

Pour un petit avant-goût de voyage au bout du monde, voici nos **recettes traditionnelles colombiennes préférées**. Nous vous proposons de cuisiner ces bons petits plats pour toute la famille. **De quoi faire voyager vos papilles !**

Retrouvez ci-dessous notre sélection de 5 recettes traditionnelles colombiennes !

Les patacones, célèbre plat de la Colombie

Les patacones, **bananes plantains aplaties et frites**, accompagnent la plupart des plats colombiens. Ils ont l'aspect de petites galettes jaunes.

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 2 bananes vertes (pas mures)
- ail
- sel
- huile

Préparation du plat:

Couper chaque banane en 3 morceaux, les faire frire dans un bain d'huile ou friteuse pendant 3/4 minutes (elles doivent s'attendrir).

Retirer et égoutter.

Préparer un saladier avec de l'eau, de l'ail écrasé et un peu de sel. Passer rapidement les bananes dans le mélange, puis aplatir chaque morceau de banane à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (environ 1cm d'épaisseur).

Replonger les bananes dans l'huile et laisser dorer.

Égoutter, saler et déguster à l'apéritif ou en garniture poissons et fruits de mer.



La recette colombienne du fameux riz coco

Spécialité de la [côte caraïbe colombienne](#), le riz coco est un délicieux accompagnement pour vos poissons ou fruits de mer.

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500g de riz Blanc
- 1 noix de coco ou 250 ML de lait de coco non sucré et 100g de coco râpée.
- 2 c.s. de panela ou sucre roux
- 1l d'eau

- sel

Préparation du plat:

Mixer 1/2 coco (ou la moitié du lait de coco et la moitié de la coco râpée) avec 250ml d'eau.

Passer au chinois.

Dans une casserole chauffer la panela ou le sucre avec le mélange obtenu su chinois. Laisser réduire et foncer (caraméliser légèrement).

Mixer l'autre moitié de la coco (ou le reste de lait et de coco) avec le reste d'eau. Passer au chinois et ajouter à la casserole. Des petits morceaux de caramel (cocada) doivent se détacher.

Saler.

Porter à ébullition et verser le riz.

Compléter avec de l'eau si nécessaire selon le riz utilisé.

Déguster avec du poisson.



L'arepa au fromage, l'incontournable de la gastronomie de colombie

L'**arepa** est une sorte de pain à base de farine de maïs. C'est certainement l'aliment le plus consommé par les Colombiens, en particulier dans la **Région du Café** et à **Medellín**. Il existe une grande variation d'arepas: arepa de huevos (aux oeufs), arepa de choclo (à base de maïs jaune), etc... L'**arepa au fromage** est très apprécié des français.

Ingrédients:

- 500 g de farine de maïs blanc

- 200 ml d'eau tiède
- 100 ml de lait
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 bonne pincée de sel
- huile

La garniture :

- du fromage type feta
- de la mozzarella
- du gruyère ou du comté râpé (ou toute autre tomme de montagne)

Préparation du plat:

Émietter les fromages, les mélanger. Réserver.

Faire fondre le beurre dans le lait tiède. Dans un grand saladier, mélanger la farine avec le sel et le sucre. Verser l'eau, le lait au beurre. Mélanger et pétrir durant quelques minutes, de façon à obtenir une pâte lisse, légèrement collante. Ajouter de la farine si elle colle trop. Il ne faut pas s'attendre à une pâte type pâte brisée ou pâte à pain puisqu'il n'y a pas de gluten dans la farine de maïs.

Façonner des petits disques. Mettre le fromage au centre d'un disque. Recouvrir d'un deuxième disque de pâte en fermant bien les bords.

Chauffer une poêle huilée (à la plancha, c'est super!) et y faire dorer les arepas, 3 minutes de chaque côté. Déguster sans attendre.



La recette de l'ajiaco, le plat typique de Bogota

Mi-soupe mi-ragout de poulet et de pommes de terre, **l'ajiaco est le plat typique de Bogota**, la capitale colombienne.

Ingrédients:

- 3 oignons
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 poulets de 2 à 2,5 kg coupés en morceaux
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 750 g de pomme de terre (« sabanera ») épluchées et coupées en rondelles
- 500 g de pomme de terre jaunes (« criolla ») épluchées
- 1 kg de pomme de terre « pastusa » épluchées et coupées en rondelles
- 1.5 bol de feuilles de guascas fraîches
- 5 maïs , moyens, coupés en trois
- clou de girofle
- poivre
- sel

Préparation du plat:

Dans une casserole, mettez les oignons, le coriandre, le sel et les poulets. Couvrez d'eau. Faites cuire à feu vif en écumant. Puis réduisez le feu et laissez cuire.

Quand le poulet commence à être cuit, retirez le coriandre et les oignons et ajoutez les bouillons-cubes. Poivrez. Mettez en plus la pomme de terre « sabanera » et laissez cuire à feu moyen pendant 30 min.

Quand les poulets sont cuits, sortez les pour les laisser refroidir puis les déliter en petits morceaux.

Mettez ensuite dans la casserole les pommes de terre « criolla » et « pastusa » et vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez les feuilles de guasca et les épis de maïs. Poursuivez la cuisson pendant 15 min.

Quand les pommes de terre sont cuites, remettez les morceaux de poulet et laissez cuire 5 à 10 min encore.

Servez bien chaud, accompagné de crème fraîche, de câpres, de piment et de tranches d'avocat bien mûres.



La recette du très populaire sancocho

Le **sancocho**, pot-au-feu colombien, est un plat copieux et délicieux.

Ingrédients:

- 300 g (ou +) de viande de boeuf , du plat de côte et du paleron (il est possible de faire ce plat avec de la poule)
- 1 tubercule de manioc
- 1 banane plantain verte
- 4 grosses pommes de terre

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Du cumin à souhait (c'est l'ingrédient principal qui donnera bon goût au bouillon)
- Du paprika
- Du sel et du poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- De la coriandre
- Autant d'épis de maïs que d'invités

Préparation:

Émincer l'oignon en fines lamelles et hacher 2 gousses d'ail.

Dans un grand fait-tout, faire dorer l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Une fois que c'est bien doré, faire saisir la viande à feu moyen et dorer là de tous les côtés.

Bien saler et poivrer.

Recouvrir ensuite d'eau et laisser cuire au moins 1h30.

Pendant ce temps:

– Epucher le manioc et cassez le à la main pour retirez la tige dure au centre. Cassez le à la main (c'est beaucoup plus facile) et en gros morceaux.

– Eplucher les pommes de terre et couper les en gros morceaux

– Eplucher la banane plantain et casser là en gros morceaux

Ajouter dès maintenant une pomme de terre. Elle cuira plus que les autres et permettra d'épaissir le bouillon. Ecraser là une fois qu'elle est bien cuite.

Une fois que l'heure et demi est passée, plonger dans le bouillon la yuca (le manioc), puis 20mn plus tard les pommes de terre et 15mn plus tard la banane plantain.

Ajouter la gousse d'ail restante coupée en 2 juste pour le goût.

Ajouter du cumin en grande quantité pour un délicieux bouillon. Ajouter quelques cuillères de paprika.

Plonger 10mn avant la fin les épis de maïs. Saler et poivrer encore une fois.

Ciseler la coriandre et la réserver.

Servir dans un plat (le seco) du riz avec la viande boeuf et le maïs.

Il est aussi possible faire frire quelques bananes pour apporter un goût sucré, salé. Il est d'usage de manger de la salade ou un avocat vinaigrette avec le seco.



