

LES  
RECETTES

SAISON 1

MAMMA  
EN  
CHEF

TV5

Une série réalisée par  
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A photograph of a meal set on a yellow background. In the center is a white plate with three golden-brown fried items, possibly arepas. To the right is a glass of a light-colored beverage with a slice of lime. In the background, there is a bowl of white sauce and a plate of sliced fruit. On the left, a white mesh napkin holds a fork and a spoon. The word "Colombie" is overlaid in white text in the center.

# Colombie

## Papa rellenas

### Ingrédients :

4 grosses pommes de terre, pelées et coupées en cubes

½ c. à thé de sel

1 c. à soupe d'huile végétale

½ tasse d'oignon haché

1 poivron vert haché

3 gousses d'ail émincées

1 lb de bœuf haché ou de poulet émincé cuit

1 c. à thé de sel

2 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de poivre noir moulu

4 c. à thé de pâte de tomate

1 c. à soupe de vinaigre blanc

4 œufs

2 tasses de chapelure

1 tasse de farine tout usage

1 litre d'huile végétale pour la friture

### Préparation :

- Placer les pommes de terre dans une casserole, avec assez d'eau pour les couvrir amplement. Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser sécher à l'air quelques minutes, avant de les transférer dans un bol et de les piler avec ½ c. à thé de sel. Laisser refroidir à température ambiante.
- Pendant ce temps, chauffer 1 c. à soupe d'huile végétale dans une grande poêle à feu moyen; y faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail jusqu'à tendreté des oignons, environ 10 minutes. Augmenter à feu moyen-vif et ajouter le bœuf haché; cuire jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rose. Ajouter 1 c. à thé de sel, le cumin, le poivre, la pâte de tomate et le vinaigre. Transférer dans un bol à mélanger et laisser refroidir à température de la pièce.
- Tapiser une tôle à biscuits de pellicule plastique ou de papier ciré et réserver. Battre les œufs dans un bol et réserver. Verser la chapelure et la farine dans deux bols différents, peu profonds. Réserver.
- Une fois la viande et les pommes de terre refroidies, façonner les boules de pommes de terre : prendre une main pleine de purée de pommes de terre et diviser cette quantité en deux boules de « pâte ».
- Façonner les boules en deux barques, de forme ovale avec un creux.
- Farcir les creux de bœuf haché, coller les deux moitiés ensemble et sceller les bords pour former des boules assez rondes, ou ovales.
- Répéter l'opération avec le reste de purée et de viande.
- Rouler les boules de pommes de terre farcies dans la farine, puis les passer dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
- À mesure qu'elles sont prêtes, déposer les boules sur la tôle recouverte de papier, pendant la préparation des autres boules.
- Pour cuire, chauffer l'huile à friture dans une friteuse, à 350°F (175°C).
- Cuire les pommes de terre farcies dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Égoutter sur du papier essuie-tout avant de servir.



## Salsa à Andres

### Ingrédients :

Oignon vert  
2 avocats  
Ail espagnol  
Jus de deux limes  
4 c. à soupe de mayonnaise  
Coriandre

### Préparation :

- Couper finement et mélanger tous les ingrédients pour obtenir une texture de guacamole.
- Saler et poivrer au goût.



## Goyave et fromage

### Ingrédients :

Pâte de goyave

Fromage frais et ferme de Colombie (quesito), ou mozzarella

### Préparation :

- Couper la pâte de goyave et le fromage frais en morceaux.
- Empiler l'un par-dessus l'autre et y piquer un cure-dent pour les tenir ensemble.



## Piña limon et basilic

### Ingrédients :

- 2 tasses de jus d'ananas
- 1 bouquet de basilic
- Jus de lime (1 lime)

### Préparation :

- Mettre au mélangeur tous les ingrédients avec de la glace, afin d'obtenir une consistance de slush.
- Servir dans un verre.











**TV5**

**MAMMA**  
EN  
**CHEF**

JED Lab.