



Tout savoir sur l'ají de gallina

Dernière mise à jour le 27/06/2024

Tout savoir sur l'ají de gallina

Après le [ceviche](#), le [lomo saltado](#) ou la [papa a la huancaína](#), voici la spécialité péruvienne à base de poulet : l'ají de gallina. Une **fusion de saveurs locales et européennes**.

Qu'est-ce que l'ají de gallina ?

C'est un **plat traditionnel** de la [cuisine péruvienne](#). Principalement à base de poulet et de piment jaune, il est originaire de Lima et la plupart du temps accompagné de riz et de [pommes de terre](#). Son nom se compose de « ají », une espèce de piment d'Amérique latine, et de « gallina ». En effet, dans ses débuts, il était fait avec de la poule, mais le poulet s'est démocratisé au fur et à mesure.

En fait, on ne parle pas d'un plat gastronomique mais plutôt d'un **met populaire** et bon marché qui se retrouve souvent sur les tables des foyers péruviens.



Il y a différentes sources qui reviennent concernant l'origine de cette spécialité :

- La plus française : des **cuisiniers français** qui, après avoir perdu leur emploi dans les grandes familles d'aristocrates suite à la Révolution française, se seraient exilés au Pérou et auraient enrichi la cuisine locale avec leurs connaissances. L'ají de gallina serait justement l'un des nombreux exemples de cette fusion.

- La plus péruvienne : à l'époque coloniale, l'une des viandes les plus appréciées était la poule. Ceux qui pouvaient se la payer la désossaient et jetaient les résidus. Les os étaient alors récupérés par les plus pauvres, souvent les esclaves, afin de sauver les derniers morceaux de viande auxquels ils ajoutaient du pain et des épices pour donner un peu plus de goût et se nourrir. C'est de l'ajout du piment ají que serait née cette spécialité en 1839.

- La plus espagnole : l'ají de gallina serait une **variante du plat « manjar blanco »** apporté par les Espagnols lors de la colonisation du Pérou. Lors de son importation, le plat était presque un dessert car sucré, à base de blanc de poulet, de riz, de sucre, d'amandes et de lait. Avec le temps, ce dessert aurait évolué en confiture de lait en Espagne (sans poulet ni riz) et en ají de gallina au Pérou avec l'ajout du fameux piment (et cette fois-ci sans la partie sucrée).

Vous pourrez déguster ce plat en version populaire et pas cher dans tous les « **huariques** » (restaurants typiques péruviens bon marché, généralement pour le déjeuner) en fonction du menu du jour, ainsi que dans les restaurants plus haut de gamme proposant une cuisine péruvienne. Pour profiter des meilleurs prix, pensez à la [l'Assistance francophone](#), [la Premium](#) et la



[Premium Plus ToutPérou](#), qui vous offrira des réductions sur une sélection de restaurants à travers tout le pays.



La recette de Serge :

Allez, rentrons dans le vif du sujet avec une recette facile à faire à la maison :

Ingrédients

Garniture

- 2 gros blancs de poulet.
- 1 cube de bouillon de poulet (en option).
- 2 gousses d'ail.
- 1 feuille de laurier.
- 2 tranches de pain de mie.
- 1 tasse de lait concentré (non sucré).
- 1 oignon rouge.
- 2 grosses cuillères de purée d'ají amarillo (piment).
- 1 cuillère à soupe de noix hachées finement.
- Huile.
- Sel.
- Œufs durs.
- Olives noires.
- Riz blanc.
- Pomme de terre vapeur.

Recette :

- 1 – Cuire le poulet pendant 20 minutes dans de l'eau salée (vous pouvez mettre un cube de bouillon de poulet si vous le souhaitez).
- 2 – Une fois cuit, effiloche le poulet et garde le bouillon.
- 3 – Mettre les tranches de pain de mie à tremper dans le lait concentré.
- 4 – Faire revenir à l'huile dans une sauteuse l'oignon ciselé pendant 10 min, et ajouter ensuite les gousses d'ail coupées en morceaux, et laisser cuire 2 min.



- 5 – Ajouter les noix hachées à la cuisson.
- 6 – Mettre les cuillères de purée d'ají amarillo.
- 7 – Récupérer le pain de mie qui baignait dans le lait, et le mettre dans la sauteuse avec tout le reste, et bien remuer.
- 8 – Ajouter 2 tasses du bouillon qui avait servi à cuire le poulet, baisser le feu, et laisser cuire 10 min.
- 9 – Après les 10 min de cuisson, mettre l'ensemble de la préparation dans un mixeur, et mixer jusqu'à obtenir une crème, à remettre ensuite dans la sauteuse à feux doux.
- 10 - Ajouter le poulet effiloché en mélangeant bien, avec un peu de lait concentré. Poivrer.
- 11 – Pour le dressage : ajouter un demi-cœur dur par personne, quelques olives noires, un peu de riz et une demie pomme de terre vapeur.

Et voilà ! Bonne dégustation !

Comme on est au Pérou, il est tout à fait possible de l'accompagner d'un verre de [pisco sour](#) ou d'un peu d'[Inca Kola](#) pour les plus jeunes ;-).

S'il vous reste des questions sur l'ají de gallina (ou autre) pour votre voyage au Pérou, le bon endroit pour les poser c'est le [Forum ToutPérou](#). Serge vous y répondra en priorité. L'inscription est gratuite et prend quelques secondes.