

Les Arepas de Geraldine et Veronica

Venezuela



Prix :	€	Bon marché
Temps :		2h30
Difficulté :		Moyenne

LES INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :
+- 20 arepas

-  500 gr de filet de poulet
-  100 gr de lardons
-  4 jeunes oignons
-  3 poivrons
-  2 oignons
-  1 tête d'ail
-  De la coriandre fraîche
-  1 kilo de farine de maïs blanc (P.A.N.)
-  2 cubes de bouillon de poulet
-  150 gr de Cheddar
-  Du sel, du poivre



LES ÉTAPES

-  Coupez tous les légumes en petits morceaux.
-  Mettez cuire les lardons avec l'ail, les oignons, les jeunes oignons, la coriandre et les poivrons.
-  Coupez les filets de poulet en morceaux et mettez-les cuire avec les lardons.
-  Salez, poivrez, ajoutez un peu d'huile et les deux cubes de bouillon.
-  Pensez à remuer le tout régulièrement.
-  Versez la farine dans un grand bol et salez.
-  Ajoutez de l'eau en mélangeant. Votre pâte ne doit être ni trop humide, ni trop dure et elle doit coller légèrement à vos doigts.
-  Huilez votre poêle.
-  Prenez un peu de pâte et formez une boule.
-  Aplatissez-la en la faisant passer d'une main à l'autre.
-  Arrondissez les bords.
-  Faites cuire vos arepas à feu moyen dans votre poêle.
-  Ouvrez vos arepas et fourrez-les avec votre garniture.

Bon appétit !

Retrouvez la vidéo de la recette sur la page Facebook @FedasilBovigny