Recettes de la popote colombienne

15 portions

3 novembre 2017

**Arepas**

Ingrédients

* 1 1/2 t. (375 ml) de farine de maïs
* 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
* 1 1/2 t. (375 ml) d’eau tiède (ou plus, ou moins)
* 150g Fromage mozzarella râpé
* Huile, pour la cuisson

**Préparation**

Déposer la farine de maïs dans un bol, ajouter le sel et le fromage et bien incorporer.

Former un puits au centre de la farine de maïs, verser l’eau tout en l’incorporant à la farine en travaillant avec le bout des doigts, jusqu’à ce que la pâte soit bien malléable, sans être molle.   
  
Séparer la pâte en petites boulettes et façonner ces dernières en galettes de 1 cm d’épaisseur en les travaillant avec les mains. Si la pâte tend à s’effriter, mouiller les mains et pétrir la pâte à nouveau.  
  
Faire chauffer un bon filet d’huile dans un poêlon anti-adhésif et y déposer les arepas côte à côte de façon à remplir le fond de la poêle. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.  
  
Retirer les arepas cuits et les réserver sur un papier éponge. Répéter la même opération avec le reste de la pâte.  
  
Servir avec un guacamole, une tapenade ou un concassé de tomates.

**Sauce Hogao**

**Ingrédients**

6 tomates  
2 oignon  
2 oignons verts /échalotes  
2 c. à thé de sel

* 1 cuillère à thé de cumin
* 6 cuillères à soupe d’huile d’olive  
    
  **Préparation**

Tailler les tomates et les oignons en morceaux de taille moyenne.

Faire chauffer l’huile d’olive, y faire revenir pendant 5 minutes sans coloration à feu moyen / fort les tomates, les oignons et le cumin

Baisser à feu doux, assaisonner de sel puis laisser mijoter 10 à 15 minutes environ.

Laisser refroidir, puis placer au frais.

**N.B**

La sauce au thon est semblable à la sauce hogao. Il faut tout simplement faire cuire 3 cannes de thon pour commencer.

La sauce au bœuf est en fait une cuisson de 1 kg de bœuf haché avec 1 oignon coupé finement et du sel.

**Guacamole**

**Ingrédients**

3 tomate (pas insipide)  
2 oignons   
1 bouquet de coriandre  
5 petits avocats ou 2 gros, mûrs à point  
Le jus d’1/2 citron vert  
Sel et poivre

Coupez la tomate en dés. Épluchez l’oignon et découpez-le également en petits cubes. Hachez la coriandre et mélangez tout cela avec le jus de citron. Salez et poivrez.

Récupérez la chair des avocats. Dans gros bol, écrasez-la à la fourchette. Ajoutez le mélange précédent. Mélangez délicatement avec un couvert. Goûtez et rectifiez l’assaisonnement si nécessaire. Et mangez tout de suite si possible!

**Agua de panela**

La traduction de aguapanela ou Agua de Panela est “eau de panela. » Ceci est une boisson traditionnelle et populaire en Colombie. Elle peut être servie chaude ou froide. Aguapanela sert comme base pour le café ou chocolat chaud, et peut être mélangée avec le jus de lime comme remède pour la grippe. Aguapanela froide avec le jus de lime est superbe pour les journées chaudes d’été.

**INGRÉDIENTS:**

* 1 litre d’eau
* 1/2 tasse de panela (sucre de canne entier, non-raffiné)
* Jus de 1 citron
* Gingembre (1 morceau)

**PRÉPARATION:**

1. Placer l’eau, la panela, et le gingembre dans une casserole de taille moyenne.
2. Porter à ébullition, et ensuite réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes.
3. Ajouter le jus de citron et servir.

**Gâteux aux bananes et bocadillo**

**Ingrédients**

* 6 cuillères à soupe de sucre blanc
* 3 œufs
* 7 bananes très mûres, pilées
* 3 tasses de farine tout usage (pourrait être remplacé par farine d’avoine)
* 2 c. à thé de poudre à pâte
* 1/4 c. à thé de sel
* 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
* 6 cm de bocadillo (pâte de goyave) coupé en petits morceaux

## Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C). Graisser un moule à pain de 4 x 8 po.
2. Battre la purée de bananes et le beurre d’arachide dans un bol. Ajouter graduellement le sirop d’érable et les œufs.
3. Dans un autre bol, combiner la farine, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude. Incorporer au mélange précédent. Ajouter les morceaux de bocadillo. Mélanger juste assez pour tout combiner. Transférer dans le moule.
4. Cuire au four jusqu’à ce qu’un cure-dents qu’on insère au centre du pain en ressorte propre, environ 40 minutes.