PRZ Venezuela

.**Cachapas**

- 450 grammes de maïs en grains

- 1/2 tasse de lait;

- 2 œufs entiers taille L;

- 1 cuillerée de farine de blé (optionnelle);

- 2 cuillerées de farine de maïs;

- 1 cuillerée de sucre;

- 1 cuillerée de beurre;

- Sel au goût;

- Tranches de mozzarella pour remplir l

- Mettez les ingrédients (sauf œufs et beurre) dans le mixeur et broyez jusqu'à consistance moyenne. À la fin, ajoutez les œufs et la beurre et continuez à battre une min. Si c’est trop liquide, ajoutez un peu de farine de blé pour épaissir.

- Versez dans un bol, couvrez avec film étirable et laissez 20 min au frigo.

-Faire chauffer une poêle légèrement huilée.

-  À l'aide d'une louche, versez un peu de la mixture dans la poêle circulairement  avec 5 millimètre d'épaisseur approximativement.

- Laissez cuire un côté retournez pour cuirel'autre côté.

- Quand elle est dorée des deux côtés, servez : tartinez immédiatement de beurre, remplissez avec la mozzarella et pliez à la moitié. …bon appétit!

### Haricots Noirs (Caraotas Negras)10 min+ 30 min

500 g de haricots noirs secs, trempés dans de l’eau la nuit précédente)
1 oignon, coupé en dés
2 gousses d’ail, hachées
1 feuille de laurier
Huile d’olive Sel Poivre

Dans une cocotte-minute, verser 4 cuill à soupe d’huile ; ajouter les oignons et cuire jusqu’à ce qu’ils soient translucides env 5 min.

Ajouter l’ail et le laurier et laisser revenir 1 min.

Ajouter les haricots et mélanger.

Verser l’eau, 1 cuill à soupe de sel, et du poivre.

Fermer la cocotte-minute et porter à haute pression.

Baisser le feu pour maintenir la pression et cuire encore 25 à 30 min.

Retirer du feu et laisser reposer pendant 5 min.

Ouvrir et relâcher la vapeur.

Si les haricots ne sont pas assez cuits, les laisser mijoter sans couvercle.

***Tajadas***

* Laitue en lanières
* 1 citron
* vinaigre rouge
* parmesan
* sauce tomate
* 3 bananes plantain vertes
* 2 onions

Cuire les oignons dans une casserole avec du vinaigre et de l'eau
réchauffer la sauce tomate
découper les bananes en rondelles et les faire frire

Dans l'assiette on dépose les bananes, on les recouvre de la salade, de sauce tomate, d’oignons, et enfin on saupoudre de parmesan.

**Ensalada carioca**

* 1 avocat 1 tomate
* 2 œufs durs
* 1 oignon frais
* 1 piment vert long (serrano)
* 1 cuill à soupe de vinaigre blanc 3 cuill à soupe d'huile d'olive
* coriandre fraîche persil frisé
* 1 cuil à café de tabasco Sel et poivre au goût
* Faire cuire 2 œufs durs Peler un avocat bien mûr, ôter la peau et le noyau et le couper en cubes d’environ 2 cm.
* Verser 1c à s vinaigre blanc sur les dés d’avocat, mélanger.
* Couper finement une belle tomate lavée.
* Ciseler un oignon frais Les morceaux doivent être vraiment tout petits.
* Ciseler très finement le piment lavé épépiné.
* Mettre tous les ingrédients avec l’avocat, arroser d’huile d’olive, saler, poivrer et bien mélanger.
* Laver, ciseler très finement la coriandre fraîche et le persil, les ajouter
* Écaler les œufs refroidis, les couper en cubes assez petits et les ajouter
* Bien mélanger et servir bien frais.