

Les fruits au Pérou : un voyage savoureux

Dernière mise à jour le 27/12/2022

EN BREF :

Ne cherchez pas de jus de fruits en bouteille au Pérou, vous n'en trouverez pas. Il faut dire que ce pays bénéficie d'une variété et d'une qualité de fruits exceptionnelles. Et à des prix très raisonnables pour un touriste. Le célèbre slogan « Mangez cinq fruits et légumes par jour » vous paraissait impossible en France ? Au Pérou, vous n'aurez aucun mal à l'atteindre.

Ces dernières années, le Pérou s'est fait connaître non seulement par sa diversité de régions à couper le souffle, mais également par [sa gastronomie](#) prisée à l'échelle internationale.

Le pays a remporté de nombreux prix pour la qualité de ses produits cultivés localement et pour les saveurs de ses plats aux multiples influences.

Notre curiosité gustative va au-delà des plats traditionnels, car le Pérou détient aussi une grande **diversité de fruits**, tous plus **exotiques** les uns que les autres.

Découvrons la **grande variété de fruits** du Pérou : pour un itinéraire tutti frutti vitaminé !

Origines, saveurs et exotisme pour une jolie salade de fruits péruvienne !

Les fruits au Pérou sont des curiosités tant pour les yeux que pour les papilles. On y fait le plein d'exotisme !

C'est un pays aux climats et microclimats multiples, où la nature est généreuse et offre de délicieux fruits aux goûts divers. Certains comme la mangue ou le coing ont été importés d'autres zones géographiques d'Amérique du Sud puis se sont adaptés aux conditions climatiques du pays, quand d'autres existent depuis des siècles sur **les terres péruviennes**.

Des variétés différentes selon les régions

Des fruits de l'Amazonie aux fruits andins, le Pérou est riche de toutes sortes de fruits : on change complètement de saveurs et peut varier les plaisirs. On retrouve par exemple la « tuna » (figue de Barbarie), la « granadilla » (grenadelle), le « maracuyá » (fruit de la passion), la « papaya » (papaye) ou encore la « guayaba » (goyave) qui sont cultivés localement.

Le « **camu-camu** », par exemple, est un fruit assez acide de l'[Amazonie péruvienne](#). Il est généralement utilisé dans les boissons, la gelée et la crème glacée.



Dans la **région des Andes**, on retrouve la « **chirimoya** », un fruit à la saveur unique, en forme de cœur avec une épaisse peau verte écaillée.

Le nom chirimoya est dérivé du dialecte quechua signifiant « graines froides » car elle peut pousser à une haute altitude de jusqu'à 2 600 mètres.

Le « capulín » est, lui, un fruit semblable à des petites cerises avec un goût similaire que l'on trouvera uniquement dans la Vallée sacrée à [Urubamba](#).

Marchés, supermarchés, vendeurs aux coins des rues, le pays regorge d'endroits où les fruits locaux sont nombreux.

Il est également possible dans les villes touristiques d'Arequipa, Cusco ou Lima de faire des tours gastronomiques avec des visites des marchés de fruits et légumes. Ce sont des lieux très vivants, colorés et parfumés, où il est possible de faire la dégustation de ces fruits qui vous feront de l'œil !

Et pour les amoureux de jus pressés ou mixés, vous raffolerez des vendeurs de « jugos frescos » sur les marchés. Rien de mieux pour bien commencer la journée !

Si vous souhaitez aller faire votre petit marché local, nous pouvons vous donner nos lieux préférés lors du traditionnel [briefing](#) avec l'équipe de ToutPérou.

Notes acidulées pour recettes gastronomiques : un éventail de plats

Il existe plusieurs plats traditionnels aux notes acidulées à base des fruits du Pérou.

Serge vous a préparé son menu préféré :

En entrée, savourez un **ceviche** de la côte, fraîchement préparé avec du poisson ou des fruits de mer crus marinés dans du citron vert, un fruit à l'acidité différente du citron jaune que nous connaissons.

Le ceviche se décline sous différentes recettes, certaines associent des fruits et légumes tels que l'avocat, le raisin, l'ananas, selon les régions.

En plat, partez dans la **région des Andes** pour goûter à la gastronomie aréquipénienne.

On peut y tester le « timpusca », une soupe à base de différentes viandes auxquelles on ajoute des épices et des fruits tels que la poire ou la pêche.

Vous ne vous priverez pas pour le dessert, entre une glace à base de « lúcuma » ou bien une « mazamorra morada », qui est une crème gélatineuse à base de maïs violet avec des pruneaux, de l'ananas, de la pomme cannelle et des clous de girofle. Un sacré tutti frutti !

Accompagnez votre repas d'une « chicha morada », une boisson non alcoolisée à base de maïs violet et de fruits, ou bien de l'indétrônable cocktail national, le **pisco sour**, aux notes acidulées de citron vert.

Sur présentation du [pack Premium ToutPérou](#) vous bénéficiez jusqu'à 20 % de réduction sur l'addition dans quelques-uns des meilleurs restaurants du Pérou, recommandés par les voyageurs et testés par l'équipe ToutPérou.

Bon appétit !

Top 5 des fruits méconnus par chez vous

Vous l'aurez compris, le Pérou regorge de fruits aux noms aussi étranges que le sont leurs formes et leurs saveurs.

Voici un petit florilège de fruits que vous n'avez pas par chez vous :

La « **lúcuma** » est un fruit cultivé en Amazonie. Connu comme le « dernier or des Incas », son extérieur est vert et son intérieur orange.

Les Péruviens l'accommodent principalement dans leurs jus naturels ou avec des desserts tels que de la crème glacée.

La lúcuma a un goût semblable à la confiture de lait (très sucré).

La « **granadilla** » est un fruit originaire des Andes. Il ressemble à une grenade plus petite, avec des pépites plus jaunes et bulbeuses.

Le « **sanky** », également andin, vient d'[Ayacucho](#).

Il ressemble étrangement au fruit du dragon appelé aussi « pitaya », avec une chaire blanche et une carcasse verte.

L'arbre fruitier du sanky est semblable à un cactus, d'où les piques qui recouvrent la carcasse du fruit.



La « **guanábana** » est un fruit qui surprend tant par sa pulpe blanche plutôt visqueuse que par son goût à la fois sucré et acidulé.

L'« **aguaymanto** » (*Physalis peruviana*), est semblable à un raisin protégé dans une enveloppe de feuilles. Les Péruviens en raffolent.

Le plein de vitamines et de bienfaits : les vertus des fruits péruviens

En plus d'être bons et savoureux, certains des fruits du Pérou ont des **vertus nutritionnelles et médicinales**.



Le « **camu-camu** » des Andes par exemple a un taux de vitamine C plus élevé que les oranges, soit 30 à 60 fois plus.

Alors en cas de coup de barre pendant votre voyage, ce superfruit saura vous redonner la pêche !

Le fruit nommé « **sanky** », quant à lui, en plus d'être **riche en vitamine C, vitamine A** et en **potassium**, est recommandé pour combattre la chute de cheveux et la pression artérielle.

C'est également un **antioxydant naturel** puissant tout comme l'aguaymanto qui prévient également le cancer de l'estomac et de l'intestin.

En résumé, pourquoi se priverait-on de tous ces bons fruits savoureux et colorés ? Faites une visite gustative et vitaminée au Pérou.