Amazonie : sa gastronomie entre délices et singularité

Dernière mise à jour le 16/06/2025

L'Amazonie est l'une des zones les plus riches en biodiversité de la planète. Il n'est pas rare d'y trouver des plats exotiques à base d'ingrédients locaux.

En bref : L'Amazonie est réputée pour sa diversité de cultures, de faune et flore mais également pour sa gastronomie atypique et délicieuse.

L'Amazonie équatorienne représente un peu plus de 40% du pays, soit 120 000 **hectares**, et est le berceau de quelques pépites culinaires dont vous me direz des nouvelles ! Alors, vous êtes prêts à goûter à tout ?

La cuisine amazonienne, une tradition millénaire

Les communautés indigènes continuent d'avoir une relation très privilégiée avec la Pachamama (terre / planète), cela se ressent et se voit dans leur manière de cuisiner, tout comme dans la relation avec la **forêt amazonienne**. La gastronomie dans la région de l'Oriente (Amazonie) est singulière de par le soin et le respect par rapport aux produits, techniques ancestrales et à l'écosystème. De plus, ce sont des traditions millénaires qui n'ont pas été modifiées par le monde moderne. Les techniques de cuisson et de conservation utilisées font appel aux quatre éléments de la cosmovision andine, avec qui les indigènes avaient de nombreux contacts également, à savoir l'air, l'eau, le feu et la terre. De l'air, ils utilisent la fumée, pour sécher et conserver les viandes et poissons; avec l'eau, ils font bouillir pour les soupes et autres décoctions; avec le feu ils rôtissent; avec la terre, ils cultivent, récoltent et y stockent de la nourriture.

En osmose avec la nature, la chasse et la pêche font également partie intégrante du quotidien en Amazonie: certaines viandes sont réservées à des occasions spéciales comme les cérémonies ou fêtes familiales.

Il existe plus de 10 communautés en Amazonie, dont deux non contactées. Les peuples Shuar, Secoya, Cofán, Waorani, Kichwa, entre autres, sont les plus connus et avec lesquels de nombreux projets de tourisme communautaire ont vu le jour. Je vous invite à lire mon article: Les communautés d'Amazonie : gardiens d'un savoir millénaire, je suis sûr que vous apprendrez pas mal de choses, dont certaines assez singulières, pour ne pas dire… terrifiantes ! Mais promis, vous reviendrez sains et saufs de la **forêt tropicale**, parole de Léon !

Une cuisine simple et fonctionnelle, en Amazonie, on va à l'essentiel

Pas de produits altérés, modifiés ou remplis de conservateurs, en Amazonie, on prône le naturel et la simplicité, vous ne verrez pas de four micro-ondes ou de cuisinière (il en existe évidemment mais je parle de la cuisine traditionnelle), on fait avec les moyens du bord. Ici, pas de problème d'intolérance au gluten, les accompagnements sont généralement composés de banane verte et de manioc.

Un bon feu, pas mal de braises et c'est parti. Vos papilles vont être ravies !

Si je vous dis brochette de mayon ou **chontacuro**, cela vous parle ? C'est un petit en – cas croustillant et rempli de protéines, vous avez une idée de ce que c'est ? Ce sont les exquises larves bien dodues d'un scarabée. Les plus courageux peuvent déguster ce mets **cru** donc vivant (oui, oui) ou sinon attendre que les larves se dorent. Vous voulez savoir leur goût ? Cela se rapproche pas mal à du beurre salé, la texture est bien… grasse, elles sont **délicieuses**, je vous garantis !

Restons dans les brochettes, celles-là conviendront aux personnes **vegan** et végétariennes, un « pincho de patas muyu, por favor ». Le **patas muyu** est également connu comme **cacao blanc**, les fèves se trouvent dans une grosse cabosse verte, on peut les manger de manière salée comme sucrée. Cette brochette est typique de la province de Napo. C'est un excellent apport en protéine (24%) et en fibres (30%), intéressant non ? C'était un mets réputé pour les mayas, qui le servaient en boissons cérémoniales, après un processus de fermentation. En Bolivie, son utilisation est plus commune, ils utilisent la pulpe, font du beurre, de la liqueur et d'autres produits d'exportation.

Végétariens bienvenus ! Cette option vous donnera sûrement l'eau à la bouche ! Le **ceviche** de palmito (ou de cœur de **palmiers** frais) est tout une expérience. On pense généralement au ceviche **péruvien**, composé de **poisson cru** et très piquant. Cette version amazonienne est différente et rafraîchissante. Le goût du palmito n'a vraiment rien à voir avec celui que l'on trouve en boite. On découpe finement des rondelles de palmier, que l'on mélange avec de l'oignon, de la tomate, le tout mariné dans du jus de **citron vert**, de persil et de coriandre et accompagné de maïs grillé, de chifles (chips de **bananes** plantain). Vous retrouverez d'ailleurs dans les Andes une version de ce ceviche végétarien, le "cevichocho"! Je vous invite d'ailleurs à lire mon article consacré à la gastronomie en général: La gastronomie équatorienne : voyagez avec les papilles !

Pour vous remettre de vos émotions, voici un autre **plat typique** qui va surement vous plaire, très simple mais franchement goutu ! C'est l'un des **plats traditionnels** le plus répandu. Je vous présente le **Maito de pescado** ou poisson cuit à l'étouffée, mais d'une manière spéciale. Le mot maito possède une origine préhispanique et signifie enveloppé. Le poisson est enveloppé de feuilles de bijao avec généralement du cœur de palmier frais, sans **sel** ni épices. Il se laisse cuire sur les braises et c'est excellent ! Pas besoin de mettre de sel car le cœur de palmier mélangé à la cuisson des feuilles donne un assaisonnement suffisant ! Le maito s'accompagne de manioc et de banane plantain cuits au feu de bois ainsi que d'un « curtido », une salade à base de **tomate** et d' **oignon** finement découpés et assaisonnés de **Jus de citron** et de coriandre (très très bon !) sans oublier l'aji (sauce piquante à base de **piment** frais)

Allez, je continue dans l'exploration des délices locaux et **savoureux**, je suis convaincu que celui-là va vous enchanter, en plus, c'est un met très apprécié des locaux qui ne se trouve qu'en août et septembre, avant la saison des **pluies**. Non, ce ne sont pas des glaces mais des… **fourmis** ! Tellement apprécié qu'un festival annuel a lieu en son honneur à Limoncocha, dans la province de Sucumbios. Ces fourmis ont des ailes et elles ne sortent qu'à l'âge adulte, les locaux en profitent pour les attraper. Elles se mangent au feu de bois ou **grillées** à la poêle avec d'autres condiments. Qui est partant ? Cela croustille sous la dent !

Ne vous inquiétez pas, je ne pense pas que vous aurez le plaisir de goûter à ces délices. Vous pourrez en revanche profiter d'un **cours de cuisine** et faire du casabe, des galettes de manioc qui sont excellentes, dans quelques-uns de mes partenaires, notamment vers Misahualli (voir Teo Rumi tours) ou au Cuyabeno (voir Guacamayo et Dolphin Lodges) ! Vous irez récolter vos plants de manioc, apprendrez à râper la chair pour en extraire le liquide, en faire une **purée** épaisse et cuisinerez la **farine de manioc** dans de grandes céramiques posées sur les braises.

L'Amazonie, terre fertile et boissons énergisantes

L'une des traditions les plus suivies encore de nos jours est la guayusada, ou cérémonie de la **guayusa**. Cette plante fait partie du quotidien des communautés indigènes depuis plus de 1000 ans. Les anciens la prennent comme boisson énergisante, vers 4h du

matin, et profitent de ce moment de communion pour faire l'interprétation de leurs rêves. C'est également l'occasion de transmettre leur vision du monde aux plus jeunes et les conseiller sur leurs problèmes quotidiens. C'était une plante sacrée dont l'ingestion supposait une purification et une augmentation de la puissance pour qui la consommait, pour partir à la chasse. De nos jours, cette dimension cérémoniale a rebroussé chemin et la guayusa fait partie de la vie quotidienne. En boisson chaude ou rafraîchissante, elle est **délicieuse**. Cette plante est bourrée d'antioxydants et possède une grande teneur en caféine. Si la guayusada vous intéresse, c'est possible de vivre cette expérience chez mon partenaire Napo Cultural Centre - Réserve du Yasuni un magnifique **lodge** au cœur d'une réserve protégée.

Je ne pouvais pas faire cet article sans parler de la fameuse chicha ! Elle existe sous plusieurs versions dans les Andes mais je vais me focaliser sur l'amazonienne. La chicha traditionnelle est la chicha de yuca ou de manioc, elle est utilisée comme boisson de bienvenue et est offerte aux visiteurs de cette région. C'est d'ailleurs très mal vu si vous refusez, il vaut mieux faire semblant de boire plutôt que de dire non. Boisson ancestrale, elle fait autant partie des occasions spéciales comme célébrations de mariage ou naissance, que de la vie quotidienne, où elle se boit après le repas. Je suis sûr que vous allez apprécier l'**ingrédient** secret de fabrication.

Le manioc, pour commencer son processus de fermentation, est mastiqué par les femmes ! D'ailleurs, les experts différencient les saveurs, et oui, chaque salive est unique et donne du coup, une saveur spéciale à la boisson. La salive contient des enzymes qui convertissent l'amidon du grain en sucres plus digestes et fermentescibles. La salive adoucit également le manioc, évitant ainsi la nécessité d'ajouter de la panela ou du sucre au mélange, avouez que c'est magnifique ! Plus on la laisse fermenter, plus le degré d'alcool est élevé, au bout d'une semaine, nous avons une bonne chicha corsée comme on les aime ! Si vous voulez tenter la chicha mais que vous n'êtes pas fan de la salive incluse sachez que maintenant ce moyen de fermentation est remplacé le plus souvent par du camote ou des patates **douces** râpées. Vous n'aurez pas de scrupules à goûter !

Pour terminer, un peu de douceur en guise de **desserts**. L'Amazonie est le terrain de jeu favori du cacao, toutes les communautés ont leur chagra (jardin) avec leur plantation de cacao, mais pas question de faire de la **pâtisserie**, on prône le naturel vous le savez bien: rien de mieux que sa bonne petite tablette de chocolat. Je vous laisse lire mon article consacré à ce mets délicieux, ceux qui me connaissent savent bien que je suis un grand fan de chocolat! Pour en savoir plus sur le cacao, visitez les détails de notre partenaire Finca SaquiFrancia pour une éxperience de chocolat de la fève à la barre dans une véritable ferme de cacao dans l'Amazonie.

Je crois que j'ai fait le tour de la question et que cela vous donnera envie de découvrir l'Amazonie ! Si vous avez encore quelques doutes, vous pouvez bien sûr me poser toutes vos questions en commentaire de

cet article ou commencer une nouvelle discussion sur le Forum. Et si vous voulez déjà réserver un séjour parmi les options de mes partenaires, j'attends votre demande de devis en ligne pour vous faire bénéficier des meilleurs prix.

A très bientôt !

Léon de Quito

Un road-trip dans les Andes ? Un séjour en Amazonie ? Une croisière aux Galapagos ? Je vous aide avec plaisir à profiter des trésors de l'Équateur aux meilleures conditions grâce aux partenaires du Réseau Solidaire ! Dès maintenant, vous pouvez aussi me poser toutes vos questions sur le Forum en commençant une nouvelle discussion. Allez, je vous attends !!!