

CHICHA MORADA



SOURCE : <https://www.lorenzoexpeditions.com/blog/chicha-morada-refreshing-drink-peruvian/>

Il s'agit d'une boisson extrêmement rafraîchissante dont l'élaboration est basée sur un ingrédient péruvien qui est la variété de maïs violet. Ceci est bouilli avec de l'ananas, des clous de girofle et de la cannelle, et une fois filtré, la seule chose qui reste à ajouter est le sucre, les fruits coupés tels que la pomme et le citron. De cette manière simple, cette délicieuse boisson rafraîchissante qui fait le tour du monde est servie. Il y a beaucoup de pays qui consomment déjà de la chicha morada, mais son origine est péruvienne, et il n'y a aucun doute à ce sujet. Ce maïs violet est cultivé dans les hautes terres péruviennes, ce qui en fait le compagnon idéal pour une grande variété de plats de la cuisine péruvienne.



AVANTAGES DE CHICHA MORADA

En ce qui concerne ses propriétés médicinales, il faut dire qu'une étude récente a souligné que «les anthocyanes contenues dans le pigment du maïs violet agissent comme antioxydants dans le côlon. Il régule le taux de cholestérol, réduit le taux de sucre, est anti-inflammatoire, améliore la circulation sanguine, aide à la régénération des tissus et prévient la fragilité capillaire» certainement une boisson pleine de propriétés bénéfiques pour le corps, que demander de plus ?

C'est aussi une boisson qui peut facilement accompagner parfaitement n'importe quel plat de la gastronomie péruvienne, d'une cervicite de mer fraîche à un copieux poulet grillé.

CHICHA MORADA

Ingrédients

1 livre (450 grammes) de maïs violet péruvien séché en épi (environ 4 épis moyens)

1 gallon (4 litres) d'eau

1 grand bâton de cannelle, d'environ 4 à 5 pouces de long

6 clous de girofle entiers

1/2 tasse de sucre blanc

3 pommes vertes, ou pommes jaunes, ou poires croustillantes

4 citrons verts

- Rincez 1 livre (450 grammes) de maïs violet péruvien séché (environ 4 épis moyens) sous le robinet pour éliminer toute poussière ou matière étrangère.
- Placez les oreilles, ainsi que tous les grains errants qui ont pu tomber, dans une grande casserole avec 1 gallon (4 litres) d'eau, 1 gros bâton de cannelle (environ 4 à 5 pouces de long) et 6 clous de girofle entiers. Mettez la casserole à feu vif sur la cuisinière ; une fois que l'eau atteint le point d'ébullition, réduisez le feu à moyen doux. Laissez bouillir pendant environ 50 minutes.
- Retirez la casserole du feu et laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle soit sûre à manipuler. Frayer le liquide à travers une passoire fine dans un pichet, en mettant de côté (pas en jetant) les solides. Ajoutez la 1/2 tasse de sucre blanc au liquide et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Goûtez, en ajoutant plus de sucre si vous le souhaitez, bien que cette boisson soit la plus rafraîchissante lorsqu'elle n'est pas trop sucrée.



- Refroidir la chicha pendant 3 heures au réfrigérateur. À ce stade, vous pouvez faire un autre lot de la boisson, si vous le souhaitez, en ajoutant plus d'eau dans le pot avec les solides réservés et en répétant tout le processus. Lorsque vous verrez que presque tous les grains de maïs se sont légèrement ouverts, vous saurez que le maïs a renoncé à toutes ses saveurs ; d'ici là, il peut être réutilisé de cette manière.
- Juste avant de servir, coupez les 3 pommes vertes ou jaunes (ou poires) en petits cubes et pressez les 4 citrons verts. Ajoutez les fruits en dés et le jus de citron vert à la chicha dans le pichet et remuez. Servir tels quels ou sur de la glace, avec une paille et une longue cuillère (pour manger le fruit), si désirées. Conservez tous les restes de chicha morada dans le réfrigérateur.

* La chicha morada est mieux consommée fraîche, mais peut être conservée au réfrigérateur pendant deux à quatre jours. S'il est stocké, n'ajoutez pas les dés de fruits frais et le jus de citron vert jusqu'à ce que vous. Soyez prêt à servir et à boire.

LA PATARASHCA

C'EST QUOI?

La patarashca est un plat de poisson grillé, traditionnel de la jungle amazonienne, connue pour son mode de cuisson

Il s'agit d'un poisson d'eau douce cuit enveloppé dans des feuilles de bijao (une plante locale) et grillé, souvent accompagné de manioc, de bananes plantains frites, ou de riz. Le poisson est assaisonné avec des épices comme le curcuma, l'aji (un type de piment) et parfois du Sacha culantro (une herbe aromatique).

Lorsqu'on la cuisine dans une maison, on peut l'envelopper de feuilles de bananier et le cuire au four ou au gril.



RECETTE PÉRUUVIENNE :

LA PATARASHCA

Ingrédients

4 Poissons entiers
2 cuillères à soupe d'ail moulu
2 Oignons
5 piments doux
1 branche de coriandre
4 cuillères à soupe d'huile
Feuilles de bijao (ou bananier)
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
Cumin



Préparation

Étape 1 :

Pour préparer ce délicieux plat, il est d'abord important de nettoyer soigneusement le poisson.

Étape 2 :

Ensuite, il est recommandé de les assaisonner de sel et de poivre pour rehausser leur saveur.

Étape 3 :

Dans un récipient, placez l'oignon haché, l'ail moulu, le piment doux et la coriandre, puis ajoutez suffisamment d'huile et assaisonnez de sel, de poivre et de cumin.

Étape 4 :

Ce mélange est utilisé pour farcir le poisson.

Étape 5 :

Ensuite, les poissons farcis sont placés sur des feuilles de bijao.

Étape 6 :

Il est recommandé de faire griller le poisson pendant environ 10 minutes, en veillant à les cuire des deux côtés pour obtenir une cuisson uniforme.

Étape 7 :

Enfin, le poisson est servi accompagné de manioc et de bananes rôties ou frites pour compléter ce délicieux plat.

Étape 8 : Bon appétit!