

LA RECETTE DE LA SERIE « REPAS DES FETES »

Cuisine péruvienne : la pachamanca



Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de bœuf
4 pièces de poulet
4 tranches d'agneau
4 tranches de porc
1 bouquet de coriandre, 1 de
romarin, 1 d'origan, 1 de menthe
poivrée
Epices: ail, cumin, piment
péruvien(aji especial) et huacatay,
(herbe aromatique péruvienne)
3-4 cuillères d'huile d'olive
Bière brune péruvienne avec
beaucoup de malt
Légumes : 500gr de manioc, 500gr
de patates douces, 500gr de patates,
500gr de fèves
1 chou frisé pour couvrir



Préparation

Mettre la moitié du coriandre, de l'origan, du romarin et de la menthe poivrée avec un verre d'eau dans un mixer et faire un jus.

Mélanger avec l'huile, la bière et les épices dans un bol et y faire mariner 30 minutes les différentes viandes.

Dans une marmite, faire un lit des herbes aromatiques en branches qui restent.

Après 30 minutes, griller chaque tranche de viande marinée dans une poêle et dès que c'est doré, mettre les tranches de viandes sur le lit d'herbes aromatiques dans la marmite.

Rajouter en deuxième couche les légumes trempés dans la marinade et grossièrement coupés. Rajouter les fèves, le reste de sauce et de la bière. Couvrir le tout avec des feuilles de chou frisé, comme un drap. Bien couvrir le tout avec des feuilles d'aluminium et pour finir avec le couvercle de la marmite.

Commencer à cuire à feu très vif pendant 10 min et ensuite faire mijoter pendant 1h à feu doux.

Soulever un petit pan d'aluminium et de chou et si le manioc est cuit, tout est cuit.

Servez dans chaque assiette une portion de chaque viande et de chaque légume de façon à ce que chaque invité goûte les 4 ingrédients de base.

Une recette proposée par Regina, patronne du restaurant « Ici c'est le Pérou », à Fribourg.