



# Guacamole

 3 personnes  15 minutes

## Ingrédients

---

3 avocats bien mûrs  
1 tomate bien juteuse  
1/2 oignon rouge  
Jus d'un citron vert

Une pincée de sel, poivre, et un peu de coriandre fraîche

---

## Préparation

---

1. Coupe tes avocats en deux, enlève le noyau (attention aux doigts !) et gratte la chair avec une cuillère.
2. Balance tout ça dans un bol et écrase à la fourchette, avec amour, jusqu'à ce que ce soit bien onctueux (garde des morceaux pour plus de texture !).
3. Ajoute les dés de tomate et l'oignon haché, ça donne de la couleur !
4. Presse ton citron vert et verse le jus sur le mélange pour un max de fraîcheur (et pour éviter que ça brunisse).
5. Assaisonne avec du sel, du poivre, et une touche de coriandre. Mélange bien et goûte — ajuste si besoin !

*N'hésite pas à y rajouter un oeuf dur !  
Déguste avec des tortillas croustillantes à l'apéro, en accompagnement d'un riz avec oeuf au plat (lo típico) ou directement à la cuillère... Promis, personne ne te jugera !*

- Enzo -



# Ceviche

 3 personnes  15 minutes

## Ingédients

---

500 g de poisson blanc (cabillaud, ...)

Jus de 3 citrons verts

1 oignon rouge

1 piment,

Sel/poivre/coriandre fraîche

---

## Préparation

---

1. Mets les dés de poisson dans un bol et arrose-les généreusement de jus de citron vert. L'acidité va "cuire" le poisson, magique non ?
2. Ajoute l'oignon émincé et le piment haché. Si tu veux faire monter la température, n'hésite pas à augmenter la dose de piment.
3. Assaisonne avec du sel et du poivre, puis mélange bien.
4. Place le tout au frigo pendant environ 15-20 minutes, le temps que le poisson devienne bien opaque.
5. Garnis de coriandre fraîche, et sers dans de jolis bols.  
Le ceviche, ça se mange frais et tout de suite !

---

*Tu peux aussi remplacer le poisson ou simplement ajouter des crevettes fraîches ou encore rajouter une tomate finement émincée !*

*- Rebeca -*



# Empanadas

 3 personnes  40 minutes

## Ingrédients

---

- 300 g de bœuf haché
- 1 oignon,
- 1 œuf dur
- Une poignée d'olives vertes
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre
- Pâte à empanadas

---

*Essaie de faire la pâte toi-même c'est facile et encore meilleure ! Je te conseille également de varier les plaisirs en remplaçant le bœuf par du poulet ou des légumes. En Argentine, il est commun de faire les empanadas entre amis ou en famille : c'est un vrai moment de partage*

- Enzo -

## Préparation

---

1. Dans une poêle, fais revenir l'oignon avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien translucide et parfumé.
2. Ajoute le bœuf haché, et fais-le dorer. Ça doit sentir bon dans toute la cuisine !
3. Assaisonne avec le paprika, le sel et le poivre, puis ajoute les morceaux d'œuf dur et d'olives. Mélange bien.
4. Prends tes disques de pâte, ajoute une cuillère de farce au centre, plie en deux et scelle bien les bords (un peu comme une crêpe en mode plus fun).
5. Enfourne à 180°C pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Croque dans l'une d'elles, tu vas voyager direct en Argentine !



# Arepas

 3 personnes  30 minutes

## Ingrédients

---

- 2 tasses de farine de maïs précuite
  - 1 1/2 tasse d'eau
  - 1 cuillère à café de sel
  - Fromage râpé
- 

*A déguster à toute heure de la journée,  
pour un repas ou un simple encas. Laisse  
libre court à ton imagination pour les  
personnaliser selon tes goûts !*

*- Rebeca-*

## Préparation

---

1. Dans un grand bol, mélange la farine de maïs avec l'eau et le sel jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
2. Fais des petites galettes avec tes mains, comme des petits disques épais.
3. Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile et fais cuire tes arepas jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. Ça doit croustiller à l'extérieur et rester moelleux à l'intérieur !
4. Si tu veux les remplir, découpe-les en deux et ajoute du fromage, de la viande ou des légumes... comme tu veux !



# Pupusas

 3 personnes  30 minutes

## Ingrédients

---

- 2 tasses de farine de maïs
  - 1 1/2 tasse d'eau
  - 1 tasse de fromage râpé (le mozzarella fonctionne bien)
  - Sel
- 

*Pour les plus à l'aise d'entre vous, vous pouvez y ajouter une purée d'haricot rouge en plus du fromage et l'accompagner de la salade traditionnelle appelée "curtido". Si quelqu'un trouve du quesillo dans le coin contactez-nous d'urgence !*

*- Rebeca-*

## Préparation

---

1. Dans un bol, mélange la farine de maïs avec l'eau et le sel. Pétris jusqu'à obtenir une pâte souple.
2. Fais des petites boules avec la pâte, aplatis-les pour obtenir des disques. Place une bonne cuillère de fromage au centre de chaque disque, puis referme en pinçant bien les bords.
3. Chauffe une poêle sans matière grasse et fais cuire tes pupusas des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Quand le fromage commence à couler un peu, c'est prêt !
4. Sers-les bien chaudes, et regarde le fromage fondre. Impossible de ne pas se régaler.