



## DOSSIER DE PRESSE

### LE PÉROU : L'AUTRE PAYS DE LA GASTRONOMIE





La côte nord : mer, désert et forêt p.7



L'Amazonie, source de la vie p.3



Lima : la rencontre de toutes les cultures ! p.11



Voyage au coeur des Andes p.5



Arequipa : un subtil cocktail entre histoire et nature p.9



Le cacao péruvien p.13



Le café du Pérou p.14



Le Pisco, l'esprit du Pérou p.15



Les super aliments p.16



Guide de restaurants péruviens en France p.17

Reconnue comme l'une des meilleures cuisines de l'Amérique latine, la gastronomie péruvienne est également l'une des alimentations les plus variées au monde. La diversité écologique et climatique du Pérou permettent ainsi d'offrir un mélange et une qualité de produits exceptionnels. C'est donc sans surprises que le Pérou a été élu 8 fois meilleure destination culinaire du monde entre 2012 et 2019 par les World Travel Awards.

La gastronomie du Pérou est à l'image de son histoire : pleine de couleurs et de variations ! Ainsi, chaque région est une escapade pour les papilles. Dans un seul et même pays, le simple fait de changer de région transportera le voyageur vers des mets et des façons de cuisiner plus originales les unes que les autres.



# L'AMAZONIE : SOURCE DE LAVIE



Le Pérou est un pays côtier, un pays andin mais surtout un pays de jungle : l'Amazonie couvre plus de 60% de notre territoire.

Cet océan vert est habité par un demi-million de personnes, dans des villes, villages et communautés, telles que les matsigenka, yanasha ou encore les shipibo-conibo. Chacune d'elles a une façon différente de comprendre et d'expliquer le monde.

La jungle péruvienne est divisée en deux : jungle basse et haute. La première se situe à environ 500 mètres au-dessus du niveau de la mer ; tandis que la deuxième est comprise entre 190 et 4500 mètres d'altitude.

Les régions sont au nombre de cinq : Loreto, San Martín, Ucayali et Madre de Dios, Amazonas.

L'Amazonie péruvienne abrite la plus grande diversité des espèces d'oiseaux, d'amphibiens, de reptiles et mammifères : c'est l'un des domaines les plus diversifiés du monde. Celle-ci se retrouve également dans la gastronomie de ces régions, basée sur ce que la rivière, la forêt et la terre ont à offrir.

Suite au Global Big Day, le Pérou a été élu premier pays au monde pour l'observation des oiseaux.



De Loreto à Madre de Dios, en passant par Amazonas, San Martín, Ucayali, la cuisine de ces régions peut se décrire par un mot :

Plaisir !

Le Pérou est le second pays avec le plus grand nombre d'oiseaux dans le monde. C'est près de 684 espèces qui peuvent être aperçues dans la réserve naturelle de Tambopata (Madre des Dios). Un record mondial !

# LE GOÛT DE LA FÊTE DE SAINT JEAN

La fête de Saint Jean se célèbre le 24 juin dans toute l'Amazonie avec des messes et des fêtes sur le fleuve. La croyance veut qu'à cette date les cours d'eau soient bénis par Saint Jean et que quiconque s'y baigne bénéficiera de chance et de bonheur ! Et qui dit fête dit plat spécial ...



## JUANE

C'est une sorte de tamale de riz, avec des oeufs, des olives, du Sachaculantro (une variété de coriandre spécifique aux régions amazoniennes du Pérou), le tout enveloppé dans des feuilles de Bijao.

**Loreto** : principalement constituée de forêt vierge, c'est la plus grande région de la jungle péruvienne. Au nord-ouest et à l'ouest de la région, la région de Loreto devient plus mon-tagneuse avec une partie de la cordillère des Andes. La vitalité de la jungle en est la marque de fabrique

: l'artisanat caractéristique du textile et de la céramique avec des motifs iconographiques liés à la nature sont exportés dans le monde entier. La gastronomie se savoure dans les marchés colorés et les restaurants les plus innovants, tandis que la musique se danse dans toutes les fêtes. Iquitos, ville la plus vibrante de l'Amazonie, en est la capitale.

**Amazonas** : Si le Machu Picchu est le coeur de Cusco, la forteresse de Kuelap qui appartient à l'ancienne culture de Chachapoyas est l'âme d'Amazonas. Dans cette région, la gastronomie se base sur ce que la nature offre : maïs, ma-nioc, citrouilles, goyaves, patates douces, poissons et poulet sont les aliments de base du terroir local. La ville de Rodriguez de Mendoza, propose le meilleur café d'altitude, mondiale-ment reconnu. La ville de Bagua, réjouira les

plus gourmants avec son cacao.

**Ucayali et Madre de Dios**: ce sont les territoires à découvrir du Pérou, où les voyages se transforment en trek dans la jungle. Toutefois l'offre de lodges et d'auberges y est importante : allant de l'auberge bon marché aux propositions plus luxueuses, comprenant des services haut de gamme et une cuisine gastronomique. A Madre de Dios, le voyageur, pourra visiter la réserve de Tambopata et le parc national de Manu, avec sa faune et sa flore incroyablement diversifiées.

**San Martin** : c'est la région idéale pour vivre une expérience au coeur de la jungle facile d'accès. Les nombreuses coopératives et associations de la région organisent de nombreux itinéraires pour découvrir deux des trésors du Pérou : le cacao et le chocolat ! Les produits de la région ont d'ailleurs été reconnus jusqu'en France, lors du salon international du chocolat !



**Altitude** : Jungle basse : entre 70 et 500 mètres. Jungle haute : entre 190 et 4 500m.



**Température** : Jungle basse : pluies tropicales, climat chaud et humide.

Température moyenne de 21°C. La jungle haute dispose d'un climat humide. Température moyenne : 22°C.



**Meilleure période pour partir** : De avril à novembre, en dehors de la saison des pluies.





Les hautes terres péruviennes sont le berceau du maca, un tubercule reconnu pour ses vertus énergisantes, ainsi que de la pomme de terre, on y trouve d'ailleurs plus de 3 000 variétés. Traversés par la Cordillère des Andes, les hauts sommets viennent prendre racines dans la jungle, offrant un voyage unique entre paysages, villes et gastronomie. Les montagnes et les nombreux sites archéologiques rappellent également le métissage des cultures qui opère depuis des millénaires au Pérou.

**Cuzco** : si le Machu Picchu est le cœur de Cuzco, et l'un des emblèmes de la Cordillère des Andes. La vallée sacrée des Incas abrite les salines de Maras et Moray, un laboratoire où étaient domestiquées des plantes sauvages. Aujourd'hui le site est

visité par les chefs les plus reconnus monde. La région offre également un terroir exceptionnel, mêlant histoire, traditions et gastronomie. D'ailleurs, le thé de la Convencion particulièrement renommé arrivera bientôt en France.

**Cajamarca** : la région de Cajamarca, située au Nord du pays est partagée entre jungle et montagne. Allant de 400m d'altitude à 4496m, elle offre une variété de paysages exceptionnels. Cette variété se retrouve également dans la gastronomie locale : ragoûts d'agneau et de boeuf, cochon d'Inde ou encore beignets de miel pourront être dégustés dans les restaurants et picanterias, avec un verre de chicha.

Cuzco, Puno, Abancay, Ayacucho, Huancavelica, Huancayo, Huanuco, Cajamarca, autant de régions pour couvrir la Cordillère des Andes.

---

Si le carnaval est fêté dans tout le Pérou en février et mars, c'est dans les régions de Cajamarca, Ayacucho, Apurimac et Huanuco qu'il est le plus coloré et le plus animé !

---

# LE MARCHÉ DE SAN PEDRO

Le marché de San Pedro est le coeur de la gastronomie de Cuzco, idéal pour découvrir tous les produits locaux. Durant les fêtes, les fromages de montagne, les pains d'Oropesa, et les maïs géants d'Urubamba, sont vendus au coeur de San



**Puno** : célèbre pour le lac Titicaca, qui abrite l'élevage de truite le plus haut du monde et dont le français Théo Curin devrait tenter la traversée à la nage en novembre. Puno est également reconnue pour son quinoa et son café. La région accueille également l'un des festivals les plus importants du pays : Virgen de la Candelaria.

**Huanuco, Pasco et Junin** : la cuisine de Huanuco est le point de convergence entre la jungle et les Andes: poissons de rivière, viande séchée, bananes, maïs ou encore cochon d'Inde épicé seront au rendez-vous. Ces trois régions sont le garde-manger de Lima : La vallée de Mantaro approvisionne ainsi quotidiennement les plus grands marchés de la capitale. Le travail communautaire et artisanal de ses régions pourra également offrir des itinéraires alternatifs aux voyageurs en quête de découverte.

**Ayacucho** : située dans les hautes terres du sud du Pérou, la région offre une culture exceptionnelle, à l'image de la Danza de la tijeras ou «danse des ciseaux», classée au patrimoine immatériel de l'humanité par l'UNESCO. Côté gastronomie, la région n'est pas en reste avec de nombreuses variétés de pommes de terre et de céréales, utilisées comme bases pour les recettes riches permettant de lutter contre le froid de la région. Ayacucho est le berceau du quinoa, on y trouve de nombreuses variétés blanches, noires et rouges.

**Huancavelica et Apurímac** : ces deux régions sont encore peu connues. Leur géographie très variée offre un territoire incroyable pour les voyageurs en quête d'aventure. Ces deux régions sont également de grandes productrices de céréales, où les visiteurs pourront aussi y découvrir des élevages de Lamas.



Altitude

Jungle basse : entre 70 et 500 mètres. Jungle haute : entre 190 et 4 500m.



Température :

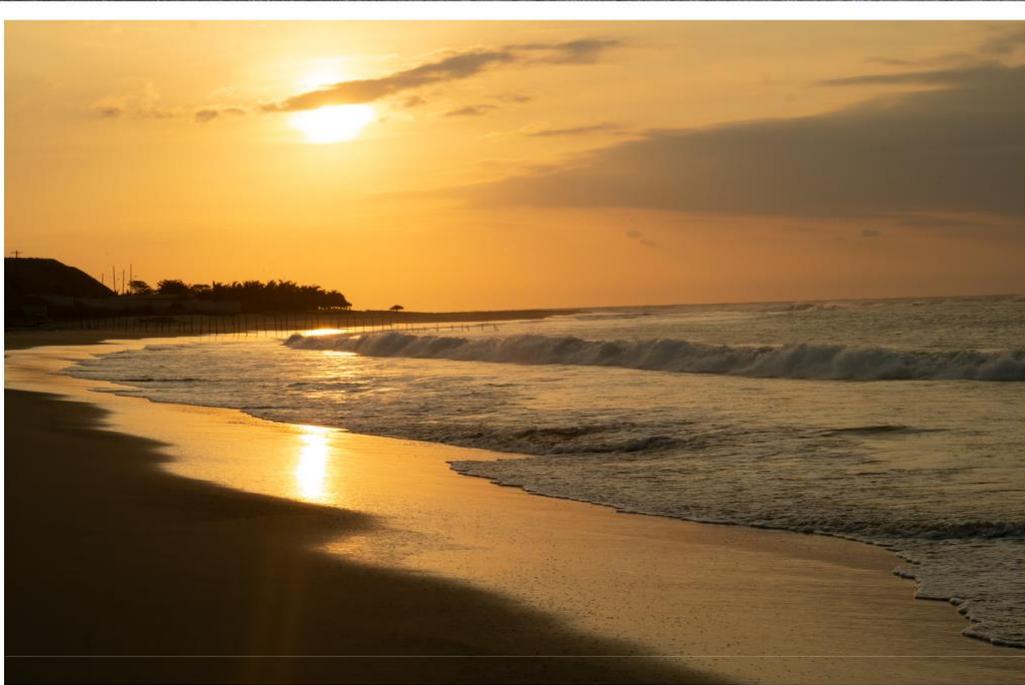
- Cusco : Entre 2 et 20°C
- Puno : Entre 8 et 14°C, 3°C l'hiver
- Abancay : Entre 11 et 23°C
- Ayacucho : Entre 9 et 23°C
- Huancavelica : Entre 2 et 16°C
- Huancayo : Entre 4 et 23°C
- Oxapampa : Entre 10 et 28°C
- Tingo Maria : Entre 18 et 29°C
- Cajamarca : Entre 5 et 22°C



Sans oublier la lucuma, un fruit qui offre une valeur nutritive et qui est particulièrement riche en vitamine B3.



# LA CÔTE NORD : MER ET DÉSERT



La côte nord est l'une des régions du Pérou les plus prisées des visiteurs. Rien de surprenant au regard de ce qu'offre la région : mer, temps chaud, sites archéologiques remarquables et cuisine succulente.

Parler de la côte nord, c'est également parler de la biodiversité exceptionnelle de cette région. En effet, son climat tropical en fait le seul endroit du Pérou où des récifs coralliens et des mangroves pourront être observés.

La côte nord est également un haut lieu du surf, avec les plus beaux spots du pays.

Cette partie du Pérou est la première exportatrice de coquilles Saint-Jacques surgelées vers la France. Ainsi que la pre-

mière exportatrice d'Arandanos (une variété de blueberry).

C'est de ces régions que proviennent certains des aliments les plus utilisés du Pérou : loches (courges), citrons, et poivrons sous toutes leurs formes.

L'arrivée des conquistadors a offert à la côte nord un métissage unique, qui peut encore se retrouver aujourd'hui dans la construction des villes, ainsi que dans les fêtes locales.



La côte nord regroupe les régions de Tumbes, Piura, Lambayeque, Ancash et La Libertad.

## Le Menu de la côte : entre terre et mer !

L'union de l'agriculture des vallées et de la mer donne d'incroyables résultats : ceviche de canard, assaisonnés avec des piments arnaucho.

## LE CITRON, UN ZESTE DE BONHEUR

Le citron subtil (citrus aurantifolia) est l'un des principaux ingrédients du Ceviche Péruvien ! C'est dans la région de Piura que se cultive plus de 50% de la production nationale.



### Piura et Tumbes :

ces régions offrent la possibilité de passer du désert, à un véritable paradis tropical. Les plages et la gastronomie locale en font un endroit idéal pour profiter. Les criques de pêcheurs seront l'occasion de déguster les meilleurs ceviches. En effet, la mer offre des poissons et fruits de mer frais quotidiennement, tandis que les champs offrent de magnifiques citrons et mangues juteuses, ainsi que le cacao blanc. Sans oublier la fameuse panela.

**Lambayeque** : une destination archéologique très riche. Des tombes royales des seigneurs de Sipan aux pyramides de Tucume, la région saura combler les férus d'histoire. Pour les amateurs de nature, le sanctuaire historique Bosque de Pomac et la réserve naturelle de Chaparri ne les laissera pas en reste. Les ceviches et les Arroz con Pato seront parfait pour un déjeuner revigorant entre deux visites.

**La Libertad** : la région de La Libertad était le terri-toire des plus grandes civilisations de l'ancien Pérou : Moche, Chimu. La route des Moche par exemple, qui démarre à La Libertad et se termine à Lambayeque

se distingue particulièrement par sa richesse archéologique. C'est également la première région exportatrice d'asperges.

Côté gastronomie, la cuisine de La Libertad se caractérise par l'utilisation de produits issus de ses riches vallées, de ses montagnes et de la mer. On retrouve ainsi des plats typiques comme le shambar, une soupe typique de Trujillo, composée de pois chiches, petits pois, haricots verts, peau de porc, jambon et aji fumé.

**Ancash** : côtes et montagnes cohabitent à Ancash, ce qui nourrit la diversité de la gastronomie de la région. Tandis que la zone côtière se nourrit des apports de l'océan et des vallées sculptées par les agriculteurs, la zone montagneuse se nourrit quant à elle de jambons et pommes de terre séchés. La région permettra de découvrir le mont Huascarán et ses neiges éternelles. C'est le point culminant du Pérou, qui trône à 6 768m d'altitude.



**Altitude** : Entre le niveau de la mer et 500m

d'altitude.



**Température** : Entre 16 et 22°C la nuit, et entre 22 et 40°C la

journée.



**Meilleure période pour partir** : Toute l'année, la période

la plus chaude se situe entre mars et novembre.



# AREQUIPA : UN SUBTIL COCKTAIL ENTRE HISTOIRE ET NATURE



L'identité d'Arequipa est puissante, à l'image de ses volcans et de ses canyons.

La région offre un territoire privilégié où vigognes et alpagas évoluent au cœur des plaines andines, sous l'un des ciels les plus bleus du Pérou.

De ses plages aux ressources abondantes, en passant par son agriculture parfaitement gérée, sa biodiversité, ou encore ses villes plus traditionnelles, Arequipa offre une diversité incroyable.

Sa capitale a toujours été un centre cosmopolite du Pérou, elle est d'ailleurs classée à l'UNESCO comme patrimoine culturel de l'humanité.

La gastronomie de la région n'est pas en reste, bien au contraire, c'est l'un des traits les plus savoureux de l'identité d'Arequipa.

Les voyageurs entendront certainement de la part des locaux qu'à Arequipa, ils découvriront une cuisine savoureuse.



Les voyageurs pourront apprécier les arômes de la gastronomie régionale au coin d'un feu de bois, dans les picanterias, restaurants locaux.

## ROCOTO RELLENO

L'un des plats vedettes d'Arequipa est le rocoto (variété de piment locale) farci de viande hachée, de fromage, d'œuf, et d'olives et recouvert d'une tranche de fromage fondu



**Picanterias** : les picanterías de la Ville Blanche sont l'expression moderne d'une coutume ancestrale de la région, qui réunit le milieu rural et la gastronomie. Il s'agit de restaurants traditionnels où les aliments sont cuits au feu de bois ; une source de chaleur naturelle qui intensifie l'arôme des épices dans les repas. C'est ici que les voyageurs pourront entre autre déguster le fameux rocoto relleno.

**Monastère de Santa Catalina** : Sainte Catherine de Sienna est la sainte qui a inspiré ce monastère, où le silence a sa voix grâce aux couleurs vives de ses murs et aux couloirs pavés de pierres convergeant vers la jolie petite place principale.

Véritable citadelle de femmes consacrées à la prière, la charité et la préparation des desserts les plus délicieux que l'on puisse imaginer, Santa Catalina est plus qu'un monastère. C'est un trésor secret que le visiteur peut entrevoir à travers ses bâtiments, mais dont la vérité restera à jamais prisonnière de ces murs.

**Quartier de San Lazaro** : situé au coeur de la vieille ville d'Arequipa, ses ruelles, ses petites places et ses maisons spacieuses font probablement de San Lazaro l'un des quartier les plus représentatif de la vieille Arequipa.

**Canyon de Colca** : une végétation typiquement andine entoure l'un des canyons les plus profonds du monde : le canyon de Colca. Un cadre idéal pour les sports extrêmes et pour une détente paisible, le tout sous le regard attentif du monarque de ces cieux, le condor des Andes.

Points de vue et eaux thermales; rafting, escalade et trekking; observation de condors et d'autres animaux typiques des hautes terres dans leur habitat naturel, y compris les alpagas, les vizcachas et les pumas ; toutes ces activités sont offertes par cette vallée et son climat doux.

Le canyon de Colca est l'un de ces endroits au Pérou qui a tout pour plaire. Et bien plus.



**Altitude** : Entre le niveau de la mer pour la partie côtière et plus de 6 000m pour le Nevado Chachani plus haut volcan de la région.



**Température** : Le climat est plus tempéré est moins humide que la côte nord. En hiver les températures varient entre 9 et 23°C tandis qu'en été la température oscille entre 23 et 32°C.



# LIMA : RENCONTRE DE TOUTES LES CULTURES !



Grâce à ses habitants et sa culture vivante, vous rencontrerez le Pérou tout entier dans chaque parcelle de Lima. Il vous faudra bien plus qu'une seule visite !

Lima offre tellement d'émotions, sensations, couleurs et saveurs diverses.

Lima permet des activités allant du sport à la gastronomie marine en passant par les promenades à vélo. Les vieilles maisons de plage, certaines très bien restaurées, s'animent de couleurs et de patios dans le quartier bohème de Barranco, qui rivalise avec la modernité qui envahit Miraflores et San Isidro à pas de géant.

A une autre époque, Lima était la capitale de la bice-royauté de la couronne de Castille.

La Costa Verde longe l'océan sous des falaises et rapproche les touristes de ses vagues et de sa gastronomie... couchers de soleil à la carte !

En effet, Lima, pleine de richesses coloniales, est la seule capitale d'Amérique du Sud qui touche la mer et à avoir été nommée Capitale Gastronomique d'Amérique Latine.



C'est seulement en 1535 qu'est fondée la ville de Lima par Francisco Pizarro. À l'origine elle s'appelait la cité des rois (ciudad de los reyes).

## LE CEVICHE MIXTE

Si le ceviche est déjà un plat exquis, le ceviche mixte saura raviver les papilles des gourmets les plus exigeants en alliant poisson et crevette ! Un incontournable lors d'un séjour



Grâce à sa cuisine, Lima s'est forgée une place de choix et elle est devenue l'une des meilleures capitales gastronomiques du monde.

Lima compte parmi ses plats vedettes le ceviche et le tiradito, et attire les gourmets et les gourmands.

Sa gastronomie est le fruit des influences africaines, indigènes et chinoises qui se fondent pour donner lieu à des plats qui séduisent les palais les plus exigeants. Sans oublier la cuisine Nikkey, fusion des produits locaux (super aliments) et de la cuisine japonaise. Lima est la capitale du goût et de la bonne table. Elle possède une grande variété de plats typiques, servis aussi bien dans les hôtels 5 étoiles, les restaurants, les cebicherías, les pollerías, les marchés, les huariques et les chi-fas (restaurants de cuisine chinoise). Lima est devenue la table principale de la cuisine d'Amérique latine, où les voyageurs gourmands se sentiront obligés de faire un arrêt.

Sa cuisine séduit ses hôtes avec une carte très riche, où le poisson est la grande vedette et le ceviche, la fierté nationale. Le tiradi-to, une version du ceviche sans oignon et la parihue-la, un bouillon de poisson et de fruits de mer, sont les plats marins par excellence. Sur cette longue liste figurent également des plats de riz aux fruits de mer, de poisson à la chorrillana, de conchitas à la parmesane, de choritos à la chalaca, de jalea mixta, de tequeños farcis de chair de crabe, de causa farcie de thon, de riz et de poisson, de pâtes aux fruits de mer, etc.

Les desserts laissent libre cours à l'imagination. La mazamorra violette, le riz au lait, le suspiro a la limeña, le turrón de doña Pepa, les alfajores et les picarones, apportent la touche sucrée aux repas. La boisson de maïs violet, connue comme chicha morada, la bière et l'Inca Kola, une eau gazeuse jaune, sont les boissons traditionnelles de Lima.



**Altitude :** Jusqu'à 154m au dessus du niveau de la

mer



**Température :** Environ 16°C l'hiver et 26°C l'été. Avec une humidité moyenne de 80%.



**Meilleure période pour partir :** Grâce à son climat tempéré, il est possible de partir à Lima toute l'année.



# LE CACAO PÉRUVIEN : RECONNU MONDIALEMENT



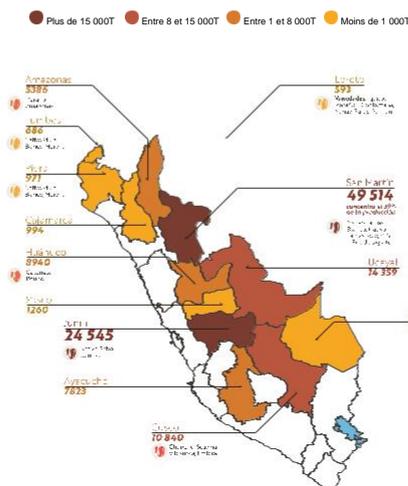
Une saveur et un goût qui parviennent à l'âme.

Provenant de la majestueuse Amazonie, le cacao péruvien fait honneur à sa magnifique terre d'origine. Chaque grain de ce produit phare du Pérou captive le monde grâce à son explosion d'arôme et à sa saveur incomparable qui lui a permis de devenir l'un des meilleurs du monde.

Si la planète le connaît depuis quelques siècles seulement, la relation entre les populations d'Amérique du Sud et le cacao est quant à elle millénaire : il a été découvert il y a 3000 ans par les premières civilisations de cette partie du continent.

Le cacao est un aliment riche en minéraux, vitamines et fibres, qui offre de nombreux bénéfices. En plus de son goût unique, il a des propriétés nutritionnelles et thérapeutiques, qui sont utilisées pour l'élaboration de différents produits.

## PRODUCTION NATIONALE



## Des conditions favorables

La forêt tropicale s'étend sur 60% du territoire péruvien, ce qui en fait le décor idéal pour la production du cacao. Entre les variétés cultivées et les sauvages, huit sont ainsi produites sur ce territoire. Toutefois, le cacao ne pousse pas uniquement en forêt, c'est pourquoi on le retrouve sur quasiment l'ensemble du territoire péruvien !

Citons notamment le *Theobroma cacao* L (ou cacao commun) qui est cultivé sur la côte nord et dans l'Amazonie du Pérou.

Le cacao péruvien, caractérisé par son goût et sa saveur exceptionnelle ainsi que son excellente qualité, est devenu l'un des produits de prédilection des meilleures fabriques de chocolat, faisant du Pérou l'un des plus importants exportateurs de cacao bio au monde.



# LE CAFÉ DU PÉROU : L'UN DES MEILLEURS DU MONDE

Les producteurs d'aujourd'hui utilisent des techniques écologiques anciennes, qui répondent aux normes de marchés exigeants comme les États-Unis, l'Europe et l'Asie.

Cela suscite l'intérêt des acheteurs du monde entier, attirés par le Pérou et son large éventail de saveurs distinctes.



Nichés dans les vallées et les montagnes du Pérou se trouvent certains des meilleurs grains de café de la planète, où chaque tasse est une expérience inoubliable.

Au Pérou, il y a 47 provinces, 13 régions et 10 départements avec des conditions parfaites pour cultiver un café d'excellente qualité : une variété de climats et de zones écologiques. 87% de tout le café péruvien est cultivé dans les régions de San Martín, Cajamarca, Junín, Amazonas et Cusco.

Grâce à ses sols fertiles et à son climat pluvieux, le Pérou est le deuxième exportateur mondial de café biologique. Il a acquis une réputation internationale en tant que fournisseur de cafés haut de gamme.

La demande pour ce café 100 % naturel est en constante augmentation, car les gens préfèrent des options saines pour leur alimentation. Ils ont également une certification de commerce équitable, ce qui garantit qu'une certaine marge sur le café ira à des projets sociaux.



# LE PISCO : L'ESPRIT DU PÉROU

**Pisco, un arôme qui séduit, un goût qui captive.**

L'arôme du Pisco est le parfum du Pérou ; et sa saveur, la fierté péruvienne à chaque gorgée. Cette boisson emblématique trouve son origine dans la province avec laquelle elle partage son nom, où se récoltent les huit types de « raisins Pisqueras », qui se distinguent par leurs parfums incomparables.

Son procédé d'élaboration suit la tradition des premiers producteurs de cette eau-de-vie dont l'origine remonte à la fin du XVIe siècle.

Outre le goût, aucun autre ingrédient n'entre dans sa composition, ce qui permet de conserver la pureté de la boisson dans une proportion maximale.

Pour toutes ces raisons, le Pisco est considéré comme un produit phare et une source de fierté nationale : un cadeau du Pérou pour le monde.

La province de Pisco se trouve sur les bords de l'Océan Pacifique, 230 kilomètres au sud de la capitale du Pérou.

C'est à cet endroit, il y a plus de 450 ans, qu'ont été semées les premières vignes, qui ont profondément pris racine dans les terres fertiles du nouveau continent. Comme témoin de son legs ancestral, la ville doit son nom à la civilisation précolombienne qui s'était installée dans la même vallée mille ans auparavant et qui donnait le nom de pisku aux oiseaux qui nichaient sur les berges des cluses. Au cours des siècles, ce mot -qui devint Pisco- a été hérité par la ville, la rivière, le port et la province.

Bien qu'on ne connaisse pas le moment exact où le nom Pisco a commencé à être utilisé pour désigner le distillat, des documents emploient ce terme pour faire référence aux premières productions à la fin du XVIe siècle. Ce distillat est également produit dans les vallées de Lima, Ica, Arequipa, Moquegua et Tacna.



**PISCO SOUR**

Selon les historiens, le Morris Bar, situé dans le centre de Lima, a annoncé dans les années 20 le Pisco Sour comme l'une de ses spécialités. C'est le plus ancien témoignage historique connu de cette boisson. Pour cette raison, certains disent que la boisson était la création de Victor Morris, connu comme «le gringo» et propriétaire de cet endroit.



**Altitude :** Entre le niveau de la mer et 3 796m d'altitude

# LES SUPER ALIMENTS : UNETENDANCE PLANÉTAIRE

Des ressources exquises et un garde-manger inépuisable de fruits, de céréales et de légumes ; des produits d'exception pour le palais et le bien-être du corps, font du Pérou une terre de délices uniques...

Il y a quelques millénaires, la rencontre de la terre et des andes a donné naissance à des ressources très spéciales... Les superaliments ! Naturels , sains et nutritifs, voici quelques uns de ces super aliments !



## QUINOA

**Culture** : du niveau de la mer au Pérou et jusqu'à 4000 mètres d'altitude.

**Propriétés** : pseudo-céréale très complète, facile à digérer, équilibre de protéines, lipides et glucides. riche en méthionine et cystine, minéraux (fer, calcium et phosphore) et des vitamines.

**Utilisations** : ragoûts et atamalados, salades, en remplacement de pâtes, lait, farine, pains ou boissons.

## MAÏS VIOLET

**Culture** : les variétés les plus abondantes sont le maïs violet de Canta (Lima), le maïs amélioré, celui de Caraz (Ancash), celui d'Arequipa et Cusco et le noir de Junin.

**Propriétés** : il a des effets anthocyaniques, antidiabétiques, anti-tumoraux, de contrôle de l'obésité et de l'hypertension. C'est aussi une source d'antioxydants.

**Utilisations** : farine utilisable dans les pains, soupes, crèmes, sauces, gâteaux, boissons ou bouillies.



## Maca

**Culture** : racine qui pousse entre 2 800 et 4 500m au dessus du niveau de la mer.

**Propriétés** : valeur nutritionnelle similaire aux graines et aux céréales. Teneur importante en protéines, glucides, fibres et graisses. Efficace contre l'anémie, il est une importante source d'énergie

**Utilisations** : En farine, poudre, liqueur ou sirop. Avec la farine sont réalisés des pains, gâteaux et tartes.



Et il en reste de nombreux autres à découvrir !



## PARIS

### ASU MARE

27, Rue de Meaux, 75019 Paris  
33 (0)6 95 03 25 64  
angelagutarra25@gmail.com  
<https://m.facebook.com/pages/category/Food-Delivery-Service/Asuu-Mare-108749277581909/>

### CANDELA 2

32, rue de la folie regnault, 75011 Paris  
33 (0)6 59 83 59 39  
ovillanuevac@hotmail.fr /  
vilanuevacordova251959@gmail.com  
<https://www.facebook.com/CandelaCalienteLatina/>

### CASA NIKKEI

35, Rue Chaptal 92300 Levallois-Perret  
33 (0)1 47 58 82 58  
reservation@casanikkei.com  
<http://www.casanikkei.com>

### CEVICHERIA BOMBON 13 GOBELINS

70, Boulevard de l'Hopital, 75013 Paris  
33 (0)9 54 63 36 43  
carlos.macavilca@americaexotica.fr  
<https://cevicheriabonbon-gobelins.fr/fr>

### CEVICHERIA BOMBON 15

1, Rue Lefebvre, 75015 Paris  
33 (0)1 42 72 95 77  
carlos.macavilcaamericaexotica.fr  
<https://cevicheriabonbon-vaugirard.fr/fr>

### CEVICHERIA MARTEL

12, Rue Martel, 75010 Paris  
33 (0)9 80 77 90 47  
Messagerie sur la web  
<https://www.lacevicheria.fr/>

### CEVICHERIA NIEL

16, Avenue Niel, 75017Paris  
33 (0)9 82 23 00 20  
Messagerie sur la web  
<https://www.lacevicheria.fr/reservations>

### CHEZ VIOLETA

2, Rue de Cadix, 75015 Paris  
33 (0)6 68 88 43 53  
anguloroy@me.com  
<https://www.chezvioleta.fr/>

### COYA

83, rue du Bac, 75007 Paris 33  
(0)1 43 22 00 65  
events.paris@coyarestaurant.com  
<https://www.coyarestaurant.com/>

### EL CHALAN

6, rue Lefevre, 75015 Paris  
33 (0)1 48 56 16 15 / 33 (0)6 86 92 45  
13  
ginacaveror@hotmail.com  
[www.restaurant-elchalan.com](http://www.restaurant-elchalan.com)

### EL PICAFLOR

9, rue Lacapède, 75005 Paris  
33 (0)1 43 31 06 01 ou 33 (0)6 62 35  
12 36  
contact@picaflor.fr

**EL PULPO**

85, rue Lamarck, 75018 Paris  
 33 (0)9 51 46 66 14  
 gonzana52@hotmail.com  
<https://www.facebook.com/>

**INKA RESTAURANT**

13, Boulevard du Temple, 75003 Paris  
 33 (0)1 42 71 20 00  
 Messagerie sur la web  
<https://www.inka-restaurant.fr/>

**ISANA BOURDALOUE**

7, rue Bourdaloue, 75009  
 Paris  
 33 (0)1 42 45 18 72  
 contact@isanaparis.com  
[www.isanaparis.com](http://www.isanaparis.com)

**ISANA PANORAMAS**

2, rue des Panoramas, 75002 Paris  
 34 (0)1 42 45 18 72  
 contact@isanaparis.com  
[www.isanaparis.com](http://www.isanaparis.com)

**LA CEVICHERIA BACHAUMONT**

14, rue Bachaumont, 75002 Paris  
 33 (0)9 80 88 58 05  
 restaurantlacevicheria@gmail.com  
<https://www.lacevicheria.fr/reservations>

**LA CEVICHERIA PUNCHY**

32, rue des Volontaires, 75015  
 Paris 33 (0)9 51 29 16 92  
 cevicheriapunchy@hotmail.com  
<https://www.facebook.com/punchysalad/photos>

**LA ESCONDIDA 14**

8, rue Dareau, 75014 Paris  
 32 (0)7 81 55 97 72  
 le5693801@gmail.com  
<https://www.facebook.com/La-Escondida-Restobar-100787791487204/>

**LA ESCONDIDA 15**

49, rue de Vouillé, 75015 Paris  
 33 (0)7 81 55 97 72  
 le5693801@gmail.com  
<https://www.facebook.com/La-Escondida-Restobar-100787791487204/>

**LATINO GOURMAND GLACIERE**

117, rue de la Glacière, 75013 Paris  
 33 (0)1 45 81 09 45 / (0)6 64 45 32  
 33 latinogourmand@hotmail.com  
<http://www.latinogourmand.fr/inicio/>

**LE COMPTOIR DU PEROU**

41, rue de la Croix Nivert, 75015  
 Paris 33 (0)1 45 66 50 08  
 info@lecomptoirdupero.com  
<https://www.comptoirdupero.fr/informationscontact/>

**LIMON AZUL**

6, rue Hermel, 75018 Paris  
 33 (0)9 81 46 71 31  
 hola@limon-azul.fr  
[www.limon-azul.fr](http://www.limon-azul.fr)

**MACHU PICCHU**

9, rue Royer Collard, 75005  
 Paris 33 (0)1 43 26 13 13  
 Seulement par téléphone  
<https://www.lesrestos.com/restaurant/fiche/paris/machu-picchu>

**MACCHUPISKO**

6, rue Ernest Renan, 75015  
 Paris 33 (0)7 69 74 10 40  
 macchupisko@hotmail.com  
[www.macchupisko.com](http://www.macchupisko.com)

**MANCORA CEBICHERIA**

16, rue du Petit Thouars, 75003  
Paris 33 (0)6 73 20 15 75  
mancoraceviche@gmail.com  
<https://www.facebook.com/M%C3%A1ncora-686842771444456/> timeline

**MANKO**

15, Avenue Montaigne, 75008  
Paris 33 (0)1 82 28 00 15  
commercial@manko-paris.com  
[www.manko-paris.com/fr/home/](http://www.manko-paris.com/fr/home/)

**MI PERU**

7, rue Rondelet, 75012 Paris  
33 (0)1 43 47 35 54  
Messagerie sur la web  
<https://mi-peru-restaurant-paris.eatbu.com/?lang=fr>

**MIKUNA**

57, rue de Miromesnil, 75008  
Paris 33 (0)1 44 07 64 49  
contact@mikunaparis.com  
<https://www.mikunaparis.com>

**NATIVES**

66, rue d'Hauteville, 75010  
Paris 33 (0)1 45 81 36 42  
nativesparis@gmail.com  
<https://www.nativesparis.fr/>

**PICAFLOR AL PASO**

17, rue Fontaine au roi, 75011 Paris  
33 (0)6 69 19 06 01 / 33 (0)9 82 45 19  
63  
alpasso@picaflor.fr  
[www.picafloralpasso.com](http://www.picafloralpasso.com)

**PISCOBAR**

5, rue Tiquetonne, 75002  
Paris 33 (0)9 81 77 32 00  
piscobarparis@gmail.com  
[www.piscobarparis.fr](http://www.piscobarparis.fr)

**PUERTA DEL SOL**

13, rue de la Félicité, 75017 Paris  
33 (0)9 82 28 72 06  
puertadelsol1304@hotmail.fr  
<https://www.facebook.com/Puerta-Del-Sol-206808562770267/>

**SABOR PERUANO**

13, rue Dautancourt, 75017 Paris  
33 (0)9 51 76 97 87 / (0)6 77 84 56  
54 saborperuano17@gmail.com  
<http://saborperuano.fr/>

**SELVA**

22, rue du Sommerard, 75005  
Paris 33 (0)9 81 10 21 88  
Messagerie sur la web  
<https://www.selva-restaurant.fr/>

**SISTER FACTORY**

43, rue de l'Arbre Sec, 75001 Paris  
33 (0)9 86 24 87 23 / 33 (0)6 52 32 23  
27  
anasibille@gmail.com  
[www.sistersfactory.com](http://www.sistersfactory.com)

**AIX-EN-PROVENCE****LA CASCADA**

29, rue Fermée, 13100 Aix en Provence  
33 (0)4 42 38 66 91  
soy\_lo\_1@hotmail.com  
<https://lacascada.fr/>

**BORDEAUX****TUPAQ**

8, Place de la Ferme Richemont,  
33000Bordeaux  
33 (0)6 08 13 90 43  
tupaq.bordeaux@gmail.com  
<http://www.tupaq.fr/>

# CLERMONT FERRAND

NANAZCA CAFÉ RESTAURANT  
21 Rue Saint Esprit 63000  
Clermont Ferrand  
33 (0)9 51 51 56 13  
contact@nanazca.com  
www.nanazca.com

# CORSE

DORSIA BONIFACIO  
89, Quai Jérôme COMparetti  
20169 Bonifacio  
33 (0)4 95 74 00 49  
[https://fr-fr.facebook.com/  
restaurantdorsia/](https://fr-fr.facebook.com/restaurantdorsia/)

# EYMET

ANDINE  
Place Gambetta, 24500 Eymet  
33 (0)9 81 18 33 41  
contact.andine@gmail.com  
<http://andine.eu>

# EZANVILLE

LA CHARAPITA EN PARIS  
8, Bis rue Grand rue, 95460  
Ezanville 33 (0)7 71 15 82 21  
luis.sarl@outlook.fr

# LA ROCHELLE

KOYA  
10 rue Chef de Ville, 17000  
La Rochelle  
33 (0) 05 86 58 00 16 ou 06 37 62 57  
79  
<https://koya-larochelle.com/>

# LE TRÉPORT

LE TRÉSOR DES INCAS  
5 Rue Jules Verne 76470 La Rochelle  
33 (0)2 76 17 53 95  
letresordesincas76@gmail.com  
www.letresordesincas.com

# LILLE

TUMI  
4, rue d'Inkermann, 59000 Lille  
33 (0)6 22 82 90 98  
Messagerie sur la web  
[https://tumi-restaurantperuvien.eatbu.  
com/?lang=fr](https://tumi-restaurantperuvien.eatbu.com/?lang=fr)

# LYON

BARRACEVICHE  
76, rue Massena, 69006 Lyon  
33 (0)4 78 52 11 11  
Messagerie sur la web  
<https://barraceviche.fr/>

KRIOYA  
33 rue de la Thibaudière  
33 (0)9 75 27 48 39  
info@krioya.fr  
<https://www.facebook.com/Krioya.fr/>

MIRAFLORES  
112 - 114, bd des Belges, 69006  
Lyon 33(0)4 78 24 49 71 / 33(0)6  
70 58 87 11  
reservation@restaurant-miraflores.com  
/ contact@restaurant-miraflores.com  
<https://www.restaurant-miraflores.com>

**MOCHICA CAFE**

98 Rue de Mazenod 69009 Lyon

33 (0)6 52 68 47 69

[mochicacafe.com/](http://mochicacafe.com/)**MARSEILLE****BARRIO 28****PERUVIAN STREET FOOD**

32 Rue Caisseie 13002 Marseille

33 (0)4 65 96 04 92 / 33 (0)6 99 71 22

89

<https://www.barrio28.fr/>**INTI**

18 Place aux Huiles, 13001 Marseille

33 (0)4 91 72 43 24

<https://www.inti-restaurant-marseille.com/>**LA CHOLA**

59, rue de Trois Frères, 13006 Marseille

33 (0)7 69 66 13 40

[lacholaresto@gmail.com](mailto:lacholaresto@gmail.com)<https://la-chola.eatbu.com/?lang=fr>**MEAUX****PIO PIO RICO**

12, rue Saint-Rémy, 77100 Meaux

33 (0)1 64 35 71 06

[piopioricorestaurant@gmail.com](mailto:piopioricorestaurant@gmail.com) /[perou-France-partenaires@orange.fr](mailto:perou-France-partenaires@orange.fr)<https://fr-fr.facebook.com/PioPioRico/>**NOISIEL****TRAITEUR COLIBRI**

9-3, Allée des Noyers, 77186 Noisiel

33 (0)7 83 35 61 29

[traiteur.colibri@gmail.com](mailto:traiteur.colibri@gmail.com)<https://traiteurcolibri.com/>**NOISY LE GRAND****GUSTO LATINO**

150, rue Pierre Brossolette, 93160

Noisy le Grand

33 (0)7 88 18 67 73

[Gustolatino93160@gmail.com](mailto:Gustolatino93160@gmail.com)<https://gusto-latino-restaurant-noisy-le-grand.eatbu.com/?lang=fr>**PAU****MACHU PICCHU**

33, rue Carnot, 64000 Pau

33(0)7 83 94 88 84

Seulement par téléphone

<https://fr.restaurantguru.com/MACHUPICHU-Pau>**SAINT-BERON  
(SAVOIE)****LE PEROU**

341, rue Jules Ferry, 73520 Saint Beron

33 (0)4 76 66 35 05 / 33 (0)6 25 21 32

79

[restaurant.leperou@gmail.com](mailto:restaurant.leperou@gmail.com)[www.restaurant-leperou.fr](http://www.restaurant-leperou.fr)**SAINT-JULIEN  
DU SAULT****CASA PEROU**

12, rue Notre Dame, 89330 Saint Julien

du Sault

33 (0)9 88 34 27 04

[casaperou.fr@gmail.com](mailto:casaperou.fr@gmail.com)

## SAINT-TROPEZ

### MANKO ST TROPEZ

3, rue des Tisserands, 83990 St Tropez

33 (0)4 94 97 59 62

Seulement par téléphone

<https://www.facebook.com/pg/momagroup/posts/>

## STRASBOURG

### ALMA STRASBOURG

18, rue Hannong, 67000 Strasbourg

33 (0)3 88 22 08 48

[alma.strasbourg@orange.fr](mailto:alma.strasbourg@orange.fr)

<https://fr-fr.facebook.com/alma.strasbourg/>



# POUR VOYAGER AU PÉROU

Le gouvernement péruvien a pris des mesures pour lutter contre la COVID19 :

Les voyageurs entrant dans le pays doivent remplir une déclaration sur l'honneur et doivent présenter un test PCR négatif délivré jusqu'à 72 heures avant de monter à bord de l'avion.

Les Péruviens et les étrangers peuvent entrer dans le pays sans présenter un résultat de test PCR négatif, uniquement s'ils sont protégés par deux doses du vaccin COVID-19.

L'entrée des passagers non-résidents en provenance d'Afrique du Sud ou ayant fait escale dans ledit pays au cours des 14 derniers jours est suspendue jusqu'au 19 septembre.

La quarantaine est annulée pour les voyageurs entrant dans le pays.

L'utilisation d'une visière de protection n'est plus obligatoire pour embarquer sur les vols nationaux ou internationaux.

L'utilisation d'un masque pour circuler dans tout le pays est obligatoire, ainsi que l'utilisation d'un double masque dans les lieux fermés, tels que les aéroports, les centres commerciaux, les banques, les supermarchés, entre autres.

Il est rappelé à la population de se laver constamment les mains, d'éviter les foules et de maintenir une distance sociale.

Si vous avez des questions, contactez le service iPerú de  
**PROMPERÚ :**

[iperu@promperu.gob.pe](mailto:iperu@promperu.gob.pe) / [iperulimaapto@promperu.gob.pe](mailto:iperulimaapto@promperu.gob.pe)

# CONTACTS PRESSE

