

Qu'est-ce qu'on mange au Pérou ?

Les délicieux petits plats péruviens

- **Dates:** Tous les jours
- **Lieu:** Pérou
- **Recommandés:** sortir hors de lieux attrape touristes
- **Langue:** Espagnol, anglais ou guide français

[Les délicieux petits plats péruviens · Causa Limeña · Ceviche · Lomo Saltado · Ají de Gallina · Tacu Tacu · Chupe de Camarones · Rocoto Relleno · Thimpo de trucha, Pachamanca, anticuchos, choclo con queso, Cuy al horno.](#)



Goûtez à la célèbre cuisine du chef péruvien: Sejoursrubio

- Si vous avez l'idée géniale de vous rendre au *Pérou*, [consultez nos recommandations de restaurants péruviens ici](#). À [Lima](#), [Cuzco](#), Arequipa ou encore à [Puno](#), ... La légende dit qu'il est le pays qui aurait le plus grand nombre de *plats* au monde, un peu...
- Si vous devez goûter un seul *plat*, c'est celui que je vous conseillerai, avec le **Ceviche** (C'est le *plat* vedette de la gastronomie péruvienne. Il est composé de poisson cru et/ou de fruits de mer marinés au citron vert ...) si vous appréciez le poisson! Au bord de la mer (Lima)
- **Le cuy** (du quechua *Quwi*, cobaye) est le fameux cochon d'inde dont on parle tant.
De prime abord, manger du cochon d'inde semble choquant pour plusieurs voyageurs car c'est un animal de compagnie (mais nous mangeons bien du lapin!).
- **La Causa rellena** ou de Lima: C'est un étagé de papa amarilla (une savoureuse pomme de terre péruvienne) mélangée à un peu d'aji amarillo (piment doux) et du citron, farci avec du thon ou du poulet. Depuis quelques années, plusieurs nouvelles versions ont été créées avec du poisson, des crevettes etc.
- **La papa a la huancaína**, « pomme de terre à la façon de [Huancayo](#) » , est des plats les plus emblématiques de la gastronomie péruvienne que l'on retrouve sur la côte du Pérou et dans les Andes.
Ce sont des tranches de pommes de terre bouillies et recouvertes d'une sauce composée de fromage frais, piment jaune, lait, biscuits type tuc/crackers.
- En forêt, on *mange* aussi **du sanglier**, et bien sûr du

poulet, généralement accompagné de yuca (manioc) et de bananes plantains frites ou pilées.

▪ **Boire au Perou de...**

▪ La [chicha morada](#) est une boisson non alcoolisée est élaborée à base de la macération de maïs mauve péruvien. Dans une grande casserole remplie d'eau, quelques épis de maïs sont portés à ébullition avec des clous de girofle, de la cannelle, et parfois même la pelure d'un ananas.

▪ Le **Pisco sour**. C'est le [cocktail national péruvien](#). L'alcool de base est le **pisco**, eau-de-vie de raisin. À celà s'ajoute du citron vert, du sucre de canne, des glaçons, mais surtout du blanc d'oeuf, et quelques gouttes d'angostura bitters pour finir le tout. Des variantes ont été élaborées par la suite en remplaçant le citron vert (lime) par du fruit de la passion par exemple. À essayer et ré-essayer ! [N'hésitez pas à nous contacter ici](#)

