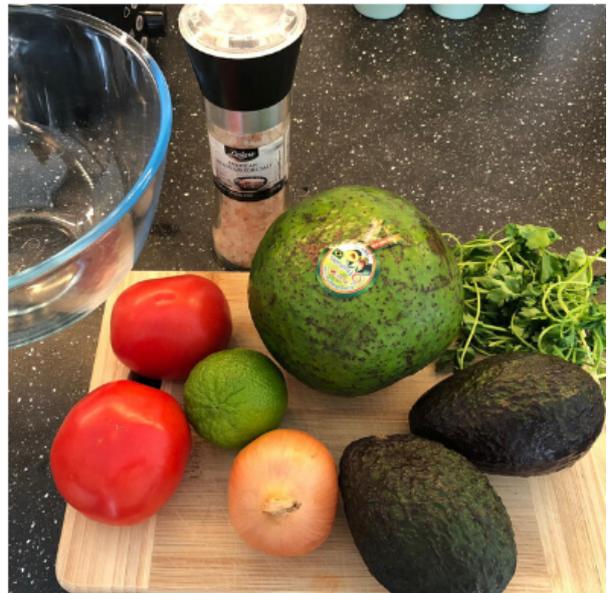


Cuisine du monde : Colombie

- CONSOMÉ DE POLLO
- PATACONES OU BANANES PLANTAIN
- DEUX SAUCES TRADITIONNELLES: HOGAO ET GUACAMOLE

Recette pour 4-6 personnes





Ingrédients

- 3 carottes
- 6 pommes de terre
- 2 poivrons rouge
- 3 morceaux de blancs de poulet
- 4 oignons
- 1 litre et demi d'eau
- 4 tomates
- 150 gr de beurre
- De l'huile d'olive
- 4 bananes plantain
- 1 citron
- Coriandre (optionnel)
- 1/2 Litre d'huile de tournesol
- 1 gros avocat ou 3 petits mûres
- Sel
- Poivre



Consomé de Pollo

- Eplucher 3 carottes et 6 pommes de terre
- Préparer les 3 morceaux de poulet (2 morceaux serviront pour le plat principal)
- Faire bouillir 1 litre et demi d'eau
- Déposer tous les ingrédients dans la casserole
- Faire cuire pendant 20- 30 min

Sauce de Guacomole

- Couper un oignon et une tomate en dés
- Mettre le tout dans un plat
- Ajouter le jus d'un citron, du sel et l'avocat
- Ajouter de la coriandre (optionnel)
- Ecraser le tout



Sauce de Hogoa

- Râper 2 oignons et 4 tomates mûres
- Mettre 150 gr de beurre dans une poêle avec l'oignon pendant 4-5 min
- Ajouter les tomates ainsi que le sel et le poivre
- Faire cuire pendant 25 min, mélanger constamment

Poulet

- Récupérer 2 morceaux du poulet de la préparation de la soupe
- Couper un oignon et un poivron en petit morceau
- Dans une casserole, faire revenir l'oignon avec de l'huile de l'olive
- Ajouter le poulet avec 1 à 2 louches du bouillon



Bananes Plantain Fries

- Ouvrir 4 bananes plantain
- Couper en 4 morceaux
- Déposer les morceaux dans une poêle pendant 3 à 4 minutes dans de l'huile chaude
- Déposer les morceaux une fois dorés dans une passoire
- Déposer la banane dans un sachet et écraser la banane à l'aide d'une poêle
- Mettre dans une poêle avec l'huile bouillante encore une fois pendant 2 min de chaque côté