



Pandebono (pain colombien)

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

Ingrédients

125 g de féculé de maïs (1 tasse)
125 g de féculé de manioc (ou manioc amer)
250 g de fromage feta consistant
250 g de fromage mozzarella
1 c. à soupe de levure
2 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de beurre (ou margarine)
1 œuf
¼ tasse de lait
Marmelade de goyave optionnelle

Étapes

1. Préchauffer le four à 400 F. Graisser une plaque à biscuits.
2. Mélanger les deux farines et le sucre dans un bol.
3. Incorporer le fromage râpé et les œufs. Bien mélanger avec une cuillère de bois. Goûter et ajouter du sel si nécessaire.
4. Pétrir la pâte jusqu'à consistance lisse. Si la pâte semble trop sèche, ajouter quelques cuillères à café de lait ou de babeurre.
5. Retirer les morceaux de pâte et rouler en boules, légèrement plus grosses qu'une balle de golf. Pour former la pâte en anneaux (rosquillas), rouler d'abord un morceau de pâte dans un cylindre, puis joindre les extrémités pour former un cercle. Les rouleaux ne doivent pas être parfaitement lisses - ils vont gonfler pendant les dernières minutes de cuisson.
6. Placer les rouleaux sur la plaque à biscuits et cuire au four environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés. Servir chauds.



Une recette signée:

Paula Marin



Saint-Constant



Jocon de poulet

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

Ingrédients

1 lb de poitrines de poulet
1 sac de tomates
2 c. à soupe de sel
1 bouquet de coriandre
1-2 tasse d'eau
1 lb de riz
1 tomate
1 oignon
Pâte à tortilla de maïs

Étapes

1. Nettoyer et laver le poulet. Vous pouvez retirer la peau.
2. Préchauffer une poêle à feu moyen. Il n'est pas nécessaire d'ajouter d'huile. Faire revenir le poulet pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Dans le mixeur, mélanger les tomates, la coriandre, l'eau et 1 c. à soupe de sel jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés.
4. Retirer le poulet lorsqu'il est bien doré. (Note : le foie, le gésier et les cuisses de poulet ne dorent pas, ils sont seulement ajoutés au poulet.)
5. Placer le poulet dans une casserole, puis verser le mélange réalisé plus tôt pour couvrir la viande. Faire mijoter à feu moyen pendant environ 25 minutes. Si le poulet n'est pas entièrement recouvert, ajouter de l'eau.

6. 5 à 10 minutes avant de servir, mélanger un peu de pâte de maïs avec de l'eau (la quantité de pâte est proportionnelle au moment où le recado épaissit). Verser sur le poulet et laisser mijoter.

7. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et 1 c. à soupe de sel. Trancher la tomate et l'oignon et les ajouter à la casserole.

9. Ajouter le riz et continuer la cuisson à feu moyen. Lorsque l'eau commence à disparaître, couvrir cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.

10. Servir le poulet au jocon avec un peu de riz, des tortillas ainsi que des aliments frais et naturels.



Une recette signée :
Lucia Gaytan Vallejo

