

Tout savoir sur le lomo saltado

Dernière mise à jour le 28/06/2024

Tout savoir sur le lomo saltado

Pour un premier pas, ou plutôt une première fourchetée dans la [gastronomie péruvienne](#), venez goûter le lomo saltado. Ce met aux fortes influences chinoises est très populaire et apparaît dans les menus de la majorité des bons restaurants péruviens ;-).

Qu'est-ce que le lomo saltado ?

C'est l'un des plats les plus consommés populairement au Pérou, tout comme le [ceviche](#). Il est à **base de bœuf** et possède des **influences chinoises et cantonaises** de par son mode de cuisson au wok. Cette fusion de cuisines chinoise et péruvienne est atypique en Amérique latine et porte le nom de « **chifa** », spécialement au Pérou. En plus d'un type de cuisine, ce terme fait aussi référence aux restaurants qui la servent. Ce mot vient du cantonais *chi fan* et signifie « manger du riz ». En effet, de **nombreux immigrants chinois** sont arrivés en masse entre 1849 et 1874 au Pérou pour faire face à une pénurie de main d'œuvre et ont apporté avec eux leurs coutumes culinaires. C'est de leurs spécialités gastronomiques adaptées à la cuisine péruvienne qu'est donc né ce fameux style chifa.



Pour en revenir au lomo saltado, il se compose principalement de viande de bœuf, d'oignons, d'ail, de piments ají, de tomates, de persil, de cumin, de sel, de poivre et de vinaigre blanc ou rouge. Souvent accompagné de riz et de frites, il en existe de **nombreuses variantes** suivant les goûts de chacun.

De ce plat naissent aussi plusieurs autres mets comme « el tallarín saltado » (nouilles sautées), le « tacu-tacu con lomo » (à base de riz et de flageolets mélangés), le « risotto de lomo saltado » ou encore les « empanadas de lomo saltado ».

Comme pour l'[ají de gallina](#), autre plat populaire péruvien, vous trouverez la version du lomo saltado commune et pas chère 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. D'ailleurs, pour profiter des meilleurs prix de ces restaurants, pensez à [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.



Avant même de se lancer dans la recette en elle-même, le conseil primordial pour qu'elle soit un succès est d'**avoir tous les ingrédients prêts et à portée de main**.

Inserer un tableau :

Ingrédients

Garniture

1 kg de viande de bœuf.

2 oignons rouges.

4 tomates.

1 piment ají jaune.

1 ciboule/oignon d'Espagne.

1 cuillère à soupe d'ail moulu.

8 cuillères à soupe de vinaigre blanc ou rouge.

4 cuillère à soupe de sauce soja.

Sel, poivre, cumin, coriandre.

Pommes de terre (frite).

Riz blanc.

Recette :

1 – Préparation :

- Couper grossièrement en lamelles les oignons rouges, les tomates et la viande
- Couper finement l'ají et un peu de ciboule
- Tenir prêt le riz blanc cuit et les frites chaudes

2 – Tenir le wok chaud, à feu maximum, avec un peu d'huile végétale, ajouter la viande, sel et poivre

3 – Ajouter la sauce soja, le vinaigre, les oignons et les tomates

4 – Compléter avec l'ail et l'ají, la ciboule et un peu de coriandre.

Conseil : Ajouter la moitié des frites au wok de viande et garder une autre moitié pour servir à part. Ainsi, il y aura 2 textures : une juteuse avec le jus du wok et une croustillante ;-).

Voilà, bonne dégustation !



S'il vous reste des questions sur le lomo saltado (ou autre) pour votre voyage au Pérou, le bon endroit pour les poser c'est le [Forum ToutPérou](#). Serge vous y répondra en priorité.