

La cuisine Créole

La cuisine Créole

Table des matières

Amuse- Gueule et Entrées.....	5
Les Achards.....	6
Les Avocats Créole	7
Les Beignets de Bringelles.....	8
Les Beignets de Crevettes.....	9
Les Bonbons Piment	10
Les Bouchons.....	11
Les Citrons confits	12
Les Croquettes Poulet.....	13
Délice de Crabe et Mangue.....	14
Les Grattons.....	15
Les Nems	16
La Pâte Won-Ton	17
La Salade Papaye.....	18
Les Samoussas	19
Les Sarcives.....	20
POISSONS	21
Camérons Flambés	22
Le Cari Bichiques.....	23
Le Cari Camérons.....	24
Le Cari Crevettes.....	25
Le Cari Langouste.....	26
Le Cari Poisson.....	27
Le Cari de Thon.....	28
Le Civet Zourite.....	29
Espadon Massalé	30
Espadon à la St. Gilloise	31
Le Requin Massalé	32
Le Rougail Carabosse.....	33
Le Rougail Moules	34
Le Rougail la Morue	35
Le Rougail Z'hareng.....	36
La Sauce Sardine	37
Le Thon Massalé	38
Amuse- Gueule et Entrées.....	39
Les Achards.....	40
Les Avocats Créole	41
Les Beignets de Bringelles.....	42
Les Beignets de Crevettes.....	43
Les Bonbons Piment	44
Les Bouchons.....	45
Les Citrons confits	46
Les Croquettes Poulet.....	47
Délice de Crabe et Mangue.....	48
Les Grattons.....	49
Les Nems	50
La Pâte Won-Ton	51
La Salade Papaye.....	52
Les Samoussas	53
Les Sarcives.....	54
Les VIANDES	55
Le Cari de Boeuf.....	56
Le Cari Boeuf carottes.....	57
Le Cari Boeuf Chouchou.....	58
Le Cari Boeuf gingembre oignons.....	59
Queue de Boeuf	60
Steack de Boeuf Créole	61
Le Cari Baba-figues	62

La cuisine Créole

Le Cari de Porc Pommes de Terre	63
Le Cari de Porc Chouchou.....	64
Pattes Cochon.....	65
Le Porc au Palmiste:	66
Le Roti de Porc Créole	67
Le Rougail Boucané.....	68
Le Rougail Saucisses	69
Le Rougail Z'andouilles.....	70
Le Ti Jacque Boucané.....	71
Le Canard à la Vanille	72
Le Cari Poulet	73
Le Civet Canard	74
Le Poulet au Combava.....	75
Le Poulet à la Crème de Vanille	76
Le Poulet Massalé	77
Le Poulet aux petits Pois	78
Le Poulet Sauce Coco.....	79
Le Cabri Massalé	80
Le Cari de Lapin	81
Le Cari Tortue	82
Le Civet de Cerf.....	83
Le Civet de Lapin	84
LÉGUMES	85
Les Brèdes Chouchoux.....	86
La Daube Chouchoux	87
Le Gratin Chouchoux.....	88
Les Gros Pois	89
Les Lentilles	90
Le Riz Jaune	91
Le Zembrocal (pommes de terre).....	92
Le Zembrocal (pois).....	93
DESSERTS	94
Ananas Flambé.....	95
Bananes à la Cannelle et au Rhum.....	96
Bananes Flambées	97
Beignets d'Ananas	98
Beignets de Bananes	99
Biscuit à la Cannelle	100
Colle Coco	101
Confiture de Bananes	102
Confiture de Fruit à pain	103
Confiture de Mangues.....	104
Confiture Papaye	105
Confiture Patates douces.....	106
Crème à l'Ananas.....	107
Crème frite	108
Flan de Bananes	109
Flan Coco.....	110
Gâteau à l'Ananas	111
Gâteau à la Banane.....	112
RHUMS, PUNCHS.....	113
Les Cocktails	114
Le Baiser Tropical.....	115
Le Banana Daiquiri	116
Le Coco-Punch.....	117
Le Flamboyant.....	118
La Fournaise.....	119
Le Maï Taiï.....	120
Le Marron	121
Le Métissé.....	122

La cuisine Créole

Le Nirvana	123
Piña Colada	124
Le Piton des Neiges.....	125
Le Planteur.....	126
Le Punch Citron.....	127
Le Punch Coco.....	128
Le Punch Créole	129
Le Punch aux Épices	130
Le Quat'quarts	131
Le Rhum Coffee	132
Le Rhum Rose.....	133
Le Scorpion	134
Le Ti Punch	135
Le Coco Surprise.....	136
Liqueur à la Vanille	137
Le Rhum Goyaviers	138
Le Rhum Letchi	139
Le Rhum la Paille	140

La cuisine Créole

Amuse- Gueule et Entrées

Un bon apéritif réunionnais commence toujours avec quelques bonbons piments et samoussas sans oublier, bien sûr, les bouchons qui eux, se mangent aussi en sandwich gratiné en sortant de la plage.

Surtout n'abusez pas de ces amuses-gueule, car vous n'aurez plus de place pour le repas.

La cuisine Créole

Les Achards

Ingrédients

500 gr de haricots verts
3 carottes
1/2 chou vert
2 oignons et 2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
1/2 cuillère à café de curcuma
1 jus de citron
1 cuillère. à soupe de vinaigre rouge
sel, piments, huile

Préparation

Hachez en julienne les haricots verts, les carottes et le chou. (en longs bâtonnets).

Émincez les oignons puis pilez le gingembre, le sel, l'ail et le piment.

Faites revenir les légumes séparément avec de l'huile, jusqu'à attendrissement.

Faites dorer les oignons 1 minute puis ajoutez le mélange pilé en remuant. Ajoutez le curcuma et versez le tout sur les légumes. Bien mélanger en ajoutant le vinaigre.

La cuisine Créole

Les Avocats Créole

Ingrédients pour 4 personnes

2 avocats
1 boîte de crabe
30 grammes de riz cuit
4 cuillère à soupe de mayonnaise
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de ketchup
1 jus d'un demi citron
quelques gouttes de Tabasco
quelques oignons verts
sel et poivre

Préparation

Mélangez la moutarde avec la mayonnaise, salez et poivrez, puis versez le jus du citron . Ajoutez le ketchup puis le tabasco. Ouvrez les avocats en deux, ôtez la chair délicatement puis coupez là en dés.

Dans un saladier, rassemblez les dés d'avocats, les miettes de crabe, la sauce et le riz. Garnissez chaque demi-avocat et parsemez-les avec les oignons verts finement ciselés. (si vous ne trouvez pas des oignons verts vous pouvez remplacer par de la ciboulette)

La cuisine Créole

Les Beignets de Bringelles

Ingrédients

200gr de farine
2 oeufs
1/2 sachet de levure ch.
sel et vetsin
3 bringelles
huile

Préparation

Pâte

Mélangez la farine, les oeufs, le sel, la levure et le vetsin.

Coupez les bringelles en tranches moyennes puis saupoudrez-les de sel pour les faire dégorger.

Passez les tranches dans la pâte puis dans la poêle à frire, des deux cotés.

Vous pouvez retirer les beignets une fois les deux face dorées, pour les mettre sur du papier absorbant.

La cuisine Créole

Les Beignets de Crevettes

Ingrédients

20 queues de crevettes
200gr de farine
2 oeufs
1/2 sachet de levure chimique
sel et vetsin

Préparation

Pâte: mélangez la farine, les oeufs, le sel, la levure et le vetsin.

Décortiquez les crevettes en laissant juste le bout de la queue. Blanchissez-les 5 mn à l'eau bouillante salée et égouttez-les bien.

Passez les crevettes dans la pâte en les tenant par le bout non écaillé puis faites frire 1 à 2 minutes.

La cuisine Créole

Les Bonbons Piment

Ingrédients:

500 gr de pois du Cap
un gros morceau de gingembre
1 cuillère à soupe de cumin
1 botte d'oignons verts
1 bouquet de cotomili
1/2 cuillère à café de curcuma
8 piments verts
sel et poivre

Préparation

Mettez les pois à tremper la veille, dans beaucoup d'eau.

Le lendemain enlevez la peau puis écrasez les pois au pilon. Pilez le gingembre, le cumin, le sel et les piments. Hachez très fin les oignons verts et le cotomili puis mélangez le tout avec aussi le curcuma.

Faites de petites boulettes et aplatissez-les dans la paume de votre main puis percez-les d'un trou au centre. (d'un seul cotés)

Faites chauffer de l'huile dans une poêle puis faites y revenir les bombons piments. Quand ils sont bien dorés, vous pouvez les servir.

La cuisine Créole

Les Bouchons

Ingrédients pour 30 bouchons

450 g de porc haché
Un sachet de pâte Won -Ton
1 cuillère à soupe de poudre de manioc
1/4 de tasse d'eau
1 botte d'oignons verts
sel, poivre
1 oeuf pour le pliage

Préparation

Mélangez la viande hachée, les oignons verts finement hachés et la poudre de manioc préalablement mélangée à l'eau.

Salez et poivrez légèrement.

Badigeonnez les bords de la pâte avec de l'œuf battu.

Joignez vos doigts de la main comme si vous teniez un tuyaux puis posez un carré de pâte sur votre main. Déposez une cuillère à soupe de farce au milieu de la pâte won-ton puis rabattez la pâte et resserrez avec vos doigts sans la refermer complètement.

Placez les bouchons sur une planche, laissez-les à découvert au congélateur pour les faire figer, puis emballez le tout dans un sac en plastique.

Pour la cuisson, placez les bouchons sur une assiette et les cuire à la vapeur 15mn environ.

Vous pouvez accompagner les bouchons avec de la sauce soja, de la moutarde ou du piment chinois.

Si vous ne trouvez pas de pâte Won Ton, vous avez la recette ci-dessous.

La cuisine Créole

Les Citrons confits

Ingrédients

citrons
gingembre
ail
vinaigre
sel

Préparation

Vous faites macérer pendant environ 1 mois tous ces ingrédients puis vous dégustez.

La cuisine Créole

Les Croquettes Poulet

Ingrédients

4 pilons de poulets
100 grammes de farine
1 oeuf
1/4 sachet de levure chimique
sel, vetsin et curry
chapelure
huile

Préparation

Pâte: mélangez la farine, les oeufs, le sel, la levure, le vetsin et 1 pincée de curry.

Trempez les pilons dans la pâte puis saupoudrez de chapelure. Faites frire dans une friteuse quelques minutes. Il faut que se soit doré.

Mettez sur du papier absorbant puis dégustez.

La cuisine Créole

Délice de Crabe et Mangue

Ingrédients pour 4 personnes

100 gr de chair de crabe
2 mangues mures
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
1 pincée de curcuma
rhum
sel, poivre et huile
feuilles de laitue

Préparation

Épluchez et dénoyotez les mangues puis taillez-en la moitié en lamelles et le reste en cubes.

Dans un bol, mélangez au fouet le jaune d'œuf et la moutarde puis ajoutez l'huile afin d'obtenir une mayonnaise ferme.

Salez et poivrez puis ajoutez-y la crème fraîche, le rhum, le curcuma et les dés de mangue. (On peut mettre aussi du piment)

Mélangez le crabe égoutté avec une partie de la mayonnaise.

Placez une lamelle de mangue sur une feuille de laitue puis ajoutez le crabe.

Nappez le tout avec la mayonnaise restante.

Vous pouvez parsemer avec des oignons verts finement hachés.

La cuisine Créole

Les Grattons

Ingrédients pour 4 personnes

1 kilogramme de couenne de porc
gros sel
1 cuillère à soupe d'huile

Préparation

Coupez la couenne en morceaux de 5cm environ. Faites cuire les morceaux avec la cuillère d'huile dans une marmite et à feu doux.

La cuisson doit environ être de 3 à 4 heures. A mi-cuisson ajoutez 1 cuillère à soupe de gros sel.

La cuisson est terminée quand les grattons sont croquants.

Surtout égouttez bien les grattons et faites les sèche pendant une nuit avant de les manger.

La cuisine Créole

Les Nems

Ingrédients pour 20 nems.

450g d'échine de porc
1 gros oignon
2 cuisses de poulet
200g de carottes
200g de germes de soja
2 oeufs
champignons noirs
vermicelles
20 galettes de riz
1/4 cuillère à café de vetsin
sel, poivre, vinaigre, huile
1 pincée de sucre

Préparation

Faites tremper les champignons et les vermicelles dans de l'eau chaude puis épluchez et râpez les carottes et les oignons. Hachez les champignons et vermicelles, désossez le poulet et hachez toute la viande ensemble.

Mélangez tous les ingrédients et liez-les avec les 2 oeufs, salez et poivrez.

Passez les galettes dans l'eau chaude sucrée.

Rabattez une petite partie de la galette et mettez une grosse cuillère à soupe de farce sur le replis. Repliez les bords sur la farce puis roulez et vous pouvez faire frire le nem.

La cuisine Créole

La Pâte Won-Ton

Ingrédients

180gr de farine
1 oeuf battu
1 cuillère à café de sel
eau glacée

Préparation

Dans un bol, mélangez la farine avec l'œuf battu et le sel puis ajoutez l'eau glacée. Pétrissez pendant quelques minutes pour obtenir une pâte homogène.

Enveloppez dans une feuille d'aluminium et mettez le tout au réfrigérateur pendant 2 heures. Roulez la pâte aussi mince que possible puis découpez-la en carrés de 4 ou 5 centimètres.

La cuisine Créole

La Salade Papaye

Ingrédients

1 grosse papaye verte
1 oignon
4 brins de persil
1 oeuf dur
1/4 cuillère à café de vetsin
sel, poivre, vinaigre, huile

Préparation

Pelez la papaye sous le robinet et découpez la en 4 grosses tranches. Enlevez les pépins puis râpez les tranches (grille moyenne).

Mettez le tout à tremper 1/2heure dans de l'eau salée et vinaigrée puis égouttez en pressant fortement dans un chiffon.

Émincez l'oignon, ciselez le persil puis écrasez l'œuf dur à la fourchette.

Préparez une vinaigrette (sel, poivre, huile, vinaigre et vetsin) puis mélanger avec la papaye, l'œuf et l'oignon. Installez le tout sur quelques feuilles de laitue en saupoudrant de persil haché.

La cuisine Créole

Les Samoussas

On peut faire les samoussas avec différentes viandes (porc, boeuf, poulet, poisson et même du fromage). Vous remplacerez le thon de cette recette par la même quantité de viande.

Ingrédients

1 boîte de thon au naturel 225gr
1 plaque de galettes de blé
1 petite tomate
1 petit oignon
2 gousses d'ail
1/2 cuillère à soupe de massalé
4 piments martin
6 branches d'oignons verts
sel, huile

Préparation

Émincez les oignons puis pilez ensemble l'ail, les piments et 1/2 cuillère à café de sel.

Faites revenir les oignons et le mélange pilé puis mettez les miettes de thon (cuire 2mn). Ajoutez la tomate coupé en petits morceaux puis le massalé et faites cuire jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de sauce. En fin de cuisson mélangez les oignons verts finement ciselés.

Faites décongeler les galettes puis coupez 4 ou 5 bandes suivant la grosseur désiré. Déposez une petite cuillère à café de farce sur le bout de la bande puis pliez suivant le dessin ci-dessous.

La cuisine Créole

Les Sarcives

Ingrédients

500gr d'échine de porc
1/2 litre de sauce siav
1 verre de Marie-brizard
100gr de miel

Préparation

Coupez l'échine de porc en tranches de 2 cm d'épaisseur puis faites mariner le tout dans le mélange de marie-brizard, miel et sauce siav.

Laissez macérer pendant une nuit en mélangeant de temps en temps.

Suspendre les tranches sur la grille du four sans oublier de mettre une plaque en dessous pour protéger du jus qui va couler.

Faites cuire à four moyen pendant 1 heure environ. Il faut que les morceaux soient dorés.

La cuisine Créole

POISSONS

L'océan regorge de poissons et crustacés, ce qui permet d'avoir une variété de plats assez importante.

Il y a entre autres les fameux bichiques. Ce sont des bancs d'alvins, qui à une certaine époque de l'année se présentent à l'embouchure de certaines rivières de l'île. Les gens les attrapent avec des nasses en osier appelées vouves.

Le bichique est très cher, environ 25 à 31 €uros le kilo. C'est le caviar de la Réunion!

Si vous désirez du poisson frais, et que vous passez par St-Leu, vous verrez sur le bord de la route à côté du spot de surf, une grande variété vendue à un prix abordable et pêchée du matin. (perroquets, langoustes, poissons rouges...)

La cuisine Créole

Camarons Flambés

Ingrédients pour 4 personnes

800 grammes de camarons
6 gousses d'ail
1 branche de thym
10 centilitres de rhum
sel, poivre et huile

Préparation

Fendez la queue des camarons par le dos pour en retirer le filament noir puis enlevez les parties molles dans la tête.

Pilez ensemble l'ail, le sel, le poivre et le thym puis enduisez la chair des camarons avec ce mélange.

Faites sauter les camarons dans une poêle et dans l'huile chaude environ cinq minutes de chaque côté puis quand ils ont pris leur teinte rouge, les flamber au rhum puis servir.

Il y a aussi une variante en ajoutant, une fois flambé, une cuillère à soupe de curry puis 20 cl. de crème fraîche. Vous pouvez remplacer les Camarons par des Gambas.

La cuisine Créole

Le Cari Bichiques

Ingrédients pour 4 personnes

1,2 kilogramme de bichiques
6 petites tomates
3 petits oignons
6 gousses d'ail
1 petit bout de gingembre
1/2 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
piments
sel et huile

Préparation

Lavez plusieurs fois les bichiques puis égouttez-les.

Émincez finement les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Pilez le sel avec l'ail, le gingembre et les piments (facultatif).

Faites revenir les oignons et ajoutez le mélange pilé puis au bout de 2 mn ajoutez les tomates, le curcuma et le thym. Faites cuire le tout à feu moyen pendant 5 à 6 mn et à couvert. Ajoutez les bichiques et faites mijoter à feu doux pendant environ 1/4 heure. Faites attention en remuant car les bichiques sont très fragiles.

Au final, il ne doit pas y avoir trop de sauce.

Vous accompagnerez ce plat avec du riz blanc ainsi qu'une sauce piment ou d'un rougail mangue.

La cuisine Créole

Le Cari Camarons

Ingrédients pour 6 personnes

1kg de camarons
7 tomates
4 oignons
6 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
4 petits piments
1 branche de thym
¼ de cuillère à café de curcuma
sel, huile

Préparation

Nettoyez les camarons à grande eau et videz les têtes de leurs déchets.

Hachez finement les oignons et pilez ensemble l'ail, le piment et le gingembre puis coupez les tomates en petits morceaux.

Faites blondir les oignons dans une marmite avec de l'huile puis ajoutez-y le mélange pilé ainsi que le thym.

3mn après ajoutez les tomates et le curcuma puis faites cuire le tout quelques minutes et ajoutez-y les camarons.

Mélangez et ajoutez deux verres d'eau et laissez bouillir cinq minutes. Il faut qu'il reste un petit peu de sauce.

Vous pouvez saupoudrer d'oignons verts finement hachés.

La cuisine Créole

Le Cari Crevettes

Ingrédients pour 6 personnes

1,5kg de grosses crevettes
10 gousses d'ail
5 oignons
1 combava
1 bout de gingembre
2 branches de thym
4 tomates
quelques piments verts
sel, poivre, huile

Préparation

Sans décortiquer les crevettes, vous allez fendre les queues par le dos pour en retirer l'intestin. Vous coupez ensuite les antennes puis vous rincez le tout et vous laissez égoutter.

Faites revenir les crevettes avec de l'huile dans une sauteuse puis enlevez-les après 2mn.

Ajoutez les oignons émincés dans l'huile chaude et faites revenir 2mn. Coupez plusieurs zestes de combava ainsi que votre bout de gingembre. Pilez l'ail, les zestes de combava, les lamelles de gingembre, le sel ainsi que 2 ou 3 piments si le cœur vous en dit (facultatif). Ajoutez votre mélange aux oignons puis 1mn après vous pouvez ajouter les crevettes. Laissez mijoter le tout pendant 4mn environ.

Mettez les tomates coupées en petits morceaux ainsi que le thym puis rajoutez-y deux verres d'eau.

Laissez cuire environ 10mn, il faut qu'il y ait un fond de sauce.

Vous dégusterez ce plat avec un riz blanc.

La cuisine Créole

Le Cari Langouste

Ingrédients pour 4 personnes

4 langoustes
8 gousses d'ail
5 oignons
1 combava
1 bout de gingembre
2 branches de thym
8 petites tomates
1/2 cuillère à café de curcuma
quelques piments verts
oignons verts
sel, poivre, huile

Préparation

Lavez les langoustes puis coupez les têtes pour les nettoyer. Vous allez fendre les queues par le dos pour en retirer l'intestin. Vous les coupez ensuite en morceaux plus ou moins gros.

Faites revenir les morceaux de langouste ainsi que les têtes avec de l'huile dans une sauteuse puis enlevez-les après 1mn.

Ajoutez les oignons émincés dans l'huile chaude et faites revenir 2mn. Coupez plusieurs zestes de combava ainsi que votre bout de gingembre. Pilez l'ail, les zestes de combava, les lamelles de gingembre, le sel ainsi que 4 ou 5 piments si le cœur vous en dit (facultatif). Ajoutez votre mélange aux oignons puis 1mn après vous pouvez ajouter les tomates coupées en petits morceaux ainsi que le thym puis rajoutez-y deux verres d'eau.

Laissez cuire environ 10mn puis ajoutez les morceaux de langouste et laissez cuire 15mn à feu moyen. Il ne faut pas trop de sauce.

Vous dégusterez ce plat avec un riz blanc.

La cuisine Créole

Le Cari Poisson

Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kilogramme de poisson
8 petites tomates
6 petits oignons
8 gousses d'ail
1 bout de gingembre
1 petit zeste de combava
1/2 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
piments
sel et huile

Préparation

Écaillez et nettoyez le poisson puis découpez-le en darnes de 3 à 4cm environ. Émincez finement les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Pilez le sel avec le gingembre, l'ail, le zeste de combava et les piments (facultatif).

Faites frire les morceaux de poisson dans de l'huile chaude pendant environ 15mn puis enlevez-les. Ajoutez dans l'huile les oignons et faites-les revenir 3mn puis ajoutez le mélange pilé. Au bout d'1mn ajoutez les tomates, le curcuma et le thym et faites cuire 2mn. Ajoutez les morceaux de poisson ainsi qu'1 verre d'eau et laissez cuire 5minutes environ à couvert.

Vous accompagnerez ce plat de riz blanc et d'un rougail mangue ou d'un rougail z'évis.

La cuisine Créole

Le Cari de Thon

Ingrédients pour 4 personnes

1.2 kilogrammes de thon
8 petites tomates
3 gros oignons
1 bout de gingembre
6 gousses d'ail
1/2 cuillère à café de curcuma
piments
1 branche de thym
sel, huile

Préparation

Coupez le thon en petits morceaux puis émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Pilez ensemble le sel, l'ail, le gingembre et le piment.

Faites revenir les oignons dans de l'huile environ 3mn puis ajoutez le mélange pilé et faites revenir 1mn. Ajoutez les tomates, le thym et le curcuma ainsi qu'un verre d'eau et faites cuire le tout à feu moyen pendant 5mn. Ajoutez le thon en remuant délicatement et laissez cuire à couvert pendant environ 1/4 heure.

Vous accompagnerez le cari de thon avec du riz blanc, un cari de pois et un rougail mangue.

La cuisine Créole

Le Civet Zourite

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de zourite
4 petits oignons
6 gousses d'ail
6 petites tomates
1 bout de gingembre
1/3litre de vin rouge
1/2 cuillère à café de curcuma
1 feuille de quatre-épices

Préparation

Nettoyez soigneusement le zourite et enlevez lui les yeux ainsi que le bec situé entre les pattes.

Mettez-le a cuire au court bouillon pendant environ 1h puis découpez-le en morceaux moyens.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux puis pilez ensemble l'ail et le gingembre.

Faites revenir dans de l'huile les oignons pendant 2mn puis ajoutez le mélange pilé. Au bout d'1mn ajoutez les tomates et le curcuma. Ajoutez les morceaux de zourite, le vin puis la feuille de quatre-épices. Couvrez puis laissez cuire le tout à feu moyen pendant 30mn environ.

Il doit rester très peu de sauce à la fin de la cuisson.

La cuisine Créole

Espadon Massalé

Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kg d'espadon
6 petites tomates
3 oignons
1 tête d'ail
3 cuillère à soupe de massalé
1 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
piments
sel et huile

Préparation

Coupez l'espadon en gros dés puis faites revenir les morceaux dans de l'huile chaude pendant environ 2mn puis enlevez le tout.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux puis pilez le sel, l'ail et les piments. Faites revenir les oignons 3minutes puis ajoutez le mélange pilé ainsi que le curcuma.

Au bout de 2 minutes ajoutez les morceaux de tomates, le thym ainsi que le massalé puis faites cuire 3minutes.

Ajoutez les morceaux d'espadon ainsi qu'1/2 verre d'eau et faites cuire à couvert 10 minutes environ. Il faut que la sauce soit onctueuse.

Attention car l'espadon ne doit pas trop cuire.

Vous accompagnerez ce plat avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Espadon à la St. Gilloise

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes d'espadon
2 combavas
20 cl de crème fraîche épaisse
beurre
5cl de rhum charrette

Préparation

Faites revenir l'espadon dans une poêle avec une noisette de beurre. Lorsqu'il est cuit, flambez-le avec le rhum et réservez au chaud.

Prélevez le zeste des combavas. Verser-le dans la poêle et faites-le revenir pendant 1minutes

Déglacez ensuite avec la crème fraîche en grattant les sucs de cuisson du poisson. Portez la sauce à ébullition pendant environ 1 minutes puis salez et poivrez.

Nappez l'espadon de la sauce au combava et servez avec du riz créole, des champignons et brocolis par exemple.
Bon appétit.

La cuisine Créole

Le Requin Massalé

Ingrédients (4pers.)

1,5kg de requin
6 petites tomates
3 oignons
1 tête d'ail
3 cuillère à soupe de massalé
1 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
piments
sel et huile

Préparation

Coupez le requin en gros dés puis faites revenir les morceaux dans de l'huile chaude pendant environ 5minutes puis enlevez le tout.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux puis pilez le sel, l'ail et les piments. Faites revenir les oignons 3minutes puis ajoutez le mélange pilé ainsi que le curcuma.

Au bout de 2minutes ajoutez les morceaux de tomates, le thym ainsi que le massalé puis faites cuire 3mn. Ajoutez les morceaux de requin ainsi qu'un verre d'eau et faites cuire à couvert 1/4 heure environ. Il faut que la sauce soit onctueuse.

Ce plat doit être bien pimenté car le requin est assez fade.

Vous accompagnerez ce plat avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Rougail Carabosse

Ingrédients (4pers.)

750gr de carabosses
3 gros oignons
8 petites tomates
piments
oignons verts
sel, huile

Préparation

Faites frire les carabosses 30 secondes. dans de l'huile très chaude puis retirez-les vite. Émincez les oignons et les tomates puis faites les revenir dans une sauteuse en ajoutant (le sel et le piment écrasé).

Pilez légèrement les carabosses puis ajoutez-les à votre sauce. Parsemez d'oignons verts.

N'hésitez pas à bien pimenter ce plat. Vous l'accompagnerez de riz blanc.

La cuisine Créole

Le Rougail Moules

Ingrédients (4pers.)

2kg de moules
3 gros oignons
8 petites tomates
piments
oignons verts
sel, huile

Préparation

Enlevez la coque des moules, lavez-les et mettez-les dans l'eau pendant 1 heure.

Faites revenir les moules avec un tout petit peu d'huile. Émincez les oignons et les tomates puis faites les revenir dans une sauteuse en ajoutant (le sel et le piment écrasé).

Mélangez tous les moules à votre sauce puis faites mijoter quelques minutes. Il ne doit pas y avoir trop de sauce. Parsemez d'oignons verts.

N'hésitez pas à bien pimenter ce plat. Vous l'accompagnerez de riz blanc.

La cuisine Créole

Le Rougail la Morue

Ingrédients (4pers.)

1kg de morue séchée
8 petites tomates
6 petits oignons
1 piment poivron
piments
1 bout de gingembre
1 branche de thym
sel, huile

Préparation

Coupez la morue en gros morceaux et lavez-la plusieurs fois pour enlever le sel. Émiettez-la en enlevant les arêtes.

Émincez les oignons et le gros piment vert puis coupez en petits morceaux les tomates. Pilez ensemble le gingembre et les piments.

Faites cuire la morue dans deux cuillère à soupe d'huile en tournant sans cesse pour éviter qu'elle n'attache. Elle doit dorer mais jamais durcir.

Au bout de 5minutes, ajoutez les oignons et les gros piments puis continuez à cuire pendant 4minutes environ.

Ajoutez le mélange pilé puis 2 minutes après, le thym et les tomates. Mélangez puis laissez cuire le tout pendant 10 minutes et à couvert.

La cuisine Créole

Le Rougail Z'hareng

Ingrédients (4pers.)

1kg de harengs fumés, salés
4 petites tomates
3 gros oignons
1 piments poivron
oignons verts

Préparation

Faites bouillir les harengs pour les dessaler puis coupez les têtes. Enlevez les arêtes et émiettez le tout.

Faites revenir le hareng environ 3minutes puis ajoutez les oignons et les piments émincés. Laisser cuire 5minutes puis ajoutez les tomates coupées en petits morceaux.

Laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de sauce puis parsemez d'oignons verts finement hachés.

Vous accompagnerez ce plat de riz jaune.

La cuisine Créole

La Sauce Sardine

Ingrédients (4pers.)

2 boîtes de sardines à l'huile--4 petits oignons
2 petites tomates
3 gousses d'ail
piment
1/4 cuillère à café de curcuma
sel

Préparation

Émincez les oignons puis coupez les tomates en petits morceaux. Pilez ensemble l'ail, le sel et les piments.

Faites revenir les oignons puis ajoutez le mélange pilé puis au bout de 2 minutes ajoutez les tomates et le curcuma.

Faites cuire 3 minutes à couvert puis ajoutez les sardines avec leur huile. Mélangez délicatement le tout pendant 3 minutes puis vous pouvez servir ce petit plat très délicieux avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Thon Massalé

Ingrédients (4pers.)

1,5kg de thon
6 petites tomates
3 oignons
1 tête d'ail
3 cuillère à soupe de massalé
1 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
piments
sel et huile

Préparation

Coupez le thon en gros dés puis faites revenir les morceaux dans de l'huile chaude pendant environ 5minutes puis enlevez le tout.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux puis pilez le sel, l'ail et les piments. Faites revenir les oignons 3mn puis ajoutez le mélange pilé ainsi que le curcuma.

Au bout de 2minutes ajoutez les morceaux de tomates, le thym ainsi que le massalé puis faites cuire 3minutes.

Ajoutez le thon ainsi qu'un verre d'eau et faites cuire à couvert 1/4 heure environ. Il faut que la sauce soit onctueuse.

Vous accompagnerez ce plat avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Amuse- Gueule et Entrées

Un bon apéritif réunionnais commence toujours avec quelques bonbons piments et samoussas sans oublier, bien sûr, les bouchons qui eux, se mangent aussi en sandwich gratiné en sortant de la plage.

Surtout n'abusez pas de ces amuses-gueule, car vous n'aurez plus de place pour le repas.

La cuisine Créole

Les Achards

Ingrédients

500 gr de haricots verts
3 carottes
1/2 chou vert
2 oignons et 2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
1/2 cuillère. à café de curcuma
1 jus de citron
1 cuillère. à soupe de vinaigre de vin rouge
sel, piments, huile

Préparation

Hachez en julienne les haricots verts, les carottes et le chou. (en longs bâtonnets).

Émincez les oignons puis pilez le gingembre, le sel, l'ail et le piment.

Faites revenir les légumes séparément avec de l'huile, jusqu'à attendrissement.

Faites dorer les oignons 1 minute puis ajoutez le mélange pilé en remuant. Ajoutez le curcuma et versez le tout sur les légumes. Bien mélanger en ajoutant le vinaigre.

La cuisine Créole

Les Avocats Créole

Ingrédients (4 pers.)

2 avocats
1 boîte de crabe
30 gr. de riz cuit
4 cuillère à soupe de mayonnaise
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de ketchup
1 jus d'un demi citron
quelques gouttes de Tabasco
quelques oignons verts
sel et poivre

Préparation

Mélangez la moutarde avec la mayonnaise, salez et poivrez, puis versez le jus du citron . Ajoutez le ketchup puis le tabasco. Ouvrez les avocats en deux, ôtez la chair délicatement puis coupez là en dés.

Dans un saladier, rassemblez les dés d'avocats, les miettes de crabe, la sauce et le riz. Garnissez chaque demi-avocat et parsemez-les avec les oignons verts finement ciselés. (si vous ne trouvez pas des oignons verts vous pouvez remplacer par de la ciboulette)

La cuisine Créole

Les Beignets de Bringelles

Ingrédients

200gr de farine
2 oeufs
1/2 sachet de levure ch.
sel et vetsin
3 bringelles (aubergine)
huile

Pâte

Mélangez la farine, les oeufs, le sel, la levure et le vetsin.

Coupez les bringelles en tranches moyennes puis saupoudrez-les de sel pour les faire dégorger.

Passez les tranches dans la pâte puis dans la poêle à frire, des deux cotés.

Vous pouvez retirer les beignets une fois les deux face dorées, pour les mettre sur du papier absorbant.

La cuisine Créole

Les Beignets de Crevettes

Ingrédients

20 queues de crevettes
200gr de farine
2 oeufs
1/2 sachet de levure chimique
sel et vetsin

Pâte

Mélangez la farine, les oeufs, le sel, la levure et le vetsin.

Décortiquez les crevettes en laissant juste le bout de la queue. Blanchissez-les 5 minutes à l'eau bouillante salée et égouttez-les bien.

Passez les crevettes dans la pâte en les tenant par le bout non écaillé puis faites frire 1 à 2 minutes.

La cuisine Créole

Les Bonbons Piment

Ingrédients

500 gr de pois du Cap
un gros morceau de gingembre
1 cuillère. à soupe de cumin
1 botte d'oignons verts
1 bouquet de cotomili
1/2 cuillère à café de curcuma
8 piments verts
sel et poivre

Préparation

Mettez les pois à tremper la veille, dans beaucoup d'eau.

Le lendemain enlevez la peau puis écrasez les pois au pilon. Pilez le gingembre, le cumin, le sel et les piments. Hachez très fin les oignons verts et le cotomili puis mélangez le tout avec aussi le curcuma.

Faites de petites boulettes et aplatissez-les dans la paume de votre main puis percez-les d'un trou au centre. (d'un seul cotés).

Faites chauffer de l'huile dans une poêle puis faites y revenir les bombons piments. Quand ils sont bien dorés, vous pouvez les servir.

La cuisine Créole

Les Bouchons

Ingrédients (30 bouchons)

450 g de porc haché
Un sachet de pâte Won -Ton
1 cuillère à soupe de poudre de manioc
1/4 de tasse d'eau
1 botte d'oignons verts
sel, poivre
1 oeuf pour le pliage

Préparation

Mélangez la viande hachée, les oignons verts finement hachés et la poudre de manioc préalablement mélangée à l'eau.

Salez et poivrez légèrement.

Badigeonnez les bords de la pâte avec de l'oeuf battu.

Joignez vos doigts de la main comme si vous teniez un tuyaux puis posez un carré de pâte sur votre main. Déposez une cuillère à soupe de farce au milieu de la pâte won-ton puis rabattez la pâte et resserrez avec vos doigts sans la refermer complètement.

Placez les bouchons sur une planche, laissez-les à découvert au congélateur pour les faire figer, puis emballez le tout dans un sac en plastique.

Pour la cuisson, placez les bouchons sur une assiette et les cuire à la vapeur 15 minutes environ.

Vous pouvez accompagner les bouchons avec de la sauce soja, de la moutarde ou du piment chinois.

Si vous ne trouvez pas de pâte Won Ton, vous avez la recette ci-dessous.

La cuisine Créole

Les Citrons confits

Ingrédients

citrons
gingembre
ail
vinaigre
sel

Préparation

Vous faites macérer pendant environ 1 mois tous ces ingrédients puis vous dégustez.

La cuisine Créole

Les Croquettes Poulet

Ingrédients

4 pilons de poulets
100gr de farine
1 oeuf
1/4 sachet de levure chimique
sel, vetsin et curry
chapelure
huile

Pâte

Mélangez la farine, les oeufs, le sel, la levure, le vetsin et 1 pincée de curry.

Trempez les pilons dans la pâte puis saupoudrez de chapelure. Faites frire dans une friteuse quelques minutes. Il faut que se soit doré.

Mettez sur du papier absorbant puis dégustez.

La cuisine Créole

Délice de Crabe et Mangue

Ingrédients (4pers.)

100 gr de chair de crabe
2 mangues mures
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
1 pincée de curcuma
rhum
sel, poivre et huile
feuilles de laitue

Préparation

Épluchez et dénoyautez les mangues puis taillez-en la moitié en lamelles et le reste en cubes.

Dans un bol, mélangez au fouet le jaune d'œuf et la moutarde puis ajoutez l'huile afin d'obtenir une mayonnaise ferme.

Salez et poivrez puis ajoutez-y la crème fraîche, le rhum, le curcuma et les dés de mangue. (On peut mettre aussi du piment)

Mélangez le crabe égoutté avec une partie de la mayonnaise.

Placez une lamelle de mangue sur une feuille de laitue puis ajoutez le crabe.

Nappez le tout avec la mayonnaise restante.

Vous pouvez parsemer avec des oignons verts finement hachés.

La cuisine Créole

Les Grattons

Ingrédients (4pers.)

1kg de couenne de porc
gros sel
1 cuillère à soupe d'huile

Préparation

Coupez la couenne en morceaux de 5cm environ.

Faites cuire les morceaux avec la cuillère. d'huile dans une marmite et à feu doux.

La cuisson doit environ être de 3 à 4 heures.

A mi-cuisson ajoutez 1 cuillère à soupe de gros sel.

La cuisson est terminée quand les grattons sont croquants.

Surtout égouttez bien les grattons et faites les sèche pendant une nuit avant de les manger.

La cuisine Créole

Les Nems

Ingrédients (20 nems)

450g d'échine de porc
1 gros oignon
2 cuisses de poulet
200g de carottes
200g de germes de soja
2 oeufs
champignons noirs
vermicelles
20 galettes de riz
1/4 cuillère à café de vetsin
sel, poivre, vinaigre, huile
1 pincée de sucre

Préparation

Faites tremper les champignons et les vermicelles dans de l'eau chaude puis épluchez et râpez les carottes et les oignons. Hachez les champignons et vermicelles, désossez le poulet et hachez toute la viande ensemble.

Mélangez tous les ingrédients et liez-les avec les 2 oeufs, salez et poivrez.

Passez les galettes dans l'eau chaude sucrée.

Rabattez une petite partie de la galette et mettez une grosse cuillère à soupe de farce sur le replis.

Repliez les bords sur la farce puis roulez et vous pouvez faire frire le nem.

La cuisine Créole

La Pâte Won-Ton

Ingrédients

180gr de farine
1 oeuf battu
1 cuillère à café de sel
eau glacée

Préparation

Dans un bol, mélangez la farine avec l'œuf battu et le sel puis ajoutez l'eau glacée.

Pétrissez pendant quelques minutes pour obtenir une pâte homogène.

Enveloppez dans une feuille d'aluminium et mettez le tout au réfrigérateur pendant 2 heures.

Roulez la pâte aussi mince que possible puis découpez-la en carrés de 4 ou 5 centimètres.

La cuisine Créole

La Salade Papaye

Ingrédients

1 grosse papaye verte
1 oignon
4 brins de persil
1 oeuf dur
1/4 cuillère à café de vetsin
sel, poivre, vinaigre, huile

Préparation

Pelez la papaye sous le robinet et découpez la en 4 grosses tranches. Enlevez les pépins puis râpez les tranches (grille moyenne).

Mettez le tout à tremper 1/2heure dans de l'eau salée et vinaigrée puis égouttez en pressant fortement dans un chiffon.

Émincez l'oignon, ciselez le persil puis écrasez l'œuf dur à la fourchette.

Préparez une vinaigrette (sel, poivre, huile, vinaigre et vetsin) puis mélanger avec la papaye, l'œuf et l'oignon.

Installez le tout sur quelques feuilles de laitue en saupoudrant de persil haché.

La cuisine Créole

Les Samoussas

On peut faire les samoussas avec différentes viandes (porc, boeuf, poulet, poisson et même du fromage). Vous remplacerez le thon de cette recette par la même quantité de viande.

Ingrédients

1 boîte de thon au naturel 225gr
1 plaque de galettes de blé
1 petite tomate
1 petit oignon
2 gousses d'ail
1/2 cuillère à soupe de massalé
4 piments martin
6 branches d'oignons verts
sel, huile

Préparation

Émincez les oignons puis pilez ensemble l'ail, les piments et 1/2 cuillère à café de sel.

Faites revenir les oignons et le mélange pilé puis mettez les miettes de thon (cuire 2minutes). Ajoutez la tomate coupé en petits morceaux puis le massalé et faites cuire jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de sauce. En fin de cuisson mélangez les oignons verts finement ciselés.

Faites décongeler les galettes puis coupez 4 ou 5 bandes suivant la grosseur désiré. Déposez une petite cuillère à café de farce sur le bout de la bande puis pliez suivant le dessin ci-dessous.

La cuisine Créole

Les Sarcives

Ingrédients

500gr d'échine de porc
1/2 litre de sauce siav
1 verre de Marie-brizard
100gr de miel

Préparation

Coupez l'échine de porc en tranches de 2 cm d'épaisseur puis faites mariner le tout dans le mélange de marie-brizard, miel et sauce siav.

Laissez macérer pendant une nuit en mélangeant de temps en temps.

Suspendre les tranches sur la grille du four sans oublier de mettre une plaque en dessous pour protéger du jus qui va couler.

Faites cuire à four moyen pendant 1 heure environ. Il faut que les morceaux soient dorés.

La cuisine Créole

Les viandes

La façon la plus conviviale d'accueillir ses amis, est de les inviter à sa table pour partager son cari et les différents rougails.

Les plus connus d'entre eux sont le cari poulet et le rougail saucisse, mais il y a une diversité de plats tous aussi bons les uns que les autres qui vous enchanteront le palais, et dont vous ne vous lasserez jamais de voir les cordons bleu vous les préparer, surtout quand ils sont cuits au feu de bois.

La cuisine Créole

Le Cari de Bœuf

Ingrédients (4 pers.)

1,2kg de bœuf
5 oignons (petits)
6 gousses d'ail
3 petites tomates
1 petit bout de gingembre
1 branche de thym
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez le bœuf en morceaux (style daube).

Émincez les oignons, coupez les tomates en petits morceaux et pilez ail, sel poivre et gingembre.

Faites revenir la viande quelques instants puis ajoutez y les oignons et ensuite la préparation d'ail pilé et pour terminer la tomate et le thym.

Laissez cuire 3mn à feu doux puis ajoutez de l'eau à hauteur. Dès ébullition baissez à feu doux et laissez cuire jusqu'à évaporation ; il faut que la sauce soit onctueuse.

Vous accompagnerez ce plat avec du rougail tomate ou de la sauce piment et bien sur du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Cari Bœuf carottes

Ingrédients (4 pers.)

cari de bœuf pour 4 pers.
1 kilo de carottes
persil et oignons verts

Préparation

Faites un cari de bœuf comme ci-dessus et pendant qu'il cuit vous pelez et coupez les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis en 3.

Ajoutez-les environ 7 minutes avant la fin de cuisson de la viande.

Une fois terminé vous saupoudrez du mélange persil, oignons verts que vous aurez finement haché.

Vous pouvez aussi ajouter du curcuma dans la cuisson du cari de bœuf.(facultatif)

La cuisine Créole

Le Cari Bœuf Chouchou

Ingrédients

cari de boeuf pour 4 pers.
3 gros choux

Préparation

Ce cari est une variante du cari bœuf carottes.

Vous remplacerez les carottes par les choux que vous aurez pelé et coupé dans le sens de la longueur (en 6).

Ajoutez les choux environ 15 minutes avant la fin de la cuisson de la viande.

La cuisine Créole

Le Cari Bœuf gingembre oignons

Ingrédients (4 per.)

1,2kg de jarret de boeuf
6 petits oignons
1 morceau de gingembre
oignons verts
sel, poivre, huile

Préparation

Émincez finement le bœuf et faites le revenir pendant 10mn dans de l'huile chaude.

Coupez les oignons en rondelles et émincez le gingembre en fines lamelles. Mélangez le tout avec la viande (salé et poivré) et faites mijoter pendant 1/2 d'heure à feu doux.

Parsemez d'oignons vert finement hachés.

La cuisine Créole

Queue de Bœuf

Ingrédients (4 pers.)

10 rondelles de queue de bœuf
4 oignons
6 gousses d'ail
3 clous de girofle
3 tomates
1/2 litre de vin rouge
1 branche de thym
sel, poivre, huile
oignons vert et persil

Préparation

Faites revenir les rondelles de queue de bœuf dans de l'huile chaude, ajoutez les oignons émincés puis l'ail pilé avec sel, poivre et clous de girofles.

Ajoutez y les tomates coupées en petits morceaux ainsi que le thym.

Versez le 1/2 litre de vin puis ajoutez de l'eau pour arriver à hauteur. Laissez cuire à feu doux pendant 1 heure environ. (sauce onctueuse)

Parsemez d'oignons vert et persil finement hachés.

La cuisine Créole

Steak de Bœuf Créole

Ingrédients (4 pers.)

4 tranches de bavette
5 gousses d'ail
2 oignons rose ou échalotes
sel, poivre, huile

Préparation

Prenez les bavettes et attendrissez-les avec le pilon. Pilez l'ail, le sel et le poivre puis mélangez avec la viande et de l'huile.

Émincez les oignons ou échalotes puis faites chauffer une poêle. Versez y la marinade de viande ainsi que les oignons. Laissez revenir plus ou moins longtemps suivant la cuisson.

La cuisine Créole

Le Cari Baba-figues

Ingrédients (4 pers.)

16 babas figues
300gr de boucané
5 petites tomates
2 oignons
6 gousses d'ail
1/2 cuillère à café de curcuma
1 morceau de gingembre
1 branche de thym
sel, poivre, huile

Préparation

Épluchez les babas figues jusqu'à atteindre la partie jaune. Hachez-la finement puis faites macérer le tout dans de l'eau salée et vinaigrée pendant deux heures. Jetez l'eau et refaites une nouvelle macération de deux heures.

Coupez le boucané en petits morceaux puis faites-les bouillir deux fois en changeant l'eau de cuisson.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux puis pilez ensemble l'ail et le gingembre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y frire le boucané. Ajoutez les oignons et laissez cuire 3 minutes, complétez avec votre mélange pilé puis laissez revenir encore 2mn en mélangeant.

Versez les tomates et le thym puis le curcuma, faites revenir 2mn puis ajoutez-y 2 verres d'eau puis couvrez. Dès l'ébullition, ajoutez les babas figues égoutté et laissez cuire 20 minutes en remuant assez souvent. Salez et poivrez selon votre goût.

La cuisine Créole

Le Cari de Porc Pommes de Terre

Ingrédients (4pers.)

1kg de cuisse
800gr de p. de terre
3 oignons
5 gousses d'ail
1 branche de thym
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez la viande en morceaux puis émincez les oignons. Pilez l'ail, le sel et le poivre.

Faites revenir votre viande pendant environ 8 minutes (à feu vif) puis ajoutez-y les oignons et 2 minutes après votre mélange pilé ainsi que la branche de thym.

Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 35 minutes à feu moyen. Pelez les p. de terre et coupez-les en quatre. Une fois les 35 minutes passées ajoutez les p. de terre et laissez cuire pendant 1/4heure environ.

Il doit rester peu de sauce en fin de cuisson.

La cuisine Créole

Le Cari de Porc Chouchou

Ingrédients (4pers.)

1kg de cuisse
1kg de chouchoux
3 oignons
5 gousses d'ail
1 branche de thym
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez la viande en morceaux puis émincez les oignons. Pilez l'ail, le sel et le poivre.

Faites revenir votre viande pendant environ 8 minutes (à feu vif) puis ajoutez-y les oignons et 2 minutes après votre mélange pilé ainsi que la branche de thym.

Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 35 minutes à feu moyen. Pelez les chouchoux et coupez-les en gros morceaux. Une fois les 35 minutes passées ajoutez les chouchoux et laissez cuire pendant 1/2heure environ.

Il doit rester peu de sauce en fin de cuisson.

La cuisine Créole

Pattes Cochon

Ingrédients (4pers.)

4 pattes découpées
5 oignons
7 gousses d'ail
5 petites tomates
1/2 cuillère. à café de curcuma
1 branche de thym
sel, poivre
1 branche de persil

Préparation

Lavez puis égouttez les pattes. Émincez les oignons, coupez les tomates en petits morceaux puis pilez ensemble (ail, sel, poivre).

Faites roussir les pattes puis ajoutez les oignons puis votre mélange pilé et 2minutes après les tomates, le thym et le curcuma. Mouillez à hauteur avec de l'eau puis dès ébullition, laissez mijoter pendant environ 2 heures à feu doux.

Il ne doit pas y avoir trop de sauce en fin de cuisson.

La cuisine Créole

Le Porc au Palmiste:

Ingrédients (4pers.)

1kg de cuisse
4 choux palmistes
4 petits oignons
4 tomates
6 gousses d'ail
1 bout de gingembre
1 cuillère. à café de curcuma
1 branche de thym
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez la viande et faites-là revenir dans de l'huile. Ajoutez les oignons émincés puis votre mélange d'ail pilé avec le sel, le poivre et le gingembre.

Faites revenir 1mn puis ajoutez-y le thym, les tomates et le curcuma. Laisser mijoter 10mn à feu doux puis mouillez à hauteur avec de l'eau.

Vous ajouterez vos morceaux de palmiste préalablement coupés juste avant la fin de la cuisson de la viande.
A consommer avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Rôti de Porc Créole

Ingrédients (6 pers.)

1 rouelle de Porc(2kg) ou haut de cuisse
1 tête d'ail
4 clous de girofle
1 branche de thym
sel, poivre, huile

Préparation

Pilez l'ail, les clous de girofles, le sel, le poivre et le thym puis faites des trous assez profonds dans votre viande. Fourrez ces trous avec le mélange pilé.

Frottez votre viande avec le reste du mélange puis faites chauffer de l'huile dans une marmite sans laisser fumer. Vous pouvez faire frire votre viande sur feu moyen en faisant attention de ne pas faire cramer la viande et noircir l'huile. Retournez souvent pour que toutes les faces soient dorées.

Mettez de l'eau à hauteur puis à ébullition couvrir et mettez à feu doux pendant 1 heure environ.

Il faut qu'il y ai de la sauce et qu'elle soit onctueuse.

La cuisine Créole

Le Rougail Boucané

Ingrédients (4pers.)

800gr de boucané
8 petites tomates
2 gros oignons
piments
sel et huile

Préparation

Coupez le boucané en petits morceaux et faites-le bouillir à feu moyen pendant 3/4 heure.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux.

Égouttez et faites frire le boucané puis ajoutez les oignons et les piments. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes.

Ajoutez les tomates et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.

Vous accompagnerez le rougail boucané avec du riz blanc et des pois de préférence.

La cuisine Créole

Le Rougail Saucisses

Ingrédients (4pers.)

8 saucisses créoles
3 gros oignons
8 petites tomates
sel, huile

Préparation

Piquez les saucisses et faites-les bouillir durant 20' dans beaucoup d'eau. Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux.

Une fois les saucisses bouillies, enlevez l'eau puis mettez 2 cuillères à soupe d'huile dans la marmite et faites bien frire environ 3 minutes. Coupez les saucisses en deux si elles sont trop grosses puis ajoutez les oignons et faites-les blondir. Ajoutez ensuite les tomates et laissez cuire à feu moyen .

Vous arrêterez la cuisson quand il n'y aura pratiquement plus de sauce mais sans que ce soit trop sec.

La cuisine Créole

Le Rougail Z'andouilles

Ingrédients (4pers.)

1 grosse andouille
3 gros oignons
8 petites tomates
sel, huile

Préparation

Faites bouillir l'andouille durant 1 heure dans beaucoup d'eau.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux.

Une fois l'andouille bouillie, coupez-la en grosses rondelles puis mettez 2 cuillère à soupe d'huile dans la marmite et faites bien frire environ 3 minutes. Ajoutez les oignons et faites-les blondir. Ajoutez ensuite les tomates et laissez cuire à feu moyen et salez votre préparation

Vous arrêterez la cuisson quand il n'y aura pratiquement plus de sauce mais sans être trop sec.

La cuisine Créole

Le Ti Jacque Boucané

Ingrédients (4 pers.)

500 gr de boucané
1 ti-jacque tendre de 2 kg
6 gousses d'ail
3 oignons
4 petites tomates
1 branche de thym
1/2 cuillère à café de curcuma
sel, poivre et huile

Préparation

Épluchez le jacque puis lavez-le.

Le jacque étant très filandreux, le battre en tous sens au-dessus d'un récipient contenant de l'eau salée et vinaigrée.

Laissez macérer environ 1 heure, puis pressez la pulpe obtenue pour en extraire toute l'eau.

Coupez le boucané en petits morceaux le faire bouillir pour le dessaler puis égouttez-le.

Pilez l'ail avec le sel, le poivre et les piments puis coupez les oignons en fines rondelles, ainsi que les tomates.

Dans une marmite, faire revenir le boucané puis les oignons, ensuite l'ail pilé. Ajoutez le safran et le thym puis mettez la chair du jacque en remuant le tout.

A mi-cuisson, ajoutez les tomates et couvrez.

Laissez cuire à feu doux pendant environ 20mn.

Mélangez assez souvent pour ne pas qu'il attache.

Il ne doit plus y avoir de sauce en fin de cuisson.

Vous accompagnerez ce plat avec du riz blanc ainsi qu'un rougail tomate gingembre.

** Le ti-jacque (orthographe très variable) n'est autre que le **fruit du jacquier**, un arbre fréquent à la Réunion et de la même famille que l'arbre à pain. Le mot ti-jacque ne désigne cependant que le fruit à l'état **immature**. Lorsqu'il est mûr, il atteint une taille impressionnante, sa chair jaunit et devient douceâtre, il peut alors se consommer comme un véritable fruit (en dessert...).*

La cuisine Créole

Le Canard à la Vanille

Ingrédients (4pers.)

1 canard
2 gousses de vanille
2 cuillère à café d'extrait de vanille
3 tomates
2 oignons
1 carotte
1 bouquet garnis
sucre, sel, poivre, huile

Préparation

Découpez le canard, salez, poivrez puis mettez -le dans une cocotte.

Faites dorer les morceaux dans de l'huile chaude puis ôtez l'excédent de graisse.

Découpez les oignons puis épluchez les carottes et découpez-les en petits morceaux.

Fendez les vanilles en deux dans le sens de la longueur.

Mettez tous les ingrédients dans la cocotte et faites bien revenir pendant 5 minutes environ.

Mouillez avec de l'eau à hauteur, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.

La cuisine Créole

Le Cari Poulet

Ingrédients (4pers.)

1 grosse poule pays(1,5kg)
4 oignons pays
3 tomates
6 gousses d'ail
1 branche de thym
1/2 cuillère à café de curcuma
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez le poulet en petits morceaux et émincez les oignons.

Pilez ensemble l'ail, le sel et le poivre puis coupez les tomates en petits dés.

Faites dorer les morceaux de poulet puis ajouter les oignons émincés ainsi que le thym et faites revenir 3mn.
Ajoutez le mélange d'ail écrasé ainsi que le curcuma. 2minutes passées vous pouvez ajouter les tomates à votre préparation.

Une fois les tomates cuites, vous allez mettre de l'eau à hauteur et faites cuire à feu doux.

Vous saupoudrez d'oignons verts finement hachés, avant de servir ce plat divin.

La cuisine Créole

Le Civet Canard

Ingrédients (6pers.)

1 canard de 2,5kg
6 petites tomates
6 gousses d'ail
3 gros oignons
1/2 litre de vin rouge
2 branches de thym
1 morceau de gingembre
4 clous de girofle
1/2 cuillère.à café de curcuma
1 gros bouquet de persil
1 bouquet d'oignons verts

Préparation

Coupez le canard en morceaux, lavez et égouttez le. Émincez les oignons puis coupez les tomates en petits morceaux. Pilez ensemble (sel, poivre, ail, gingembre et les clous de girofle) puis faites un bouquet garnis avec une partie du persil et les oignons verts.

Faites revenir dans de l'huile très chaude les morceaux de canard jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez les oignons émincés ainsi que votre mélange pilé (ail, sel et poivre). Faites revenir 2 minutes puis ajoutez le bouquet garnis, les tomates coupées en petits morceaux, le thym et le safran. Mouillez avec le vin et passez à feu doux dès l'ébullition. Laissez mijoter environ 1 heure (il faut que la sauce soit onctueuse)

Parsemez votre plat du reste de persil finement haché.

La cuisine Créole

Le Poulet au Combava

Ingrédients (4 pers.)

1 gros poulet pays (1,5kg)
2 têtes d'ail
1 combava
1 branche de thym vert
sel, poivre, huile

Pour la sauce:

1 oignon
1/2 combava
25cl de crème fraîche liquide
sel, poivre

Préparation

Enlevez le zeste du combava puis pilez-le avec l'ail, le sel et le poivre et la branche de thym.

Mettez une cuillère à café d'huile et mélangez le tout. Faites de petites entailles sur le poulet afin de faire pénétrer une partie de votre mixture. Vous mettez l'autre partie dans l'intérieur de votre poulet.

Faites rôtir votre poulet pendant environ 1 heure.

Pour la sauce, vous allez émincer l'oignon puis le faire revenir dans de l'huile. Il doit être bien doré. Vous ajoutez un petit zeste de combava émincé puis 1mn après vous ajoutez la crème fraîche liquide ainsi que le jus d'1/2 combava.

Vous salez et poivrez et laissez réduire quelques instants.

Vous accompagnerez ce plat de pommes de terre sautés.

La cuisine Créole

Le Poulet à la Crème de Vanille

Ingrédients (4 pers.)

Poulet

1 grosse poule pays(1,5kg)

4 oignons pays

1 gousse de vanille

6 gousses d'ail

1 branche de thym

1/2 cuillère à café de curcuma

sel, poivre, huile

Sauce vanille

2 gousses de vanille

20cl de crème fraîche

20cl de vin blanc

sel et poivre

Préparation

Coupez le poulet en petits morceaux et émincez les oignons. Pilez ensemble l'ail, le sel et le poivre puis coupez la vanille dans le sens de la longueur.

Faites dorer les morceaux de poulet puis ajouter les oignons émincés et faites revenir 3 minutes. Ajoutez le mélange d'ail écrasé ainsi que le curcuma. 2mn passées vous pouvez ajouter la vanille (pensez à l'égrainer pour libérer l'arôme).Ajoutez deux verres d'eau puis vous laissez réduire complètement.

Sauce: Pendant ce temps, faites réduire dans une casserole, la crème fraîche, le vin blanc et la vanille égrainée. Salez et poivrez.

Dressez sur un plat de service votre poulet puis nappez-le avec votre crème.

Vous accompagnerez ce plat avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Poulet Massalé

Ingrédients (4pers.)

1 grosse poule pays(1,5kg)
4 oignons pays
3 tomates
6 gousses d'ail
2 clous de girofle
1 petit bout de gingembre
3 cuillère à soupe de massalé
2 branches de calou pilé
sel, poivre, oignons verts

Préparation

Coupez le poulet en petits morceaux et émincez les oignons.

Pilez ensemble (l'ail, le sel, le poivre, le gingembre et le clou de girofle) puis coupez les tomates en petits dés. Faites dorer les morceaux de poulet puis ajouter les oignons émincés et faites revenir 3minutes.

Ajoutez le mélange pilé et faites revenir 2minutes.

Ajouter les tomates à votre préparation ainsi que le massalé.

Une fois les tomates cuites, vous allez mettre de l'eau à hauteur et faire cuire à feu doux. Vous ajouterez les feuilles de calou pilé 10mn après le début de la cuisson.

En fin de cuisson la sauce doit être onctueuse.

Vous saupoudrez d'oignons verts finement hachés, avant de servir ce plat divin.

La cuisine Créole

Le Poulet aux petits Pois

Ingrédients (4pers.)

1 grosse poule pays(1,5kg)
4 oignons pays
1 tomate
6 gousses d'ail
1/2 cuillère à café de curcuma
1 boîte de petits pois fins
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez le poulet en petits morceaux et émincez les oignons.

Pilez ensemble l'ail, le sel et le poivre puis coupez la tomate en petits dés.

Faites dorer les morceaux de poulet puis ajouter les oignons émincés et faites revenir 3 minutes.

Ajoutez le mélange d'ail écrasé ainsi que le curcuma, 2mn passées vous pouvez ajouter la tomate et faites cuire 4minutes.

Égouttez les petits pois puis ajoutez-les dans votre préparation ainsi qu'un verre d'eau.

Faites mijoter pendant environ 1/4 heure. (continuez si le poulet n'est pas tout à fait cuit)

La cuisine Créole

Le Poulet Sauce Coco

Ingrédients (4pers.)

1 poule pays(1,5kg)
5 petites tomates
4 petits oignons
2 gousses d'ail
1 boîte de lait de coco (0.5 L)
50 gr. de coco râpé
oignons verts
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez le poulet en petits morceaux puis émincez les oignons.

Pilez ensemble l'ail, le sel et le poivre puis coupez finement les tomates.

Faites revenir les morceaux de poulet dans de l'huile puis une fois dorés, ajoutez-y les oignons puis faites revenir 3mn. Ajoutez votre mélange pilé puis 1mn après, les tomates.

Mélangez le tout pendant 3 minutes puis versez le lait de coco. Faites bouillir puis baissez à feu doux et faites mijoter pendant 20 minutes.

Saupoudrez le plat avec des oignons verts finement hachés ainsi que du coco râpé.

Servez le tout avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Cabri Massalé

Ingrédients (4pers.)

1kg de morceaux de cabri
2 gros oignons
7 gousses d'ail
1 cuillère. à café de cumin
4 grains de piments
3 cuillère. à soupe de massalé
2 branches de caloupilé
sel, poivre, huile

Préparation

Lavez puis égouttez votre viande.

Émincez les oignons et pilez ensemble (l'ail, le sel, le piment et le cumin).

Faites revenir la viande dans un petit peu d'huile et lorsqu'elle est sèche ajoutez-y les oignons puis votre mélange pilé. Faites revenir 1mn puis ajoutez le massalé, les feuilles de caloupilé ainsi que de l'eau à hauteur.

Laissez cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau (il doit rester un fond de sauce).

Pour servir, vous parsemez le plat avec des oignons verts finement ciselés.

Accompagnez ce plat avec du riz blanc.

La cuisine Créole

Le Cari de Lapin

Ingrédients (4pers.)

1 lapin
4 oignons
1 tête d'ail
1 bouquet garnis
3 petites tomates
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez le lapin en morceaux, lavez et égouttez le. Mettez les morceaux dans une marmite, sans huile et à feu doux, pour qu'ils rendent l'eau. Quand il n'y a plus d'eau, ajoutez de l'huile et faites roussir. Ajoutez les oignons émincés ainsi que votre mélange pilé (ail, sel et poivre). Faites revenir 2minutes puis ajoutez le bouquet garnis, les tomates coupées en petits morceaux ainsi que 2 grands verres d'eau.

Faites mijoter à feu doux pendant environ 30mn. La sauce ne doit pas être liquide.

Parsemez votre plat de persil finement haché.

La cuisine Créole

Le Cari Tortue

Ingrédients (4 pers.)

1kg de tortue
4 oignons
6 gousses d'ail
6 petites tomates
1 bout de gingembre
2 clous de girofle
1 cuillère à café de curcuma
1 botte d'oignons verts
1 botte de persil
sel, poivre

Préparation

Découpez la viande de tortue en petits cubes puis lavez et égouttez-les.

Émincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Pilez le sel, le poivre, le gingembre et les clous de girofle. Hachez finement une partie des oignons verts et de persil.

Mettez tous les ingrédients dans une marmite, recouvrez d'eau chaude et cuire à grand feu. Lorsque l'ébullition a commencé, passez à feu doux et laissez cuire pendant 1/2 heure.

Si il y a trop de sauce, réduisez à grand feu pendant quelques instants. Il faut que la sauce soit onctueuse. Parsemez le tout d'oignons verts et de persil finement hachés.

La cuisine Créole

Le Civet de Cerf

Ingrédients (4pers.)

750g de cerf
4 tomates
3 oignons
8 gousses d'ail
5 clous de girofle
1 bout de gingembre
1 branche de thym
2 feuilles de quatre-épices
1/2 litre de vin rouge
persil
sel, poivre en grain, huile

Préparation

Coupez la viande en morceaux moyens. Hachez finement les oignons et les tomates et pilez ensemble sel, ail, poivre, gingembre et les clous de girofle.

Faites dorer la viande dans une marmite puis ajoutez y l'oignon et laissez roussir le tout quelques instants tout en remuant.

Ajoutez votre mélange pilé et faites revenir 2mn. Ajoutez les tomates et le thym et laissez mijoter, au bout d'1/4 heure ajoutez le vin et un verre d'eau puis faites cuire à feux doux environ 30 minutes.

La sauce doit être onctueuse en fin de cuisson. Parsemez de persil finement haché avant de servir.

Vous accompagnerez ce plat de riz blanc et d'un rougail tomate.

La cuisine Créole

Le Civet de Lapin

Ingrédients (4pers.)

1 lapin
1/2 l. de vin rouge
4 oignons
1 tête d'ail
1 bouquet garnis
3 petites tomates
sel, poivre, huile

Préparation

Coupez le lapin en morceaux, lavez et égouttez le. Mettez les morceaux dans une marmite, sans huile et à feu doux, pour qu'ils rendent l'eau. Quand il n'y a plus d'eau, ajoutez de l'huile et faites roussir. Ajoutez les oignons émincés ainsi que votre mélange pilé (ail, sel et poivre). Faites revenir 2 minutes puis ajoutez le bouquet garnis, les tomates coupées en petits morceaux ainsi qu'1 grand verre d'eau.

Au bout d'1/4 heure ajoutez le vin et faites mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes. La sauce ne doit pas être trop liquide.

Parsemez votre plat de persil finement haché.

La cuisine Créole

LÉGUMES

La plupart des légumes d'accompagnement sont les grains et les brèdes. L'un ou l'autre compte une grande variété ce qui permet de diversifier les accompagnements des plats.

Il y a aussi le chou chou ,qui est cultivé principalement dans le cirque de Salazie ,connu en France sous le nom de cristophine.

La cuisine Créole

Les Brèdes Chouchoux

Ingrédients

3 paquets de brèdes
1 oignon
7 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
sel et huile

Préparation

Nettoyez les brèdes en ne conservant que les parties les plus tendres: l'extrémité des tiges et les jeunes feuilles.

Enlevez les filaments à la cassure des feuilles comme pour les haricots verts.

Pilez l'ail avec le sel, le poivre et le gingembre puis hachez finement l'oignon.

Dans une cocotte faites chauffer l'huile à feu vif et faites-y dorer l'oignon et le mélange pilé.

Ajoutez les brèdes par poignées et en remuant. Versez un quart de verre d'eau, couvrir et laissez cuire 6 à 7 minutes.

La cuisine Créole

La Daube Chouchoux

Ingrédients

1 kg de chouchoux
3 petits oignons
6 gousses d'ail
1 branche de thym
sel, huile

Préparation

Pelez les chouchoux sous le robinet puis fendez-les en deux dans le sens de la longueur. Coupez les 2 morceaux en 3 ou 4 toujours dans le sens de la longueur. Émincez les oignons puis pilez l'ail.

Faites revenir dans une petite marmite avec 3 cuillères à soupe d'huile l'oignon et l'ail pilé (1minute) puis ajoutez les chouchoux et la branche de thym ainsi qu'1/4 de verre d'eau. Laissez cuire à feu moyen pendant 20mn environ et à couvert.

5 minutes avant la fin de cuisson, découvrez et laissez la sauce réduire presque totalement.

La cuisine Créole

Le Gratin Chouchoux

Ingrédients

1 daube chouchoux
1/3 litre de lait
30g de farine
30g de beurre
sel, poivre
100g de coco d'mort râpé

Préparation

Faites une daube chouchoux bien sèche puis mettez-la dans un plat à gratin préalablement beurré.

Sauce béchamel:

Faites fondre le beurre dans une petite casserole puis ajoutez-y la farine en tournant et faites cuire le tout jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez en remuant le lait froid, continuez à tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez le tout.

Couvrir votre plat de la sauce béchamel puis parsemez avec le fromage râpé. Mettez à four très chaud pendant environ 1/2 heure.

La cuisine Créole

Les Gros Pois

Ingrédients

250g de gros pois ou pois du cap
1 gros oignon
4 gousses d'ail
1/4 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
sel, huile

Préparation

Faites cuire les pois dans une cocotte pendant 40 minutes.

Faites revenir les oignons émincés dans 3 cuillère à soupe d'huile puis ajoutez votre mélange pilé (ail, sel) ainsi que le curcuma. Laissez cuire (ail roussi) puis mettez les pois et ajoutez 1 verre d'eau.

Faites cuire 20 minutes environ, il faut que la sauce soit onctueuse. Surtout ne laissez jamais sécher, rajoutez de l'eau au besoin.

Vous pouvez cuire toute sorte de grains de la même façon que les gros pois.

La cuisine Créole

Les Lentilles

Ingrédients

250g de lentilles
1 gros oignon
4 gousses d'ail
1/4 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
sel, huile

Préparation

Faites cuire les lentilles dans une cocotte pendant 20 minutes.

Faites revenir les oignons émincés dans 3 cuillères à soupe d'huile puis ajoutez votre mélange pilé (ail, sel) ainsi que le curcuma. Laissez cuire (ail roussi) puis mettez les lentilles et ajoutez 1 verre d'eau.

Faites cuire 20 minutes environ, surtout ne laissez jamais sécher la sauce, rajoutez de l'eau au besoin. Le plat doit être crémeux.

La cuisine Créole

Le Riz Jaune

Ingrédients

500gr de riz
¼ de cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
1 pincée de sel et eau

Préparation

Lavez le riz plusieurs fois à grande eau en le frottant, pour enlever l'excès d'amidon.

Mettez le ensuite dans l'autocuiseur ou dans une marmite en le couvrant d'eau (3 centimètres d'eau en dessus du riz) et en ajoutant tous les ingrédients.

Si vous le mettez dans une marmite, dès l'ébullition, baissez le feu et découvrez partiellement. Surtout n'oubliez pas de mélanger pendant l'ébullition.

Au bout de 20 minutes, le riz est cuit.

La cuisine Créole

Le Zembrocal (pommes de terre)

Ingrédients

500gr de riz
2 grosses pommes de terre
1 branche de thym
1 oignon
3 gousses d'ail
1/2 cuillère à café de curcuma
sel et huile

Préparation

Faites revenir les pommes de terre (coupées en petits morceaux) puis terminez la cuisson avec un peu d'eau pendant ce temps, émincez les oignons, pilez ensemble l'ail et le sel.

Faites roussir les oignons puis ajoutez-y le mélange pilé ainsi que les pommes de terre, le thym et le curcuma. Faites cuire 2minutes.

Lavez le riz plusieurs fois à grande eau en le frottant, pour enlever l'excès d'amidon.

Mettez le ensuite dans l'autocuiseur ou dans une marmite en le couvrant d'eau (3 centimètres d'eau en dessus du riz) et en ajoutant tous les ingrédients.

Si vous le mettez dans une marmite, dès l'ébullition, baissez le feu et découvrez partiellement. Surtout n'oubliez pas de mélanger pendant l'ébullition.

Au bout de 20 minutes, le zembrocal est cuit.

La cuisine Créole

Le Zembrocal (pois)

Ingrédients

500gr de riz
100gr de pois ou lentilles
1 branche de thym
1 oignon
3 gousses d'ail
1/2 cuillère à café de curcuma
sel et huile

Préparation

Faites bouillir les grains dans une cocotte pendant ce temps, émincez les oignons, pilez ensemble l'ail et le sel.

Faites roussir les oignons puis ajoutez-y le mélange pilé ainsi que les grains, le thym et le curcuma. N'oubliez pas de verser aussi du jus de cuisson des grains.

Laissez cuire le tout à feu moyen en fais ant attention de ne laisser jamais attacher.

Lavez le riz plusieurs fois à grande eau en le frottant, pour enlever l'excès d'amidon.

Mettez le ensuite dans l'autocuiseur ou dans une marmite en le couvrant d'eau (3 centimètres d'eau en dessus du riz) et en ajoutant tous les ingrédients.

Si vous le mettez dans une marmite, dès l'ébullition, baissez le feu et découvrez partiellement. Surtout n'oubliez pas de mélanger pendant l'ébullition.

Au bout de 20 mn, le zembrocal est cuit.

La cuisine Créole

DESSERTS

On ne parlera jamais assez de la vanille de bourbon et de l'ananas victoria qui sont célébrés dans le monde entier pour leur extraordinaire parfum.

Il y a aussi une multitude d'autres fruits tous aussi bons les uns que les autres : bananes, mangues, letchis, coco, goyaviers...

Ils permettent de réaliser une grande quantité de desserts ou simplement de les déguster tels quels.

La cuisine Créole

Ananas Flambé

Ingrédients (4pers.)

8 tranches d'ananas
5 cuillère à soupe de sucre roux
10cl de rhum
1 petit verre de jus d'orange
le jus d'un demi-citron
20gr de beurre
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de muscade en poudre
1 goutte d'extrait de vanille ou 1 cuillère à café de sucre vanillé

Préparation

Mélangez le jus d'orange et de citron avec la cannelle, la muscade, la vanille et 2 cuillère à soupe de sucre.

Faites fondre le beurre avec une cuillère à soupe d'huile dans une poêle puis faites-y frire les tranches d'ananas 3minutes sur chaque face à feu moyen. Il ne faut pas que les tranches attachent.

Lorsque les tranches d'ananas sont dorées, versez le jus de fruits et laissez réduire un petit peu.

Mettez le rhum et faites flamber le tout.

Vous pouvez servir avec de la glace à la vanille ou mieux: de la glace rhum raisin!!!

La cuisine Créole

Bananes à la Cannelle et au Rhum

Ingrédients (4pers.)

4 bananes mûres
25 gr de beurre
1 cuillère à café de cannelle moulue
5 cuillère à soupe de rhum
3 cuillère à soupe de miel

Préparation

Coupez les bananes en grosses rondelles, faites-les revenir dans le beurre, retirez-les de la poêle et gardez-les au chaud.

Versez le rhum dans la poêle, ajoutez la cannelle et le miel, mélangez et laissez frémir jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Versez la sauce sur les bananes chaudes et servez avec de la crème fraîche ou mieux, une crème anglaise.
Bon appétit!

La cuisine Créole

Bananes Flambées

Ingrédients: (4pers.)

8 bananes de la réunion
5 cuillère à soupe de sucre roux
10cl de rhum
1 petit verre de jus d'orange
le jus d'un demi-citron
20gr de beurre
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de muscade en poudre
1 goutte d'extrait de vanille ou 1 cuillère à café de sucre vanillé

Préparation

Pelez les bananes en faisant attention de bien enlever les filasses. Mélangez le jus d'orange et de citron avec la cannelle, la muscade, la vanille et 2 cuillères à soupe de sucre.

Faites fondre le beurre avec une cuillère à soupe d'huile dans une poêle puis faites-y frire les bananes 3mn sur chaque face à feu moyen.

Il ne faut pas que les bananes attachent.

Lorsque les bananes sont dorées, versez le jus de fruits et laissez réduire un petit peu.
Mettez le rhum par dessus et faites flamber le tout.

La cuisine Créole

Beignets d'Ananas

Ingrédients (4 pers.)

200gr de farine
2 oeufs
1 cuillère à soupe de sucre
1 pincée de sel
1/3litre de lait
1 cuillère à soupe de rhum
5 tranches d'ananas
sucre roux

Préparation de la pâte:

Mettez la farine dans une terrine et y creuser un puits. Y verser 1 oeuf entier et 1 jaune puis le sucre, le sel, l'alcool et un trait d'huile.

Délayer le tout en ajoutant progressivement le lait, pour obtenir une pâte homogène et un peu coulante. Ajoutez le blanc d'œuf battu en neige et laissez reposer 1heure.

Coupez les tranches d'ananas en 4 puis passez chaque rondelle dans la pâte puis dans la friture pendant 1mn sur chaque face environ. Les beignets doivent être dorés.

Les installer sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre roux.

La cuisine Créole

Beignets de Bananes

Ingrédients (4 pers.)

200gr de farine
2 oeufs
1 cuillère à soupe de sucre
1 pincée de sel
1/3litre de lait
1 cuillère à soupe de rhum
4 bananes mûres
sucre roux

Préparation de la pâte:

Mettez la farine dans une terrine et y creuser un puits. Y verser 1 oeuf entier et 1 jaune puis le sucre, le sel, l'alcool et un trait d'huile.

Délayer le tout en ajoutant progressivement le lait, pour obtenir une pâte homogène et un peu coulante. Ajoutez le blanc d'œuf battu en neige et laissez reposer 1heure.

Pelez les bananes en faisant attention de bien enlever les filasses. Faites des rondelles moyennes. Passez chaque rondelle dans la pâte puis dans la friture pendant 1mn sur chaque face environ. Les beignets doivent être dorés.

Les installer sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre roux.

La cuisine Créole

Biscuit à la Cannelle

Ingrédients (4 pers.)

300 gr de farine
3 cuillère à café de cannelle moulue
1/2 sachet de levure chimique
150 gr de sucre
75 gr de beurre
1 oeuf
3 cuillère à soupe de lait

Préparation

Tamisez ensemble la farine, la cannelle et la levure. Ajoutez le sucre et mélangez. Émiettez votre mélange en ajoutant progressivement le beurre.

Creusez un trou au centre de votre pâte puis ajoutez l'œuf et le lait. Pétrissez la pâte puis formez une boule que vous laisserez reposer 30 minutes enveloppée dans du papier Cellophane.

Étalez votre pâte d'une épaisseur de 5 cm puis découpez-la en cercles. Disposez-les sur une plaque puis au four préchauffé à température moyenne pendant 10 minutes.

Il faut que le biscuit soit d'une teinte brun doré.

La cuisine Créole

Colle Coco

Ingrédients

250gr de coco râpé
100g de sucre blanc
3 cuillère à soupe de lait Nestlé concentré sucré

Préparation

Faites cuire à feu moyen le sucre et le lait concentré puis, à la limite de la coloration, ajoutez la noix de coco râpée.

Dès que le mélange se détache du fond de la casserole et ne colle plus, retirez le tout du feu.

Faites de petits tas de coco puis laissez sécher.

La cuisine Créole

Confiture de Bananes

Ingrédients

7 bananes bien mures
300 g de sucre de canne
2 zestes de citron
1 cuillère à café de beurre
cannelle et muscade
2 cuillère à soupe de rhum

Préparation

Épluchez les bananes, passez-les au mixer de façon à en faire une purée (ou écrasez-les avec une fourchette).

Mettez la purée de bananes dans une casserole. Ajoutez le sucre et le rhum. Ajoutez les épices et les zestes de citrons.

Faites cuire à feu moyen pendant une heure. Remuez sans cesse pendant la cuisson.

Vous obtiendrez une pâte délicate et onctueuse de couleur brunâtre.

La cuisine Créole

Confiture de Fruit à pain

Ingrédients

2 fruits-à-pain
1kg de sucre roux
1 gousse de vanille
1/2 jus de citron

Préparation

Pelez les fruits-à-pain et coupez-les dans le sens de la longueur en tranches moyennes. Ébouillantez les tranches pendant 10minutes.

Fendre la gousse de vanille en deux puis faire 4 ou 5 tronçons. Mettez les fruits-à-pain, le sucre, la vanille et le 1/2 jus de citron dans une petite marmite avec 1 petite tasse d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes environ.

Le sirop doit être moyennement épais. Si vous laissez le sirop entièrement sécher, vous aurez des tranches confites.

La cuisine Créole

Confiture de Mangues

Ingrédients

850 g de mangue
800 g de sucre
1 citron vert
1 bâton de cannelle

Préparation

Coupez les mangues en deux, retirez le noyau central, pelez-les et coupez-les en morceaux.

Mettez les fruits avec le sucre et la cannelle dans une bassine à confiture, ajoutez le jus du citron et le zeste râpé préalablement blanchi 2 minutes à l'eau bouillante.

Faites cuire pendant 1 h à petit feu en remuant de temps en temps. Mettez en pots.

La cuisine Créole

Confiture Papaye

Ingrédients

2 papaye vertes
1kg de sucre roux
1 gousse de vanille
1/2 jus de citron

Préparation

Pelez les papayes et coupez-les dans le sens de la longueur en tranches moyennes. Ébouillantez les tranches pendant 10 minutes.

Fendre la gousse de vanille en deux puis faire 4 ou 5 tronçons. Mettez les morceaux de papayes, le sucre, la vanille et le 1/2 jus de citron dans une petite marmite avec 1 petite tasse d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30mn environ.

Le sirop doit être moyennement épais.

Si vous laissez le sirop entièrement sécher, vous aurez des tranches confites.

La cuisine Créole

Confiture Patates douces

Ingrédients

1kg de patates douces
1kg de sucre roux
1 gousse de vanille
2dl d'eau

Préparation

Faites bouillir les patates puis une fois cuites, épluchez-les. Passez-les à la Moulinette (grille fine) pour obtenir une purée lisse.

Mouillez le sucre avec l'eau (2 dl d'eau par kg de sucre) et faites cuire jusqu'au petit perlé. Si vous plongez une écumoire dans le sirop et si vous soufflez à travers, il se forme des petites bulles.

Mélangez la purée de patates à ce sirop en y joignant une gousse de vanille fendue en deux. Faites cuire en remuant pendant 20 minutes (avec une cuillère en bois).

Vérifiez la consistance et mettez en pots. (Si vous mettez la confiture sur une assiette et que vous la retournez, la confiture ne doit pas tomber)

La cuisine Créole

Crème à l'Ananas

Ingrédients

3 oeufs
75 gr de sucre
1/2 litre de jus d'ananas,
1 cuillère à soupe de maïzena
1/4 litre de crème fraîche
4 tranches d'ananas
1 mangue

Préparation

Mélangez les oeufs et le sucre au fouet puis ajoutez-y le jus d'ananas et la maïzena. Faites chauffer dans une casserole en fouettant (à feu doux). Dès ébullition, retirez la préparation du feu et laissez refroidir.

Fouettez la crème et mélangez-la délicatement à votre préparation.

Coupez les tranches d'ananas en cubes et ajoutez-les à votre crème en prenant soin de bien mélanger.

Partagez dans des coupes, décorez avec des morceaux de mangue et mettez au frais.

La cuisine Créole

Crème frite

Ingrédients:

Pâtissière

1/2 litre de lait

3 jaunes d'œufs

150gr de sucre

75gr de farine

1 gousse de vanille

rhum

Pâte

125gr de farine

2 jaunes d'œufs

2 blancs d'œufs

1 cuillère.à soupe de sucre

1/8 de lait

sel

cannelle en poudre

Préparation

Faites bouillir le lait avec la vanille coupée dans le sens de la longueur.

Blanchissez les oeufs et le sucre au fouet puis ajoutez-y la farine et le rhum.

Versez le lait bouillant dans la préparation puis portez sur le feu et faites épaisir en tournant à la spatule. Laissez refroidir dans un plat rectangulaire, puis mettez au réfrigérateur.

Coupez la crème en cubes de 3 cm de côté ou prenez-la par cuillerées.

Préparez une pâte en mélangeant la farine, les jaunes d'œuf, le sucre, le sel et le lait tiède. Au dernier moment, vous ajoutez les deux blancs battus en neige.

Enrobez les cubes de pâte. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites y frire les cubes pendant environ 10 minutes.

Sortez-les et faites-les égoutter sur du papier absorbant. Poudrez de cannelle.

La cuisine Créole

Flan de Bananes

Ingrédients:

4 bananes
250gr de sucre roux
50cl de lait
5cl de jus de citron
1 gousse de vanille
4 oeufs
1 cuillère à café de cannelle
2 cuillère à soupe de rhum

Préparation

Versez 100 grammes de sucre dans un moule à manqué avec 2 cuillère à soupe d'eau puis posez le moule sur un feu moyen afin de faire un caramel blond. Dès que le caramel commence à blondir retirez le moule du feu.

Faites bouillir le lait avec la vanille fendue. Pendant ce temps pelez les bananes puis mixez-les avec le rhum, la cannelle et le jus de citron. Battez les oeufs tout en versant le sucre en pluie. Ajoutez le lait bouillant en continuant de mélanger les oeufs. Laissez reposer quelques minutes puis enlever la mousse à la surface.

Mélangez la mixture de bananes à la préparation puis verser le tout dans le moule à manqué.

Posez le moule dans un bain-marie (l'eau doit arriver aux 2/3 du moule) puis mettez au four 150°C pendant environ 40 minutes.

Démoulez sur un plat puis mettez le flan au réfrigérateur 1 ou 2 heures avant de servir.

La cuisine Créole

Flan Coco

Ingrédients

3/4 litre de lait
150gr de sucre roux
1/2 gousse de vanille
5 oeufs
200gr de coco râpé

Préparation

Faites bouillir le lait avec la vanille fendue. Battez les oeufs tout en versant le sucre en pluie et ajoutez le lait bouillant en continuant de mélanger. Laissez reposer quelques minutes puis enlevez la mousse à la surface.

Mélangez le coco râpé à la préparation puis versez le tout dans un moule à cake.

Posez le moule dans un bain-marie (l'eau doit arriver aux 2/3 du moule) puis mettez au four 150°c pendant environ 50mn.

La cuisine Créole

Gâteau à l'Ananas

Ingrédients

1 gros Ananas
150gr de beurre
4 oeufs
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
150gr de sucre roux
150gr de farine
100gr de sucre roux(caramel)

Préparation

Mélangez le sucre, la farine et la levure puis ajoutez-y le beurre préalablement fondu.

Battez les oeufs puis ajoutez-les à votre mélange.

Versez les 100gr de sucre dans un moule à manquer puis faites cuire avec 1cuillère.à soupe d'eau, afin d'obtenir un caramel.

Une fois le caramel doré, disposez les tranches d'ananas dans le moule puis versez-y votre pâte.

Mettez le tout au four à température moyenne (6/7) pendant environ 30minutes.

En fin de cuisson, démoulez le gâteau dans une grande assiette.

La cuisine Créole

Gâteau à la Banane

Ingrédients

125gr de beurre
200gr de sucre
250gr de farine
2 oeufs
1/2 verre de lait
1/2 sachet de levure
1 pincée de cannelle en poudre
4 bananes

Préparation

Blanchissez le beurre et le sucre au fouet puis ajoutez-y le lait.
Incorporez-y la farine, la levure, les oeufs et la cannelle.
Dans un moule à manqué mettez la moitié de la pâte puis recouvrez des bananes préalablement écrasées.
Finissez de verser le reste de pâte.
Faites cuire 45mn à 180°.
Vous pouvez décorer en saupoudrant de copeaux de chocolat.

La cuisine Créole

RHUMS, PUNCHS

Toutes ces recettes sont fabriquées à partir du rhum « charrette ». On le surnomme « charrette » car c'est la marque la plus vendue sur l'île.

Il diffère du rhum antillais par sa fabrication. Le rhum antillais est fabriqué à partir du jus de canne fermenté et le rhum réunionnais provient de la distillation de la mélasse. Lors de la fabrication du sucre roux , le résidu sirupeux restant est la mélasse.

Le rhum Réunionnais est très fort en degrés (environ 47°) et a un goût assez spécial. Certains aiment, d'autres non. Pour ma part chaque alcool doit avoir sa spécificité de goût propre à son lieu de fabrication.

La cuisine Créole

Les Cocktails

La cuisine Créole

Le Baiser Tropical

Composants

3/6 de rhum blanc
1/6 de curaçao
2/6 de jus d'ananas
1 trait de sirop d'orgeat
glace pilée

Préparation

Mettez dans un verre à cocktail le rhum puis le jus d'ananas.
Ajoutez-y la glace pilée puis le curaçao.
terminez avec le trait de sirop d'orgeat.

La cuisine Créole

Le Banana Daiquiri

Composants

5 cl de rhum blanc

1/2 banane

le jus d'1/2 citron

glace pilée

Préparation

Il vous faut mixer tous les ingrédients puis vous pouvez déguster avec modération.

La cuisine Créole

Le Coco-Punch

Composants

1 noix de coco
1/4 de sirop de sucre de canne
3/4 de rhum blanc
noix de muscade
glace pilée

Préparation

Percez la noix de coco pour recueillir le lait.

Ôtez l'écorce et râpez la pulpe.

Mettez dans chaque verre 3 cuillères à soupe de glace pilée, 1 cuillère à café de pulpe de coco, 1 cuillère à café de lait de coco, 1 mesure de sirop de canne et 3 mesures de rhum blanc.

Saupoudrez d'une pointe de muscade râpée.

Mélangez et servez avec deux pailles.

La cuisine Créole

Le Flamboyant

Composants

4/10 de jus d'ananas
2/10 de jus de mangue
4/10 de rhum blanc
2 traits de sirop de grenadine
1 jus de citron
glace pilée

Préparation

Mélangez le jus d'ananas et le jus de mangue puis ajoutez le rhum blanc ainsi que le jus de citron.
Parsemez de glace pilée puis ajoutez les 2 traits de sirop de grenadine.

La cuisine Créole

La Fournaise

Composants

2/7 de rhum blanc
3/7 de champagne
1/7 de jus d'orange
1/7 de jus de citron
1 cuillère à café de sucre vanillé
1 pincée de cannelle
cubes de glace

Préparation

Mettez les cubes de glace dans un bol à punch puis versez-y le jus d'orange, le jus de citron, le sucre vanillé, la pincée de cannelle puis le champagne.
Brassez légèrement avec la cuillère à punch en ajoutant le rhum.

La cuisine Créole

Le Mai Tai

Composants

6 cl de rhum blanc
6 cl de rhum ambré
3 cl de curaçao bleu
3 cl de jus de citron vert
1 trait de sirop de grenadine
1 trait de sirop d'orgeat

Préparation

Dans un grand verre mettez 2 cubes de glace puis versez-y le rhum blanc et le rhum ambré.
Ajoutez le curaçao, le citron vert, la grenadine puis le sirop d'orgeat.
Décoration : Une pointe d'ananas et, par exemple, une orchidée.

La cuisine Créole

Le Marron

Composants

3/4 de rhum blanc
le zeste d'1/2 citron
1/4 de coca-cola
cubes de glace

Préparation

Mettez les cubes de glace dans un grand verre et versez le zeste du 1/2 citron. Versez le rhum et complétez avec du coca.

Brassez avec la cuillère à mélange.

La cuisine Créole

Le Métissé

Composants

1/2 de rhum blanc
1/2 de gin
1 trait de sirop de grenadine
1 trait de jus de citron
cubes de glace

Préparation

Mettez les cubes de glace dans le shaker puis versez le gin et le rhum. Ajoutez le sirop de grenadine et le jus de citron.

Frappez et passez le tout dans un verre à cocktail.

La cuisine Créole

Le Nirvana

Composants

6 cl de rhum ambré
1,5 cl de grenadine
1,5 cl de sirop de tamarin
1 trait de sirop de canne

Préparation

Allonger de jus de pamplemousse
Mettez les cubes de glace dans un grand verre et versez le rhum.
Ajoutez la grenadine et le sirop de tamarin.
Allongez le tout avec du jus de pamplemousse puis versez-y le trait de sirop de canne.
Brassez avec la cuillère à mélange.

La cuisine Créole

Piña Colada

Composants

4 cl de rhum blanc
8 cl de jus d'ananas
2 cl de crème de coco
1 cl de crème fraîche

Préparation

Mettez le tout dans un shaker avec trois cubes de glace.
Frappez longuement puis décorez le verre avec une tranche d'ananas.

La cuisine Créole

Le Piton des Neiges

Composants

6 cl de rhum blanc
3 cl de cognac
18 cl de lait chaud
1 oeuf
1 cuillère à soupe de sucre fin
1 noix de muscade

Préparation

Battez séparément le blanc de l'œuf et le jaune puis mélangez-les dans une grande tasse.
Ajoutez le sucre en poudre et battez à nouveau.
Ajoutez enfin le rhum blanc, le cognac et le lait chaud.
Remuez doucement et saupoudrez de noix de muscade.

La cuisine Créole

Le Planteur

Composants

1/2 litre de rhum blanc
2 litres de jus d'orange
1 jus de citron vert
1 orange coupée en rondelles
2 cuillère.à soupe de sucre roux
glaçons
1 zeste de combava

Préparation

Mélangez le tout.
Laissez macérer 2 à 3 heures au frais
Au moment de servir, ajoutez les glaçons.

La cuisine Créole

Le Punch Citron

Composants

1 bouteille de rhum blanc

1 citron galet vert

1/4 cuillère à café de sel

Préparation

Coupez une rondelle de citron.

Pressez-la dans le verre puis ajoutez-y le sel.

Remplissez le verre au quart avec le rhum puis remuez le tout avec une cuillère.

La cuisine Créole

Le Punch Coco

Composants

1 boîte de lait de coco
1/4 de sirop de sucre de canne
3/4 de rhum blanc
2 pincées de cannelle
glace pilée

Préparation

Mettez dans chaque verre 3 cuillères à soupe de glace pilée, le lait de coco, 1 mesure de sirop de canne et 3 mesures de rhum blanc.

Ajoutez la cannelle.

Mélangez et servez glacé.

La cuisine Créole

Le Punch Créole

Composants

2/4 de rhum blanc
1/4 de jus d'ananas
1/4 de jus de exotique
1 trait de sirop de canne
1 trait de sirop de grenadine
1/2 ananas
2 mangues
1 gousse de vanille
3 bananes
glace pilée

Préparation

Coupez l'ananas et les mangues en petits dés puis les bananes en rondelles.
Versez ensemble le jus d'ananas, le jus exotique, le rhum, le sirop de canne et le sirop de grenadine. Ajoutez-y les fruits ainsi que la gousse de vanille coupée en deux.
Parsemez de glaçons pour tenir au frais.

La cuisine Créole

Le Punch aux Épices

Composants

1/4 l. de rhum blanc
2 tranches de citron
6 cuillère à soupe de sirop de canne
1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
1/2 cuillère à café de muscade râpée
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
glace pilée

Préparation

Mettez dans un shaker le rhum, le sirop et les épices, avec 3 cuillère. à soupe de glace pilée. Frappez longuement puis mettez 1 tranche de citron dans chaque verre et versez-y votre punch.

La cuisine Créole

Le Quat'quarts

Composants

2/4 de rhum blanc
1/4 de jus de mangue
1/4 de jus d'orange
1 trait de sirop de grenadine
cubes de glace

Préparation

Mettez les cubes de glace dans le shaker et versez le jus d'orange ainsi que le jus de mangue. Ajoutez le rhum ainsi que le sirop de grenadine.
Frappez et passez dans un verre à punch.

La cuisine Créole

Le Rhum Coffee

Composants

1 dl de rhum blanc
3 cl de café
2 morceaux de sucre
crème fraîche

Préparation

Mettez le rhum dans une tasse chauffée. Ajoutez le sucre et faites flamber.
Dès que le sucre fond, versez le café bien chaud.
Garnissez d'un peu de crème fraîche et servez aussitôt.

La cuisine Créole

Le Rhum Rose

Composants

1/2 de rhum blanc
1/2 de lait
2 traits de sirop de grenadine
1 jaune d'œuf
glace pilée

Préparation

Mettez la glace pilée dans le shaker et versez le lait ainsi que le rhum , le sirop de grenadine et le jaune d'œuf.
Frappez et passez dans un verre à cocktail.

La cuisine Créole

Le Scorpion

Composants

5 cl de rhum blanc
1 cl de cognac
4 cl de jus d'orange pressée
4 cl de jus de citron pressé
1 trait de sirop d'orgeat

Préparation

Frappez le rhum, le cognac, les jus de fruit et trois cubes de glace dans un shaker.
Versez le tout dans un grand verre et ajoutez le trait de sirop d'orgeat.

La cuisine Créole

Le Ti Punch

Composants

- 1 bouteille de rhum blanc
- 1 citron vert
- 1/4 cuillère à café de sirop de canne

Préparation

Coupez une rondelle de citron.
Pressez la rondelle citron dans le verre.
Ajouter le sirop de canne.
Remplissez le verre au quart avec le rhum.
Avec la cuillère remuez le tout.

La cuisine Créole

Le Coco Surprise

Composants

1 noix de coco
1/2 litre de rhum blanc
1/2 gousse de vanille

Préparation

Faites un trou dans la noix de coco puis remplacez la pulpe par le rhum ainsi que la vanille.
Fermez avec un bouchon en liège puis laissez de côté pendant 1 mois environ avant de boire.

La cuisine Créole

Liqueur à la Vanille

Composants

1 Litre de rhum
3 gousses de vanille
1,8kg de sucre
1 Litre d'eau

Préparation

Fendez les gousses de vanille dans le sens de la longueur, puis coupez-les en petits morceaux dans un récipient assez grand.

Versez l'eau de vie et laissez macérer pendant une nuit.

Le lendemain, décantez et mélangez avec un sirop froid obtenu en faisant cuire le sucre dans l'eau.

Faites bouillir le tout pendant 10 minutes, filtrez et mettez en bouteille.

La cuisine Créole

Le Rhum Goyaviers

Composants

1 litre de rhum charrette
30 goyaviers mûrs
100gr de sucre roux
1 gousse de vanille

Préparation

Étêtez les goyaviers et coupez-les en deux. Fendez la vanille en deux.
Mettez dans un bocal le rhum et les ingrédients.
Au bout de 3 mois vous pouvez goûter avec modération...

La cuisine Créole

Le Rhum Letchi

Composants

1 litre de rhum charrette
30 letchis
5 cuillère à soupe de sucre roux
1 gousse de vanille
2 cuillère à soupe de miel

Préparation

Enlevez la peau des letchis ainsi que le noyau. Fendez la vanille en deux.
Mettez dans un bocal le rhum et les ingrédients.
Au bout de 3 mois vous pouvez goûter avec modération...

La cuisine Créole

Le Rhum la Paille

Composants

1 litre de rhum charrette
2 branches de faham
1 gousse de vanille
1 branche d'anis
4 grains de café
6 cuillère à soupe de sucre roux
2 cuillère à soupe de miel

Préparation

Fendez la vanille en deux.
Mettez dans un bocal le rhum et les ingrédients.
Au bout de 3 mois vous pouvez goûter avec modération...