



# Quels restaurants choisir pour se régaler à Panama City ?

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Une sélection de restaurants incontournables dans la capitale, de quoi vous mettre l'eau à la bouche.

*En bref : Voyager, c'est aussi découvrir de nouvelles saveurs. Arroz con pollo, patacones, carimañola, sancocho... autant de spécialités panaméennes que vous pourrez découvrir. Sur Panama City, vous trouverez un choix très varié de restaurants de toutes les cuisines du monde.*

Comme pour les [hôtels](#), l'offre des restaurants à Panama City est diverse et variée. Cuisine locale, burgers américains, sushi japonais en passant par la viande d'Argentine et les pizzas d'Italie. Ici, **on mange de tout**.

Lors d'un voyage, on cherche souvent une immersion culturelle, à profiter des paysages mais aussi à découvrir la gastronomie locale.

Une sélection de bonnes adresses pour découvrir [des spécialités panaméennes](#), mais aussi quelques restaurants d'autres cuisines pour profiter pleinement.

Si vous ne trouvez pas votre bonheur dans cette liste (non exhaustive), un petit message à [l'Assistance ToutPanama](#) pendant votre voyage et quelqu'un de l'équipe vous orientera au mieux vers votre envie, c'est aussi ça le Réseau Solidaire ToutPanama !

Et bien sûr, pour un passage à Panama City, pensez aussi aux [hôtels Chez Marc](#) pour un hébergement pratique sur la capitale à proximité de nombreux bons restaurants.

## La cuisine panaméenne

La **Fonda lo que hay** est une fonda gourmet, décontractée et informelle à l'entrée de [Casco Viejo](#). Pas de réservations, quelques tables en plus du bar et de la terrasse, ainsi qu'une cuisine ouverte sur la salle.

Le menu se compose d'une dizaine de plats qui changent régulièrement. Vous y trouverez des spécialités panaméennes revisitées pour que tous ceux qui passent par Casco Antiguo ou Viejo (touristes ou locaux) en profitent.

Attention, le restaurant est fermé le lundi !

A savoir

Une fonda est le nom donné à un restaurant local bon marché au Panama. Généralement ouvert pour le petit déjeuner et le déjeuner, c'est un lieu type « cantine » fréquenté par les Panaméens. On s'arme de son plateau à l'entrée puis on choisit ce que l'on veut en fonction des plats proposés et fraîchement cuisinés (comme un buffet).

Le **Café Coca Cola**, c'est le plus ancien café de Panama City, ouvert depuis 1875 et le seul restaurant au monde à s'appeler Coca-Cola (sans appartenir à la marque).

Sont passés par ces murs de nombreuses personnalités comme Theodore Roosevelt, Julio Iglesias, [Roberto Durán](#) ou même Ernesto Che Guevara et Fidel Castro.

Que ce soit pour ses spécialités panaméennes ou son style colonial pittoresque, le Café Coca Cola continue de régaler locaux et touristes.

**El Trapiche**, restaurant franchisé panaméen présent dans la capitale uniquement, avec 3 établissements (Albrook, El Cangrejo et San Francisco) qui propose des mets typiques du pays depuis 1983. Le premier restaurant fut créé dans le but de **partager des recettes familiales** provenant des régions de Chiriquí et du centre du pays.

Patacones, yuca, sancocho ou raspadura ne vous évoquent rien ? Et bien allez-y découvrir ces produits incontournables du pays...





Restaurant **Diablicos**, cuisine panaméenne au cœur de Casco Viejo, il vous proposera lui aussi une belle immersion dans la culture du pays.

En prime, il est proposé tous les jours à 20h30 un **spectacle de danse et musique traditionnelles** avec les fameux costumes de diable utilisés pour [la fête du Corpus Christi](#). Il est possible d'assister au spectacle sans dîner (10.00 USD l'entrée par personne).



Entre le Casco Viejo et la Cinta Costera se trouve **le fameux marché aux poissons** (« mercado de mariscos ») de Panama City, très fréquenté aussi bien par les touristes que les locaux. Vous y trouverez de nombreux petits restaurants où il est possible de déguster **les poissons frais de la pêche du jour**. C'est un lieu bruyant et très vivant, l'endroit idéal pour déguster **un bon ceviche** !

Si vous cherchez quelque chose d'**un peu plus calme**, il existe un second « marché aux poissons » (vous n'y verrez pas les étales) plus petit nommé Sabores del Chorrillo de l'autre côté de Casco Viejo aux pieds du stade de foot Maracaná. Pour s'y rendre, prenez un taxi ou le bus touristique. Évitez de traverser à pied le quartier Chorrillo qui se trouve en face (surtout de nuit).

**La Rana Dorada**, le noms d'un "pub panaméen" qui possède plusieurs locaux (Casco Viejo, El Cangrejo, Edison Park, San Francisco, Costa del Este, Clayton, Marbella) dans la capitale au sein d'établissements décorés avec goût. On y déguste **bières artisanales**, burgers et pizzas.

Si vous ne savez quelle bière choisir, n'hésitez pas à demander de goûter les bières proposées avant de commander. La dégustation est gratuite !

Conseil

Et pour les vrais amateurs de bière, si vous achetez une choppe, la bière est évidemment moins chère.

## La cuisine du monde

### Envie de cuisine méditerranéenne ?

Si vous n'en pouvez plus du riz et des [patacones](#) après 3 semaines de voyage...



Les restaurants **Beirut** (à Obarrio et Amador) proposent des plats libanais mais aussi des chichas et des spectacles de danses orientales. La carte est variée, possibilité de partager avec des mezzés ou alors de se faire un petit plaisir personnel.

Dans le même genre mais sans sirtaki, les restaurants **Meze Panamá** et **Souvlaki GR** servent des spécialités grecques dans un cadre charmant ou encore **les tavernes Malagueña** pour une ambiance espagnole rythmée par des spectacles de flamenco le week-end.

Enfin, le restaurant italien **Katane** dans le quartier d'El Cangrejo est un local qui ne paye pas de mine mais les pizzas y sont succulentes. Pour plus de pizzas, allez voir du côté de **Ciao Bella**, **Ciao Ragazzi** ou **La Vespa**. Et pour des envies de pattes : **La Strega** ou **Pomodoro** devraient vous satisfaire.

#### Conseil

Vous trouverez aussi la boulangerie Paul (Albrook, Casco Antiguo ou Viejo, Multiplaza, entre autres) ou encore le Petit Paris ou bien même un Toque Francès (traiteur français) si jamais la nourriture française vous manque trop. Et pour un morceau de fromage, un saucisson ou un bon vin (toutes provenances), passez dans une des boutiques Deli gourmet ou Felipe Motta.

### Envie de cuisine asiatique ?

Le restaurant haut de gamme japonais **Makoto** à Obarrio, sûrement l'un des meilleurs du Panama. Salle intérieure avec sushi bar et superbe terrasse ombragée à l'extérieure. Dans le même genre de concept vous trouverez aussi le restaurant haut de gamme **Salvaje** dans le moderne quartier de Costa del Este qui propose de la cuisine fusion avec des influences japonaises. Pour une cuisine asiatique et moins onéreuse, **Nación Sushi** (franchise), **Oh-Toro**, **Tío Navaja**, **SuRaKan**, **Sen Vietnam** ou encore **Ato Sushi**.



### Envie de cuisine d'Amérique du Nord ?

Pour déguster des hamburgers, vous trouverez à coup sûr votre bonheur dans le quartier de San Francisco. Nombreux sont les participants à la Burger Week de Panama City qui a lieu tous les ans. Le plus dur sera de choisir le restaurant entre **Esa Flaca Rica**, **Antiburger**, **Friday**, **Slabón** ou encore **Republicano**, puis le burger !

### Envie de cuisine d'Amérique latine ?

Le restaurant argentin **Patagonia Grill** à San Francisco est spécialisé dans la viande. On vous présente un plateau avec les différentes coupes et viandes si les noms du menu ne vous parlent pas vraiment. Un pain fait maison est servi en accompagnement (délicieux). Dans le même genre de cuisine, il y a aussi **Gauchos Steak House** à Bella Vista.

Pour une envie de cuisine mexicaine et particulièrement de tacos, vous pourrez vous régaler à **Tacos La Neta**, **Taquería Los Tarascos De México** ou encore **Wahaka**.



Et enfin, pour la fabuleuse cuisine péruvienne, passez par **Segundo Muelle** ou **Nazca 21** à Casco Viejo.

Si malgré tout vous voulez plus de renseignements pendant votre voyage ou des adresses pour faire un bon brunch (car la liste est longue), un bar à cocktails, etc., et bien c'est facile : [écrivez à l'équipe ToutPanama](#) !