

Po'potes au Château

Les Amériques !

Guacamole, Kirimole & Cie

L'avocat est un légume-fruit nourrissant car très énergétique (160 Kcal/100 g). Il est riche en graisses mono-insaturées, bonnes pour le cœur. Il contient également un phytostérol végétal qui contribue à faire baisser l'absorption du cholestérol par l'intestin. L'avocat est aussi champion en matière de protéines et de fibres et il contient des vitamines A, B6, C et E.



Liste des ingrédients (pour 4 personnes)

- 3-4 avocats
- 1/2 oignon
- 1 tomates
- 1 citron vert (ou jaune)
- 1 pincée de sel
- 3 gouttes de Tabasco ou 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 grosse pincée de cumin
- 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre. (Facultatif)
- 2 portions de Kiri (pour le Kirimol)

Etapes de la recette

- Epluchez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits cubes.
- Pelez l'oignon et tranchez-le là aussi en petits cubes.
- Fendez les avocats en deux. Ôtez le noyau, récupérez la chair avec une grande cuillère à soupe et écrasez-la grossièrement à la fourchette. Ajoutez le jus de citron vert, le sel, le piment et le cumin et mélangez puis ajoutez les dés d'oignon, de tomate et la coriandre ciselée. Mélangez à nouveau, goûtez pour rectifier l'assaisonnement, c'est prêt.
- Si vous préférez une consistance lisse, il suffit de tout passer dans le bol du blender.
- Et si vous rajouter 2 portions de kiri pour plus d'onctuosité ça devient un « Kirimole » 😊

Mes notes :

Le chili con carne

Dans la série « avec trois fois rien on fait des miracles » voici le chili con carne. Pas cher, pas difficile, pas long à cuire et plein de saveur. Bien qu'il soit très souvent associé au Mexique, il est en fait originaire du Texas qui était autrefois une région mexicaine. Le nom de Chili proviendrait du mot chiri en langue quechua, qui signifie "froid" ou "neige". Ce serait le vocable qu'utilisaient les Incas pour se référer aux terres plus froides et inhospitalières qui se trouvaient au sud du désert d'Atacama.



Liste des ingrédients (pour 8-10 personnes)

- 500g de viande hachée de bœuf
- 400 g d'haricots rouges
- 2 grosses boîtes de tomates pelées en conserve
- 80g de maïs
- 1 oignon blanc et 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette ou cayenne
- 1/2 CC de cumin
- 1/2 CC d'ail en poudre
- de l'huile d'olive

Etapes de la recette

- Pour les haricots rouges, compter 60 g de haricots sec/personne. Les faire tremper 1 nuit dans l'eau. **Pour la cuisson comptez 1h30 à la casserole dans 1 vol haricot pour 5 vol. eau, ou bien 25-30 mn en cocotte-minute à partir du sifflement, dans 1 vol. haricot pour 3 vol. eau non salée.**
- Emincer les oignons et le poivron. Le cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Rajouter la viande hachée et la cuire à feu moyen 5 minutes.
- Verser ensuite les tomates pelées. Saler, poivrer. Saupoudrer de piment (Espelette ou cayenne), d'ail en poudre et de cumin. Mélanger.
- Ajouter ensuite les haricots rouges égouttés et le maïs, mélanger à nouveau et laisser mijoter à feu moyen une trentaine de minutes. Le chili est prêt lorsque la sauce a bien réduit.
- A servir chaud avec du riz basmati ou la polenta grillée

Mes notes :

Chips de maïs

Comment réutiliser les restes, facile avec ce pain de polenta qui se transformera froid en chips de maïs croustillantes et dorée.

Niveau de difficulté	Facile
Preparation time	15 min
Temps de cuisson	15 min
Portion	6 personnes



Liste des ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 volume polenta
- 4 volumes d'eau
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette ou cayenne
- Huile d'olive

Etapes de la recette

- La veille préparer la polenta en cuisant la polenta de maïs dans une casserole d'eau bouillante, cuire 5 -10 mn et versé dans un moule ou saladier
- Le lendemain la débiter en tranches très fine
- Doré des deux cotés avec l'huile d'olive, saler, poivrer
- Frire ou passez au four 10 mn de chaque coté
- Saupoudrer d'épice si vous le désirez

Mes notes :

Apple pie

Elle figure au rang des symboles de l'Amérique, On consomme cette apple pie toute l'année aux USA (notamment pour Thanksgiving)



Niveau de difficulté	Facile
Preparation time	1h min
Temps de cuisson	60-90 min
Portion	8 personnes

Liste des ingrédients (pour 8 personnes)

Pour la pâte brisée :

- 430 g de farine
- 1 pincée de sel
- 280 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de sucre granulé
- 150 ml d'eau très froide

Pour la garniture :

- 25 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- Environ 1 kilo de pommes Granny Smith
- 2 C à Soupe de Jus de Citron
- 50 g de sucre en poudre
- 2 C à thé de cannelle en poudre
- 1/4 de C à Thé de noix de muscade râpée
- 1 pincée de sel
- 15 g de beurre
- Quelques pincées de sucre roux
- Glace vanille pour la dégustation

Etapas de la recette

- Préchauffez votre four à 190 C°, avec la grille en bas du four. Pendant ce temps, faites reposer la pâte au frigo pendant une petite demi-heure.
- Abaissez la pâte brisée dans votre moule à tarte rond. N'hésitez pas à étaler un peu la pâte pour que les bords dépassent du plat.
- Pelez les pommes et coupez-les en tranches moyenne.
- Dans un saladier assez important, mélangez avec les mains les pommes, la farine, le sucre en poudre, la cannelle, la noix de muscade, le citron et la pincée de sel. Vous devriez voir apparaître une sauce au bout de quelques secondes.
- Versez ce mélange dans votre plat à tarte préalablement refroidi.
- Coupez le beurre en petit morceaux et placez-les sur votre mélange.
- Recouvrez votre plat à tarte avec la seconde pâte brisée. Vous pouvez le faire en quadrillage après avoir coupé des lanières dans la pâte, ou tout simplement en posant la pâte sur le plat à tarte et en coupant quelques fentes sur la pâte Scellez les deux pâtes sur les bords à la main ou avec une fourchette.
- Badigeonnez le jaune d'oeuf
- Cuire au four à **190 C°** pendant environ 1h-1h15, jusqu'à ce que la pâte soit dure et que la sauce fasse des bulles.
- Servir la tarte un peu tiède avec, de préférence, une boule de glace à la vanille.

Mes notes :

Brownies

Personne n'y résiste, surtout tiède avec une boule de glace vanille. Au noix, noix de pécan, avec une touche de cannelle, facile et rapide on l'adore



Niveau de difficulté	Facile
Preparation time	15 min
Temps de cuisson	20 min
Portion	8 personnes

Liste des ingrédients (pour 4 personnes)

- 100 g de farine
- 200 g de chocolat à cuire
- 3 gros œufs
- 1 pincée de sel
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 100 g de noix de pécan ou noix au choix

Etapes de la recette

- Préchauffez votre four à 180 degrés
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
- Pendant ce temps battre et blanchir les œufs et le sucre
- Y ajouter les épices, le chocolat fondu, puis la farine et le sel, et enfin les noix
- Mettre dans un moule carré beurré et fariné, enfourné **20-25 mn à 180 C°**
- Servir avec une boule de crème glacée

Mes notes :

Cookies de Marie

Spéciale dédicace à la directrice de l'école YLG, qui généreusement m'a donné tous ces secrets de cookies



Liste des ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 œuf
- 85g de beurre doux (ou moit' moit' doux et demi-sel, parce que c'est trop bon!)
- 85g de sucre cassonade
- 150g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé (ou poudre de vanille)
- 1 c à c de levure chimique
- 1 grosse pincée de fleur de sel

Etapas de la recette

- Préchauffer le four à 180 c°
 - Mélangez tout ça dans un saladier avec une cuillère en bois ou directement à la main.
 - Faire des petits tas de 7-8 cm de diamètre
 - Mettre au four entre **8 et 10 minutes à 180°C.**
 - Le secret avec les cookies "style américain super moelleux" c'est de ne surtout pas trop les faire cuire. Ils doivent brunir en dessous et sur les contours mais le milieu reste à peine cuit.
 - Mon deuxième petit secret c'est que je mélange des pépites de chocolat et des gros morceaux de tablette de chocolat, mais on peut y rajouter des spéculos, des cacahuètes, du chocolat blanc, du chocolat au lait....
-
- Mes notes :

Pancake en 5 mn

Liste des ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 œuf
- 1 yaourt nature (3 généreuses c. à S)
- Environ 100 g de farine (5 C. à S)
- 1 Cuil. à café de levure chimique u 1 sachet entier
- 1 pincée de sel
- 1 cuS de sucre



Etapes de la recette

- Mélangez l'œuf, le sucre et le yaourt puis ajouter la farine et la levure, puis une pincée de sel. Terminez par le parfum, rhum, fleur d'oranger...au choix
- Déposez dans une grande poêle préalablement huilée, plusieurs grosses cuillères à soupe de pâte, en les séparant bien.
- Couvrez et Cuire à **feu doux 15-20 s** puis retourner
- A conserver 2 jours au réfrigérateur dans un bocal Le Parfait
- A servir avec ce qui vous plait, sirop d'érable, chocolat fondu et chantilly ou caramel beurre salé

Mes notes :

-