

Cours de cuisine colombienne.

Cocktail « Para Morir Sonando » (pour mourir en rêvant).

*(Pour 10 personnes) : 8 à 10 citrons verts (limes)
40 cl de rhum blanc (vieux de préférence)
environ 40 cl de sirop sucre de canne ou sucre de canne (à juger)*

Oter les extrémités des citrons, puis couper les citrons en quartiers en enlevant les pépins. Mixer dans le blender avec 1 litre d'eau. Filtrer. On récupère un 1,5 litre de jus. Le placer dans un grand récipient et diluer à nouveau avec un 1,5 litre d'eau. Ajouter le rhum et le sirop de canne et mélanger. Laisser macérer 1 nuit. Servir bien frais.



Rougail aux herbes.

*1 botte d'oignons blancs (avec les tiges)
3 poivrons verts (ou 10 petits piments).
2 oignons blanc ou rouges
3 gousses d'ail
2 grosses tomates
2 cuillères à soupe du persil
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de vinaigre.*

Emincer finement les oignons et ajouter du persil ciselé, piler les poivrons avec l'ail et le sel. Couper les tomates en dés. Rajouter de l'huile d'olive et du vinaigre. Mélanger le tout et laisser macérer au moins 12 à 15 heures. (Peut se conserver une semaine au frais dans un bocal). Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

Rougail à l'avocat.

*Mêmes ingrédients que le rougail aux herbes.
3 avocats
1 citron vert*

Préparer un rougail aux herbes. Couper en deux les avocats. Retirer et écraser la chair avec une fourchette. Rajouter l'avocat au rougail, ainsi que le jus d'un citron pressé. Saler, poivrer, et mélanger.



Salade exotique.

¼ chou blanc

1 ananas

1 salade

1 grappe de raisins blancs

4 cuillères à soupe de sucre

2 cuillères à soupe de beurre

10 cl de crème fraîche 40%

Couper le chou blanc en fines lanières (à la main ou avec un robot). Faire blanchir dans l'eau bouillante.

Couper l'ananas en dés. Caraméliser avec le beurre et le sucre.

Rouler les feuilles de salade (auxquelles on a enlevé les nervures) et couper en lanières fines.

Couper les raisins en 2 et retirer les pépins.

Au moment de servir, rajouter la crème fraîche, saler, poivrer et mélanger le tout.



Achard de légumes.

*1 kg de carottes
½ gros chou blanc
1 chou fleur
5 poivrons rouges
5 à 6 oignons
1 gingembre
6 gousses d'ail
300 g de haricots verts
2 chouchous
10 cuillères à soupe d'huile d'olive
5 cuillères à soupe de vinaigre blanc
sel.*



Couper en julienne les carottes et les poivrons. Emincer le chou blanc en fines lanières. Séparer les petits bouquets du chou-fleur. Couper les oignons en lamelles. Oter les fils des haricots verts et les émincer en fines lamelles. Ecraser l'ail avec le gingembre et le sel. Rajouter l'huile d'olive, le vinaigre blanc. Rectifier l'assaisonnement selon votre goût. Mélanger et laisser mariner 12 à 15 heures minimum. (Peut se conserver dans un bocal).

Albondigon (gâteau de viande)

*1 kg bœuf haché
500 g porc haché
250 g lard
2 oignons
5 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 bol de chapelure
2 œufs frais + 4 œufs durs
1 à 2 carottes cuites*

Couper le lard en dés et mélanger avec l'ail écrasé et les oignons. Malaxer la viande avec le lard, les œufs frais, la chapelure, les épices, le sel et le poivre.

Aplatir la viande sur un torchon. Mettre au milieu les œufs durs et les carottes coupées en 4 dans le sens de la longueur. Rouler la viande dans le torchon.

Mettre la viande dans un plat et cuire au four à 250°C pendant une heure.

Saupoudrer de persil ciselé avant de servir.



Gâteau à la banane.

6 bananes bien mûres (bananes plantain bien mûres de préférence chez HIT)

2 œufs

200 g d'emmental râpé

1 sachet de levure chimique

4 cuillères à soupe de sucre roux

1 pincée de sel

1 cuillère à café extrait de vanille

rhum (facultatif)

Ecraser les bananes avec une fourchette. Mélanger au robot avec les autres ingrédients.

Mettre dans un plat. Cuire au four à 250°C pendant 30 minutes.

Variantes :

1. Servir avec du miel
2. Remplacer l'emmental par 100 g de farine et un verre de lait.



BON APPETIT !