



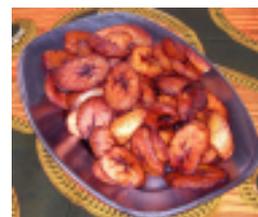
Recettes Créoles de La Réunion



Entrée :

Frites de bananes vertes

Pour 6 personnes, comptez 12 grosses bananes vertes, un soupçon de safran, sel, poivre et huile. Pelez les bananes sous le robinet, coupez les en rondelles assez fines, saupoudrez de sel, poivre, safran et frottez les. Laissez les cuire quelques minutes dans l'huile très chaude.



Crevettes frites au poivre ou au piment sec

Pour 6 personnes, comptez environ 40 grosses crevettes entières, du sel, poivre noir entier ou piment sec et huile. Pour nettoyer les crevettes : fendez le dos pour enlever l'intestin et passez la lame du couteau dans le rostre sous le robinet. Coupez les antennes, lavez et égouttez soigneusement. Concassez le poivre grossièrement ou écrasé le piment sec. Mettez les crevettes par poignées dans l'huile très chaude en saupoudrant généreusement de sel et de poivre. 2 min de cuisson suffisent. Laissez réchauffer quelques min l'huile entre 2 poignées.



Patates douces frites

Pour 6 personnes, prenez 1 kg de patates douces, du sel, poivre fin, huile. Faites bouillir les patates 15mn une fois lavées. Pelez et découpez-les en rondelles fines. Saupoudrez-les de sel et poivre avant de les plonger dans l'huile très chaude. Laissez les frire jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

Salade de papaye

Pour 6 personnes, prenez une grosse papaye bien verte, 1 salade verte, 1 petit oignon, 1 œuf, sel, poivre, huile, persil, citron, quelques gouttes de vetsin ou de soja. Sous le robinet, pelez la papaye, épépinez-la. Râpez-la avant de la faire tremper environ 1/2 heure dans de l'eau salée et citronnée. Faites cuire l'œuf afin qu'il soit dur. Essorez soigneusement la papaye dans un torchon ou dans un panier à salade. Préparez votre sauce à salade avec les ingrédients et ajoutez-y l'œuf dur écrasé et l'oignon émincé. Coupez grossièrement la salade, mélangez le tout, servez frais.

Beignets de capucines

Pour 6 personnes, comptez 30 fleurs, huile, Pâte à beignets : 250 grde farine, 2 œufs, 1 sachet levure, sel, vetsin ou soja. Mélangez le tout en ajoutant progressivement de l'eau jusqu'à ce que la pâte soit souple surtout pas trop liquide. Lavez et égouttez soigneusement les fleurs avant d'en couper la queue au ras. Plongez les dans la pâte puis dans l'huile. Leur cuisson est rapide, surveillez bien.

Plat principal :

Poulet au gingembre

Comptez 1/2h de préparation et environ 45mn de cuisson pour 6 personnes, prenez 1 poulet d'environ 1,5 Kg, 2 oignons, 8 gousses d'ail, 1 grosse racine de gingembre et du sel, poivre, huile, thym. 1 sauteuse ou marmite avec un couvercle bien adapté. Découpez le poulet en petits morceaux. Émincez les oignons et le gingembre après l'avoir pelé. Pilez l'ail avec le sel et le poivre. Faites revenir la viande dans un peu d'huile avant d'ajouter les oignons puis l'ail. Laissez revenir 5mn et ajoutez le gingembre. Le tout doit mijoter à feu très doux pendant 45 min. Seule la vapeur devrait suffire à la cuisson. Toutefois si vous voyez que le jus est un peu juste, rajoutez un peu d'eau.



Cari de canard (ou de coq)

Pour 8 personnes, choisissez 1 canard d'environ 3 Kg, 4 gros oignons, 4 tiges d'oignons verts, 8 gousses d'ail, 8 tomates, 1 morceau de gingembre, 1 bouquet thym, 1 dou de girofle, persil, 1/2 l de vin rouge, sel, poivre, huile. Débitez le canard, les tomates et les oignons en petits morceaux. Pilez ensemble le gingembre, le dou de girofle, l'ail, le sel et le poivre. Hachez finement le persil et les tiges d'oignons. Faites revenir le canard dans de l'huile très chaude. Attention! si l'huile est devenue noire changez la avant d'ajouter les oignons et le mélange gingembre. Mélangez bien afin que tous les morceaux de canard s'imprègnent du mélange. Mettez alors les tomates et remuez, la sauce doit être homogène. Ajoutez le thym et le vin. Laissez cuire à feux doux environ 1 heure. Si la sauce réduit trop, rajoutez du vin. Juste avant de servir vous ajoutez les tiges d'oignons et le persil.



Canard au concombre

Environ 1 heure de préparation et 1 heure de cuisson Pour 8 personnes il vous faut 1 canard d'environ 3 Kg, 1 gros concombre, 4 gros oignons et 4 belles gousses d'ail, 1 petit morceaux de gingembre, 1 petit verre de vin rouge, 2 c. à soupe de sucre roux, 4 c. à soupe de vinaigre, du sel, poivre, huile. Mettez à macérer 1 heure le concombre pelé et coupé en rondelles moyennes dans quelques lamelles de gingembre, le sucre roux, le vinaigre et du sel. Découpez le canard en 16 morceaux. Préparez les oignons émincés avec le sel, le poivre, l'ail et le gingembre. Faites dorer les morceaux de canard dans l'huile très chaude avant d'ajouter le mélange des oignons, mélangez 1 min, mouillez avec le vin et couvrez d'eau. Laissez mijoter environ 55 min. Rincez et égouttez les concombres, ajoutez-les et laissez cuire 5 min.

Espadon massalé

Pour 4 personnes, préférez 1,5 kg d'espadon, 6 petites tomates, 3 oignons, 1 tête d'ail, 3 c à soupe de massalé et 1 c à soupe de curcuma, 1 branche de thym, sel, poivre et quelques piments (selon votre goût) Coupez en morceaux l'espadon. Émincez les oignons et les tomates. Pilez le sel, l'ail et les piments. Faites revenir l'espadon dans l'huile chaude quelques min. Retirez-les pour faire dorer les oignons quelques min puis ajoutez le mélange pilé avec le cucuma. Remuez 2 min puis ajoutez les tomates et le thym. Mélangez environ 3 min et réintégrez l'espadon avec un peu d'eau. Couvrez et laissez mijoter à peu près 10 min. L'espadon doit resté moelleux.

Poule à la crème de vanille

15 min de préparation, environ 50 min de cuisson Pour 6 personnes, choisissez 1 poule de 1,5 kg, 4 oignons, 3 gousse de vanille, 6 gousses d'ail, 20 d de crème fraîche, 20 d de vin blanc, 1 branche de thym, du curcuma, du sel, du poivre et de l'huile. Débitez la poule en morceaux, coupez la vanille dans le sens de la longueur, émincez les oignons, pilez l'ail. Dorez la poule dans l'huile très chaude et oignons. Remuez 3 min avant d'ajouter l'ail, le curcuma. Égrainez 1 gousse de vanille puis ajoutez-la ainsi que 2 verres d'eau. Juste avant de servir, mélangez dans une casserole (à feu très doux) la crème fraîche, le vin blanc et 2 gousses de vanille égrainées, sel et poivre. Elle doit être homogène et un peu épaisse. Recouvrez le poulet avec la crème et servez.

Cari de bœuf au gingembre

Pour 6 personnes, comptez 1,7 kg de jarret, 7 petits oignons, 1 morceau de gingembre, 2 ou 3 petits oignons verts, sel, poivre, huile. Émincez le jarret, les oignons, le gingembre, le sel et le poivre. Dorez le jarret dans l'huile très chaude puis mélangez le tout. Mettez à mijoter environ 40mn à feu très doux. Hachez finement les oignons verts et parsemez le jarret au dernier moment.

Rougaille de morue

A prévoir la veille pour une nuit de trempage de la morue coupée dans de l'eau après l'avoir lavée de son sel apparent 30mn de préparation et 25mn de cuisson. Pour 6 personnes, prévoyez 1 kg de morue séchée, 10 tomates, 8 oignons, 8 gousses d'ail, 1 petit bout de gingembre, 1 branche de thym et de l'huile. Retirez le plus d'arêtes possible de la morue en l'émiettant. Préparez l'ail et le gingembre pilés. Émincez les oignons et les tomates. Dorez la morue dans l'huile très chaude en remuant sans cesse environ 5mn. Ajoutez ensuite les oignons tout en continuant de mélanger, puis quelques min après le mélange pilé, tournez encore quelques min avant d'y intégrer les tomates et le thym. Le tout bien mélangé doit mijoter couvert une 10ème de min.



Cari de Thon

Pour 6 personnes, prenez 1,5 Kg de thon rouge, 8 petites tomates, 7 oignons, 8 gousses d'ail, 1 bout de gingembre, 1 branche de thym, 1 cuillère à café de safran, 1 bonne cuillère à soupe de sauce d'huîtres, sel et quelques piments selon votre goût. Coupez le thon en petits cubes. Émincez les oignons et les tomates. Pilez l'ail, le gingembre, le sel et les piments. Faites dorer les oignons dans une cocotte puis ajoutez le mélange pilé. Remuez 1 min avant d'ajoutez les tomates, le safran et le thym. Mélangez soigneusement en ajoutant 1 verre d'eau. Laissez chauffer 5 min et mettez les morceaux de thon. Remuez délicatement pour garder le thon en cubes. Couvrez et laissez cuire à feu doux 20 min.



Steak à la créole

Comptez 15 min pour la préparation et la cuisson. Pour 4 personnes il vous faut : 4 steaks, 6 gros oignons, 5 gousses d'ail, sel, poivre et huile. Émincez finement les oignons et écrasez l'ail. Faites bien chauffer l'huile dans une poêle. Faites revenir les steaks les uns après les autres en marquant un temps entre chaque face afin que l'huile reprenne une température assez élevée. Une fois toutes les faces dorées, remettez les steaks avec les oignons et l'ail. Tournez sans cesse afin que le mélange dore sans brunir. Salez et poivrez au moment de servir.



Les gratins de polenta

Préparation 20 min et cuisson 20 min. Pour 4 personnes Prenez 200 gr de polenta (semoule de maïs moyenne), 400 gr de champignons de Paris, 1 gros bouquet de brocolis (ou choux fleur), 20 cl de crème fraîche, 150 gr de fromage sec de votre choix (vieux comté, parmesan...), 30 gr de beurre, 1 cube bouillon, sel et poivre. Préchauffez votre four à 7. Émincez les légumes et faites les revenir dans le beurre environ 15 min. Mélangez le fromage râpé et la crème. Faites cuire la semoule dans 1 litre de bouillon (cube). Beurrez un moule, étalez la polenta et disposez dessus les légumes. Versez le mélange crème/fromage, laissez gratiner au four environ 20 min.



Accompagnements :

Achards de légumes

Pour 4 personnes : 200gr de carottes, 100gr de haricots verts, 1/2 chou-fleur, 2 choux, 10 gros piments, 1 morceau de gingembre, 6 gousses d'ail, 3 gros oignons, sel, huile et vinaigre d'alcool. Émincez et couvrez d'un peu de sel les haricots, choux et carottes. Préparez le chou-fleur en conservant de petits bouquets. Coupez les piments en fines lamelles, émincez les oignons, pilez l'ail. Préparez une vinaigrette bien relevée. Mélangez le tout dans un grand saladier afin que tous les légumes soient enrobés de sauce. Mettez au moins 12h au réfrigérateur



Dessert :

Mousse glacée au letchis

Pour 6 personnes prenez 500 gr de letchis, 2 blancs d'œufs, 150 gr de sucre roux, 125 gr de miel, 2 bonnes c. à café de jus de citron, 3 feuilles de gélatine. Dénoyotez et pelez les letchis. Ramollissez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Mettez 125 gr de sucre, 1 c. de citron et 2 c. d'eau à fondre à feu doux. Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées, mélangez et laissez tiédir hors du feu. Mixez les letchis en purée et versez le sirop dessus. Tamisez la préparation et faites la refroidir au frigo. Battez les blancs en neige avec 25 gr de sucre. Incorporez-les délicatement aux letchis et remettez au frigo au moins 6 heures. Au moment de servir, faites tiédir le miel avec 1 c. de citron, démoulez la mousse, nappez et servez rapidement

Flan coco

Pour 6 personnes, il vous faut 3/4 l de lait, 150 gr de sucre roux, 1/2 gousse de vanille, 5 œufs, 200 gr de noix de coco râpée. Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille coupée en deux. Dans un saladier ou vous avez battu les œufs et le sucre, versez le lait bouillant en remuant énergiquement (les œufs saisis par le chaud peuvent faire des grumeaux). Laissez refroidir puis versez le coco râpé, mélangez. Mettez à four moyen (150°) au bain-marie environ 50 min. (le centre doit se tenir mais ne pas être dur non plus).



Gâteau à l'ananas

Pour 6 personnes, choisissez 1 gros ananas, 4 œufs, 150 gr : de beurre, de farine, de sucre roux, 1 sachet de levure chimique et 1 de sucre vanillé. Mélangez le sucre, la farine, la levure, le beurre ramolli, et les œufs battus. Faites un caramel au fond de votre moule. Posez sur le caramel les tranches d'ananas et versez la pâte. Mettez au four (175°) de 30 à 35 min. Démoulez avant de servir.



Tarte à la banane

Pour un moule à tarte de 8 personnes, prenez 1 pâte feuilletée, 6 bananes moyennes, 3 œufs, 150 gr de sucre roux, 50 gr de farine, 120gr de sucre semoule, 1 dl de crème et 5 cl de rhum. Étendez la pâte sur le moule, piquez-la et faites cuire à feu doux 20 min. Battez la crème, le sucre roux, le jaune des œufs, la farine et le rhum. Mettez 5 bananes en purées et mélangez le tout. Garnissez votre pâte à moitié cuite et décorez avec les rondelles de la 6ème banane. Cuisez à four moyen environ 20 min. Montez les blancs d'œufs en neige, ajoutez le sucre. Faites quelques petits "choux" décoratifs sur la tarte et repassez-la 2mn à four très chaud.



Tarte au coco meringuée

Préparation et cuisson environ 1h. Préchauffez le four à 150 (th 6). Pour 1 moule à tarte de 25cm. 400gr de pâte brisée, 150gr de coco râpé, crème pâtissière, 2 blancs d'œufs, le jus d'1/2 citron, 150gr de sucre glace, sel. Installez la pâte dans le moule et piquez la. Mélangez la crème pâtissière et le coco, versez dans le moule. Mettez au four 20 min. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel et le jus de citron tout en versant petit à petit le sucre glace. Le mélange doit être bien ferme. Étalez la meringue sur la tarte saupoudrez de nouveau d'un peu de sucre glace et enfournez 15mn à 180°. La meringue doit être dorée.



Cocktail :

Le Flamboyant

Versez 2/5 de jus d'ananas, 1/5 de jus de mangue, 2/5 de rhum blanc, le jus d'un citron. Mélangez, ajoutez de la glace pilée puis 2 traits de sirop de grenadine.

Le Planteur

Mélangez 1/2 litre de rhum blanc, 2 l de jus d'orange, jus d'un citron vert, 1 orange coupée en rondelle, 2 c à soupe de sucre roux. Laissez macérer le tout au frais (bas de frigo) environ 3 heures. Ajoutez des glaçons.



Le Punch Créole

Coupez en petits dés 1/2 ananas, 2 mangues et 3 bananes. Versez dessus 1/4 de jus d'ananas, 1/4 de jus exotique, 2/4 de rhum blanc, 1 trait de sirop de canne, 1 trait de sirop de grenadine. Coupez une gousse de vanille en 2 que vous ajoutez avec des glaçons.

Le baiser tropical

Versez 3/6 de rhum, 2/6 de jus d'ananas. Ajoutez de la glace pilée, 1/6 de curaçao et un trait de sirop d'orgeat.

Pina Colada

Versez dans un shaker 8 cl de jus d'ananas, 4 cl de rhum blanc, 2 cl de crème de coco, 1 cl de crème fraîche et 3 cubes de glace. Frappez longuement puis servez avec une tranche d'ananas.



Le Punch coco

Mettez 3 c. à soupe de glace pilée, 3 mesures de rhum blanc, 1 mesure de sirop de canne. Versez du lait de coco (en boîte) selon votre goût. Ajoutez une pincée de cannelle, mélangez.



Le Coco Surprise

1 noix de coco, du rhum blanc, 1/2 gousse de vanille Trouez la noix de coco et videz la de son jus. Versez le rhum à la place et insérez la 1/2 gousse de vanille. Fermez la noix hermétiquement avec un bouchon en liège (retaillé si besoin). Laissez macérer environ 1 mois et buvez frais.

Le cosmopolitain

2,5 cl de cointreau, 5 cl de vodka, le jus d'1/2 citron. Mélangez énergiquement dans un shaker et ajoutez un trait de jus de framboise. Servez dans un verre très frais.

