

ECHANGE CULINAIRE DU 27 MARS 2009

AJIACO DE POLLO (Colombie)
offre de Maryse

Préparation : - Cuisson : .

Ingrédients pour 10 personnes :

1 poulet de 1,5 à 2 kg
2 poireaux
500 gr de patate douce
1 kg de pomme de terre blanche
1 kg de pomme de terre rouge
1 boîte de maïs
coriandre fraîche, ail.



Préparation

Dégraisser et couper en 4 le poulet.
Éplucher et couper en petits morceaux l'ensemble légumes.
Mettre le poulet dans une cocotte avec les légumes. Couvrir d'eau et saler.
Laisser cuire longtemps. Le poulet doit pratiquement se détacher de l'os.

En fin de cuisson, ajouter le maïs ainsi que la coriandre et l'ail.

Retirer le poulet de la cocotte pour l'effiloche puis remettre dans le bouillon.

Pour servir ajouter quelques câpres, un avocat et de la crème fraîche.



ECHANGE CULINAIRE DU 27 MARS 2009 (suite)

FLAN DE PIÑA (Colombie)
(ananas)
Offre de Yassiba

Préparation : 30 mn - Cuisson : 10 mn .

Ingrédients pour 10 personnes:

2 ananas
500 gr de sucre en poudre
10 œufs

Préparation

Couper les ananas en petits dés.

Dans une casserole, verser 250 gr de sucre pour faire un sirop.

Casser les œufs dans un saladier, les battre puis ajouter le sirop.

Verser dans des ramequins et cuire au four pendant 10 mn.

Ajouter le reste du sucre à la pulpe d'ananas et faire caraméliser.

Quand les flans sont cuits, répartir la pulpe d'ananas caramélisée dessus et mettre au réfrigérateur.