



Les Pupusas de Yansy

El Salvador



Prix :	€€	Prix moyen
Temps :		1h30-2h
Difficulté :		Moyen



LES INGRÉDIENTS

Pour 6 à 8 personnes :

- 🥄 1kg de farine de maïs blanc
- 🥄 700g de viande de porc
- 🥄 4 tomates
- 🥄 2 poivrons
- 🥄 ½ chou blanc
- 🥄 1 oignon
- 🥄 3 boules de mozzarella
- 🥄 150g de mozzarella râpée
- 🥄 Du sel, du poivre, de l'origan
- 🥄 De l'huile
- 🥄 Du vinaigre blanc
- 🥄 2 cubes de bouillon de bœuf



Pour la variante aux champignons :

- 🥄 2 boules de mozzarella
- 🥄 150g de mozzarella râpée
- 🥄 300g de champignons

LES ÉTAPES

L'accompagnement

- 🍳 Râpez le chou à l'aide d'un éplucheur. Salez-le et lavez-le. Puis ajoutez du vinaigre, du sel et de l'origan.
- 🍳 Mixez 2 tomates, ¼ d'oignon, 1 poivron et de l'eau pour obtenir un coulis de tomates.
- 🍳 Salez et portez-le à ébullition. Laissez cuire quelques minutes.

La farce

- 🍳 Coupez la viande en morceaux, salez et poivrez.
- 🍳 Faites revenir la viande dans de l'huile à feu moyen, puis couvrez et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes.
- 🍳 Ce temps écoulé, enlevez le couvercle et ajoutez un cube de bouillon. Laissez s'évaporer le jus de cuisson pendant quelques minutes, puis émiettez la viande.
- 🍳 Mixez la viande émiettée avec 2 tomates, ¼ d'oignon, 1 poivron et un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte.
- 🍳 Faites-la chauffer dans de l'huile pendant 5 minutes et ajoutez-y un cube de bouillon.
- 🍳 Effilochez la mozzarella, ajoutez-y le fromage râpé. Salez.
- 🍳 Mélangez la viande et le fromage et laissez refroidir.

La variante aux champignons

- 🍳 Coupez les champignons en petits morceaux.
- 🍳 Ajoutez-y un demi-oignon émincé. Faites cuire. Salez
- 🍳 Effilochez la mozzarella, ajoutez le fromage râpé. Salez
- 🍳 Quand les champignons sont cuits, ajoutez-y le mélange à base de mozzarella.

La confection des pupusas

- 🍳 Mélangez la farine avec de l'eau afin d'obtenir une boule de pâte qui ne s'effrite pas.
- 🍳 Prenez un peu de pâte, faites une boule, puis aplatissez-la. Ajoutez une grosse cuillère de viande ou de champignons sur la pâte et refermez les côtés. Vous obtiendrez à nouveau une boule. Aplatissez-la doucement et recouvrez d'un peu d'huile.
- 🍳 Faites cuire dans une poêle préalablement huilée.

C'est prêt ! Bon appétit !

Retrouvez la vidéo de la recette sur la page Facebook @FedasilSenonchamps