

Guacamole

(Mexique)



Difficulté

Facile



Préparation

20 min.



Ingredients :

- 3 avocats mûrs
- 1 jus de citron jaune ou 2 jus de citron vert
- 1 tomate moyenne
- ½ échalote émincée (ou ¼ d'oignon)
- Coriandre et/ou persil émincé
- Sel et poivre
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de piment en poudre (doux ou fort) (ou 2-3 gouttes de Tabasco) (facultatif)

Chips de maïs

Ustensiles :

Un saladier

Recette :



Astuces : 1. Pour savoir si un avocat est mûr, une légère pression sur l'extrémité pointue du fruit suffit : si cette partie est un peu molle, l'avocat est mûr. 2. Pour éviter que l'avocat ne noircisse, mets le jus de citron directement après l'avoir coupé/écrasé.

Empanadilla

(Argentine)



Difficulté

Moyenne



Préparation

30 min.



Cuisson

30 min.



Repos

1h



Ingredients :

- 2-3 pâtes brisées (de préférence)
- 300 g de viande hachée
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail émincée (facultatif)
- 1 demi-poivron émincé (facultatif)
- 60 g d'olives vertes dénoyautées, en morceaux
- 60 g de raisins secs (facultatif)
- 2 œufs durs
- 2 CàS de ciboulette et/ou persil émincé
- 1 pincée d'origan séché (facultatif)
- 1 pincée de cumin en poudre (facultatif)
- 1 pincée de piment (doux ou fort) en poudre
- Sel et poivre

Ustensiles :

Une grande poêle (ou casserole) antiadhérente

Recettes :



Astuces : 1. Les plus gourmands ajouteront 1 ou 2 bonnes poignées de fromage râpé. 2. Pour former tes disques de pâte, utilise un bol et enfonce-le dans la pâte déroulée. 3. Laisse bien reposer au frais ta farce avant de remplir et façonner les empanadillas. 4. Tu peux les cuire au four ou les frire, puis les servir en apéritif avec une sauce tomate ou accompagnées d'une salade.

Ceviche

(Pérou)



Difficulté

Facile



Préparation

20 min.



Repos

3h



Ingredients :

Voici une des innombrables variantes

- 400 g de crevettes ou surumi en miette
- 1 mangue coupée en cube
- 2 tomates coupées en cube
- 1 ou 2 avocats en cube
- ½ oignon rouge ou 1 échalote en julienne
- 1 concombre en cube (facultatif)
- ½ poivron rouge en cube (facultatif)
- 1 petite boîte de maïs (facultatif)
- Les graines d'1 fruit de la passion (facult.)
- Le jus de 6 citrons verts
- Huile d'olive
- Piment frais ou en poudre (doux ou fort)
- Coriandre, ciboulette, menthe ou persil émincé
- Le zeste d'1 citron vert (facultatif)
- Le jus d'1 orange (très facultatif)
- Sel et poivre
- Chips de maïs (facultatif)

Ustensiles :

Un saladier

Recette :



Chile con Carne

(Texas, USA)



Difficulté

Facile



Préparation

20 min.



Cuisson

1h



Ingredients :

- 500 g de viande hachée
- 500 g de purée de tomate
- 2 oignons moyens émincés
- 1 ou 2 gousses d'ail émincées (facultatif)
- 1 grande boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 CàS de piment doux en poudre
- ½ CàS de piment fort en poudre (facult.)
- 1 pincée de cumin en poudre (facultatif)
- Persil émincé ou origan séché (facultatif)
- Fromage râpé (facultatif)
- Riz blanc (facultatif)
- Chips de maïs (facultatif)

Ustensiles :

Une casserole (ou poêle) antiadhérente

Recette :



Astuces : 1. Ce plat complet se suffit à lui-même, on l'accompagne toutefois souvent de riz blanc. 2. Les plus gourmands rajouteront une cuillère de crème fraîche posée sur le chili.