

Facile et rapide, 4 recettes chiliennes à refaire chez VOUS

Chez Travel Coach Chile, nous aimons voyager et découvrir de nouvelles saveurs ! Parce que nous sommes gourmands, parce que vous l'êtes aussi... Il est temps de montrer vos talents culinaires. Cette semaine, cuisinons ensemble les recettes chiliennes les plus emblématiques !

TravelCoachChile

La variété de **paysages**, de **climats** et de **cultures** offerte par le **Chili** est infinie. Cette diversité se reflète également dans sa cuisine, aussi riche d'influences mapuches, espagnoles, allemandes ou anglaises. Du long de ses 4 000 km de côte **Pacifique**, les **poissons** et **fruits de mer** tiennent une grande place dans cette gastronomie généreuse et colorée, ses ressources maritimes étant particulièrement importantes et variées. La **viande** bovine est également très prisée, ainsi que les **produits de la terre** : maïs, pommes de terre, olives, haricots...

Une fois n'est pas coutume, nous ne vous proposons pas un **itinéraire sur mesure au Chili**, mais bien un voyage au **coeur des saveurs culinaires locales**.

Nous avons ici rassemblé nos 4 **recettes** chiliennes préférées ! Emblématiques du **Chili**, nous les avons testé pour vous grâce aux super chefs de Chilean Cuisine à **Valparaiso** ! Merci pour leur patience et leurs conseils avisés, on est devenu de vrais cuistots !

On vous rassure : vous trouverez en **France** tous les **ingrédients** nécessaires à la préparation des **délices** que nous vous présentons ci-dessous.

1- Le Pebre, l'incontournable

Nous vous proposons de découvrir la recette du « **Pebre** » : une sauce facile à réaliser et peu coûteuse, le **Pebre** est parfait pour toutes les occasions. Pour l'**apéritif**, en **entrée** ou en **accompagnement** de votre plat principal, servi en **sauce** ou en **salade**, sur du **pain** ou sur de la **viande**, il s'agit d'un incontournable **chilien** ! Plein de fraîcheur, le **Pebre** est une belle façon de se régaler tout en faisant attention à sa ligne. Personnellement, nous sommes conquis : c'est simple et exquisito !

Le **Pebre** est fait à base **légumes** crus et d'un mélange **d'épices** appelé « merquén », un mix de piments piquants **Mapuche**, fumés, séchés, broyés et légèrement torréfiés, et de graines de coriandre (vous pouvez en trouver [ici](#)), ou le remplacer par du piment d'Espelette). Nous sommes assez fan du Merken et en mettons dans toutes nos préparations culinaires. Nous conseillons d'ailleurs à nos voyageurs d'en ramener comme **souvenirs de voyage du Chili**.



La recette de Chilean Cuisine, pour 4 personnes :

Le panier du marché :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 cuillère à soupe de sucre granulé / 15gr (si vous voulez atténuer l'acidité de l'oignon)
- 1 bouquet de coriandre fraîche finement haché
- 2 tomates pelées, en dés
- 1 piment vert finement haché (ou 3 cuillères à soupe de Merquén)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc ou de jus de citron

- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de sel

Préparation :

1. Peler et hacher l'oignon finement. Laver ensuite l'oignon dans une passoire avec le sucre à l'eau tiède. Cette technique donne un goût plus sucré et agréable en bouche à l'oignon. Dans un bol, ajouter l'huile à l'oignon.

2. Hacher la coriandre finement. Oter la peau de tomate et la couper en petits cubes. Ajouter le piment, le vinaigre et le jus de citron.

3. Assaisonnez avec le cumin, du poivre noir et du sel. Remuer avec une petite cuillère en bois.

Le conseil du Chef : laissez mariner 1 heure, le goût et la texture en seront bien meilleurs !

2- L'empanada de Pino, l'indétrônable

Pour ceux qui ne connaissent pas l'**empanada**, il s'agit d'une sorte de petit chausson fourré à la **viande**, au **fromage** ou au **poisson**. Proposés à chaque coin de rue ou dans les petits restaurants qui bordent les routes, les **empanadas** sont très populaires au **Chili**.



(Re) découvrez la recette de l'**empanada** de **Pino**, garnie de viande de bœuf, de raisins secs, d'œufs et d'olives :

La recette de Chilean Cuisine, pour 4 personnes :

Le panier du marché :

Pour le garnissage de viande :

- 250g de viande hachée
- 1 oignon moyen finement découpé
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de paprika
- 2 piments doux

- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe de farine blanche
- ¼ de tasse d'eau
- 1 œuf dur, pelé et coupé en 8 morceaux
- 4 olives dénoyautées
- Du sel

Pour une garniture végétarienne traditionnelle, remplacez la viande par des champignons en dés ou des aubergines.

Pour la pâte :

- 2 tasses de farine blanche
- 1 jaune d'œuf
- 2/3 tasse de vin blanc ou de lait chaud
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse de raisins secs
- 1 cuillère de sel, à dissoudre dans le vin

Préparation :

1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, puis ajoutez la viande hachée et laissez cuire pendant 5 minutes. Assaisonnez avec du cumin, du paprika, du sel et du poivre noir. Après 8 minutes environ, lorsque le mélange est prêt, ajoutez la farine et

l'eau, qui permettent d'obtenir une bonne consistance. Retirez du feu et laissez refroidir.

2. Faites un tas de farine sur la table, au milieu duquel creusez un petit cratère. Déposez-y 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et du vin blanc avec du sel, ou ajouter lentement du lait chaud. Mélangez tous les ingrédients en faisant des gestes de l'extérieur vers l'intérieur du cratère.

3. Ne pas pétrir trop longuement. Divisez la pâte en petites boules et étalez-la sur une surface farinée. Préchauffez le four.

4. Avec un grand bol, formez 4 grands ronds de pâte préalablement étalée. Garnir de 2 cuillères à soupe de farce sur 1 moitié de la surface avant d'ajouter 3 raisin sec, 1 morceau d'œuf dur, 1 d'olive. Mouiller les bords avec un peu d'eau avant de replier en chausson et d'appuyer fort.

5. Badigeonner les galettes avec 1 jaune d'œuf, et cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, à température moyenne (220 C).

Le conseil du chef : à déguster bien chauds à la sortie du four, ou réserver au frais et faire réchauffer au four chaud.

3- La Leche Asada, l'exquise

Il ressemble à nos « **flamby** » bien connus, mais c'est le **dessert chilien** typique par excellence. Délicieux et facile à réaliser, ce **flan caramélisé** ravira petits et grands ! Il peut être généralement accompagné de **dulce**

de leche (« manjar », en chilien), qui lui donne une touche spéciale au goût et lors de la présentation.



La recette chilienne, pour 4 personnes :

Le panier du marché :

Pour la sauce au caramel :

- 1 tasse de sucre blanc
- ½ tasse d'eau froide

Pour la préparation du flan :

- 4 œufs
- 2 tasses de lait

- ½ cuillère à café de clou de girofle (en option)
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre (en option)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 4 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

1. Dans une casserole, cuire à feu moyen le sucre et l'eau froide sans remuer. Laissez le caramel se former jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun, puis ôter du feu immédiatement avant de le verser dans un grand moule.

2. Dans un grand bol, battre les 4 œufs. Ajouter, le lait, les clous de girofle, la cannelle, la vanille, le sucre et battre, ou utiliser un robot, pendant deux minutes. Bien mélanger.

3. Lorsque le mélange est uniforme, versez-le dans le moule sur la sauce au caramel et faites cuire à 200 ° C pendant environ 30 minutes au bain-marie. Le dessus doit être très bien bronzé.

4. Laisser refroidir à température ambiante et réfrigérer.

5. Pour servir, retournez le plat pour que le caramel soit au-dessus.

Le conseil du chef : en stoppant la cuisson du caramel avant qu'il ne colore, vous obtenez le sirop de sucre, ou « Goma » maison, indispensable à la réalisation du Pisco Sour.

Le Pisco Sour, l'indispensable

Le **Pisco** est un **alcool** national produit à partir du **raisin**. La **vallée d'Elqui**, au nord du **Chili**, célèbre pour 300 jours de soleil par an, offre le climat idéal pour le raisin et l'élaboration du **pisco**. Au **Chili**, c'est la base de plus de 60 **recettes** différentes **d'apéritifs**, **cocktails** et **boissons**. Certains diront que le **Pisco Sour** est péruvien, d'autres **chilien**... dans tous les cas, c'est le cocktail parfait pour un **apéritif** aux senteurs du **bout du monde** ! Et si vous souhaitez en boire un sur place pendant votre visite, ne manquez pas d'aller en déguster dans l'un de nos restos préférés du quartier Bellavista à Santiago.



La recette de Chilean Cuisine, pour 4 personnes :

Ingrédients :

- Glace
- 3 doses de Pisco
- 1 dose de jus de citron
- 1 blanc d'œuf
- 1 dose de sirop de sucre (ou « Goma »)

- 10 feuilles de basilic frais, hachées (facultatif)
- ½ piment vert, haché finement (facultatif)
- ½ cuillère à café de gingembre (facultatif)

Préparation :

1. Dans un shaker, placez des glaçons, le pisco, le jus de citron, le blanc d'œuf, le sirop de sucre, le basilic frais, le piment vert. Frappez le tout pendant 30 à 45 secondes.

2. Versez la garniture dans des coupes à champagne. La mousse de ce cocktail est dû au blanc d'œuf, dont on ne sent absolument pas le goût mais qui offre une texture agréable et qui permet d'équilibrer les différentes saveurs.

Alors... il ne reste plus qu'à vous mettre à la cuisine ! Régalez-vous, Travel Coach Chile - Home | Facebook envoyez-nous des photos du résultat sur Facebook et Instagram!

Le Chili n'a pas fini de vous surprendre... Suivez nous sur nos réseaux sociaux et inscrivez-vous à notre newsletter mensuelle pour recevoir tous nos conseils pour profiter de votre séjour au Chili comme un local !