

TEAM TER DUINEN



↑↑↑



①

X



5 loups



1 heure



difficile



12 heures

PUPUSAS REVISITÉS AU BŒUF



500 GR DE FARINE

1 KILO DE SEL

0,5 LITRE D'HUILE D'OLIVE

5 PIÈCES DE QUEUE DE BŒUF

2 KILOS DE CAROTTES

1 KILO D'OIGNONS

1 TÊTE D'AIL

1 BRIN DE ROMARIN

1 BRIN DE THYM

PIMENT 1 PIÈCE

PROVOLONE 0,3 KILO

6 ŒUFS

6 CITRONS

HUILE D'ARACHIDE : 6 DL

2 CHOU

1 POT DE YAOURT

1 MANIOC (OU CASSAVE)

1 BOTTE DE PERSIL PLAT

1 BOTTE DE MENTHE

1 BOTTE DE CIBOULETTE

1 BOUTEILLE DE VINAIGRE DE VIN ROUGE

1 POT D'ORIGAN

1

PAIN

MÉLANGEZ À LA MAIN LE TOUT ET PÉTRISSEZ. FAITES DE PETITES CRÊPES. FAITES FRIRE LE PAIN DANS L'HUILE JUSQU'À CE QU'IL SOIT DORÉ.

2

QUEUE DE BŒUF

FAITES FONDRE LE BEURRE DANS LA POÊLE AVEC LA CASSONADE.

COLOREZ LA QUEUE DE BŒUF AVEC LE MIREPOIX, PUIS HUMIDIFIEZ-LA AVEC DU BOUILLON BRUN ET BEAUCOUP D'HERBES DU SALVADOR.

LAISSEZ CUIRE PENDANT 5 HEURES, PUIS RETIREZ LA VIANDE.

SÉPAREZ LA VIANDE À LA FOURCHETTE POUR EN FAIRE UN EFFILOCHÉ.

LAISSEZ RÉDUIRE LE JUS ET RÉSERVEZ.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FiGHT



5 loups



1 heure



difficile



12 heures

PUPUSAS REVISITÉS AU BŒUF

3

CHIMICHURRI

HACHEZ TOUTES LES HERBES VERTES ENSEMBLE. AJOUTEZ L'HUILE ET ASSAISONNEZ.

4

MAYO À L'AIL

PRÉPAREZ UNE MAYONNAISE AVEC BEAUCOUP D'AIL ET DE JUS DE CITRON, PUIS ASSAISONNEZ.

5

POIVRONS MARINÉS

INFUSER LES POIVRONS AVEC DE L'EAU VINAIGRÉE 3 SEMAINES À L'AVANCE

6

SALADE DE CHOU

COUPEZ LES CAROTTES EN FINES LANIÈRES, LE CHOU ÉGALEMENT AVEC UN PEU DE YAOURT ET DE MAYONNAISE PUIS ASSAISONNEZ.

GARNISSEZ GÉNÉREUSEMENT VOS CRÊPES AVEC TOUS LES INGRÉDIENTS.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FiGHT