

ABLO

4 personnes:

Préparation : 2 h 50

40 pièces:

- 200 gr de farine,
- 100 gr de féculé de maïs tamisé,
- 500 gr de semoule de blé fin,
- 1 cube de levure boulanger ou 1 paquet de levure chimique.
- 100 gr de sucre en poudre,
 - 1 pincée de sel.
 - 50 cl d'eau tiède.

1. Diluer la levure dans de l' eau et y versé les ingrédient étape par étape en commençant par le sel le sucre ainsi de suite en remuant au moins 20 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.
2. Selon la température, laisser reposer la pâte de 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elle gonfle.
3. Couper les sacs de congélation en carré de 13 cm de côté, Mettez de l'eau froide dans un récipient avec 1 cuillère à café d'huile et y plongé les carrés, puis les disposer dans les terrines en métal.
4. cuire 15 minutes par fournée dans un cuiseur à vapeur.

LES CONSEILS DE NINA:

Accompagner l'ablo avec une sauce tomate ou sauce feuille avec de la viande ou du poisson braisé