



MON CARNET

RECETTES

VOYAGEUR

AREPAS

LA GALETTE AU MAÏS TRADITIONNELLE
DU VENEZUELA

DE GEOMAR, VENEZUELA

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 40' ENVIRON

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

POUR LES AREPAS

EL PERICO

- > 1 tasse de farine de maïs précuite
ou HARINA P.A.N.
- > 1 à 2 tasses d'eau tiède
- > 1 bonne pincée de sel fin

- > 1 oignon
- > 2 tomates
- > 4 oeufs

L'AREPA MAISON EST FACILE À PRÉPARER
À CONDITION DE TROUVER
LA BONNE FARINE !



LES DIFFÉRENTES MANIÈRES D'APPRÊTER LES AREPAS

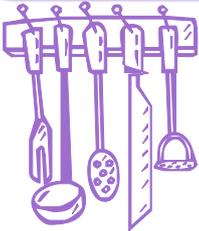
L'AREPA SE MANGE À TOUTES LES OCCASIONS

- Soit VIUDA («veuve»), c'est-à-dire nature ou juste badigeonnée d'un soupçon de beurre ou de crème épaisse.
- Soit TOSTADA («toastée»), c'est-à-dire coupée en deux et farcie de toutes sortes d'ingrédients, viandes, fromages frais ou grillés, légumes crus, mixés ou cuits.
- En version PELUDA («poilue»), fourrée avec de la viande rouge effilochée et des fines lamelles de gouda, ou catira («blonde»), la même avec du poulet ; dominó, avec haricots noirs et fromage immaculé.
- Ou RUMBERA («fêtarde») et sa base de porc rôti...
- Sans oublier la REINA PEPIADA, la «reine bien roulée», débordant de volaille émietée, mayonnaise et avocat.

PRÉPARATION



- 1 Mélanger l'eau à la farine jusqu'à ce que la pâte soit homogène, ni sèche ni collante.
- 2 Former des galettes de 8 à 10 cm de diamètre pour 1,5 cm d'épaisseur avec la paume de la main.
- 3 Saisir les **AREPAS** dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration dorée, puis passer dans un four chaud à 180 °C pendant une dizaine de minutes, le temps qu'elles cuisent uniformément.
- 4 Durant ce temps, faire revenir l'oignon quelques minutes, rajouter les tomates émincées. Faire cuire quelques minutes puis rajouter les oeufs et remuer régulièrement. Le **PERICO** est prêt.
- 5 Couper en deux, badigeonner l'intérieur de beurre et farcir avec le **PERICO**.



BUEN PROVECHO !



Grillée, frite ou cuite au four, bon marché, **L'AREPA**, une nourrissante galette de maïs, est, en temps normal, **EL PAN DE CADA DÍA**, «le pain quotidien» au Venezuela.

Et ce, depuis bien longtemps : les archéologues datent entre 3000 et 2800 ans les traces les plus anciennes de culture du maïs dans cette région du monde. Les peuples précolombiens ont, les premiers, pilé les grains jusqu'à les réduire en une bouillie épaisse, ensuite façonnée en boules mises à cuire sur une sorte de planche en argile, **L'ARIPÓ**.

Aujourd'hui encore, les indiens du Venezuela fabriquent toujours les **AREPAS** de manière traditionnelle, au feu de bois.

En ville, ou dans les villages, elles sont cuites à la poêle ou au four.

MAJADITO DE CHARQUE

RIZ &
VIANDE SÉCHÉE

DE MADELY & MARIA LUISA, BOLIVIE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 40' ENVIRON

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

POUR LE PLAT

- > 250 g de CHARQUE (viande séchée au soleil)
- > 4 tasses de riz ESTAQUILLA (le dragon)
- > 1 petit oignon
- > 2 gousses d'ail
- > cumin selon les goûts
- > 1 cc D'ACHIOTE
- > 1 piment doux
- > 6 oeufs
- > 2 bananes plantain à frire
- > 4 cs d'huile
- > sel selon les goûts

BUEN DIA!

L'ACHIOTE

est aussi appelé URUCU. C'est une espèce d'arbres d'Amérique tropicale. Son fruit est séché et utilisé comme colorant ou aromate. Chez nous, on met les graines dans un petit sachet qu'on trempe ensuite dans l'eau bouillante pour colorer les aliments .

POUR LA SALADE

- > tomates
- > oignons verts



Nous sommes 2 jeunes femmes boliviennes du département de BENI , au Nord du pays.

MARIA LUISA : j'ai 24 ans, je suis d'un caractère très sérieux et amical. Je viens de RIBERALTA, une ville de presque 100'000 habitants située sur la rive du RIO BENI, dans le bassin de L'AMAZONE, à 445 km au nord de TRINIDAD, la capitale du département. J'aime cuisiner.

MADELY : j'ai 26 ans, je suis d'un caractère très sensible et très amical :-). Je viens d'une petite ville des PAMPAS (plaines) amazoniennes qui s'appelle SANTA ROSA DEL YACUMA. Elle se situe sur la rive gauche du fleuve YACUMA, à 230 km au nord-ouest de TRINIDAD.

Nous nous réjouissons de vous apprendre à cuisiner le MAJADITO DE CHARQUE (majaou de charque) qui date de l'époque de la conquête espagnole. C'est un plat typique de la région orientale de la Bolivie.

PRÉPARATION



- 1 Laver le CHARQUE et le faire bouillir dans 2l d'eau pendant 30 minutes. Moudre la préparation dans un TACÛ (mortier) puis l'émietter.
- 2 Utiliser l'eau du CHARQUE pour faire cuire le riz (2 tasses d'eau pour 1 tasse de riz).

Faire revenir le riz dans une casserole avec l'huile, ajouter L'ACHIOTE, l'ail finement haché, le piment égrené finement haché et le cumin. Ajouter le CHARQUE, couvrir et cuire 10 minutes (à feu vif d'abord, puis à feu doux lorsqu'il n'y a plus d'eau).
- 3 Cuire les oeufs au plat dans une poêle, puis la banane plantain coupée selon les goûts.
- 4 A part, préparer la salade de tomates et oignons verts (sauce selon les goûts: sel, huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron vert).

BUEN PROBECHO!



LA BOLIVIE,
C'EST LA
DIVERSITÉ DES
COUTUMES,
DE LA
GASTRONOMIE,
DE LA FAUNE
ET
DE LA FLORE

LA KANTUTA, FLEUR SACRÉE DES INCAS ET EMBLÈME DE LA BOLIVIE

La légende de la KANTUTA se déroule dans le KOLLASUYO, l'une des quatre régions de l'ancien Empire Inca. Elle raconte une terrible guerre entre les deux royaumes les plus puissants de ces terres : celui du souverain ILLANPU et de son rival ILLIMANI.

Les deux rois s'entretuèrent et leurs fils firent de même. Les jeunes princes, à la différence de leurs pères, implorèrent un pardon mutuel avant de mourir.

La PACHAMANA, divinité protectrice de la vie sauvage, les punit en déversant le dégel éternel sur leurs plaines.

Au contact de cette eau avec leur tombeau commun, fleurit une longue plante aux tiges entrelacées, symbole de réconciliation des deux royaumes : la KANTUTA. Les couleurs rouges et or de la fleur, ajoutées au vert des feuilles, forment le drapeau bolivien, devenu symbole de la paix.