Les fruits en Équateur : l'exotisme sur les papilles !

Dernière mise à jour le 03/06/2025

Sur les marchés ou directement chez le producteur, découvrez toute une farandole de fruits exotiques pour faire danser vos papilles !

En bref : Pays tropical, l'Équateur peut se vanter d'avoir une multitude de fruits exotiques tous plus goûtus les uns que les autres ! C'est parti pour la dégustation !

Grâce à sa position géographique et à son climat, l'Équateur bénéficie d'une grande variété de fruits tropicaux, riches en valeurs nutritionnelles. Situé à cheval sur les deux hémisphères, l'Équateur profite donc d'un emplacement tropical et peut se vanter de profiter toute l'année de toutes sortes de fruits. J'ai bien choisi mon pays, j'adore les fruits, je ne m'en lasse pas !

C'est l'occasion de redécouvrir des fruits que vous connaissez déjà et d'en essayer de nouveaux ! Sucré ou acidulé, croquant ou tendre, et bien sûr juteux et avec tout plein de vitamines, il y en aura pour tous les goûts ! Allez, c'est parti un plein de vitamines (et je ne vais pas vous parler du traditionnel jus d'orange).

Petit tour d'horizon des fruits à goûter en Équateur

Redécouvrez certains fruits exotiques que vous connaissez déjà !

Parmi les fruits exotiques que l'on peut trouver en Équateur, certains nous sont plus ou moins familiers, soit parce qu'ils sont exportés vers la France, soit parce qu'ils peuvent aussi être cultivés par chez nous. On aura par exemple l'ananas, la banane, la pastèque, le citron ou encore la noix de coco. Profitez-en, vous êtes sur place pour redécouvrir le goût de ces fruits ! Ils sont bien souvent plus sucrés et plus goûtus que ceux que l'on trouve chez nous.

Les fruits exotiques à découvrir sur place !

Tomate de árbol

La *tomate de árbol* (tomate en arbre) est très appréciée en Équateur ! Elle se consomme en jus, ou cuite. Elle se consomme également en compote. Vous pouvez la retrouver dans plusieurs plats traditionnels ou sauces telles que l'*ají de tomate de árbol* (sauce piquante typique d'Équateur).

Maracuyá

La maracuyá, ou fruit de la passion, a un goût à la fois sucré et acidulé. Parfait pour une dose de vitamine C !

Quand on coupe le fruit en deux, on obtient une sorte de purée avec des petites graines noires à l'intérieur (qui croustillent sous la dent). Tout se mange ! C'est aussi bon cru directement à la petite cuillère ou avec de l'ananas par exemple, ou bien en jus de fruits bien rafraîchissant !

Pitahaya

Aussi connu sous le nom de fruit du dragon, le pitaya est un fruit plus riche en couleur qu'en saveur ! Mais il a quand même un bon petit goût sucré. Niveau texture, on est proche de celle du kiwi (petits grains inclus).

À consommer avec modération au début car il a des propriétés laxatives. Il parait que l'on peut aussi utiliser la feuille du fruit en infusion pour soulager les maux de tête et les insomnies… Mais je n'ai pas encore testé, j'ai le sommeil lourd !

Naranjilla (ou lulo)

Le lulo a plusieurs noms ! En Équateur, vous la retrouverez sous le nom de *naranjilla de Quito*, tandis qu'en Colombie ce sera *lulo*. Son goût est très acidulé (sans ressembler à un agrume quand même) et sa texture se rapproche de celle d'une tomate juteuse.

Ce fruit est souvent consommé en jus de fruits, ou alors sa pulpe est utilisée dans les pâtisseries ou les confitures. C'est un de mes préférés, le jus est onctueux à souhait, un vrai délice.

Papaya

La papaye est un fruit plutôt doux et juteux. On peut le manger tel quel mais on le retrouve aussi sous d'auteurs formes, en glace et en confiture notamment.
Les graines de papaye peuvent elles aussi être consommées afin d'améliorer le processus de digestion.

Mangue

Je pourrais continuer d'en parler toute la journée. Il existe évidemment des mangues dont une variété qui ne sort que pour la période de décembre/janvier : les « mangos de chupar ». Plus petites, elles sont filandreuses, donc impossible de les déguster sans se retrouver avec des fibres plein les dents. La solution est de faire un petit trou dans la peau et de la presser pour en boire le jus. Il vaut mieux avoir un mouchoir ou de l'eau à proximité, sinon, vous continuerez votre journée avec du jus collant sur les mains ! Il existe évidemment la version normale de la mangue, à

déguster en sorbet, en coulis, en jus ou en salade de fruits.

Guaba

L'Amazonie regorge de fruits exotiques tels que la guaba. Ella ressemble à un haricot vert géant et contient des graines entourées d'une chair sucrée dont la texture ressemble à de la barbe à papa (oui oui, à mon époque, cela existait déjà !).

Grenadille

Un autre de mes fruits exotiques favoris, vous le savez, je suis gourmand. C'est une autre espèce de fruit de la passion. Bourrée de nutriments et d'antioxydants, notamment de vitamine A, la grenadille (« granadilla » en espagnol) aide le système digestif et favorise la vision nocturne. Elle ressemble beaucoup au fruit de la passion, son nom est d'ailleurs maracuyá sucré. Ayant une peau dure et à l'intérieur des graines entourées d'une chair sucrée, elle se consomme directement à la cuillère, comme un kiwi.

Taxo

Allez, une troisième espèce de fruit de la passion ! C'est le champion de l'acidité et il se consomme généralement en smoothie. Plus petit et allongé, ses graines sont orange vif. Il faut savoir l'apprécier, mais goûtez tout de même !

Vanille

L'Amazonie nous offre aussi de magnifiques gousses de vanille bio. L'Équateur est connu pour ses nombreuses espèces d'orchidées. Vous le savez tous, la vanille est réputée dans les pâtisseries, les glaces et la crème anglaise. D'ailleurs, si vous voulez manger un bon gâteau au chocolat ou une tarte aux fruits de saison (entre autres) à Quito, je vous donnerai l'adresse d'un chef pâtissier français. Vous m'en direz de nouvelles !

On peut aussi savourer des fruits dans des cocktails, mine de rien ! Et oui, du citron vert, un peu de rhum, de la menthe et c'est parti pour un mojito ! D'ailleurs, si vous voulez en savoir plus sur le rhum et les boissons en Équateur, voici mon article dédié à ce sujet.

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 !!!