La street food équatorienne

Dernière mise à jour le 11/06/2025

En bref: Laissez-vous tenter par la nourriture de rue, vous découvrirez le quotidien des équatoriens et leur petites faiblesses culinaires!

En Équateur, se nourrir « sur le pouce » est un geste très répandu et les rues sont pleines de petites échoppes qui proposent une « street-food » qu'il serait dommage de manquer tant elle fait partie de la culture du pays. Les habitants dégustent ces plats à toutes heures du jour et de la nuit. Bien souvent il s'agit de plats simples, pratiques à manger, variés et bon marché.

Cet article vous amènera dans les rues équatoriennes **à la découverte de la richesse gastronomique du pays**. Suivez le guide, c'est un grand gourmand comme vous !

Où trouver les stands ?

On retrouve des stands de nourriture un peu partout, dans les villes aux abords des places, des bureaux, des universités, dans les parcs et près des arrêts de bus…. Ils fleurissent davantage les jours de fêtes ou les weekends. Outre les stands, on retrouve aussi de nombreux marchands ambulants qui vendent divers produits en arpentant les rues.

Se laisser tenter ou avoir peur ?

On a l'habitude de croire que la nourriture servie dans la rue peut être parfois douteuse [article santé Equateur] et personne n'a envie de prendre le risque d'avoir des petits tracas digestifs. Cette petite réticence peut parfois se justifier mais il serait dommage d'en faire une généralité en se privant de tout un pan de la culture gastronomique équatorienne ; d'autant plus que l'on n'est pas forcément plus à l'abri dans un restaurant. La qualité (et la fraîcheur des ingrédients) dépend des stands mais en général les risques sont minimes. Eviter les ingrédients crus (la viande est souvent servie bien cuite), les fruits et légumes non pelés et la glace dans vos jus de fruits et tout ira bien!

Mais surtout, faites confiance aux Equatoriens ! Une foule massée autour d'un stand sera toujours un gage de qualité et si vous avez des doutes, n'hésitez pas à demander des recommandations aux gens dans la rue, ils se feront un plaisir de vous indiquer l'endroit à ne pas manquer.

Voici maintenant 15 plats que vous allez sans doute rencontrer en vous promenant dans les rues équatoriennes.

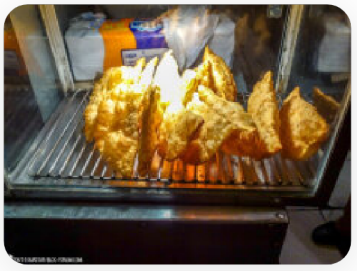
- **Fritada :** Très populaire dans la Sierra, la fritada se compose de morceaux de porc que l'on fait cuire dans une grande casserole avec de l'eau. Une fois l'eau évaporée, la viande va frire dans sa propre graisse et donner de délicieux morceaux

de porc croquants. Servie avec du maïs, de la banane plantain et du riz, c'est un plat de montagne très riche qui comble bien les estomacs les plus affamés.

- **Corviche :** Petit beignet à base de plantain, de cacahuète et poisson que l'on retrouve dans la rue mais aussi chez les vendeurs ambulants qui montent dans les bus.

- **Chifles et patacones** : Voici encore différentes façons de consommer la banane plantain. Les chifles sont des chips de banane. Ici on les déguste à tout moment comme un petit encas. Les patacones sont des rondelles de plantain écrasées et frites et, comme le riz, ils accompagnent la majorité des plats équatoriens.

- **Ceviche sur la plage :** La côte équatorienne vous donnera l'occasion de goûter aux délicieux *ceviches [article ceviche]* vendus sur la plage. C'est une sorte de soupe froide dans laquelle on retrouve au choix : crevettes, poissons, calamars, fruits de mer le tout agrémenté d'oignons rouges, de citron vert, de tomates et de coriandre. N'hésitez pas à y tremper les *chifles* et *canguil* que l'on vous proposera avec. Sur la côte, il va sans dire que la saveur est particulière tant le poisson est frais… Un délice !



- **Empanadas :** Voilà un immanquable de la gastronomie équatorienne et plus largement sud-américaine qui se décline en de nombreuses recettes. Il s'agit d'un chausson fourré avec différents ingrédients, souvent une farce à base de viande ou de fromage frais. Une variante typiquement équatorienne est **l'empanada de viento** : une empanada frite, fourrée de fromage et saupoudrée de sucre. Il n'y a pas grand chose dedans - d'où son nom! - mais elle est un en-cas très appréciée!

- **Cevichochos :** La zone andine a aussi son ceviche, ici on remplace le poisson par le chocho, la graine très protéinée issu d'un lupin local. Elle est servie avec des tomates, des oignons, et souvent assortie d'un *cuero* (littéralement cuir), de la peau de porc frite. Pour les végétariens, ce sera donc "s*in cuero por favor!".* A Puyo, en Amazonie, il existe une variante qui mixe le ceviche de chochos avec du thon en boîte, il s'agit du *volquetero*.

- **Pinchones** : Les Pinchos (ou pinchones) désignent les brochettes sous toutes leurs formes. Les plus communes sont les brochettes de viande au grill sur lesquelles on enfile poulet, plantain, poivrons, chorizo. On trouve aussi les pinchos de maïs grillé.

Dans un autre registre, les *pinchos de frutas* vous rafraichiront avec leur délicieux mélange de fruits.

Les plus audacieux d'entre vous pourront tenter los *pinchos de mayones*. Une spécialité amazonienne qui se compose d'une belle rangée de vers sur une brochette provenant d'un arbre local. Si l'idée peut vous paraître rebutante, c'est un met très riche et plein de protéines…

- **Encebollado** : Avec le crabe, c'est le symbole culinaire de la ville de Guayaquil. Très présent sur la côte, c'est une soupe de poisson (généralement du thon) qui à l'inverse du ceviche est servie chaude. On ajoute des tomates, du manioc, des

oignons, coriandre et épices. Son nom vient des oignons (Cebolla) que l'on ajoute à la soupe.

- **Pan de yuca** : Délicieux pain de manioc soufflé au fromage, le pan de yuca est un petit « snack » qui se déguste à toute heure. Il existe des variantes dans différents pays d'Amérique latine, en Equateur on aime le manger avec du yaourt.

- **Bolones de verde** : L'Equateur est un pays ou la culture de la banane est omniprésente et ce produit phare va se retrouve très souvent dans les assiettes. Les bolones de verde sont des petites boulettes de plantain frites dans lesquelles on incorpore du fromage ou de la viande. Elles sont souvent servies au petit déjeuner pour commencer la journée avec le plein d'énergie. Et croyez-moi, vous serez bien remplis jusqu'à l'*almuerzo!*

- **Humitas** : C'est un dessert à base de maïs très consommé dans les Andes. On prépare une pâte de maïs, à laquelle on ajoute du fromage, puis on enveloppe cette préparation dans la feuille qui entoure l'épi de maïs. Une fois fermée, on cuit les humitas à la vapeur.

- **Espumillas** : Petites douceurs traditionnelles en Equateur, elles se préparent à base de blanc d'œuf, de sucre et de pulpe de fruit. Au premier abord on pourrait croire à un dessert glacé de part sa texture et le fait qu'il soit servi dans des cornets, mais lorsque l'on y goûte, les espumillas ressemblent plus à de la mousse. Guettez les vendeurs d'espumillas: ils la servent depuis une petite bonbonne très rétro!

- **Salchipapas** : C'est un basique des stands de rue équatoriens. Salchi signifie saucisses et papas signifie frites. En gros des frites et des saucisses à hot-dogs… basique mais efficace ! Une junk-food qu'on retrouve un peu partout dans les Andes.

- **Jugos et batidos** : Le climat très clément de l'équateur est un paradis pour de nombreux fruits et les Équatoriens en sont de gros amateurs. On les consomme sous différentes formes, mais l'une des plus populaires reste de les mixer pour les apprécier en jus. On peut demander ses fruits mixés avec de la glace ou mélangés avec du lait. Si vous voulez votre jus sans sucre pensez à le préciser au vendeur. Découvrez d'autres boissons typiques ici.

Bananes, fruits de la passion, mûres, ananas… il y a l'embarras du choix et il serait dommage de s'en priver tant le goût est différent et plus savoureux que chez nous.

- **Helado de paila** : Cette fois-ci, voilà une glace, une vraie ! Les Equatoriens en sont très friands.

On prépare cette glace artisanale, à base de crème, dans une grande casserole placée sur des blocs de glace. On fait tourner la casserole pour que la préparation se refroidisse et se fige puis, on récolte la crème glacée avec une cuillère. Comme toutes les glaces, les saveurs se déclinent à l'infini : mûres, chocolat, cannelle, coco, taxo… A la calle La Ronda sur Quito, découvrez un glacière avec des saveurs insolites.

A très bientôt,

Léon de Quito