

# La gastronomie paraguayenne

- Spécialités locales

# Spécialités locales , goûter aux saveurs paraguayennes.

articles prix sur <https://www.tilikycampers.com/post/sp%C3%A9cialit%C3%A9s-locales-go%C3%BBter-aux-saveurs-paraguayennes>

La cuisine paraguayenne est très riches et variées, voici une petite présentation des plats traditionnels que vous pourrez goûter lors de votre séjour :



Chipa traditionnelle

- **La chipa** est un petit pain rond à base notamment d'amidon de manioc et fromage, avec un petit goût anisé. Le village de Coronel Bogado, sur la route d'Encarnacion au sud, est connu pour avoir la meilleure recette de chipa du pays ! Nous vous recommandons un arrêt à la Chiperia Don pipo qui vend d'excellentes chipas, généreuses, savoureuses et moelleuses. Vous aurez également l'occasion de voir sur la route des vendeuses de chipa avec leurs énormes paniers sur la tête.

Comptez maximum 5000 guaranis, soit environ 70 cts d'euro pour une grosse chipa.



Mbeju

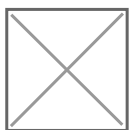
- **le mbeju** - est une sorte de crêpe épaisse à base de fécule de manioc et de fromage paraguayen. Il est essentiellement vendu sur la période hivernale.

Vendu par 2 pour 5000 guaranis, soit environs 70 cts d'euro.



Sopa paraguaya

**La sopa paraguaya**, consommée au temps des Jésuites, n'est pas une soupe, mais une sorte de cake sec, à base de farine de maïs, de fromage frais ,d'oignons et d'oeufs.



Chipa guazú

- **Le chipa guazú** - sorte de gratin soufflé à base de maïs frais et de fromage - est l'un des plat traditionnel du Paraguay le plus consommé. La recette comprenant également des oeufs, du lait et des oignons.

La sopa paraguaya et la chipa guazu sont les deux plats d'accompagnement qui sont servis avec les viandes.



Fromages paraguayen

Le fromage, **queso paraguay**, est un peu semblable à de la ricotta dans la texture. Pour nous français, amateur de fromage, le queso paraguayen est fade, il manque de sel. Ce n'est pas un fromage que nous pourrions apprécier sur une bonne baguette.

Ici les paraguayens le mangent accompagné de **dulce de leche** (confiture de lait) ou de miel de canne.



Dulce de leche et queso paraguayen



Alfaroques fourrés de dulce de leche et nappé de chocolat

À noter que le dulce de leche est un des mets les plus banals et les plus consommés au Paraguay, alors qu'en France, il fait partie des produits d'épicerie fine. Il s'utilise comme une confiture ou une pâte à tartiner.



Alfaroques traditionnels fourrés au dulce de leche

On en retrouve aussi dans **les alfarores**, ces petites pâtisseries fabriquées dans toute l'Amérique du sud, composées de petits biscuits sablés assemblés par une couche de dulce de leche, puis nappés de chocolat ou de noix de coco râpée.



Tubercule de manioc

**Le manioc** (mandioca) qui fait office de pomme de terre et parfois de pain dans les régions les plus pauvres.

Il accompagne les plats de viande, mais aussi les empanadas.



Hamburger paraguayen

Le steak de bœuf, dit **lomito**, que l'on trouve tel quel ou en sandwich. Le sandwich de lomito que l'on déguste souvent completo (avec un œuf, du jambon, de la salade et de la tomate) est le hamburger local.



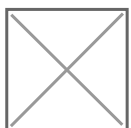
Chipa So'o

**La Chipa So'o**, même recette que la chipa, en forme de petit pain rond fourrés de viande, ou de jambon et fromage. Ils sont vendus très fréquemment dans la rue et parfois en boulangerie. Ils sont particulièrement délicieux lorsqu'on les déguste chauds.



Chipa So'o

Lorsque vous longerez les routes, vous croiserez des vendeurs de chipas à toutes les heures de la journée afin de vous proposer une collation.



Marché de poissons- Surubi

- **Le surubi** est un poisson de rivière préparé avec différents accompagnements.



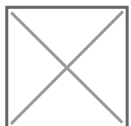
Empanadas fris

**Les Empanadas**, sont des petits chaussons fourrés au jambon et fromage, à la viande de bœuf, au poulet, ou au maïs. Traditionnellement cuit en friture.



Empanadas cuits au four

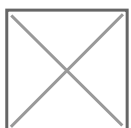
Aujourd'hui, les empanadas sont aussi proposé cuit au four, version plus saine pour la santé.



Pâte de fruit à la Goyave

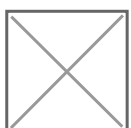
Si pour les voyageurs venus de loin, la confiture de goyave - **mermelada de guayaba** - a quelque chose d'exotique et d'inhabituel, c'est en fait la confiture la plus ordinaire que l'on puisse trouver au Paraguay.

On l'a trouve également sous forme de pâte de fruits.



Papayes confites

La papaye, mamome, est cuisinée sous forme de fruit confit et porte le nom de **dulce de mamome**. Elle fait partie des desserts typiques du Paraguay.



Dulce de mani

**Ka'i Ladrillo**, ou dulce de mani, est une petite pâtisserie en forme de brique, composée de miel noir de canne et de cacahuète. C'est également un des dessert typique de la gastronomie paraguayenne.



Au pied d'un manguier - Asuncion

Au Paraguay, à la saison **des mangues**, il se dit que personne n'achète de mangue ! Et pour cause, le sol des rues en est recouvert ! Comme ici dans la capitale à Asuncion.

Il existe dans le pays différentes variétés de manguier, avec des fruits aux saveurs plus ou moins sucrées et à la chair plus ou moins filandreuse.



Avocat

L'avocat rond du Paraguay. Il n'a pas la même saveur que ceux que nous connaissons en Europe, l'avocat du Paraguay à une chair blanche plus ferme et riche en eau. Ici, ils le mangent au petit-déjeuné, bouillis et sucrés.

## L'ananas - Un fruit originaire du Paraguay !

Le mot ananas vient d'ailleurs du guarani "nana", "nana", qui signifie parfum des parfums. Vous trouverez différentes variétés, mais la meilleure et la plus goûteuse reste les ananas bonbons, de petit ananas vendu les 3 pour 10000 guaranis (environ 1.50 euros).





Étales de fruits et légumes, le long des routes paraguayennes.

Le Paraguay regorgent de fruits, les fraises d'Aregua, petites et sucrées, les énormes fruits de la passion qui servent à faire les jus frais, les pastèques ou encore les courges. Vous trouverez le long des routes de petites étales colorées. Vous ne manquerez pas non plus d'acheter un énorme filet de cacahuète pour 10 000 guaranis (environ 1.50 euros)

## Boissons

- En général, on vous servira de l'eau minérale gazeuse ou plate (agua mineral con gas ou sin gas) ou des sodas (gaseosas) tels que le Coca-Cola ou le Guarana.

Ce qui vaut vraiment le coup, ce sont les jus de fruits pressés - jugos (et non pas zumos comme en Espagne). On en trouve pour tous les goûts : orange (naranja), goyave (guayaba), fraise (frutilla), mangue (mango), pêche (durazno), etc.-

Le Paraguay, comme beaucoup de pays d'Amérique latine, possède sa bière locale : la Pilsen, créée en 1912, c'est la marque de bière la plus ancienne du Paraguay produite par la Cerveceria Paraguay S.A. La bière est, la plupart du temps, servie dans des chopes préalablement placées au congélateur.

Il ne faut pas non plus oublier la caña, un alcool fait à base de canne à sucre et de miel de canne qui s'apparente à du rhum. Il existe aussi une version non alcoolisée du jus de canne, appelé mosto. Il est possible de visiter les fabriques de cannes à sucre vers Peribebuy, le long de la route de la caña.

Le Paraguay est également le principal cultivateur de stevia, Ka'a he'ê en guarani, on retrouve la plante sous différentes formes; en édulcorant liquide proposé pour sucrer les jus de fruits frais ou le café. Ou directement les feuilles de stévia séchées à ajoutées au maté pour l'adoucir.



Culture de stevia au Paraguay

## Yerba mate

Mais ce qui fait l'originalité paraguayenne en matière de breuvage, c'est la boisson nationale à base de yerba mate (aussi appelée thé des jésuites), héritée des Indiens guaranis. Si les Argentins consomment aussi cette boisson à base de plantes, les Paraguayens la dégustent sous des formes plus variées. Lorsque l'on mélange ces herbes à de l'eau très chaude, on obtient du mate ; quand on y ajoute de l'eau très froide, on boit du téré. On y ajoute parfois des plantes médicinales (yuyos) vendues par des herboristes ambulants qui pilent et mélangent les herbes dans la rue. Le récipient (que l'on appelle aussi mate) utilisé au Paraguay est en corne ou en bois et de forme allongée ; il diffère du pot argentin qui est rond et plus petit.

On notera qu'au Paraguay la paille munie d'une petite passoire qui sert à filtrer l'herbe est une bombilla. On peut répertorier plus de 30 sortes de Yerba mate différentes dans les rayons des supermarchés. Retrouvez tout les secrets de cette boisson ancestrale :

# Le cocido



Cocido con leche- maté cuit avec du lait

Le cocido- dérivé de l'herbe à maté- maté cuit (en chô mate portugais) est une infusion typique des cuisines des pays du Cône Sud de l'Amérique : Paraguay, Uruguay, Argentine, Brésil et Chili en plus de la Bolivie, avec une consommation importante au Paraguay. Le maté cuit est obtenu lorsque la yerba maté se dissout dans l'eau chaude (par différentes méthodes de cuisson), le résultat, est un liquide aromatique de couleur verte transparente, d'un goût doux amer, dont la couleur peut varier à plus ou moins sombre selon la concentration de yerba maté dissous dans l'eau. Il est d'usage de le servir chaud dans une tasse ou une cruche, il peut être sucré avec du sucre ou de l'édulcorant et ajouté du lait ou non.