



La gastronomie équatorienne : voyagez avec les papilles !

Dernière mise à jour le 08/04/2024

La gastronomie équatorienne est diversifiée, tout à l'image de la géographie du pays. Laissez-vous tenter par ces nouvelles saveurs !

*En bref : Moi, en voyage, j'aime bien me faire plaisir sur les repas (ça commence à se voir un peu d'ailleurs !) et je suis sûr de ne pas être le seul ici dans ce cas. **Goûter à la cuisine locale fait partie du voyage et de la découverte de la culture. Ce serait donc dommage de passer à côté des plats équatoriens lors de votre périple.***

Comme vous devez maintenant le savoir, en Équateur, il y a différentes régions avec différents climats et aussi différents produits, avec des cuisines très variées entre les Andes, l'Amazonie et le Pacifique. Dans les Andes, où il fait plus froid, les plats sont plus chargés en féculents. On y mange aussi plus de viande et notamment du cochon d'Inde, le fameux cuy, alors que sur la côte, vous pourrez profiter du poisson frais et des fruits de mer accompagnés de bananes plantains. Bien sûr, où que vous soyez en Équateur, votre plat sera de toute façon accompagné de riz, car ici : « sin arroz, no hay comida », que vous pouvez traduire par « **sans riz, ce n'est pas un repas** ».

Pour découvrir la cuisine typique et quotidienne des Équatoriens, le plus simple et le plus économique est de manger le midi **un petit « almuerzo »** ou le soir una « merienda » ou « cena » dans n'importe quel restaurant sur votre route. Ce fameux almuerzo ou almuerzo ejecutivo veut dire « déjeuner » mais se traduirait plutôt par « menu du jour » en Équateur. Pour un prix variant de 2.00 à 7.00 USD, selon la ville et la gamme du restaurant, vous aurez :

- Une soupe. Et oui, même s'il fait beau et chaud ! C'est d'ailleurs souvent le meilleur plat... à mon avis. Vous me donnerez le vôtre en débriefing avec l'équipe avant votre retour.
- Un plat principal avec une viande, du riz et un autre accompagnement (lentilles, salade, banane, etc.).
- Un jus qui vous permettra de découvrir toute la multitude de fruits du pays.
- Dans les restaurants les plus élaborés, un petit dessert (mais ce n'est quand même pas leur spécialité).

En arrivant à Quito, je vous conseille de demander à l'équipe en [briefing Chez Léon](#) de vous donner nos petits secrets pour découvrir les meilleurs restaurants et almuerzos du pays. Grâce à vous, ils commencent à connaître de nombreuses adresses à travers tout le pays.

Vous trouverez aussi systématiquement sur la table un **petit bol de « ají »**, cette sauce modérément piquante au bon goût de coriandre qui rehaussera vos soupes et plats à merveille. Elle est souvent faite à base de tomate de árbol (voir ici plus sur [les fruits](#)). Par contre, goûtez-la avant d'en mettre partout car le niveau de piquant dépend de l'humeur de chaque cuisinier et de chaque recette de grand-mère.



Une fois que vous en aurez testé midi et soir pendant quelques jours, pour ne pas tomber dans la monotonie, vous pourrez aussi commander des plats à la carte. Pour cette deuxième partie, voici donc une petite liste des pépites culinaires d'Équateur :

Des idées pour le petit déjeuner

Vous aurez peut-être des petits-déjeuners type « continental » dans votre hôtel ou dans les restaurants. Bien sûr, vous pouvez aussi trouver des formules plus « locales ». Tout le monde ne trouvera pas forcément son compte dans un petit déjeuner avec des lentilles et du poisson, mais je vous conseille grandement de tester :

- Des tortillas con mermelada casera ou miel casera. Oui, ici, vous n'avez pas toujours du pain mais plutôt des galettes. Avec de la confiture ou du miel maison, c'est excellent. Chez Segundo et Virginia, notre petit secret de polichinelle du côté d'Otavallo, les petits comme les grands se régalaient toujours !





- Le tigrillo ou bolón con café. Les deux sont proches, ils sont à base de bananes plantains écrasées et mélangées avec des œufs et du fromage et/ou du chicharrón, une charcuterie proche du lardon. Ils sont ensuite frits soit en boule (bolón), soit façon œuf brouillé (tigrillo). Ça semble gras et lourd, mais c'est délicieux et énergétique. Un plat idéal pour démarrer la journée du bon pied !

Pour les boissons, soyons honnêtes, vous n'aurez pas toujours le choix et ça ne sera pas toujours à votre goût. Je vous dis tout dans mon article sur [les boissons locales](#) ! Testez, ça fait aussi partie du jeu. Si vous avez l'occasion, pensez à goûter :

- La **guayusa**. Ces feuilles viennent de la forêt amazonienne et ressemblent aux feuilles de thé. On les boit d'ailleurs aussi en infusion et elles sont très fortes en goût et en caféine.
- Les **jugos** ou **batidos**. Les jus de fruits et smoothies sont probablement la boisson qu'ils réussissent le mieux et ça vous permettra de faire le plein de vitamines dès le petit matin. Je vous conseille de demander du sucre avec modération pour profiter pleinement des saveurs des fruits.
- Le **café**. L'Équateur, comme son voisin colombien, produit du café. Si vous êtes dans les régions de [Loja](#) ou de la [vallée de l'Intag](#) et amateur de [café](#), il ne faudra pas rater une visite de finca avec dégustation. Malheureusement, vous trouverez régulièrement du café soluble sur la table le matin, du café concentré ou du jus de chaussette. Pour un bon expresso ou un cappuccino adapté à vos goûts, vous trouverez facilement des cafés dans les principales villes.
- Le **chocolate caliente**. Si vous ne saviez pas qu'il y avait du café ici, j'espère au moins que vous saviez pour le cacao ! On en trouve ici parmi les meilleurs du monde et on peut notamment le déguster en chocolat chaud. Là encore, vous n'en trouverez pas souvent mais si vous avez une cuisine à l'hôtel, n'hésitez pas à acheter du cacao en plaquette (ou en poudre), du lait, de la cannelle et de la panela pour vous préparer un délicieux chocolat chaud. C'est aussi un très bon souvenir à ramener chez vous ! Si vous adorez le chocolat visitez la page avec [mes activités coup de coeur](#) section chocolat et vous trouverez des superbes "fincas" qui vous feront découvrir tout l'univers du chocolat de la pepite à la barre.



- Les **infusiones**. Si vous êtes amateur de thé, un petit conseil : avant de faire votre choix, demandez s'ils ont du thé ou des « infusiones », c'est-à-dire des tisanes. Ils emploient en général le mot générique de « té » pour tout ce qui se boit avec de l'eau chaude. Préparé avec des herbes naturelles, ça peut être excellent. Sur les marchés couverts, il y a toujours une section « herbes médicinales » si vous souhaitez des infusions d'herbes fraîches !

Quelques suggestions d'entrée

- Le **locro de papa**. Vous ne pouvez pas venir à Quito sans passer à côté ! C'est un velouté à base de pommes de terre qui tient au corps avec des petits bouts de fromage et d'avocat pour relever le tout. Oui, le plat parfait pour une nuit fraîche après une bonne journée de marche.



- L'**encebollado**. C'est une soupe de poisson à la tomate avec des oignons et du manioc. Elle est très complète et se mange traditionnellement plutôt le dimanche. Ça tombe bien, il paraît que c'est un excellent remède contre la gueule de bois ! Sur la côte pacifique, elle est particulièrement délicieuse.
- Le **yahuarlocro**. En quechua, le nom veut dire « soupe de sang ». C'est là encore une soupe assez riche et très typique de la région andine. Vous y trouverez de la pomme de terre, des avocats, des abats et du boudin émiétté. Elle ne convient pas à tout le monde mais elle est délicieuse ! Allez-y, il faut goûter à tout.
- Le **menestrón**. Un peu moins célèbre, vous la trouverez surtout dans les petits almuerzos des villes de la Sierra. Elle se compose de haricots rouges, de pâtes et de viande de bœuf.
- Le **sancocho**. Allez, un dernier pour finir sur les soupes consistantes de la montagne ! Le sancocho est un bouillon avec du bœuf, des pommes de terre, du maïs et des bananes plantains.
- Le **viche**. Cette petite soupe de poisson aux cacahuètes ravira les amateurs de saveurs. Elle se trouve surtout dans la région d'Esmeraldas et sera une forme différente d'apprécier le délicieux poisson de la côte équatorienne.
- Les **ceviches**. Vous trouverez sur la côte pacifique des ceviches d'à peu près tout ce que l'on peut trouver dans la mer (enfin, des choses comestibles en tout cas). Crevettes, poissons, calamars, huîtres, palourdes, crabes... et vous trouverez aussi d'autres variantes : « chochos » (graines de lupin) vers Quito, champignons en Amazonie ou même cœur de palmier sur le Pacifique. Le concept est simple : l'élément principal est mélangé à du jus de tomate froid, de la coriandre fraîche et des oignons. Voilà, c'est prêt ! Le ceviche à base de jus de citron, plus connu chez nous, ils l'appelleront ceviche peruano ici. Vous le trouverez bien sûr aussi !

Tous les meilleurs plats :

- L'**encocado**. Cette fois, commençons par la côte. L'encocado est un plat à base de poisson cuit à l'étouffé avec des petits légumes et du lait de coco. Avis aux amateurs de plats sucrés-salés ! Ce plat est délicieux et le meilleur que j'aie goûté était la spécialité d'un petit restaurant de Súa. Si vous avez la chance d'y passer, demandez-moi l'adresse.
- La **cazuela**. Oui, continuons avec la côte, c'est la meilleure région selon moi. Ce plat est notre équivalent des cassolettes, c'est à base de différents fruits de mer, de poissons et bien sûr de maïs. C'est juste succulent, notamment sur la plage d'Ayangue.
- La **cangrejada**. Vous aimez le crabe (de mangrove), vous aimez vous salir les mains et vous êtes plutôt habile avec un marteau ? Essayez la cangrejada ! C'est très apprécié dans tout le pays, mais les principaux restaurants restent sur la côte et notamment à Guayaquil.
- La **langosta**. Je vous le concède, ce n'est pas vraiment un plat en soi, mais la langouste d'Équateur est délicieuse et abordable. Vous la trouverez à toutes les sauces dans les bons restaurants, alors faites-vous un peu plaisir. Personnellement, je l'adore al ajillo, c'est-à-dire à l'ail.
- Les **secos**. Allez, je vous explique un plat commun équatorien, ça sera toujours utile. Il y a plusieurs options de viandes pour les secos : poulet, bœuf et surtout chèvre (en fait, vous aurez sûrement du mouton dans votre assiette) et, comme son nom



ne l'indique pas, c'est un plat en sauce. C'est généralement une option sûre dans un almuerzo pour ne pas manger un riz trop sec.

- La **guatita**. Vous connaissiez la panse de brebis farcie écossaise ? Voici la version panse de vache en sauce d'Équateur ! Elle est cuisinée avec des pommes de terre, du lait et de la cacahuète. Je vous la déconseille au petit déjeuner (ici, il n'est pas rare de la trouver au menu des « desayunos »), mais si vous voulez goûter du typique, foncez ! Si vous aimez cette spécialité, vous pourrez aussi tester des plats à base de tripes au Parque de las Tripas à Quito. Dans les Andes, tout se mange, alors méfiez-vous de la **manguera**, du **mondongo**, de la **menudencia** ou encore de l'**higado**...
- La **trucha**. Dans les Andes, on peut aussi trouver du bon poisson. Il y a dans les rivières de très bonnes truites, alors pas besoin d'attendre d'arriver sur la côte pour manger autre chose que de la viande. J'ai d'ailleurs une très bonne adresse à côté de l'entrée nord du Cotopaxi où vous pêcherez vous-même la truite que vous mangerez. Un petit secret encore bien gardé, demandez à l'équipe le nom et l'adresse !
- Le **cuy**. Là encore, ce n'est pas vraiment un plat, mais comment parler de la gastronomie équatorienne sans évoquer le cochon d'inde ? Et oui, si vous trouvez ces mignons petits compagnons sur les marchés, ce n'est pas pour que les enfants les adoptent mais pour les manger ! Si vous voulez de bonnes adresses pour goûter cette viande un peu plus relevée que notre cochon habituel, j'en ai de très bonnes vers [Ambato](#) et à [Banos](#)



- L'**hornado** et la **fritada**. Ces deux plats très andins sont assez similaires. Dans le premier, le porc est cuit au four, et dans le second, il est bouilli puis frit. Les deux s'accompagnent généralement de pommes de terre ou de llapingachos (petites galettes de purée de pomme de terre frites), de maïs, de maduros (bananes plantains mûres), de picado (tomates et oignons concassés) et d'avocat.

Conseils d'ami pour les petits creux !

- Les **patacones**. Banane plantain coupée en rondelles épaisses, généralement frites, écrasées puis re-frites. C'est très riche et forcément très bon ! Pensez à les déguster avec une petite sauce, c'est encore meilleur.



- Le **mote con chicharrón**. Le mote est une sorte de gros maïs blanc cuit à la vapeur (ici, vous trouverez de nombreuses variétés de maïs, et encore plus de façons de le cuisiner). Il vous sera servi avec le lardon local, qui est en fait de la peau de porc frite.
- Le **maduro con queso**. En Équateur, on mange de la banane plantain de deux manières : le « verte » qui est plus dur et moins savoureux (il est alors frit ou râpé pour le cuisiner) ou le « maduro », le même fruit mûr cette fois-ci et qui est donc plus sucré. Vous pourrez trouver ce dernier grillé avec du fromage dans la rue, c'est idéal pour un petit plaisir en cas de petite faim.
- Les **empanadas**. Vous connaissez déjà sûrement ces petits chaussons qui se mangent dans toute l'Amérique latine. Selon où vous serez dans le pays, vous trouverez des empanadas différentes : de verde, de morocho, de viento, etc. Laquelle est la meilleure ? Le mieux est encore de toutes les goûter pour le savoir !
- Les **pinchos**. À Cuenca, c'est l'un de mes petits plaisirs de goûter l'une de ces brochettes de viande que vous trouverez dans la rue. C'est bien sûr possible dans tout le pays.
- Le **choclo con queso**. Ça, c'est vraiment typique ! C'est un épis de maïs saupoudré de fromage à grignoter.
- Le **pan de Ambato** et les **bizcochos de Cayambe**. Ne vous attendez pas à trouver en Équateur de la baguette et des croissants, mais la ville d'Ambato est très fière de son pain ! Si vous êtes de passage, venez goûter la différence. Évitez en revanche la chaîne de boulangerie Panificadora de Ambato que l'on trouve dans le pays, le pain est de mauvaise qualité et plus cher que dans la petite boulangerie du coin qui sera meilleure ! Sur la route d'Otavalo, prenez le temps de faire une pause à Cayambe pour découvrir [la Mitad del Mundo](#) et accompagner votre café d'un petit biscuit local. Si vous voulez un témoignage, visitez le [carnet de voyage de Valérie et Christian](#), ils se sont régalés en suivant nos conseils pour trouver le meilleur endroit pour les déguster.



Aussi si vous êtes dans le coin, profitez pour visiter l'[Hacienda Guachala](#), un de nos partenaires, où il est possible de découvrir le processus de fabrication et de goûter le délicieux sirop d'agave fait à partir de la sève de plantes centenaires.

- Les **humitas**. Sucrées ou salées, elles sont préparées à partir de maïs et de fromage, la pâte cuisant à la vapeur dans la feuille du maïs. Vous les trouverez souvent à 10 h avec un petit café.



- Le **tamal**. Le tamal, qui peut ressembler aux humitas, est toujours salé. On le cuisine dans une feuille de conflore et le prépare avec des œufs, du poulet ou de la viande. Un vrai délice !!!
- La **galette de manioc**. Si vous allez [visiter l'Amazonie](#) vous aurez souvent une sortie dans une communauté locale. Vous pourrez alors apprendre à préparer cette fameuse galette de manioc traditionnelle et la déguster dans la foulée. N'hésitez pas à prendre part à sa confection ! Découvrez plus de la gastronomie de cette région [ici](#).

Le dessert équatorien et mes petits plaisirs préférés

- L'**higo con queso**. Ce sont de petites figues confites posées sur du fromage, passées au four et servies avec un petit sirop. C'est LE dessert équatorien ! Pourquoi ? Non pas parce qu'il est à tomber par terre, mais parce que c'est le seul tout bonnement. Et oui, ce ne sont pas des spécialistes des pâtisseries. Vous retrouverez, comme partout en Amérique du Sud, la **torta de tres leches**, un dessert « léger » ! Les flans ainsi que les entremets sont très populaires également, souvent agrémentés de fruits confits au sucre comme le dulce de babaco.
- Le **chocolat**. Oui, je sais, ce n'est pas vraiment un dessert, mais j'adore ça ! N'hésitez pas à acheter quelques tablettes pour vous faire des petits plaisirs tout au long de votre [road trip](#).
- Les **fruits**. Il n'est pas trop dans la culture locale de manger un dessert à la fin du repas. Si vous voulez finir sur une petite touche sucrée, la richesse de fruits d'Équateur saura vous émerveiller tout au long de votre séjour. Je vous conseille de goûter tous les fruits inconnus et aussi de redécouvrir les saveurs des fruits exotiques que vous pensiez connaître ou que vous adorez.

Le meilleur pour la fin ? Les spécialités traditionnelles !



- La **fanesca**. C'est la soupe traditionnelle de la [Semaine sainte](#). Elle est réputée pour être très longue à préparer et pour cause, il faut éplucher un paquet de légumes secs qui constituent la majorité des ingrédients : maïs (au moins 4 variétés), haricots (au moins 5 variétés), petits pois, lentilles, fèves, courges, citrouille,... et pour finir, de la morue. Elle est généralement servie avec de petites empanadas pour faire passer le tout ! Je vous mets au défi d'en reprendre une deuxième assiette.
- La **colada morada** et ses **guaguas de pan**. Pour le Jour des morts et pendant toute la période, c'est la saison de la colada morada. Ce jus de fruit servi chaud contient des myrtilles, des fraises, des pommes,... et de la cannelle. Il se déguste en y trempant dedans des petits pains, les guaguas, qui représentent des nourrissons. Ceux-ci peuvent être fourrés à la confiture.

Bon, je crois que ma liste est exhaustive, non ? Ça doit même faire un Top 30 ! J'espère vous avoir un peu mis l'eau à la bouche et vous avoir aidé dans la lecture de vos futurs menus. Pour les bonnes adresses, n'hésitez pas à revenir vers moi sur [le Forum](#) ou à demander à l'équipe pendant le [traditionnel briefing Chez Léon](#). Et si vous en trouvez pendant votre voyage, partagez-les-moi pour enrichir le Réseau Solidaire et en faire profiter toute la communauté de voyageurs !!

À très bientôt,
Léon de Quito