

Fèves Au Style Païsa

Recette fournie par **Sonia Arango**

Voici ma recette de fèves préférée.

Les recettes de fèves à la canadienne sont généralement trop sucrées à cause de la mélasse.

Ce style de fèves colombien païsa est très différent, pas trop sucré, mais très savoureux.

Ingrédients



- Demi sac de fèves blancs (en colombia la marque cargamanto est bonne).
- 1 carotte coupée en longueur.
- 1 plantain vert (cela doit être vert si non les fèves vont terminer trop sucrées) coupé en dés.
- 2 feuilles de choux coupées en dés.
- 1 onion vert coupé en dés.
- gousse d'ail.
- sel au goût (pas trop).
- bouillon de boeuf ou de poulet (optionnel, ricostilla est une bonne marque).
- 1 morceau de Yuca (optionnel).
- demi tranche de bacon (optionnel).

Préparation

- Faites tremper les fèves dans l'eau toute la nuit.
- Portez une casserole d'eau à ébullition (avec un morceau optionel de bacon).
- Lavez les fèves et jetez les morceaux abîmés avant de les mettre dans la casserole.
- Salez à votre goût.
- Ajoutez de la ricostilla (ou le bouillon de votre choix) si vous le souhaitez.
- Couvrez la casserole et laissez bouillir 30 minutes avant d'ajouter les autres ingrédients.
- Pelez la carotte, lavez-la et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
- Pelez le plantain vert.
- Coupez le plantain en dés.
- Coupez quelques feuilles de chou en dés.
- Attendez les mêmes 30 minutes que pour la carotte avant de les ajouter à la casserole.
- Épluchez le manioc (facultatif), coupez-le en deux dans le sens de la longueur ou en dés.
- Attendez les mêmes 30 minutes que pour les carottes avant de les ajouter à la casserole.
- Faire sauter les oignons verts avec de l'ail pour les ajouter à la fin.
- Une fois les ingrédients cuits et votre carotte est prête;
- Retirez les deux rondelles de carotte de la casserole et mettez-les dans le mixeur.
- Ajoutez suffisamment de bouillon de la casserole pour liquéfier les carottes dans le mixeur.
- Liquéfiez les carottes et remettez le tout dans la casserole.
- Super, mangeons.