

🍴 CACHUPA

👤 POUR 5 PERSONNES

🕒 120 MINUTES



Ingrédients:

- Huile d'olive
- 1 oignon coupé
- 1 petite gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 500 g de grains de maïs séchés, à faire tremper une nuit dans l'eau
- 100 g de haricots bruns, à faire tremper une nuit dans l'eau
- 100 g de grands haricots de Lima, à faire tremper une nuit dans l'eau
- 500 g de bœuf
- 500 g de travers de porc
- Un demi chorizo coupé
- 500 g de chou blanc coupé
- 500 g de bananes plantains, épluchées et coupées en rondelles
- 500 g d'igname, pelée et coupée
- 500 g de patates douces, pelées et coupées
- 500 g de butternut, pelée et coupée
- 500 g de tomates, coupées
- Sel et poivre
- Coriandre, coupée

Préparation:

- Remplissez une grande poêle d'eau (1 litre), ajoutez 25 ml d'huile d'olive, le laurier et l'ail. Lancez ensuite la cuisson.
- Ajoutez le maïs et tous les haricots. Laissez mijoter jusqu'à ce que ce soit cuit.
- Prenez une autre poêle pour cuire le bœuf et le porc. Ajoutez ensuite le chorizo, les haricots verts, le chou, les bananes plantains, l'igname, les patates douces et le butternut.
- Faites cuire les tomates coupées 5 minutes à feu doux. Remplissez la poêle avec la viande, tous les légumes et les haricots. Cuisez le tout à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes. Éteignez le feu, couvrez le tout et laissez reposer pendant 30 minutes.
- Garnissez avec la coriandre coupée avant de servir.



Bon appétit