



Tout savoir sur l'emoliente au Pérou

Dernière mise à jour le 27/06/2024

EN BREF :

Les vendeurs d'emoliente perpétuent la tradition de la médecine à base de plantes très présente chez les anciens Péruviens. Toujours fascinant de voir au coin de la rue les passants en train de boire leur breuvage et de croquer dans un « pan con palta » (pain rempli d'avocat). Voici un commerce de rue qu'il faut protéger.

L'emoliente est une **boisson traditionnelle** du Pérou, au même titre que le [pisco](#) ou l'[Inka Kola](#). De **type infusion**, elle peut se boire chaude ou froide n'importe quand dans la journée et à n'importe quel âge ;-).

Qu'est-ce que l'emoliente ?

L'emoliente (littéralement traduit par « émollient » ou « ramollissant » en français) est un **mélange d'eau et d'orge** connu depuis la Grèce antique et qui, avec le temps, a vu sa recette se développer et incorporer **d'autres plantes**.

Antérieurement, cette boisson était destinée à des fins uniquement médicales grâce à ses vertus curatives.

Elle était alors servie sous forme d'infusion.

Aujourd'hui, elle est toujours à la mode et **consommée quotidiennement** par tous les Andins comme une boisson chaude ordinaire.



L'évolution de la recette

Au Pérou, à l'époque inca, les prémices de l'emoliente étaient des boissons composées d'herbes, de tiges et de fleurs.

Ce sont les Espagnols lors de la colonisation qui ont rendu cette boisson célèbre en apportant avec eux les ingrédients principaux de sa réussite : l'orge et les graines de lin.

Plus tard, les Péruviens y ajoutèrent du miel, de la cannelle, de l'« algarrobina » (miel provenant de l'arbre algarrobo), du quinoa, du citron et d'autres fruits et plantes.

De nos jours, plus question de faire la grimace en buvant ce **breuvage aux propriétés thérapeutiques**.

Vous y trouverez forcément votre bonheur car il en existe un nombre de variétés infini.

On retrouve tous ces ingrédients pour concocter un emoliente dans les marchés du pays, et principalement dans ceux du nord.



Quels sont les vertus de l'emoliente ?

Les vertus de l'emoliente sont variées et innombrables car cela dépend des plantes utilisées dans le mélange. Dans tous les cas, cette boisson possède principalement **glucides, minéraux et vitamine C**, excellents pour la santé. Voici ci-dessous quelques bienfaits en fonction des plantes principalement utilisées :

- Lin : **réduit le cholestérol**, protège les reins, cicatrisant et antiviral.
- Citron : antiseptique contenant de la vitamine C
- Orge : **fort diurétique**, élimine les calculs rénaux
- Miel : antibactérien, anti-inflammatoire et antioxydant
- Cannelle : stimule le système immunitaire et soulage les problèmes de digestion
- Quinoa : riche en protéines ainsi qu'en fibres et **bon pour le transit**
- Boldo : protège le foie
- Aloe vera : soigne l'estomac

Où déguster de l'emoliente ?

Etant revenu à la mode dans les quartiers de [Miraflores](#) et [Barranco](#) auprès de la jeunesse liménienne, vous en trouverez façon « **street drink** » directement dans les rues et proposé par les « emolienteros » sur leur **chariot**. Si vous apercevez des sortes de grosses casseroles en métal, approchez-vous. Vous serez sur le bon chemin ! Vous les trouverez plus facilement pendant la [période fraîche](#), le matin ou dès la tombée de la nuit.

Pensez donc à le goûter lors de votre passage dans la [capitale](#), sur les marchés en province et dans les cafés du pays.

Recommandation : [L'eau](#) au Pérou n'est pas potable, optez donc plutôt pour une **version chaude** particulièrement si vous le consommez dans la rue, même si normalement, ce sera de l'eau minérale en bouteille qui sera utilisée.

S'il vous reste des questions sur l'emoliente (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.](#)