¡Vamos! Amérique du Sud – fondue de viande exotique

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

La viande

600 g viande suisse, coupée en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur (filet de bœuf mariné 30 minutes avec 1 cc de poivre noir concassé, poitrine de poulet marinée 2 heures avec 2 cc de graines de coriandre concassées et un peu de jus de citron vert ou filet d'agnea

Bouillon de poule à la coriandre, aux oignons et au céleri

1,5 l	bouillon de poule
2	oignons
2 branches	céleri
1 bouquet	coriandre

Sauce à la noix de coco, au paprika fumé et au citron

1	gousse d'ail
2 cs	chips de noix de coco
400 ml	lait de coco
1	citron bio, jus et zeste
	poivre
0.5 cc	paprika fumé en poudre
	flocons de piment
	sel

Sauce à la cacahuète, aux cacahuètes grillées et au citron vert

1 cs cacahuètes
0.5 cs sucre
gros sel
2,5 dl eau de coco
2 cs beurre de cacahuètes
0.5 piment rouge, en petits morceaux
0.5 citron vert bio, jus et zeste

Pesto de coriandre au yogourt et au chimichurri

0.5 gousse d'ail
2 bouquet coriandre
4 cs huile d'olive
2 cc jus de citron
3 cs yogourt nature
sel
piment de Cayenne

Écrasée de patates douces à l'ail grillé

600 g patates douces
2 gousses d'ail
1 cc huile
100 g beurre
sel, poivre
noix de muscade fraîchement râpée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1036 kcal
46 g de protéines
46 g de glucides
73 g de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

La volaille doit être cuite à coeur dans le bouillon ou la graisse.

Préparation

1

Bouillon de poule à la coriandre, aux oignons et au céleri

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Couper les oignons en deux et le céleri en morceaux d'env. 3 cm de long. Les ajouter au bouillon avec la coriandre et laisser macérer à feux doux pendant 1 heure. Verser le bouillon à travers un tamis dans le caquelon à fondue, poser sur le réchaud et garder chaud.

2

Sauce à la noix de coco, au paprika fumé et au citron

Peler et trancher l'ail, le faire dorer à la poêle avec les chips de noix de coco sans ajouter de matière grasse. Réserver. Faire réduire le lait de coco, le zeste et le jus de citron, le poivre et le paprika en poudre de moitié dans une casserole. Saler, assaisonner de flocons de piment et servir chaud, parsemé de chips de noix de coco grillées.

Sauce à la cacahuète, aux cacahuètes grillées et au citron vert

Hacher grossièrement les cacahuètes et les faire dorer à la poêle sans ajouter de matière grasse. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser en retournant régulièrement. Parsemer de gros sel et laisser refroidir. Dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre de cacahuètes dans l'eau de coco et remuer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter le piment et le citron vert, parsemer de cacahuètes grillées et servir chaud.

Pesto de coriandre au yogourt et au chimichurri

Peler et hacher l'ail, hacher grossièrement la coriandre. Ajouter les deux à l'huile d'olive et au jus de citron dans un bol de mixeur. Réduire grossièrement en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Incorporer le yogourt, saler et assaisonner de piment de Cayenne.

3

Écrasée de patates douces à l'ail grillé

Laver, peler les patates douces, les couper en dés grossiers et les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Dans l'intervalle, peler et couper l'ail en lamelles, les faire dorer à la poêle dans de l'huile. Réserver. Égoutter les patates douces, ajouter le beurre, saler, poivrer et assaisonner de muscade, puis écraser à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. Parsemer d'ail avant de servir.