

# alimentarium



# Amérique du sud

# Amérique du sud

## Chips banane plantain

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

160 g de banane plantain

20 ml d'huile d'arachide

4 g sel. poivre

### Réalisation

- Couper des rondelles de 5 mm
- Faire revenir dans l'huile
- Saler et poivrer

## Guacamole

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

120 g d'avocat mûr

20 g d'échalotte

20 g de tomate

12 g de jus de citron

4 g de coriandre fraîche

Sel. poivre

### Réalisation

- Hâcher finement l'échalotte, couper en brunoise la tomate
- Ecraser à la fourchette l'avocat
- Mélanger le tout et assaisonner

## Quinoa aux légumes

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

120 g de quinoa

40 g de poireau

120 g de carotte

120 g de courgette

240 ml d'eau

40 g de petit pois

Sel. poivre

### Réalisation

- Couper tous les légumes en brunoise
- Faire suer les légumes et nacrer le quinoa
- Ajouter l'eau et laisser cuire 10 minutes

# Amérique du sud

## Albondigas (boulette de boeuf)

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

400 g de boeuf haché

40 g d'oignon

2 oeufs

40 g de panure

20 g d'ail

8 g de persil

4 g de thym

Sel. poivre

### Salsa

120 g d'oignon

600 g de coulis de tomate

8 g d'ail

Sel. poivre

### Réalisation

- Hâcher l'oignon, ail et les herbes
- Mélanger le tout et faire 4 à 5 boulettes
- Frire les boulettes dans une poêle

### Salsa

- Hâcher oignon, ail
- Faire suer et ajouter le coulis de tomate
- Une fois la viande cuite la rajouter à la sauce
- Laisser mijoter 10 minutes

## Paleta de fruta (bâtonnet aux fruits)

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

320 g de fraise ou nectarine ou tout autre fruit bien mûr

60 g de sucre glace

### Réalisation

- Laver les fruits et les mettre dans le mixeur avec le sucre glace
- Mixer et remplir les moules à bâtonnet
- Mettre en cellule de congélation