

## L'histoire du ceviche et les secrets de sa recette !

Dernière mise à jour le 08/08/2022

*En bref : Le ceviche est au Pérou ce que le bœuf bourguignon à la France : le plat emblème du pays. Fraîcheur, finesse, intensité... on passe par tous les états quand on goûte au ceviche péruvien. Et c'est une des raisons pour lesquelles on tombe amoureux du Pérou.*

Dans cet article, on s'attaque à un monument de la cuisine péruvienne, le ceviche ! Très répandu dans toute l'Amérique latine, le ceviche reste pourtant un des plats emblématiques du Pérou. Un incontournable de la gastronomie si vous passez par le Pérou.

D'où vient le ceviche ? Pourquoi est-il considéré comme un plat typique du Pérou ? Quelles sont ses variantes ? Comment préparer un ceviche selon la recette originale ?



### Le ceviche, un plat emblématique de toute l'Amérique latine

En effet, vous retrouverez du ceviche (aussi écrit *cebiche*, *seviche* ou *sebiche*) dans beaucoup de pays d'Amérique latine, surtout ceux ouverts sur l'océan Pacifique tels que le Mexique, le Salvador, le Nicaragua, le Costa Rica, le Guatemala, le Panama, la Colombie, l'Équateur, le Chili et bien sur... le Pérou !

## Les origines du ceviche

Il y a tant d'hypothèses sur la naissance du ceviche que beaucoup de pays se disputent sur ses origines.

La première hypothèse remonte au temps des indigènes (avant la colonisation espagnole) qui auraient déjà inventé la recette du ceviche à l'époque, recette qui aurait ensuite perduré depuis.

Dans la deuxième, le ceviche pourrait venir du monde arabe (où le poisson est préparé de façon similaire) et aurait traversé l'Atlantique grâce à l'influence du monde arabe sur l'Espagne qui a ensuite exporté cette recette avec la colonisation.

En ce qui concerne le Pérou, l'hypothèse la plus probable serait que le ceviche soit un héritage de la culture Mochica, civilisation du nord du Pérou.

## Où manger le meilleur ceviche ?

C'est évidemment au Pérou que vous trouverez le meilleur ceviche (oui oui, un peu chauvin mais réaliste) ! Même si le ceviche fait partie de la cuisine traditionnelle de beaucoup de pays d'Amérique latine, c'est au Pérou que le plat connaît le plus de succès, avec des dizaines de variantes, un savoir-faire peaufiné au fil des années et les meilleurs produits.

### Petit conseil de Serge :

Si vous avez les papilles sensibles, demandez au serveur que le ceviche soit « *poco picante* » (*peu piquant*), car la normalité à ce niveau pour les Péruviens est déjà assez relevée. Ils mettent d'ailleurs parfois une tranche de *rocoto* (piment très fort qui ressemble au poivron) pour décorer... mieux vaut le laisser au bord de l'assiette !

## Les secrets du ceviche péruvien

Au Pérou, le ceviche est considéré comme un plat traditionnel et il est très répandu sur le territoire (il y a même une Journée nationale du ceviche le 28 juin, c'est pour vous dire). Le ceviche fait partie du patrimoine gastronomique du Pérou depuis 2004. Dans tout le pays, vous trouverez des « *cevicherías* », restaurants dédiés à la préparation du ceviche. Si on peut quand même vous donner un conseil : privilégiez les étapes sur la côte pour déguster un bon ceviche.

Si le ceviche traditionnel est à base de poisson cru, il existe désormais plusieurs variantes de ceviche, notamment en fonction des produits que l'on trouve dans chaque région du pays.

Les plus répandues sont :

- **Ceviche mixte (mixto)** : comme le ceviche traditionnel avec du poisson blanc, mais on y ajoute des crustacés.
- **Ceviche de coquilles noires (conchas negras)** : plat typique de Tumbes et Piura à base de coquillages et servi généralement avec des chips de banane et du maïs grillé.
- **Ceviche d'écrevisses (camarones)** : typique de la région d'Arequipa.

## Et maintenant... la recette !

Rien de bien compliqué pour faire un bon ceviche péruvien. Dans la recette traditionnelle, il vous faut des morceaux de poisson blanc (frais et fermes), du citron (beaucoup de citron), des oignons rouges, du piment, de la coriandre et du poivre. Pour l'accompagnement, de la salade (plutôt de la laitue), du maïs et de la patate douce (ou manioc).

Une seule règle est indispensable : le poisson doit être frais !

Contrairement au sushi, dans le ceviche le poisson ne reste pas complètement cru. Le liquide acide (jus de citron) va lentement cuire le poisson.

### Ingrédients:

- 1 kilogramme de poisson frais, de préférence non gras
- 1 oignon rouge, coupé en juliennes
- 1 ají limón (une sorte de piment)
- ½ cuillère à café d'ail moulu
- 10 citrons
- 1 grosse ou 2 moyennes patates douces bouillies
- 1 laitue
- 1 botte de coriandre hachée
- 1 maïs bouilli cuit

- sel et poivre à volonté

### **Instructions :**

Coupez le poisson en carrés de 2 à 3 centimètres, variable selon le type de poisson, de sa texture et de son degré de gras. Comme mentionné plus haut, il est préférable de choisir un poisson frais à chair blanche et ferme.

Dans un bol en verre ou en métal, frottez l'ají limón (le piment rouge) afin de donner le goût. Vous pouvez ensuite en ajouter de petits morceaux, mais faites attention car il est très épicé !

Ajoutez le poisson coupé dans le bol et pressez les citrons directement sur le poisson. Le jus doit presque recouvrir le poisson. Ajoutez du sel, du poivre, une demi-cuillère à café d'ail moulu, de l'oignon et de la coriandre hachée.

Ajoutez un ou deux glaçons pour refroidir la préparation pendant 3 minutes.

Laissez reposer quelques minutes, cela dépend du goût de chacun et du type de poisson (certains poissons absorbent le citron plus rapidement et n'ont pas besoin de trop de temps).

Pour servir, décorez l'assiette avec une feuille de laitue, quelques morceaux de patate douce et placez le ceviche au centre accompagné de maïs.

Il ne vous reste plus qu'à déguster ! Si vous voulez en savoir plus sur la cuisine péruvienne en général (reconnue comme une des cuisines les plus riches et diversifiées du monde), on vous invite à poursuivre votre découverte gustative avec notre article sur la [gastronomie au Pérou](#).