

# TÍO DARÍO

*Restaurante*



• **SÉRIE COOKING SHOW** •

[www.tiodario.com](http://www.tiodario.com)



# TÍO DARÍO RESTAURANT

---



TÍO  
DARÍO  
*Restaurante*

Le restaurant « Tío Darío » se trouve en plein centre du district traditionnel de Yanahuara, à quelques mètres à pied de sa majestueuse place, d'où vous pourrez profiter, dans la tranquillité de nos jardins printaniers, d'un délicieux repas, tout en appréciant la splendide vue sur les trois volcans de la ville blanche d'Arequipa.

Notre cuisine se caractérise par sa grande expérience culinaire dans la préparation de spécialités d'Arequipa et d'autres régions du Pérou avec, comme protagonistes de notre gastronomie, les poissons et les fruits de mer. Pour l'élaboration de nos plats, nous priorisons les produits de premier choix des producteurs locaux, ainsi que d'autres aliments exclusifs de la Côte, Sierra et Amazonie.



## • PISCO SOUR •

### UN PEU D'HISTOIRE



Lorsque les espagnols sont arrivés au XVI<sup>ème</sup> siècle, le clergé avait emporté avec lui les premiers plants de raisin puisque le vin était un produit indispensable pour la célébration des messes religieuses. Ils ont trouvé dans la vallée d'Ica les meilleures conditions pour la plantation de leurs premiers vignobles. Après cent ans de récoltes, les premiers raisins ont muté en différentes et originales variétés et cépages. Peu de temps après la distillation de ces vins commence dont le résultat est une eau-de-vie que nous connaissons aujourd'hui sous l'appellation de Pisco.

Ce vocable est indiscutablement péruvien car il provient du mot quechua « pishku » que signifie « oiseau ». Ce même vocable avait été utilisé pour nommer la vallée située autour de la zone de Paracas en raison de la grande variété d'oiseaux marins existant. C'est dans cette vallée que la distillation de ces raisins a commencé. Aussi, à cause de l'activité commerciale grandissante dans cette région, les espagnols ont fondé le port qui porte le nom de Pisco. Il a été aussi prouvé qu'avant l'arrivée des espagnols, il existait déjà dans cette zone une communauté indigène nommée « Pisko » qui se détachait par la fabrication des pots en argile où ils gardaient les boissons alcoolisées connues sous le même nom.



## • PISCO SOUR •

---

### LE PISCO EST UNE APPELLATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE PÉRUVIENNE EN RAISON DE SON NOM ET DE SA PROVENANCE

Contrairement à d'autres eaux-de-vie obtenues à partir du raisin (comme la grappa en Italie, le marc en France et l'orujo en Espagne), le Pisco est le résultat de la distillation du moût des raisins spéciaux connus comme « pisqueras », fermenté pendant une courte période de temps (7 jours environ). Il est distillé une seule fois et puis il repose pendant trois mois pour stabiliser sa saveur. Aucun autre élément n'y est ajouté.

Le Pisco titre entre 40° et 43° d'alcool. Il y a 4 variétés de Pisco : les aromatiques à base de raisins muscat, italia, albillo ou torontés qui possèdent des arômes floraux et fruitiers ; les non aromatiques à base des raisins quebranta (mutation originaire du Pérou), criolla negra, mollar et uvina, ceux-ci à boire purs en raison de leurs intenses sensations gustatives. Le pisco appelé acholado est un « blended » qui comprend plusieurs cépages et c'est généralement une recette propre à chaque cave. Finalement la variété connue comme mosto verde, un pisco distillé sans compléter la distillation du moût, caractérisé pour son grand corps, pour son arôme exquis et pour son prix élevé.



### LE PISCO SOUR



C'est le fameux cocktail emblématique du Pérou, il est fièrement offert comme apéritif dans tout type de célébration soit protocolaires, soit familiales. Ce charmant cocktail aurait été inventé aux premières années du XXème siècle, dans le bar de l'hôtel Maury à Lima, Pérou. Actuellement, plusieurs versions alternatives de ce cocktail sont préparées avec des fruits et des herbes macérés pour satisfaire différents palais et diversifier l'expérience de l'inégalable Pisco Sour.

## • PISCO SOUR •

POUR 2 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 180 ml   Pisco
- 60 ml    Sirop de glucose
- 60 ml    Jus de citrons verts frais
- 1/2       Blanc d'oeuf
- Glaçons

### DÉCORATION

- 2 gouttes D'Angostura

### PRÉPARATION

Faire très attention lorsque vous presser le citron, le faire délicatement, sans trop insister, pour éviter l'amer de la peau.

Mettre tous les ingrédients dans un shaker, agiter énergiquement jusqu'à que les glaçons aient totalement fondu.

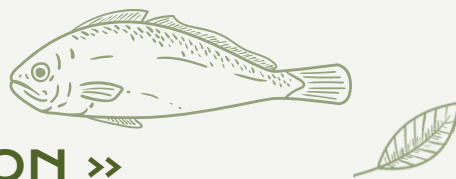
Servir le pisco sour dans un verre froid, faites-le lentement pour la mousse se stabilise dans la partie supérieure du verre.

### PRÉSENTATION

Ajouter 2 petites gouttes d'Angostura au centre du cocktail.



## • LE CEVICHE • « POISSON MARINÉ AU CITRON »



### UN PEU D'HISTOIRE

Des sources historiques du Pérou veulent que l'ancêtre du ceviche soit né il y a plusieurs millénaires chez les habitants de la côte. Ils avaient la coutume d'assaisonner la pêche avec des fruits piquants comme les piments. La culture Moche, une des cultures pré-incas les plus importantes de la côte du Pérou, utilisait le jus de tumbo, un fruit citrique natif, pour macérer le poisson et lui donner de la saveur. Pendant la période de l'Empire Inca cette préparation s'est développée avec la coutume de faire mariner les poissons dans la chicha, une boisson alcoolisée résultat de la fermentation des grains (maïs) andins. Quand les espagnols sont arrivés, ils avaient avec eux du citron et de l'oignon, ingrédients indispensables pour la préparation du ceviche de nos jours. Les premiers ceviches étaient préparés longtemps avant et on laissait le poisson pendant plusieurs heures dans le jus de citron pour qu'il soit bien cuit.

Aujourd'hui on l'y laisse pendant peu de temps, c'est l'influence des techniques de la gastronomie japonaise. En conséquence on peut dire que le ceviche est le résultat de la fusion de différentes cultures établies au Pérou, développé et modifié pendant des siècles d'après les différentes coutumes alimentaires pour devenir le plat préparé aujourd'hui.

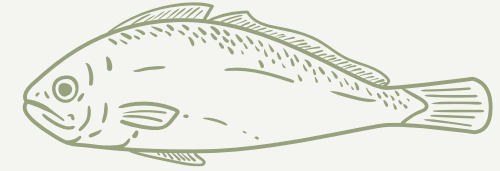


## • CEVICHE •

---

### LE NOM

D'après l'historien péruvien Javier Pulgar Vidal, le nom provient du mot quechua « siwichi » qui signifie « poisson frais ou poisson tendre ». Il y a d'autres versions, l'une d'entre elles raconte que le mot original provient du vocable arabe « sikbag » : une méthode pour conserver les viandes dans des produits acides. Il y a aussi ceux qui proposent que le mot « siwichi » et « sikbag » aient été confondus par les espagnols, résultat de l'influence mauresque pendant la conquête de l'Empire Inca. Une autre hypothèse très répandue est celle qui veut que le mot ceviche soit né comme diminutif péjoratif de cebo (appât). Cette spéculation est basée dans le fait que les marins arabes d'abord et les européens après, avaient l'habitude de se préparer pour manger l'appât de la pêche et ils utilisaient du citron pour le faire cuire à froid, à bord de leurs embarcations.



### UN PLAT POUR UNE NATION

Le ceviche est devenu le plat emblématique de la gastronomie péruvienne grâce à la grande richesse de produits frais provenant de la pêche maritime artisanale du Pérou. Aujourd'hui on peut dire que le ceviche n'est pas uniquement le plat le plus important de la gastronomie du Pérou, mais aussi pour les péruviens, c'est une manière de vivre, c'est un sentiment, c'est une passion. Tous les 28 juin, le Pérou célèbre la fête du ceviche.



## • CEVICHE CLASSIQUE •

### POUR 4 PERSONNES

Avec du poisson du jour (frais) mariné à point au citron vert, le ceviche est le roi de la gastronomie péruvienne, peut être aussi la manière la plus naturelle de manger du poisson dans notre pays. Son origine continue de faire beaucoup parler, et bien qu'il existe dans plusieurs pays d'Amérique, on le considère comme le plat caractéristique le plus connu du Pérou, piquant ou pas, coriandre ou pas, personne ne résiste de goûter ce délicieux classique de notre gastronomie.

### INGRÉDIENTS

- 800 g Filet de poisson frais
- 240 g Maïs andin bouilli
- 600 g Oignon rouge
- 80 ml Citron (16 pièces aprox.)
- 32 g Fond de poisson
- 64 g Piment frais Patate douce
- 8 g Ail (2 dents)
- Laitue
- Sel, poivre



### DÉCORATION

Piment frais







## • CEVICHE CLASSIQUE •

### POUR 4 PERSONNES

#### PRÉPARATION

Le poisson choisi doit être toujours frais et ferme...

Couper le poisson en morceau de 2 à 3 centimètres, émincer l'oignon (à la julienne: lanières et minces), couper le piment frais en petits cubes, et mixer l'ail avec un peu d'eau.

Dans un bol, mettre les morceaux de poisson, ajouter l'ail, le sel le poivre au goût, laisser reposer deux minutes, mélanger le tout délicatement, presser doucement les citrons, en évitant le jus de la peau, ajouter le citron et fond de poisson, mélanger, laisser reposer 2 ou 3 minutes et servir.

#### PRÉSENTATION

Pour servir, placer le ceviche au centre du plat (assiette), sur une feuille de laitue, ajouter le maïs, deux tranches de patate douce et décorer avec une tranche de piment frais.



## • LE SOLTERO DE QUESO • « CÉLIBATAIRE AU FROMAGE »

---

### UN PEU D'HISTOIRE

L'histoire veut que pendant les mois d'été les cloches de Sachaca, un village de la périphérie d'Arequipa, sonnaient pour annoncer la très attendue arrivée des muletiers qui venaient des montagnes et amenaient leurs produits pour les échanger contre les abondants produits agricoles des vallées d'Arequipa. On dirait une fête, tous réunis joyeusement sur la place, les hommes se consacraient à leurs activités commerciales et les femmes célibataires s'approchaient et offraient, sans aucun engagement, de la nourriture aux hommes.

Le plat qu'elles offraient était préparé avec des produits simples typiques de la production agricoles de la région : du fromage, du maïs, de l'oignon, des fèves, etc. Les visiteurs restaient charmés non seulement par la saveur du plat mais aussi par le charme des jeunes demoiselles et leurs « yaravies » - musique typique de la région.



## • LE SOLTERO DE QUESO •

---

### LE PATRIMOINE DU SOLTERO ET SON PROTAGONISTE

La cuisine d'Arequipa a pour réputation d'être une des plus variées et savoureuses du Pérou grâce à l'utilisation des condiments et des formes de préparation tantôt andines comme européennes. Le Soltero de queso est une entrée typique d'Arequipa, un plat froid et léger et il appartient au patrimoine gastronomique d'Arequipa.

Ses ingrédients proviennent du champ et puisqu'il est né à Arequipa, ils sont typiques de sa campagne environnante. D'après son nom, le protagoniste parmi ses ingrédients est le fromage. Depuis la colonie, Arequipa est reconnue par son abondante production de lait. C'est pourquoi, une vaste production de fromage s'est développée dans les vallées autour d'Arequipa, la plupart d'entre eux sont artisanaux.

On remarque le fromage de Chuquibamba, Majes et celui de la vallée du Colca. Le fromage typique de la région sud des Andes s'appelle « Paria », c'est un fromage mi-dur préparé avec du lait de vache, natif de l'altiplano et de la zone sud du Pérou. C'est un fromage frais de saveur légère et de couleur légèrement jaunâtre, à cause du pressage traditionnel dans des moules en paille, son allure est rugueuse.

Tous les deuxièmes dimanches de février, Arequipa célèbre « Le jour du Soltero de queso ». En effet, d'après son histoire, il est né ce mois-là. La réussite du « Soltero de queso » est toujours en vigueur grâce à sa préparation légère. Comme ce plat ne comporte pas de viande, c'est toujours le plat préféré des femmes célibataires pour garder leur lignes et être belles pour trouver un mari. Nous ajoutons le quinoa à trois couleurs: blanc, rouge et noir pour confirmer l'identité andine de ce plat et y ajouter la valeur nutritive du quinoa.

# • SOLTERO DE QUESO •

## POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 400 g Fromage frais salé
  - 200 g Maïs andin bouilli et égrené
  - 160 g Tomate
  - 360 g Quinoa trois couleurs (bouillie)
  - 320 g Fèves pelées et cuites
  - 80 g Olive noire sans noyau
  - 120 g Oignon blanc
  - 280 g Pomme de terre andine bouillie et pelée
  - 1 Persil (seulement les feuilles) haché
- Sel, poivre, huile végétale et vinaigre rouge au goût

### DÉCORATION

- 4 Branches de persil frisé
- 2 Mini tomate

### PRÉPARATION

Couper les olives en quatre sur le côté le plus long, couper les pommes de terre en quatre et réserver.

Couper le fromage, l'oignon et la tomate en cubes réguliers, laver l'oignon et l'égoutter dans une passoire.

Dans un plat, mettre le fromage, l'oignon, la tomate, le maïs et les fèves, assaisonner, sel poivre, vinaigre et huile, mélanger délicatement avec les olives et la quinoa, laisser reposer quelques minutes.

### PRÉSENTATION

Servir accompagner de pommes de terre andines, décorer avec le persil et les tomates cherry coupées en deux.



## • LE QUESO HELADO AREQUIPEÑO •

### UN PEU D'HISTOIRE

La ville d'Arequipa a été fondée en 1540. Les fondateurs espagnols ont emporté un bagage de coutumes et des saveurs nouvelles. Ils y ont emporté aussi des aliments comme le lait, le sucre, les œufs, les épices, entre autres. Un nouveau profil s'ouvrait ainsi pour la gastronomie locale.

En 1579 le monastère de « Santa Catalina » est fondé et devient non seulement un lieu de repos et de prière pour de nombreuses religieuses, mais aussi la cuisine et la pâtisserie les plus réputées de la ville. La plupart des recettes des sucreries et friandises traditionnelles de la région d'Arequipa proviennent du monastère de Santa Catalina. C'est ici aussi où commence le parcours du dessert emblématique d'Arequipa : le « Queso helado ».

A Cette époque, la glace était un dessert exclusif des gens de grande hiérarchie à cause de la difficulté pour obtenir les ingrédients pour sa préparation. Les religieuses du monastère faisaient appel à l'amabilité des habitants, des personnes qui connaissaient très bien les caractéristiques géographiques de la région. Ceux-ci proposaient d'apporter les précieux ingrédients. En échange, ils apprenaient à préparer d'exquis potages.



## • LE QUESO HELADO AREQUIPEÑO •

---



### UN PEU D'HISTOIRE

Dans les vallées autour de la ville d'Arequipa, il y avait une abondante production de lait des vaches venues avec les espagnols. C'est alors que l'ingéniosité des habitants d'Arequipa se montre. Ils adoptent une technique apprise et adaptent les matériaux existant dans la région. Ils utilisent des tonneaux en bois, ils y déposent la glace apportée à dos de mulet depuis l'imposant volcan Misti, ils y ajoutent du salitre pour sa conservation. Sur celui-ci ils mettent un récipient en forme de cube fait en fer-blanc ou en étain qui refroidi au contact de la glace salée. À part, ils font bouillir le lait frais de vache avec de la cannelle et du clou de girofle. Le lait refroidi, ils y ajoutent de la vanille et du sucre pour lui donner du goût. Cette préparation était versée dans le cube et on commence à le faire tourner jusqu'à ce qu'elle givre (caille) sur les bords et au fond du cube. Il se sert en assiette et on utilise une spatule pour couper le produit gelé.

Les habitants d'Arequipa voyant que le dessert ressemblait à de petites tranches de fromage, ont commencé à l'appeler : queso helado (fromage glacé). C'est ainsi que ce nom extravagant est donné à ce délicieux dessert qui encore aujourd'hui est vu avec surprise par nos amis visiteurs. Au fil des années le « queso helado » est devenu tellement populaire qu'aujourd'hui on le trouve partout dans la ville. Nous proposons une délicieuse version spéciale, avec une recette familiale passée de génération en génération.



# • QUESO HELADO •

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 l Lait frais
- 395 ml Lait condensé
- 410 ml Lait évaporé
- 50 g Sucre
- 5 Clous girofle
- 3 Bâton de cannelle
- 100 g Coco râpé
- 3 Jaunes d'oeuf
- Essence de vanille



## DÉCORATION

Cannelle en poudre

## PRÉPARATION

Dans une casserole, faire bouillir le lait frais, les clous de girofle, la cannelle, le sucre et le coco râpé. Remuer régulièrement pendant la cuisson à feu moyen jusqu'à 15% d'évaporation du lait. Filtrer et retirer le coco râpé, les clous de girofle et la cannelle. Remettre lait sur le feu, ajouter les laits évaporé et condensé, chauffer jusqu'à ébullition, retirer du feu, ajouter lentement les jaunes d'oeufs légèrement battus, la vanille au goût, bien mélanger et congeler.

## PRÉSENTATION

Au moment de servir, saupoudrer de cannelle sur le lait givré.



## • LES BEIGNETS •

### UN PEU D'HISTOIRE

Les beignets apparaissent au Pérou après la conquête espagnole. En Espagne, c'était une tradition apportée par les maures et s'est étendue sur tout le sud de la Péninsule Ibérique. Ses citoyens, des gens simples occupant des postes de basse catégorie, se dédiaient aussi aux métiers de vendeurs ambulants de beignets. À Séville et Granada, les beignets frits dans l'huile arrosés de miel étaient un dessert typique. Au début, ils se faisaient avec de la farine de maïs ou de haricots et à l'époque de la conquête on a commencé à utiliser la farine de blé.

À Arequipa, on conserve la recette originale des beignets avec de la farine uniquement, de la levure et de l'anis ; ainsi que le nom. Ailleurs au Pérou, notamment à Lima, on les connaît comme « Picarones ». C'est-à-dire, les traditionnels beignets ont reçu un apport spécialement indigène, on utilise de la patate douce et de la courge combinés avec les ingrédients originaux comme la farine de blé et le sucre.





## • LES BEIGNETS •

---

### UN PEU D'HISTOIRE

Ils étaient préparés par les cuisinières afro-péruviennes qui en ont diffusé la recette non seulement comme nourriture populaire et friandise préférée des maisons seigneuriales, mais aussi comme objet de commerce. La tradition veut que la vente ambulante dans les rues se soit développée surtout dans les rues de Lima. Ces vendeurs étaient appelés « los pregoneros » (crieurs publics) qui vendaient leurs produits en les annonçant avec des chants, des vers ou des phrases- c'étaient les poètes de la rue ! Vu que chaque crieur avait un horaire fixe pour vendre ses produits, ils sont devenus les horloges de la ville. Ce sont eux qui marquaient l'heure : « la lechera » (la laitière) criait à 7 heures du matin, suivie de « la tisanera » (celle qui préparait des tisanes) à 8 heures... et ainsi elles laissaient la place à « la picaronera » (vendeuse de beignets) à 2 heures de l'après-midi. On écoutait dans les rues : ... « Voici les beignets chauds...des beignets ronds et grillés de leur miel bien arrosés ... ! »

La consommation des beignets à Arequipa est une tradition. Ils sont considérés comme l'un des desserts préférés après un traditionnel déjeuner de week-end, lors d'une promenade familiale aux alentours de la ville.



# • BUÑUELOS •

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 500 g Farine de blé
- 15 g Levure
- 5 g Sel
- 5 g Sucre
- 8 g Grains d'anis
- 400 ml Eau tiède

## PRÉPARATION

Faire bouillir l'anis dans 400 ml d'eau pour 2 minutes et réserver.

Pour préparer la pâte, mélanger dans un bol la farine avec la levure, le sel, le sucre et l'eau d'anis réservée. Bien travailler la pâte, c'est important qu'elle reste gluante.

Une fois prête, la couvrir et la laisser reposer dans un endroit chaud pendant une heure.

Dans une casserole chauffer de l'huile en quantité suffisante, mouiller les doigts avec de l'eau et prendre une petite portion de pâte, façonner un anneau avec les doigts et le plonger dans l'huile chaude, répéter cette opération en faisant frire chaque beignet pendant 10 à 15 secondes de chaque côté, retirer avec une passoire...



# • BUÑUELOS •

## MIEL DE CHANCACA

### INGRÉDIENTS

- ¼ Kg Orange
- ½ Kg Chancaca
- 1 Lt Eau
- 1 g Clou de girofle
- 1 g Cannelle

### PRÉPARATION DU MIEL

Dans une casserole, dans 1 litre d'eau, faire bouillir la chancaca, la peau et la chair d'une orange, avec des clous de girofle et de la cannelle, pendant 30 minutes environ.

Le temps dépend du type de cuisine et de la force du feu, n'oubliez pas que le miel ne doit être ni trop épais ni trop liquide.

Lorsqu'il est prêt, laisser refroidir, filtrer et mettre en pot.

### PRÉSENTATION

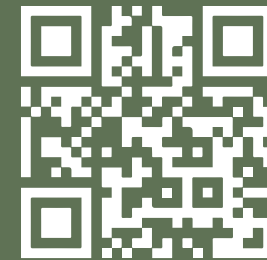
Pour servir les beignets, il est conseillé d'en disposer 3 ou 4 au centre de l'assiette et de les arroser de miel de chancaca.





# TÍO DARÍO

*Restaurante*



[www.tiodario.com](http://www.tiodario.com)

