**PRZ Repas vénézuélien**

# Empanadas Domino \*\*\*

# haricots noirs et fromage

4 tasses de farine de maïs pré-cuits

2 tasses de farine

4 tasses d'eau chaude

2 cuillères à soupe de beurre non salé

3 à soupe de sucre brun, râpé

½ à thé de sel

4 tasses (haricots noirs), cuits et assaisonnés

2 tasses de fromage (fromage à pâte dure), râpé

4 tasses d'huile de maïs pour la friture

**1** Dans un bol, pétrir farine de maïs, farine de blé, eau chaude, beurre, cassonade , sel, pour

obtenir une pâte molle. Laisser reposer 5mn

**2** Mélanger les haricots déjà cuits et assaisonnés au goût avec du fromage blanc râpé.

**4** Faire des petites boules de taille égale.

**5** Placez l'huile moyen-feu vif dans une poêle.

**6** Placez une balle au milieu de la serviette humide l’étaler en cercle avec vos doigts et votre paume pour obtenir une épaisseur d'environ 1/4depouce.

**7** Ajouter dans le centre du cercle deux cuil à soupe du mélange de haricots noirs/fromage .

8 Replier la pâte, sceller les extrémités : avec un récipient rond faire pression sur la serviette. (croissant)

**9** Faire dorer des deux côtés.

**Tostones plantain verte** (45 mn)(4parts) **\*\*\***

* **1**  [*banane*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=es&sp=nmt4&u=https://www.recetasgratis.net/Recetas-con-platano-ingredientes_recetas-782_1.html&usg=ALkJrhgk-Gji0qCpet_bRsIZPFJ14IPc2w) verte
* **1 gousse** d'ail **1 pincée** de sel
* Huile de tournesol

Peler et couper des morceaux de bananes en diagonale, d’une largeur d'environ 5 cm.

**Frire les morceaux de bananes** à feu moyen 5 mn, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Bien éponger au sopalin **dans un plastique** à l'aide d' une planche de cuisine.

*Il est important d'écraser les morceaux de bananes quand ils sont chauds.*

Tremper le tostón qq secondes dans l’ail mélangé avec de l'eau et une pincée de sel.

Le remettre immédiatement à la poêle huilée à feu moyen, **faire revenir 3 mn** pour le dorer.

Passer sur du papier absorbant.

Servir les **tostones** saupoudrés de sel.

# *Cachapa \*\*\**

Mixez les **grains de maïs** pour obtenir un mélange liquide mais encore un peu granuleux.

Si nécessaire, ajoutez un peu de **lait**  pour obtenir une consistance coulante mais épaisse.

Ajoutez un **œuf** battu pour lier, une pincée de **sel**, du **sucre brun**, à votre convenance.

Étendez une louche dans une poêle huilée.

Laissez dorer sur une face, puis retournez.

Placez un ***queso de mano*** à l’intérieur de la  *cachapa* pliée en deux et laissez dans la poêle jusqu’à ce que le fromage commence à fondre.

Servez la *cachapa* bien chaude.

(on peut remplacer le *queso de mano* par un fromage type [**mozzarella**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Mozzarella) ou encore  [**feta**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Feta).)

**Arepas (à tester…)**

1 tasse de farine de maïs précuite

1 tasse d'eau chaude (30 ° C)

pincée de sel

50g fromage à pâte molle

Mettre l'eau chaude dans un grand bol avec le sel et un peu de fromage râpé à se dissoudre.

Ajouter de l'eau lentement au bol de farine et commencer à incorporer tout à la main. Pétrir 1 min pour avoir une masse solide et homogène.

Laisser reposer la pâte 10 minutes

Pétrir la pâte jusqu'à obtention d’un cylindre.

Faire de petites boules de pâte et mettre de côté.

A l'aide d'un sac en plastique coupé en deux, presser chacune des billes entre le plastique pour faire des disques minces. Vous aurez environ 8 arepitas.

Chauffer une grande poêle sur feu moyen sans huile.

Faites-les cuire environ 5 min de chaque côté.

• CONSEIL: À ce stade, vous pouvez prendre, avec un couteau, les remplir avec plus de fromage. Le fromage sera fondu et délicieux.