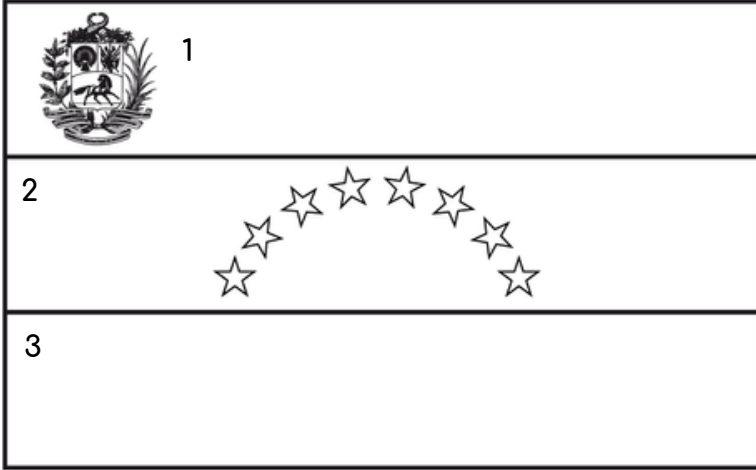


VENEZUELA



1 JAUNE 2 BLEU 2 ROUGE



Capitale : Caracas



428 436 066 habitants



916 445 km²



Bolivar vénézuélien



Espagnol et langue des signes vénézuélienne



ccc

VENEZUELA



Pabellon signifie "pavillon créole" en espagnol. Le plat représente l'union des trois peuples présents au Venezuela après l'arrivée de Christophe Colomb: les peuples natifs, les africains et les européens.



Pabellon criollo

Il se mange traditionnellement lors de la fête de l'indépendance le 5 juillet.

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le riz

200 g de riz
500 ml d'eau

Pour les haricots

500 g d'haricots noirs en conserve
2 poivrons
2 gousses d'ail
1 oignon
1 CC de poivre noir
1/2 CC de cumin
2 CC de sel
100 g de bacon
50 ml d'huile

Pour la viande

1 kg de viande de boeuf (flanc)
3 litres d'eau
1 feuille de laurier
1 petite carotte
1 petit céleri
Origan et poivre noir
1/2 poivron
1 oignon
1 tomate
1 CC de poivre noir
1/2 CC de cumin
2 CC de sel
50 ml d'huile

VENEZUELA



1. Couper la carotte et le céleri.
2. Mettre la viande dans la cocotte avec l'eau, les feuilles de laurier, la carotte, le céleri, l'origan le poivron & le sel.
3. Cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre
4. Réserver 250 ml du bouillon & jeter le reste
5. Couper le bacon, l'ail, le poivron, l'oignon & la tomate. Diviser les légumes en deux parts égales ; une sera pour le riz, l'autre pour les haricots.
6. Faire cuire le riz juste avant que la viande soit cuite.
7. Laisser la viande refroidir.
8. Réchauffer les haricots avec du sel
9. Dans le même temps, faire sauter le bacon avec une partie des légumes préalablement mis de côté. Ajouter le cumin & le poivre.
10. Effiloche la viande et faire cuire avec l'autre moitié des légumes. Ajouter les tomates coupées en morceaux et le bouillon à la viande. Faire bouillir et cuire pendant 10 minutes.
11. Quand la viande boue, ajouter les haricots au bacon et faire frire le tout dans l'huile chaude jusqu'à ce que le liquide s'évapore
12. Servir ensuite le tout de manière traditionnelle



Le plat se sert avec de la banane plantain, des oeufs sur le plat. Nous avons choisi de faire des arepas, des petits pains de maïs.

VENEZUELA



Ingrédients pour 4 personnes

1 grande tasse de
farine précuite
blanche de maïs

1 grande tasse d'eau

50 g de beurre

1 pincée de sel

1 boule de mozzarella
(à défaut de queso
llanero)



1. Verser 1 grande tasse de farine précuite de maïs, ajouter le sel.
2. Incorporer l'eau et mélanger en veillant à ne pas avoir de grumeaux jusqu'à ce que la pâte se décolle.
3. Ajouter le beurre fondu et la mozzarella rapée.
4. Former des boules et les aplatir
5. Mettre dans un poêle et laisser dorer à feu moyen pendant 5 minutes. Les retourner régulièrement.



Les arepas vénézuéliennes sont plus petites et épaisses que les colombiennes (qui sont donc plus larges et plus fines). En effet, en Colombie, les arepas sont un accompagnement comme du pain alors qu'au Venezuela, on les déguste fourrées.

Explication de Luisana La Cruz, coordinatrice du Jour International de la arepa

VENEZUELA

Et pour accompagner tout ça, nous dégusterons une boisson : **le papelon de limon !**

Mélanger 500 g de sucre de canne non raffiné dans 1 litre et demi d'eau. Laisser reposer pendant 3 heures puis ajouter la 1/2 tasse de citron. Déguster frais avec des glaçons !

