



### **AGUA DE FRUTAS**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 750 gr de papaye
- 250 gr d'ananas
- 250 gr de pastèque
- 750 ml de jus d'orange fraîchement pressé
- 1l d'eau

#### **Préparation**

Taillez tous les fruits en cube, passez les au mixeur, filtrez et ajoutez l'eau et le jus d'orange pressé, mélangez et servez très frais.

### **EMPANADAS MEXICANAS**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 150 gr de farine de maïs
- 50 gr de farine de blé
- 25 gr de chapelure
- 25 gr de fromage à fondre
- eau
- sel, poivre

#### **Préparation**

Mélangez les deux farines et la chapelure, le sel et le poivre, ajoutez l'eau jusqu'à former une pâte souple mais résistante. Laissez reposer 10 à 15 minutes. Formez avec la pâte des boulettes de 3 cm puis étalez-les de façon à obtenir un disque plat. Déposez à l'intérieur un peu de fromage puis refermez en formant un demi-cercle. Faites frire les empanadas dans de l'huile bouillante jusqu'à ce qu'elles dorent.

### **SINCRONIZADAS**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 8 tortillas
- 4 tranches de jambon
- du fromage de votre choix

#### **Préparation**

Sur une tortilla, mettez une tranche de jambon et du fromage. Recouvrez d'une autre tortilla. La sincronizada est réalisée. Faites de même avec les autres tortillas. Faites dorer les tortillas jusqu'à ce que le fromage fonde. Coupez-les en 4 ou en 6 et servez les chauds.

## CEVICHE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1,2kg de filet de poissons (lieu, cabillaud, ...etc...)
- 5 tomates
- 2 citrons jaunes
- 4 citrons verts
- ½ oignon
- coriandre haché
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 gr d'olives dénoyautées
- 1 avocat
- 1 pincée d'origan
- sel

### Préparation

Coupez les filets de poissons en petits cubes, ajoutez le jus des citrons et mettez-les à mariner, au frais, dans un récipient couvert pendant au moins 6 heures pour que le poisson cuise.

Égouttez le poisson, hachez l'oignon, coupez les tomates en 2, épépinez-les et découpez-les en petits dés, découpez les olives en petits morceaux, découpez l'avocat en petits cubes. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez la coriandre.

## ENSALADA DE CAMARONE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de maïs en boîte
- 1 poivron vert
- 4 tomates
- 400 gr de grosses crevettes décortiquées
- ½ bouquet de persil plat
- 2 cl de jus d'orange
- quelques gouttes de tabasco
- 3 cl de vinaigre
- 12 cl d'huile d'olive
- sel

### Préparation

Égouttez le maïs, versez-le dans un saladier.

Lavez le poivron, ouvrez-le, enlevez les graines et les parties blanchâtres, taillez-le en lamelles et déposez-le sur le maïs. Coupez les tomates en 2, épépinez-les et découpez-les en petits dés et ajoutez-les aux autres ingrédients. Rincez et égouttez les crevettes et rajoutez-les.

Hachez le persil, mettez le vinaigre, le jus d'orange, l'huile d'olive et quelques gouttes de tabasco. Versez cette vinaigrette sur les autres ingrédients et garder au frais avant de servir.

## ENSALADA DE NOPALES

### Ingrédients pour 4 personnes

- 500 gr de nopal
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon rouge
- 6 tomates
- 2 piments jalapeños
- 120 gr de feta
- coriandre frais

### Préparation

Rincez les nopales à l'eau fraîche, versez les dans un saladier. Coupez les tomates en 2, épépinez-les et découpez-les en petits dés. Emincez l'oignon. Hachez les piments et le coriandre. Mélangez le tout dans le saladier, ajoutez le vinaigre et l'huile, décorez avec les dés de feta.

## QUESADILLAS

### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tortillas
- 50 gr fromage râpé
- sauce piquante

### Préparation

Faites chauffer les tortillas au four, rajoutez du fromage et repliez les en deux, laissez fondre le fromage servez chaud.

## FAJITAS

### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tortillas
- 400 gr de bœuf haché
- 1 oignon
- 4 tomates
- ½ concombre
- ½ poivron vert
- 1 chile chipotle
- 1 gousse d'ail
- paprika
- coriandre en poudre
- sel

### Préparation

Hachez les oignons. Emondez les tomates. Faites revenir la viande et l'oignon Mettez dans un robot-mixeur les tomates, le concombre, le poivron, le piment, l'ail, le paprika et mixez, versez sur la viande et laissez mijoter quelques minutes Servez chaud avec les tortillas accompagnées de salade, tomates en dés, fromage râpé.

## ENCHILADAS

### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tortillas
- 750 gr de blanc de poulet
- 2 citrons vert
- 1 oignon
- 250 ml de crème
- 300 ml de salsa mexicana
- sel, poivre

### Préparation

Dans une sauteuse, placez les blancs de poulet, arrosez-les avec le jus des citrons, couvrez et cuire à feu doux 15 à 20 minutes. Retirez du feu et émincez le poulet, ajoutez dans la sauteuse l'oignon, la crème et la salsa, faites réduire et ajoutez le poulet. Servez chaud avec les tortillas accompagnées de salade, tomates en dés, fromage râpé.

## CERDO EN CHILE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tortillas
- 1 kg d'échine de porc
- 30 gr de lardons
- 20 gr de chile guarillos
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de cumin
- sel, poivre

### Préparation

Dans une sauteuse, faites revenir les lardons, ajoutez l'échine coupée en petits cubes et l'ail haché. Faites dorer et laissez cuire 20 minutes. Trempez les chiles dans de l'eau 5 mn et passez le tout au mixeur avec la farine. Mélangez cette préparation avec la viande, ajoutez le cumin, l'origan et le vinaigre. Laissez mijoter environ 10 minutes. Servez chaud avec les tortillas accompagnées de salade, tomates en dés, fromage râpé.

## CHURROS AL CHOCOLATE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de farine
- 50gr de sucre
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 100 gr de chocolat noir
- huile pour friture
- sel, poivre

### Préparation

Mettez dans un saladier la tasse de farine et la cannelle, mélangez. Dans une casserole, mettez à bouillir l'eau, le sel et le sucre. Aux premiers bouillons, éteignez le feu et versez dans le saladier toute l'eau d'un seul coup et mélangez énergiquement avec une cuillère, vous devez obtenir une pâte épaisse. Faites chauffer l'huile à 180°. Remplissez une poche à douille de pâte. Formez des bandes de pâte au dessus de la friteuse, laissez cuire les churros 3 minutes, retirez-les avec une écumoire. Saupoudrez de sucre. Entre-temps faites fondre le chocolat noir à feu doux ou mieux au bain -marie. On servira les churros chaud avec le chocolat fondu.

## SALSA DE CHILE PASILLA

### Ingrédients

- 4 chiles pasillas
- 1 gousse d'ail
- 160 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café d'origan sec
- sel

### Préparation

Faites tremper les chiles dans l'eau environ 15 minutes. Ajoutez l'ail le vinaigre et l'origan, mixez et servez en saucière.

## SALSA DE CHILE ANCHO

### Ingrédients

- 4 chiles Ancho
- 4 tomates
- 3 gousses d'ail
- ¼ de litre d'eau
- sel

### Préparation

Faites tremper les chiles dans l'eau environ 15 minutes. Emondez et épépinez les tomates Mixez les chiles avec l'eau, les tomates, l'ail et servez en saucière.

## SALSA MEXICANA

### Ingrédients

- 4 chiles jalapeño
- 4 tomates
- 2 oignons
- ½ botte de coriandre
- 1 citron vert
- ½ citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel

### Préparation

Faites tremper les chiles dans l'eau environ 15 minutes. Hachez les oignons, taillez les tomates en petits dés, hachez les chiles et le coriandre. Dans un récipient, mélangez tous ces ingrédients et assaisonnez avec le jus des citrons, le sel et l'huile. Faites mariner au moins 1heure au frais avant de servir.

## GUACAMOLE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 2 tomates
- ½ oignon
- ½ botte de coriandre
- ½ citron jaune
- sel

Facultatif sauce piquante

### Préparation

Emondez, épépinez et couper en quartier les tomates. Coupez l'oignon en cube. Mixer l'oignon et les tomates. Pelez les avocats à l'aide d'une fourchette, écrasez la chair préalablement arrosée de citron, ajoutez les tomates, salez et bien mélanger. On peut rajouter de la sauce piquante.