



## Cachapas vénézuéliennes avec du maïs en conserve

### Description

[vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text]

Vous ne connaissez les cachapas vénézuéliennes ? Attention, vous allez tomber amoureux à la première bouchée ! C'est une recette traditionnelle du Venezuela, similaire à un pancake, mais faite avec du maïs. Rapide à faire, elle se mange chaude et on peut l'agrémenter de fromage, avocat, viande effilochée, fritons... Tout ce que l'on veut ! C'est sans nul doute l'un de mes plats favoris, c'était un vrai coup de foudre.

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_single\_image image= »1961? img\_size= »full » onclick= »zoom »][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### Recette des cachapas vénézuéliennes

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row equal\_height= »yes » content\_placement= »top » css= ».vc\_custom\_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

2 pers

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

Préparation 10 min

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

Cuisson 10 min

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]Niveau facile[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text]

css= ».vc\_custom\_1580934184745{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

## Ingrédients

- 1 boîte de maïs en conserve (140g)
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café rase de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou de maïs
- 1 œuf
- Sel
- Fromage pour la garniture

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_column\_text]

## Etape par étape

1. Égoutter le maïs et en garder le « jus » dans un bol.
2. Mixer ensuite le maïs égoutté avec la farine, le sucre, l'huile, l'œuf et la moitié du jus de maïs. Le mélange doit être assez épais mais pas lisse, les grains de maïs doivent toujours être visibles.
3. Saler le mélange.
4. Chauffer une poêle anti-adhésive (on peut aussi ajouter un peu d'huile avec un essuie-tout avant chaque cachapa pour éviter d'accrocher).
5. Verser une petite louche de mélange dans la poêle pour obtenir un « pancake » de 10 à 15 cm de diamètre et d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
6. Laisser ensuite cuire à feu moyen jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface de la pâtes. Une fois que les bords sont dorés, retourner la cachapa et continuer la cuisson quelques minutes.
7. Ajouter la garniture souhaitée et servir chaud. Bon appétit !

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Cachapas vénézuéliennes : astuces pour les réussir

- Pour servir les cachapas avec le fromage fondu, je place le fromage juste après avoir retourné la cachapa, ce qui lui permet de terminer de cuire en même temps que le fromage commence à fondre.
- Je fais toujours une petite cachapa de test pour vérifier la bonne texture de la pâte. Si la pâte est trop épaisse, j'y ajoute un peu de jus de maïs ; et si la pâte est trop liquide, j'ajoute alors une cuillère de farine.
- On peut les conserver 2 à 3 jours au frigo. Pour les réchauffer, je les mets dans une poêle chauffée et j'ajoute la garniture voulue.

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

```
[/vc_message][/vc_column][vc_column width= »1/6?][/vc_column][vc_row][vc_row  
content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3?  
el_width= »50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1?  
style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?  
orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »  
grid_id= »vc_gid:1580934511666-9b42877f-509e-3? taxonomies= »98, 184?  
filter_source= »category »][/vc_column][/vc_row]
```

## CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

## POST TAG

1. latinoaméricain
2. recette express
3. végétarien

## Categorie

1. Coin salé
2. Plat

## Tags

1. latinoaméricain
2. recette express
3. végétarien

## date créée

17/11/2019

## Auteur

admin

default watermark