MON CARNET
RECETTES
VOYAGEUR

PASTEL AZTECA

GÂTEAU AZTÈQUE

DE MARÍA LUISA, DIT MALU, MEXIQUE

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 50' + TEMPS DE CUISSON 40'

INGRÉDIENTS

pour 6 portions

> 1 paquet de tortillas de maïs (8 pièces)
> 2 pots de 250 gr. de salsa verde « La Costeña » (à la Coop)
> 1 poitrine de poulet, bouillie avec sel, 1 dent d'ail et un demi-oignon
> ½ fromage Philadephia
> 300 gr de fromage râpé
> 200 gr de demi-crème
> 1 dent d'ail hachée fin et un demi-oignon haché fin
> 1 cs de gros sel et du bouillon en poudre pour relever
> 1 filet d'huile

BUENOS DÍAS ! BONJOUR !

Mon nom est María Luisa, mais tout le monde m'appelle Malu. Je viens de la ville de Puebla, au centre du Mexique.

MES RECETTES?

Ma ville est connue pour certaines de ses spécialités culinaires, comme le «MOLE POBLANO» (une sauce piquante à base de cacao), et les «CHILES EN NOGADA» (des piments verts farcis à la viande et décorés avec de la crème et des graines de grenade).

Les couleurs de ce plat évoquent celles de notre drapeau : vert, blanc et rouge.

Dans ma région on mange encore des spécialités qui viennent du temps d'avant la conquête espagnole. On a aussi incorporé beaucoup d'ingrédients et d'influences européennes pour en arriver à une gastronomie très métissée. Notre cuisine est délicieuse, variée, riche en saveurs différentes. C'est aussi une ambiance particulière. Ce qu'on prépare à manger reflète l'état d'esprit dans lequel on est. Dans les cuisines mexicaines on se met au travail toujours en équipe, il y a d'autres personnes qui donnent un coup de main.

Moi, j'ai appris à cuisiner en regardant ma mère, qui faisait une infinité de plats savoureux avec des ingrédients simples, tels que des œufs ou des haricots. J'adore ça !

PRÉPARATION

1. Laisser refroidir le poulet, puis l'effilocher.
Dans une casserole, faire sauter l'oignon et l'ail dans un filet d'huile, ajouter la sauce verte, porter à ébullition et cuire pendant 7 à 8 min. Puis, ajouter le fromage Philadelphia. Une fois le fromage incorporé, ajouter la demi-crème, assaisonner avec sel et bouillon en poudre. Si nécessaire, ajouter un peu de bouillon de poulet. Retirer du feu.

2. Chauffer de l'huile dans une poêle et passer en vitesse les tortillas dans l'huile, pour qu'elles soient précuites, en veillant à ce qu'elles restent flexibles puis les essorer.

3. Préchauffer le four à 180°. Dans un récipient pour le four, disposer: une couche fine de sauce, une couche de tortilla (doit couvrir tout le récipient), une deuxième couche de sauce, une couche de poulet émietté. Recouvrir avec un peu de fromage râpé. Répéter le processus entier une fois et finir avec une couche de tortilla, une autre de sauce et du fromage, en couvrant tout le récipient.Cuire au four pendant 40 min.

Ce plat s'accompagne de « frijoles refritos » (haricots frits) voire la recette de Nancy.

BUEN PROVECHO ! BON APPÉTIT !

MON PAYS LE MEXIQUE

Un peuple de gens ouverts, aimables et accueillants, qui donne beaucoup d'importance à la famille et aux amis. Même lorsqu'on n'a pas beaucoup, on a la joie de partager et de passer de bons moments entre toutes les générations.

SAIS-TU QUI ÉTAIENT LES AZTÈQUES?

En 1519, à l'arrivée des espagnols sur le continent américain, les aztèques ou mexicas dominaient une grande partie du territoire appelé aujourd'hui le Mexique. Issus d'une tribu arrivée du nord au XIV° siècle, ils ont arrêté leur migration pour s'établir à l'endroit où ils ont trouvé un aigle mangeant un serpent sur un cactus. C'est du moins ce que raconte la légende et l'image a été reprise sur le drapeau du Mexique. Ils parlaient le nahuatl et avaient une écriture hiéroglyphique.

Comme les peuples qui les ont précédés, les aztèques étaient de grands cultivateurs. Ils récoltaient notamment une graine précieuse, utilisée comme monnaie : le cacao, dont on préparait une boisson amère délicieuse, LE XOCOLATL. Ça te dit quelque chose ?

FRIJOLES REFRITOS

HARICOTS FRITS

DE NANCY, MEXIQUE

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 15' + TEMPS DE CUISSON 1H
1 NUIT POUR HYDRATER LES HARICOTS

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

> 6 dl d'eau
> 2 dents d'ail
> 2 oignons
> gros sel selon vos goûts
> 1 filet d'huile
> 250 gr de haricots secs
(selon vos goûts: noirs, rouges ou clairs)

Comment se mangent les FRIJOLES?

Dans la plupart des repas mexicains on les sert comme accompagnements délicieux et nourrissants.

HOLA! SOY NANCY

Salut ! Je suis Nancy, je viens du Mexique.

Il y a seize ans, j'ai quitté mon pays, ma maison, ma famille et mon travail à la télé par amour pour un valaisan. Je ne regrette rien, même si les racines seront toujours les racines et mon Mexique sera toujours mon Mexique.

LES REPAS DE FAMILLE

C'est vrai que les repas de famille les dimanches chez ma grand-mère me manquent. Chez elle, la nappe n'est pas forcément belle, les casseroles sont posées sur la table et les verres sont dépareillés. Mais ce sont des tables colorées et gaies et tout est délicieux. Pendant des heures on mange, on cause… et on mange toujours, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Et, pour mieux digérer tout ça, on danse. Les repas ont ainsi pour nous un autre sens : ce qui compte surtout, c'est de passer un bon moment et de partager.

MA GRAND-MÈRE

En partant, elle nous donne toujours sa bénédiction et nous offre les ITACATE : des portions spéciales de nourriture qu'elle prépare pour chacun des convives afin qu'en rentrant à la maison nous ayons encore de bonnes choses à nous mettre sous la dent.

Par chance, comme nous rentrons tous les deux ans au pays, mes enfants ont le bonheur de connaître cette culture, qui est aussi en partie la leur.

PRÉPARATION

1. Laver les haricots et laisser reposer dans l'eau pendant 6 heures (encore mieux une nuit).
2. Dans une casserole avec 6 dl d'eau, faire cuire les haricots avec un oignon et une dent d'ail pendant une heure, jusqu'à ce qu'ils soient mous, en remuant de temps en temps. Saler selon vos goûts.
3. Pour la friture :
   Passer les haricots dans une passoire, mais ne pas les laisser trop secs.
4. Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile un petit oignon et de l'ail bien haché. Ajouter les haricots et les écraser jusqu'à acquérir une consistance de purée.
5. Saler et assaisonner si nécessaire.

BUEN PROVECHO! BON APPÉTIT!

MON PAYS C'EST

la couleur, la bonne humeur, le mouvement permanent, la musique, les rires, la circulation endiablée de la ville de Mexico où j'habitais et l'énorme richesse naturelle (déserts et jungles, montagnes et lacs) doublée d'une aussi grande richesse culturelle.

LE MEXIQUE

est un pays d'Amérique du Nord, classé 5ème du continent par sa superficie après le Canada, les Etats-Unis, le Brésil et l'Argentine. Très peuplé (plus de 120 millions d'habitants), il fait partie des vingt premières puissances économiques mondiales. Il a comme langues officielles l'Espagnol et plus de 60 langues autochtones, parlées par 7% de la population.

MEXICO, LA CAPITALE

La ville de México a été fondée sur les ruines de Tenochtitlan, la capitale de l'empire Aztèque. Celle-ci avait été créée au début du XIV° siècle sur une île marécageuse du lac Texcoco. C'était une ville étonnante avec des temples pyramidaux et des marchés, traversée par des canaux et reliée au continent par des chaussées. Quelque 200'000 personnes y vivaient en 1519 à l'arrivée des Espagnols, qui l'ont assiégée deux ans plus tard, puis détruite. Le lac a été en grande partie asséché.