PRZ Venezuela

.**Cachapas**

- 450 grammes de maïs en grains

- 1/2 tasse de lait;

- 1 cuillerée de farine de blé (optionnelle);

- 2 cuillerées de farine de maïs;

- 1 cuillerée de sucre;

- Sel au goût;

- 2 œufs entiers taille L;

- 1 cuillerée de beurre;

- Tranches de mozzarella pour remplir

- Mettez les ingrédients (sauf œufs et beurre) dans le mixeur et broyez jusqu'à consistance moyenne. Puis ajoutez les œufs et la beurre et continuez à battre 1 min. Si 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, saler, poivrer.

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.

**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 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 finement la coriandre fraîche et le persil, les ajouter
* Écaler les œufs refroidis, les couper en petits cubes et les ajouter
* Bien mélanger et servir bien frais.