

FRIJOLES REFritos

HARICOTS
FRITS

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 15' + TEMPS DE CUISSON 1h
1 NUIT POUR HYDRATER LES HARICOTS

DE NANCY, MEXIQUE

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 6 dl d'eau
- > 2 dents d'ail
- > 2 oignons
- > gros sel selon vos goûts
- > 1 filet d'huile
- > 250 gr de haricots secs
(selon vos goûts: noirs, rouges ou clairs)

Comment se mangent les
FRIJOLES?

Dans la plupart des repas mexicains on les sert comme accompagnements délicieux et nourrissants.

HOLA! SOY NANCY

Salut ! Je suis Nancy, je viens du Mexique.

Il y a seize ans, j'ai quitté mon pays, ma maison, ma famille et mon travail à la télé par amour pour un valaisan. Je ne regrette rien, même si les racines seront toujours les racines et mon Mexique sera toujours mon Mexique.

LES REPAS DE FAMILLE

C'est vrai que les repas de famille les dimanches chez ma grand-mère me manquent. Chez elle, la nappe n'est pas forcément belle, les casseroles sont posées sur la table et les verres sont dépareillés. Mais ce sont des tables colorées et gaies et tout est délicieux. Pendant des heures on mange, on cause... et on mange toujours, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Et, pour mieux digérer tout ça, on danse. Les repas ont ainsi pour nous un autre sens : ce qui compte surtout, c'est de passer un bon moment et de partager.

MA GRAND-MÈRE

En partant, elle nous donne toujours sa bénédiction et nous offre les **ITACATE** : des portions spéciales de nourriture qu'elle prépare pour chacun des convives afin qu'en rentrant à la maison nous ayons encore de bonnes choses à nous mettre sous la dent.

Par chance, comme nous rentrons tous les deux ans au pays, mes enfants ont le bonheur de connaître cette culture, qui est aussi en partie la leur.

PRÉPARATION

1. Laver les haricots et laisser reposer dans l'eau pendant 6 heures (encore mieux une nuit).
2. Dans une casserole avec 6 dl d'eau, faire cuire les haricots avec un oignon et une dent d'ail pendant une heure, jusqu'à ce qu'ils soient mous, en remuant de temps en temps. Saler selon vos goûts.
3. Pour la friture :
Passer les haricots dans une passoire, mais ne pas les laisser trop secs.
4. Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile un petit oignon et de l'ail bien haché. Ajouter les haricots et les écraser jusqu'à acquérir une consistance de purée.
5. Saler et assaisonner si nécessaire.

BUEN PROVECHO! BON APPÉTIT!

MON PAYS C'EST

la couleur, la bonne humeur, le mouvement permanent, la musique, les rires, la circulation endiablée de la ville de Mexico où j'habitais et l'énorme richesse naturelle (déserts et jungles, montagnes et lacs) doublée d'une aussi grande richesse culturelle.

LE MEXIQUE

est un pays d'Amérique du Nord, classé 5ème du continent par sa superficie après le Canada, les Etats-Unis, le Brésil et l'Argentine. Très peuplé (plus de 120 millions d'habitants), il fait partie des vingt premières puissances économiques mondiales. Il a comme langues officielles l'Espagnol et plus de 60 langues autochtones, parlées par 7% de la population.

MEXICO, LA CAPITALE

La ville de México a été fondée sur les ruines de Tenochtitlan, la capitale de l'empire Aztèque. Celle-ci avait été créée au début du XIV^e siècle sur une île marécageuse du lac Texcoco. C'était une ville étonnante avec des temples pyramidaux et des marchés, traversée par des canaux et reliée au continent par des chaussées. Quelque 200'000 personnes y vivaient en 1519 à l'arrivée des Espagnols, qui l'ont assiégée deux ans plus tard, puis détruite. Le lac a été en grande partie asséché.