur a ouvert les yeux en exportant ces saveurs à l'étranger avec un succès immédiat. Depuis, la cuisine péruvienne rivalise sans complexe avec la japonaise, la française ou l'italienne. C'est le résultat d'une équation sans faille : qualité des produits, fusion réussie des différentes influences (pré-hispanique, asiatique, africaine, européenne), le savoir-faire sans oublier la passion commune pour bien manger.

Chaque année en septembre a lieu dans la capitale du Pérou, Lima, la **foire gastronomique** la plus importante d'Amérique latine. Cet événement, nommé « **Mistura** », ce qui signifie mélange, rassemble plus de **100 restaurants péruviens** proposant une grande variété des plats typiques du pays.

Le Pérou est attrayant car riche d'histoires – des Incas aux montagnes andines sacrées – de biodiversité et d'une population locale attachée à ses traditions et rites.

La richesse du Pérou émane également de sa gastronomie qui évoque couleurs, saveurs et ethnies propres au pays. C'est donc un mélange culinaire à voir, goûter et savourer lors de son voyage au Pérou. [article voyage Pérou]

A vos stylos et blocs-notes, une liste non exhaustive de plats péruviens sont à tester !

L'emblème culinaire du Pérou : un symbole de diversité

Le territoire péruvien regorge de **plats traditionnels**. On en dénombre pas loin de **491**, et oui, rien que cela... de quoi provoquer la curiosité à nos papilles !

Chaque région a ses propres richesses et est peuplée par des civilisations aux cultures différentes, ce qui donne autant de saveurs et de variétés aux plats typiques du Pérou.



Une cuisine au gré des richesses locales

Originaire de la [terre des Incas](#), on retrouve certains aliments de base dans la cuisine péruvienne tels que la « papa » (la pomme de terre), le « choclo » (le maïs), l'« ají » (le piment), le « frijol » (le haricot), la « yuca » (le manioc), entre autres produits locaux.

Pour les curieux, saviez-vous que le Pérou est le **pays de la pomme de terre** [article pomme de terre] ? Cultivée principalement dans la **région des Andes**, on répertorie 7 espèces de pommes de terre et plus de 5 000 variétés de toutes les couleurs et de toutes les formes. Au Pérou, la pomme de terre est une institution et est déclinée à tous les repas, Et oui, même au petit déjeuner !

Sur le littoral pacifique sera valorisée la pêche locale pour préparer des plats à base de poissons tels que la corvina, la « merluza » (merlu), le « bonito » (la bonite) et pleins d'autres types de fruits de mer fraîchement pêchés et livrés aux restaurants côtiers.



Dans les Andes sont élevés les **cuys** (cochons d'Inde), poules et lamas qui sont préparés de différentes manières : cuits à la broche, panés, marinés dans de la bière brune puis braisés pour des plats aux saveurs variées.

En Amazonie, les feuilles de « bijao » (arbre local) ou de bananier servent d'enveloppe de cuisson recouvrant les préparations. Avec les **feuilles de coca** sont préparées des tisanes, un remède efficace pour lutter contre le [mal d'altitude](#).

La liste de produits locaux est longue mais prouve que le pays est riche de par ses terres abondantes, ce qui lui permet d'importer peu. Les Péruviens sont en quelque sorte autosuffisants du point de vue alimentaire.

Des plats aux multiples influences ethniques

Des terres abondantes et favorables à la culture agricole mêlées à des traditions ancestrales, cela nous donne une variété et combinaison de mets possibles et inimaginables.

Le mariage de **traditions autochtones**, avec l'apport de la **culture espagnole** et l'**immigration japonaise** du XIXe siècle, a permis un développement culinaire d'une richesse et d'une diversité exceptionnelles pour ce pays **d'Amérique du Sud**. C'est sans doute le pays qui compte le plus de diversité au niveau de sa gastronomie.

Au Pérou, vous aurez le plaisir de découvrir des plats aux notes des [cultures afro-péruvienne](#), **espagnole**, des **communautés indigènes** de la [jungle amazonienne](#), ou encore des Nikkei, les émigrés japonais au Pérou.

A Lima, la capitale, vous pourrez aisément retrouver un éventail de restaurants et menus proposant cette **gastronomie multiculturelle**.

Une fierté nationale, également étoilée à l'international

Quand il s'agit de parler de leur **culture gastronomique**, les Péruviens sont très bavards et fiers de représenter leurs richesses parfois ancestrales. Peu à peu, avec l'ouverture plus importante du Pérou au tourisme, les bonnes saveurs ont conquis les papilles d'outre-Atlantique de telle sorte que le pays détient plusieurs **palmarès** reconnus internationalement.

En quelques brefs chiffres clés, on retiendra que le Pérou :

- est le 18e producteur mondial de la pomme de terre, et le **premier d'Amérique du Sud**
- détient l'un des **meilleurs cafés du monde** – le Tunki – et est le 6e exportateur mondial
- possède une **appellation d'origine PISCO**, l'alcool national péruvien.
- a été reconnu pour son [ceviche](#) (plat à base de poisson ou de fruits de mer marinés) élu **meilleur plat au monde** en 2014.

Le pays s'affirme de plus en plus comme destination culinaire à part entière et s'est même vu décerner le **World Travel Award** de la meilleure destination gastronomique au monde pour l'année 2013.

Cette volonté de mettre au centre des attentions et de la réputation internationale les plats gastronomiques péruviens, c'est aussi l'émancipation de plusieurs chefs cuisiniers comme Gastón Acurio, un chef péruvien assez influent et l'un des fondateurs de la **foire gastronomique Mistura** précédemment évoquée.

Fins gastronomes, vous pourrez même avoir le privilège de goûter la carte de restaurants classés mondialement. A Lima, le « **Central** » a été promu 7e meilleur restaurant au monde, ou encore le « **Maido** » primé en 2019 au rang mondial numéro 10 pour sa cuisine fusion nikkei et péruvienne.

Nos régions ont du talent : panorama détaillé de la gastronomie

De la jungle amazonienne aux Andes, en passant par la côte et la dynamique cosmopolite Lima, la gastronomie est décuplée : on y trouve de nombreux produits locaux et mille et une saveurs et couleurs.

Les Péruviens, vous l'aurez compris, aiment manger et surtout local et **régional**. Ils sont plutôt gourmands, vous serez donc sûrement étonnés par les plats copieux servis dans les restaurants. Des plats riches mais complets, de quoi affronter le froid andin et vous donner de l'énergie dans votre itinéraire de voyage au Pérou.

Et si on faisait une **balade culinaire** dans toutes ses régions !

La cuisine traditionnelle andine

La **cuisine traditionnelle andine**, fief de plusieurs villes de montagne dans les hauteurs de la cordillère des Andes telles que **Huancayo**, **Arequipa**, **Ayacucho** ou encore **Cuzco**, vous offre une diversité en produits cultivés localement comme la pomme de



terre ou l'élevage animal.

En tête des spécialités culinaires et à ne pas manquer, de visite dans la majestueuse **région des Andes** :

Le « **rocoto relleno** » en provenance de la [ville d'Arequipa](#) : un plat à base de piment farci à la viande (de bœuf ou de porc), aux raisins secs et au fromage et servi généralement avec un gratin de pommes de terre. Papilles sensibles au piquant s'abstenir, le rocoto est un des piments les plus forts du Pérou.

La « **huancaina** » : plus qu'un plat, c'est une sauce orangée à base de fromage, de piment doux et de lait. Très populaire au Pérou, elle combine parfaitement avec des crudités, des pommes de terre ou encore des frites de manioc. C'est aussi la sauce clé de la « **causa limeña** », une entrée à base de purée de pommes de terre fourrée au thon (ou poulet) et avocat.

La « **pachamanca** » est aussi un plat réputé de la Sierra. La particularité étonnante de ce dernier résulte dans sa **cuisson à l'étouffée sous terre**. Inspirées de leurs ancêtres incas, les populations locales continuent ce rituel de préparation délicat. C'est un assortiment de viandes et de légumes cultivés sur place tels que les pommes de terre, les patates douces, les fèves et le maïs. Plus qu'un plat, la préparation ancestrale vaut le détour.



Le [cuy](#) est sans doute le plat le plus connu, ou du moins celui qui marque le plus les esprits des touristes de passage. On parle ici d'un **cochon d'Inde** (et oui, chez nous c'est plus un animal de compagnie pour nos enfants). Il est un met ayant une place importante dans la **culture péruvienne** et est un plat traditionnel pour les fêtes ou les mariages péruviens. Pour les plus observateurs, vous retrouverez même le cuy en représentation au sein du tableau de la Cène de Jésus-Christ et les apôtres, exposé à la cathédrale de [Cuzco](#). Souvent cuit et tourné à la broche, ne vous arrêtez pas à l'aspect visuel pour procéder à sa dégustation. Souvent, l'animal est servi en entier.

Sur présentation de [l'Assistance francophone, la Premium et la Premium Plus ToutPérou](#), vous bénéficiez jusqu'à 20 % de réduction sur l'addition dans quelques-uns des meilleurs restaurants du Pérou, recommandés par les voyageurs et testés par l'équipe ToutPérou. ¡Buen provecho!

L'authenticité des plats de la jungle

Dans la **jungle amazonienne**, les communautés indigènes vivant sur place sont aussi attachées à leurs recettes transmises de générations en générations et en adéquation avec les ressources propres de leur [environnement](#). Ainsi, il est courant que les chasses ou **pêches du jour** soient les repas servis au quotidien. On y retrouvera le « paiche » ou « pirarucú » qui est un gros poisson vivant en Amazonie.

Si nous devons vous donner un plat typique de la région, ce serait le « juane », mis à l'honneur notamment durant la fête de San Juan ([24 juin](#)). C'est un plat à base de riz, poulet et olives, le tout enveloppé dans des feuilles de bijao de la forêt (semblables à des feuilles de bananier) et cuits au feu de bois.

Les principales ressources de la forêt amazonienne sont d'une grande utilité pour leurs plats : de l'assaisonnement du poisson avec les épices de la jungle, aux feuilles végétales servant de contenant et d'enveloppe hermétique pour la cuisson, en passant par les « **tacachos** » à base de bananes plantains frites à la graisse de porc.

La jungle vous réserve une **expérience inattendue** jusque dans vos assiettes.

Sur la côte, une cuisine autour des produits de la mer

Le long **littoral du Pérou** jouit de nombreux produits venant de l'**océan Pacifique** et se reflétant dans les préparations gastronomiques, pour la plupart à base de poissons et de fruits de mer.

Commençons par un incontournable, le [ceviche](#). C'est le **plat national du Pérou**. A base de poisson mariné dans du jus de citron vert, de l'oignon, de la coriandre et souvent des piments. On le retrouve sous différentes déclinaisons. Le poisson peut être remplacé par des fruits de mer (Saint-Jacques, poulpes, crevettes, etc.) et est souvent servi avec des patates douces et du maïs. On retrouve beaucoup de « cevicherías » dans le pays, des restaurants spécialisés dans la préparation du ceviche, mais il vaut mieux privilégier la côte pour le déguster et jouir de la pêche locale du matin. Plus qu'un plat frais, le ceviche est une explosion de

saveurs et de couleurs !



Le « chicharrón de pescado o mariscos », c'est aussi un incontournable de la côte. Ce sont des morceaux de poisson ou de fruits de mer panés puis frits.

De passage dans la **région de Pisco**, un détour par [Chincha](#) vous transportera dans la **culture afro-péruvienne** où vous pourrez déguster le « carapulcra » ou encore « le tamal de Chincha », préparation à base de semoule de maïs et fourrée au poulet puis cuite à la vapeur dans une feuille de bananier.

Qui dit passage dans la **région d'Ica** (à 300 km au sud de Lima) dit dégustation de l'eau-de-vie nationale péruvienne distillée à partir du raisin : le **pisco**. De cet alcool, on peut préparer un cocktail mousseux à base de citron vert, de sucre et de blanc d'œuf : le [pisco sour](#).

C'est aussi un **excellent souvenir** à ramener dans sa [valise](#) et à partager entre amis ou en famille pour trinquer à votre retour et **raconter vos aventures péruviennes**.

Lima : la fusion gastronomique dans tous ses états

Terminons l'**itinéraire gastronomique** par la capitale Lima dont vous aurez sûrement l'occasion de faire un **city tour** à votre arrivée ou départ du Pérou.

Le Pérou possède bien d'autres attraits et notamment [Lima](#), considérée comme la **capitale gastronomique de l'Amérique du Sud** ! A Lima, on assiste à un véritable **défilé international** haut en couleurs et riche en saveurs !

Lima est tant **cosmopolite** de par sa mixité entre population locale et étrangère que par sa **diversité culinaire**. On y retrouve une cuisine traditionnelle de ces différentes régions, une cuisine dite « fusion » propre au **métissage de cultures** et une plus internationale.

En particulier à Lima, les **spécialités gastronomiques** sont « l'ají de gallina » (émincé de poulet à la crème de piment doux, accompagné de pommes de terre et de riz) et « le lomo saltado » (émincé de bœuf sauté avec des oignons, poivrons et tomates, servi avec du riz et des frites). Le « pollo a la brasa » (poulet cuit à la braise et servi avec des frites et de la salade), croyez-le, est le plat le plus simple mais le plus consommé au Pérou !



Si vos palais souhaitent mêler saveurs et curiosités, testez la **gastronomie nikkei** qui fusionne les **cuisines du Japon et du Pérou**. On y remplacera certains ingrédients par des notes asiatiques (le piment par le wasabi) et des méthodes de cuisson plus à la vapeur.

Si vous n'arrivez pas à faire votre choix parmi ces centaines de plats, vous pouvez compter sur nous : **Serge et l'équipe de ToutPérou** ! Nous avons testé pour vous des petits restos (il faut bien que quelqu'un se dévoue...) et ceux que nous avons préférés pour leur qualité, leur prix et leur ambiance sont dans la [Liste d'activités](#). De plus, bénéficiez de réductions avec [l'Assistance francophone, la Premium et la Premium Plus ToutPérou](#).

A savoir : Contrairement aux idées reçues, la cuisine péruvienne est rarement pimentée. L'ingrédient souvent utilisé dans la gastronomie péruvienne et portant à confusion, c'est l'« **ají amarillo** » (piment jaune) qui résulte être peu piquant. C'est un peu notre poivre occidental, on le retrouve partout mais souvent servi sous forme de sauce et mis à part du plat.

Le Pérou, c'est un pays surprenant aux régions aussi riches géographiquement que culinairement, ce qui lui vaut la **fierté nationale et la reconnaissance à l'international**.



La route culinaire se termine sur ces belles couleurs et saveurs. Nous, ça nous a donné l'eau à la bouche. Et à vous ? Avez-vous déjà fait votre liste de plats à tester ?