



# Outils pédagogiques

Les Olympiades d'Etude  
Solidaire

2018

N°11

## Manger en Equateur

par L'équipe « Olympique »

### La nourriture équatorienne

L'Equateur a la chance d'avoir un accès à la mer, et regorge alors d'excellents plats à base de poissons et fruits de mer. De manière générale, les équatoriens mangent aussi beaucoup de riz, de pomme de terre, et de viande.

Les plats typiques sont composés de viande ou de poissons, et systématiquement accompagnés de riz, quelques légumes ou des frites. En vous baladant dans les rues, vous trouverez de petites échoppes en abondances où il est possible de « manger sur le pouce ».

### Les spécialités culinaires

Un plat de ceviche (photo 1): poisson ou fruits de mer cuits et marinés dans du citron vert. (Source : Laylita.com) vous les trouverez plus facilement dans les régions le long de la côte.

Des soupes de toutes sortes partout dans le pays : très copieuses, il existe des soupes à la viande de lama, soupe de courgette et chou fleur, la soupe de quinoa,...

Des empenadas (photo 2) : chaussons frits et grassouillets fourrés au fromage, à la viande, ou au poulet. Originaires du Chili et de l'Argentine, les équatoriens ont voulu reproduire la même chose connaissant le succès du produit.

La cocada (photo 3) : une sucrerie très connue dans la région d'Esmeraldas, elle est composée de fines lamelles de noix de coco, recouverte de sucre. Elle se vend souvent dans les rues par de petits marchands ambulants.

Les bananes : L'Equateur étant le plus grand importateur de bananes, il a bien fallu trouver

des recettes originales à la banane pour combler sa population. Il existe donc une multitude de manières de cuisiner la banane. Vous trouverez alors le plus souvent le « platano » (la banane plantain), « l'orito » (la banane naine sucrée), « les bolones de verde » cuites (boulettes de banane verte pilée et fourrée aux herbes), « les chifles » (sorte de chips de bananes), etc.



### Les bananes

Les bananes plantain (photo 1), les chifles (photo 2), et les bolones de verde (photo 3)



### 2 recettes proposées

#### 1) Le ceviche (4pers)

Ingrédients : 500g de poisson à chair blanche, 60ml de jus de citron vert, 1 gousse d'ail, 1 piment chili, 2 oignons rouges émincés, coriandre fraîche hachée, 1/2c. à café de sel, et 1/4c. à café de poivre noir

Préparation : ETAPE 1 - Découpez le poisson en dés. ETAPE 2 - Disposez-les dans un saladier et ajoutez le jus de citron et le sel. ETAPE 3 - Mélangez et laissez mariner 10min. ETAPE 4 - Epluchez et émincez l'ail. ETAPE 5 - Enlevez les graines du piment et hachez-le très finement. ETAPE 6 - Versez l'ail, la coriandre, le poivre, l'oignon et le piment dans le saladier et remuez le tout. ETAPE 7 - Laissez mariner le tout durant 5min

#### 2) Les empenadas (6pers)

Ingrédients : 2 rouleaux de pâte brisée ou feuilletée, 500g de viande de bœuf hachée, 2 gros oignons, 1c. à café de paprika, 1c. à café de cumin, 1/2c. à café de purée de piment, 4c. à soupe d'olives vertes dénoyautées, 1c. à café de sucre en poudre, 4c. à soupe de concentré de tomate, 1/2 cube bouillon viande à dilué dans un verre d'eau, 3 œufs durs, sel et poivre, 2c. à soupe d'huile d'olive, 1 blanc d'œuf pour fermer les empenadas, 1 jaune d'œuf et 1c. à soupe de lait pour dorer les empenadas.

Préparation de la farce: ETAPE 1 - Pelez et émincez les oignons, dénoyotez les olives et hachez-les grossièrement. ETAPE 2 - Ecaillez les œufs durs et hachez-les également. ETAPE 3 - Faites chauffer l'huile dans une poêle pour faire revenir les oignons émincés à feu vid pendant 3-4min. ETAPE 4 - Ajoutez la viande de bœuf hachée et poursuivez la cuisson 5min en remuant. ETAPE 5 - Ajoutez le concentré de tomate et le sucre, et mélangez 2min et mettez le mélange dans un saladier. ETAPE 6 - Ajoutez le bouillon et les épices, les olives, les œufs durs, sel et poivre, et laissez refroidir au frigo

Assemblage des empenadas : ETAPE 7 - Sortez la farce du frigo et préchauffez le four à 200°. ETAPE 8 - Etalez la pâte et coupez des cercles de 15cm de diamètre. ETAPE 9 - Etalez le blanc d'œuf sur la bordure du cercle de pâte. ETAPE 10 - Déposez une bonne cuillère de la farce sur la moitié de la pâte et refermez le chausson en demi-lune en appuyant sur les bords grâce à une fourchette.