



Des spécialités culinaires à ne pas manquer au Panama

Dernière mise à jour le 28/09/2023

La cuisine panaméenne offre une palette de saveurs au croisement des spécialités africaines, espagnoles et indigènes du Panama.

En bref : Une nourriture nationale pas chère que vous pourrez découvrir dans toutes les « fondas » du pays, mais aussi une gastronomie locale abordable. Ropa Vieja, yuca frita, arroz con pollo, chicharrón, patacones, carimañola n'auront plus de secrets pour vous après votre voyage au Panama.

Vacances en famille ou en solo, séjour tout compris ou séjour linguistique, pas cher ou gastronomique, gourmets ou gourmands, le Panama vous offrira ses trésors culinaires. Du savoureux bœuf quasiment confit au riz et poulet, les fameux patacones (ces beignets de banane plantain). Des dégustations de bières artisanales dans les montagnes aux typiques poissons grillés servis dans les îles. Plus que des photos et [des molas](#), vous rapporterez d'inoubliables souvenirs de saveurs et senteurs gastronomiques.

Des spécialités culinaires du Panama à ne pas manquer

Une situation privilégiée pour des spécialités croisées

Situé entre deux océans et entre les deux Amériques, et fort d'héritages variés, le **Panama** a mis dans ses casseroles un peu d'Afrique, de Caraïbes et d'Antilles, d'Amérique latine et d'Europe, surtout l'Espagne ! La cuisine indigène, encore très présente, s'est enrichie de ces multiples origines pour en faire un mélange simplement savoureux. Entre les trésors historiques, les plages de sable blanc, un trekking tropical, un tour en bateau, le [voyage au Panama](#) se passe aussi dans l'assiette !

Le petit déjeuner

Pour démarrer une longue journée, rien de tel qu'un bon et copieux petit déjeuner local ! Il se compose d'une « hojaldre », d'œufs brouillés et d'une saucisse légèrement pimentée.

Accompagné de [café](#) ou de thé, d'un verre de lait ou du fameux « chicheme », cette **spécialité** locale à base de jus de maïs et beaucoup de sucre.



Le déjeuner



L'assiette typique est composée de viande ou de poisson, de riz à la noix de coco, de légumes secs comme les lentilles ou les haricots rouges, et de yuca (manioc, légume racine).

Les Panaméens mangent plus volontiers du poulet, de la « corvina » (poisson très proche du loup de mer) et des crevettes. Les viandes de bœuf et de porc sont aussi présentes sur les tables du **Panama**. Le bœuf est généralement servi en ragoût longuement mijoté. Le porc, quant à lui, est plutôt grillé (très grillé !).

A côté de cette assiette typique et déjà bien copieuse, vous pourrez ajouter des bananes plantains, du maïs et des fruits de mer. Oubliez les huîtres, grandes absentes des mers chaudes. L'abondance de fruits tropicaux complètera parfaitement le repas.

Conseil

En vacances, si vous souhaitez manger sur le pouce, optez pour les nombreux « ceviches » et patacones, avec une bière locale fraîche et désaltérante sous le chaud (très chaud !) soleil du Panama. Une « chicha » pour les enfants, ce smoothie bien sucré à



partir des fruits de production locale : papaye, mangue, melon, pastèque.

Le dîner

Plus frugal que le déjeuner, le dîner est plutôt un grignotage à base de bananes plantains coupées et frites (les patacones) et de la farine de maïs cuisinée en petites crêpes appelées « arepas » et fourrées de « ropa vieja » ou de fromage fondu. Les fins de semaines, au-delà de la [bière](#), on s'autorisera un [bon rhum](#) jeune, vieux ou très très vieux, question de se « désaltérer ».

Les spécialités incontournables du Panama

« Sancocho »

C'est un **bouillon goûteux** avec du poulet, du maïs, des pommes de terre, du yuca et du « culantro », une coriandre longue au goût plus prononcé que notre coriandre habituelle.



« Ropa Vieja »

Littéralement « vieux vêtement ». C'est de la **viande de bœuf** mijotée plusieurs heures avec du poivre, du cumin et du basilic, jusqu'à ce qu'elle tombe en miettes... comme un vieux vêtement.

« Carimañolas »

Une spécialité que l'on ne retrouve qu'au Panama et en Colombie. Ces petites **quenelles de yuca** farcies de viande hachée et de fromage sont appréciées au petit déjeuner ou en grignotage dans l'après-midi.

« Hojaldras »

Les hojaldras (ou hojaldres, les deux se disent) sont au Panama, ce que la tartine beurre-confiture est à la France. Cette rondelle de pâte à pain, qui a reposé toute la nuit, est plongée dans un bain de friture au petit matin. **Entre la crêpe et le beignet**, elle se mange ainsi avec les doigts. Lorsque l'on a plus de temps comme en fin de semaine, on peut ajouter dessus du fromage fondu, un œuf – lui aussi frit –, des haricots noirs ou de la saucisse à la sauce tomate.

« Patacones »

Les bananes plantains sont cuisinées de maintes façons. Toutefois, le visiteur les trouvera plus souvent servies comme patacones. D'abord bouillis puis coupés en morceaux, les « platanos » sont aplatis et plongés dans la friteuse. Étonnamment, cela apporte beaucoup moins de gras que nos traditionnelles frites. Les patacones ne sont pas un plat panaméen à proprement parler. C'est une **spécialité** qui accompagne les autres **spécialités**. Elles servent de support aux ceviches, à la ropa vieja, ou à tremper dans le sancocho par exemple.



« Tamales »

Présents dans toute l'Amérique centrale et l'Amérique du Sud, chacun a sa recette secrète. Ce petit paquet est un grand classique que vous trouverez dans tous les bons restaurants. Repartir de Panama sans y avoir goûté au moins une fois est



impossible. Du poulet haché, des tomates, des poivrons, des épices, cachés au cœur d'un pâton de maïs précuit, **emballé dans de une feuille de bananier** et cuit à l'étouffée pendant 1 bonne heure. Ensuite vient le moment de déshabiller le tamal, d'humer les odeurs dansant toutes ensemble jusqu'à votre nez, et de le déguster !



De ses anciennes colonisations et invasions, le Panama a su tricoter une gastronomie aux couleurs de son histoire. Chaque recoin peut vous surprendre avec un petit resto au look très modeste et vous servir un régal qui restera gravé dans vos papilles.

Venez en discuter avec nous au traditionnel [briefing ToutPanama](#), nous vous dévoilerons nos bonnes adresses et petits secrets.

