

La Cuisine réunionnaise

Sommaire

LA CUISINE RÉUNIONNAISE	1
SOMMAIRE	2
AMUSE-GUEULE ET ENTRÉES	5
Les Achards	5
Les Avocats Créole	5
Les Beignets de Bringelles	5
Les Beignets de Crevettes	6
Les Bonbons Piment	6
Les Croquettes Poulet	6
Les Nems	6
La Salade Papaye	7
Les Samoussas	7
LES VIANDES	8
Le Bœuf	9
Le Cari de Bœuf	9
Le Cari Bœuf carottes	9
Le Cari Bœuf Chouchou	9
Le Cari Bœuf gingembre oignons	9
Queue de Bœuf	10
Steak de Bœuf Créole	10
Le Porc	11
Le Cari de Porc Pommes de Terre	11
Pattes Cochon	11
Le Porc au Palmiste	11
Le Rôti de Porc Créole	11
Le Rougail Boucané	12
Le Rougail Saucisses	12
Le Rougail Z'andouilles	12
Le Ti Jaque Boucané	13
La Volaille	14
Le Cari Poulet	14
Le Civet Canard	14
Le Poulet au Combava	14
Le Poulet Massalé	15
Le Poulet aux petits Pois	15
Le Cabri	16
Le Cabri Massalé	16
Le Gibier	17
Le Cari de Lapin	17
Le Cari Tortue	17
Le Civet de Cerf	17
Le Civet de Lapin	18
LÉGUMES	19
La Daube Chouchoux	19
Le Gratin Chouchoux	19
Les Gros Pois	19
Les Lentilles	20
ROUGAILS	21
Le Piment la Pâte	21
Le Rougail Bringelle	21
Le Rougail Mangue	21
Le Rougail Pistache	21
Le Rougail Tomates gingembre	22
Le Rougail Tomates combava	22
Le Rougail Z'avocats	22

Le Rougail Z'évis.....	22
La Sauce Citron	23
La Sauce Piments	23
DESSERTS.....	24
Ananas Flambé.....	24
Bananes Flambées	24
Beignets d'Ananas	24
Beignets de Bananes.....	25
Colle Coco.....	25
Confiture de Bananes	25
Confiture de Fruit à pain.....	25
Confiture Papaye.....	26
Flan de Bananes.....	26
Flan Coco	26
Gâteau à l'Ananas	26
Gâteau Manioc.....	27
Gâteau Patates 1	27
Gâteau Patates 2	27
Mousse glacée aux Letchis	27
Salade de Fruits	28
Tarte à la Banane.....	28
Tarte Coco	28
CUISINE LONTAN.....	30
Le Cabri Massalé.....	30
Le Cari Bichiques	30
Le Cari Poulet.....	30
Le Cari Poisson	31
Les Gratons.....	31
Pattes Cochon.....	31
Le Pâté Créole	31
Le Rougail Boucané	32
Le Rougail Saucisses	32
La Sauce Sardine.....	32
Le Ti Jaque Boucané	32
RHUMS ET PUNCHS.....	34
<i>Les Cocktails</i>	35
Le Baiser Tropical	35
La Fournaise	35
Le Coco-Punch.....	35
Le Flamboyant.....	35
Le Marron.....	35
Le Métissé	36
Le Punch aux Epices	36
Le Punch Créole	36
Le Quat'quarts.....	36
Le Rhum Coffee	36
Le Rhum Rose	37
Le Ti Punch	37
<i>Les Rhums Arrangés</i>	38
Le Coco Surprise	38
Le Rhum Goyaviers	38
Le Rhum Letchi	38
Le Rhum la Paille	38
LEXIQUE.....	39
Baba-figue.....	39
Bichiques.....	39
Boucané.....	39
Brèdes	39
Bringelles	39
Cabri.....	39
Calou	39
Calou-pilé.....	39
Carabosses.....	39
Cari.....	39

Chevaquines.....	40
Chouchou.....	40
Choux Palmiste.....	40
Civet.....	40
Coco-d'mort.....	40
Combava.....	40
Cotomili.....	40
Curcuma.....	40
Curry.....	40
Daube.....	40
Gingembre.....	40
Goyavier.....	40
Grains.....	41
Gros pois.....	41
Lentilles.....	41
Mangue.....	41
Manioc.....	41
Margoze.....	41
Massalé.....	41
Oignons verts.....	41
Palmiste.....	41
Papaye.....	41
Pâte Dakatine.....	41
Piments.....	42
Piment Poivron.....	42
Pois.....	42
Pois du Cap.....	42
Pois ronds.....	42
Quatre épices.....	42
Riz.....	42
Riz Jaune.....	42
Roussir.....	42
Rougail.....	42
Songe.....	42
Sosso.....	43
Tangue.....	43
Ti-jaques.....	43
Vane.....	43
Vetsin.....	43
Zembrocal.....	43
Zévis.....	43
Zourite.....	43

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 amuse-gueule, car vous n'aurez plus de place pour le repas.

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

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

Les Avocats Créole

Ingrédients: (4 pers.) 2 avocats - 1 boîte de crabe - 30 g de riz cuit - 4 cuillères 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

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)

Les Beignets de Bringelles

Ingrédients: 200gr de farine - 2 œufs - 1 /2 sachet de levure chimique - sel et vetsin - 3 bringelles - huile

Pour la pâte mélangez la farine, les œufs, 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 faces dorées, pour les mettre sur du papier absorbant.

Les Beignets de Crevettes

Ingrédients: 20 queues de crevettes - 200gr de farine - 2 œufs - 1 /2 sachet de levure chimique - sel et vetsin

Pour la pâte mélangez la farine, les œufs, 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.

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

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

Les Croquettes Poulet

Ingrédients: 4 pilons de poulets - 1 00gr de farine - 1 œuf - 1 /4 sachet de levure chimique - sel, vetsin et curry - chapelure - huile

Pour la pâte, mélangez la farine, les œufs, 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.

Les Nems

Ingrédients: (20 nems) 450gr d'échine de porc - 1 gros oignon - 2 cuisses de poulet - 200gr de carottes - 200gr de germes de soja - 2 œufs - champignons noirs - vermicelles - 20 galettes de riz - 1 /4 cuillère à café de vetsin - sel, poivre, vinaigre, huile - 1 pincée de sucre

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

La Salade Papaye

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

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. Emincez 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.

Les Samoussas

On peut faire les samoussas avec différentes viandes (porc, bœuf, 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

Emincez 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.

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.

Le Bœuf

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

Coupez le bœuf en morceaux (style daube). Emincez 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.

Le Cari Bœuf carottes

Ingrédients: (4 pers.) cari de bœuf pour 4 pers - 1 kilo de carottes - persil et oignons verts

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)

Le Cari Bœuf Chouchou

Ingrédients: cari de bœuf pour 4 pers - 3 gros choux

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.

Le Cari Bœuf gingembre oignons

Ingrédients: (4 pers.) 1 ,2kg de jarret de bœuf - 6 petits oignons - 1 morceau de gingembre - oignons verts - sel, poivre, huile

Emincez 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 cuire pendant 1 /4 d'heure. Parsemez d'oignons vert finement hachés.

Queue de Bœuf

Ingrédients: (4 pers.) 1 0 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

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.

Steak de Bœuf Créole

Ingrédients: (4 pers.) 4 tranches de bavette - 5 gousses d'ail - 2 oignons rose ou échalotes - sel, poivre, huile

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. Emincez 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.

Le Porc

Le Cari de Porc Pommes de Terre

Ingrédients : (4pers.) 1 kg de cuisse - 800gr de pomme de terre - 3 oignons - 5 gousses d'ail - 1 branche de thym - sel, poivre, huile

Coupez la viande en morceaux puis émincez les oignons. Pilez l'ail, le sel et le poivre. Faites revenir votre viande pendant environ 8 mn (à feu vif) puis ajoutez-y les oignons et 2 mn 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 mn passées ajoutez les pommes de terre et laissez cuire pendant 1 /4heure environ. Il doit rester peu de sauce en fin de cuisson.

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

Lavez puis égouttez les pattes. Emincez 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 2mn après les tomates, le thym et le curcuma. Mouillez à hauteur avec de l'eau puis dès ébullition, laissez mijoter pendant environ 2heures à feu doux. Il ne doit pas y avoir trop de sauce en fin de cuisson.

Le Porc au Palmiste

Ingrédients : (4pers.) 1 kg 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

Coupez la viande et faites-la 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 1 mn puis ajoutez-y le thym, les tomates et le curcuma. Laissez mijoter 1 0mn 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.

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

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 aie de la sauce et qu'elle soit onctueuse.

Le Rougail Boucané

Ingrédients : (4pers.) 800gr de boucané - 8 petites tomates - 2 gros oignons - piments - sel et huile

Coupez le boucané en petits morceaux et faites-le bouillir à feu moyen pendant 3/4 heure. Emincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Egouttez 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.

Le Rougail Saucisses

Ingrédients : (4pers.) 8 saucisses créoles - 3 gros oignons - 8 petites tomates - sel, huile

Piquez les saucisses et faites-les bouillir durant 20' dans beaucoup d'eau. Emincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Une fois les saucisses bouillies, enlevez l'eau puis mettez 2 cuillère 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.

Le Rougail Z'andouilles

Ingrédients : (4pers.) 1 grosse andouille - 3 gros oignons - 8 petites tomates - sel, huile

Faites bouillir l'andouille durant 1 heure dans beaucoup d'eau. Emincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Une fois l'andouille bouillie, coupez-la en grosses rondelles puis mettez 2 cuillères 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.

Le Ti Jaque Boucané

Ingrédients: (4 pers.) 500 gr de boucané - 1 ti-jaque 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

Epluchez le jaque puis lavez-le. Le jaque 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 jaque 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.

La Volaille

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

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 et faites revenir 3mn. Ajoutez le mélange d'ail écrasé ainsi que le curcuma. 2mn 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.

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

Coupez le canard en morceaux, lavez et égouttez-le. Emincez 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 2mn 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.

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

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 1 mn 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 sautées.

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 cuillères à soupe de massalé - 2 branches de calou pilé - sel, poivre, oignons verts

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 3mn. Ajoutez le mélange pilé et faites revenir 2mn. 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 1 0mn 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.

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

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 3mn. Ajoutez le mélange d'ail écrasé ainsi que le curcuma, 2mn passées vous pouvez ajouter la tomate et faites cuire 4mn. Egouttez 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)

Le Cabri

Le Cabri Massalé

Ingrédients : (4pers.) 1 kg 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 calou-pilé - sel, poivre, huile

Lavez puis égouttez votre viande. Emincez 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 1 mn puis ajoutez le massalé, les feuilles de calou-pilé 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.

Le Gibier

Le Cari de Lapin

Ingrédients : (4pers.) 1 lapin - 4 oignons - 1 tête d'ail - 1 bouquet garnis - 3 petites tomates - sel, poivre, huile

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 2mn 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.

Le Cari Tortue

Ingrédients: (4 pers.) 1 kg 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

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

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

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 30mn. 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.

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

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 2mn 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 30mn. La sauce ne doit pas être trop liquide. Parsemez votre plat de persil finement haché.

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 christophine.

La Daube Chouchoux

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

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. Emincez 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 (1 mn) 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. 5mn avant la fin de cuisson, découvrez et laissez la sauce réduire presque totalement.

Le Gratin Chouchoux

Ingrédients: 1 daube chouchoux - 1 /3 litre de lait - 30g de farine - 30g de beurre - sel, poivre - 1 00g de coco-d'mort râpé

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.

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

Faites cuire les pois dans une cocotte pendant 40mn. 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 mn

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.

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

Faites cuire les lentilles dans une cocotte pendant 20mn. 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 lentilles et ajoutez 1 verre d'eau. Faites cuire 20 mn environ, surtout ne laissez jamais sécher la sauce, rajoutez de l'eau au besoin. Le plat doit être crémeux.

Rougails

Attention nous abordons un chapitre explosif car ces recettes d'accompagnement sont à doser avec prudence. On accompagne une multitude de viandes et de poissons avec ces rougails (ne pas confondre avec les rougails cuits) car ils permettent de relever ces mets d'une façon extraordinaire. Le rougail tomate et le rougail mangue sont les plus connus : le premier accompagne surtout les viandes, et le second les poissons à quelques exceptions près. Il y a aussi la sauce piment ou piment la pâte, qui accompagnent également une grande variété de plats.

Le Piment la Pâte

Ingrédients: 1 50gr de piments verts - 50gr de piments rouges - 1 gros morceau de gingembre - 2 zestes de combava - sel, huile, vinaigre - Mixez le piment avec le gingembre et le combava. - Mélangez-le tout dans un bocal avec du sel ainsi - qu'une cuillère à soupe de vinaigre. - Versez 3 grosses cuillère à soupe d'huile par-dessus - et sans mélanger. Une fois le bocal fermé le piment la pâte se conserve très longtemps.

Le Rougail Bringelle

Ingrédients: 1 grosse bringelle - 1 gros oignon – piments - sel, huile

Grillez la bringelle au feu de bois si possible puis enlevez la peau et écrasez finement la chair. Emincez finement l'oignon et pilez 5 piments avec du sel. Mélangez-le tout avec 2 cuillères à soupe d'huile. Le rougail bringelle accompagne toutes les viandes mais pas le poisson.

Le Rougail Mangue

Ingrédients: 2 mangues vertes - 1 petit oignon – piments - sel, huile

Pelez les mangues puis tapez avec un couteau toute la surface et dans tous les sens. Une fois fini, il ne doit y avoir que des tout petits bouts. Faites macérer dans de l'eau légèrement salée pendant environ 20mn puis essorez-le tout dans un chiffon afin de l'assécher. Emincez l'oignon puis ajoutez-le à la mangue et pilez le sel avec le piment. Mélangés tous les ingrédients en ajoutant environ 3 cuillères à soupe d'huile. Le rougail mangue accompagnera très bien vos poissons.

Le Rougail Pistache

Ingrédients: 300gr de cacahuètes non salées - 1 petit oignon - 4 petites tomates – piments – sel

Passez les cacahuètes au pilon puis ébouillantez les tomates pour pouvoir bien les peler. Pilez le piment avec le sel puis écrasez les tomates à la fourchette. Mélangez le tout. Le rougail pistache accompagne bien les viandes grillées ainsi que le riz cantonnais. On peut remplacer les cacahuètes par de la pâte Dakatine.

Le Rougail Tomates gingembre

Ingrédients: 2 petites tomates - 1 petit oignon - 1 bout de gingembre – piments - sel, huile

Pilez le piment avec le sel et le gingembre. Coupez les tomates en petits morceaux puis émincez les oignons. Mélangez le tout soit avec un léger coup de pilon soit en hachant avec une petite cuillère. (il ne faut pas que le rougail soit en purée) Le rougail tomate accompagne toutes les viandes.

Le Rougail Tomates combava

Ingrédients: 2 petites tomates - 1 petit oignon - 1 zeste de combava – piments - sel, huile –

Pilez le piment avec le sel et le zeste de combava. Coupez les tomates en petits morceaux puis émincez les oignons. Mélangez le tout soit avec un léger coup de pilon soit en hachant avec une petite cuillère. (il ne faut pas que le rougail soit en purée) Le rougail tomate accompagne toutes les viandes.

Le Rougail Z'avocats

Ingrédients: 1 avocat bien mur - 1 petit oignon – piments - sel, huile

Pelez l'avocat et écrasez-le à la fourchette. Pilez le sel et le piment et hachez finement les oignons. Mélangez-le tout avec 1 cuillère à soupe d'huile. Le rougail z'avocats se mange avec les viandes sans trop de sauce et les viandes grillées.

Le Rougail Z'évis

Ingrédients: 5 z'évis verts - piments, sel, huile

Pelez les z'évis puis battez-les comme pour le rougail mangue. Pilez le sel avec les piments puis mélangez-le tout avec 1 cuillère à soupe d'huile. Le rougail z'évis accompagne surtout le poisson.

La Sauce Citron

Ingrédients: 1 petit citron - 1 petit oignon – piments - sel, huile

Lavez le citron puis coupez-le en fines lamelles. Coupez les lamelles en quatre puis hachez le tout. Emincez finement l'oignon et pilez le sel avec les piments. Mélangez tous les ingrédients avec 1 cuillère à soupe d'huile. Laissez reposer 1 heure puis régalez-vous bien. La sauce citron accompagne surtout le poisson.

La Sauce Piments

Ingrédients: 1 zeste de combava - 1 petit oignon - 1 bout de gingembre - 1 gousse d'ail – piments - sel, huile, vinaigre

Pilez le sel, le combava, le gingembre et le piment. Emincez l'oignon très fin puis mélangez-le tout avec 2 cuillères à soupes d'huile ainsi qu'1 cuillère à soupe de vinaigre blanc. (vous pouvez remplacer le vinaigre par du jus de citron). La sauce piment accompagne tous les plats qui sont assez secs.

Desserts

On ne parlera jamais assez de la vanille de bourbon et de l'ananas victoria qui sont célèbres 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, litchis, coco, goyaviers... Ils permettent de réaliser une grande quantité de desserts ou simplement de les déguster tels quels.

Ananas Flambé

Ingrédients : (4pers.) - 8 tranches d'ananas - 5 cuillère à soupe de sucre roux - 1 0cl 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

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 3mn 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 !

Bananes Flambées

Ingrédients: (4 pers.) - 8 bananes de la réunion - 5 cuillère à soupe de sucre roux - 1 0cl 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

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 cuillère 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.

Beignets d'Ananas

Ingrédients: (4 pers.) - 200gr de farine - 2 œufs - 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 œuf entier et 1 jaune puis le sucre, le sel, l'alcool et un trait d'huile. Délayez-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 1 heure. Coupez les tranches d'ananas en 4 puis passez chaque rondelle dans la pâte puis dans la friture pendant 1 mn sur chaque face environ. Les beignets doivent être dorés. Les installer sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre roux.

Beignets de Bananes

Ingrédients: (4 pers.) - 200gr de farine - 2 œufs - 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 œuf entier et 1 jaune puis le sucre, le sel, l'alcool et un trait d'huile. Délayez-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 1 heure. 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 1 mn sur chaque face environ. Les beignets doivent être dorés. Les installer sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre roux.

Colle Coco

Ingrédients: 250gr de coco râpé - 1 00g de sucre blanc - 3 cuillère à soupe de lait Nestlé concentré sucré

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.

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 cuillères à soupe de rhum

Epluchez 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.

Confiture de Fruit à pain

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

Pelez les fruits à pain et coupez-les dans le sens de la longueur en tranches moyennes. Ebouillantez les tranches pendant 10mn. 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 30mn environ. Le sirop doit être moyennement épais. Si vous laissez le sirop entièrement sécher, vous aurez des tranches confites.

Confiture Papaye

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

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

Flan de Bananes

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

Versez 100gr 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 œufs tout en versant le sucre en pluie. Ajoutez le lait bouillant en continuant de mélanger les œufs. Laissez reposer quelques minutes puis enlever la mousse à la surface. Mélangez la mixture de bananes à la préparation puis versez-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 40mn. Démoulez sur un plat puis mettez le flan au réfrigérateur 1 ou 2 heures avant de servir.

Flan Coco

Ingrédients: 3/4 litre de lait - 150gr de sucre roux - 1/2 gousse de vanille - 5 œufs - 200gr de coco râpé

Faites bouillir le lait avec la vanille fendue. Battez les œufs 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.

Gâteau à l'Ananas

Ingrédients: 1 gros Ananas - 1 50gr de beurre - 4 œufs - 1 sachet de levure chimique - 1 sachet de sucre vanillé - 1 50gr de sucre roux - 1 50gr de farine - 1 00gr de sucre roux (caramel)

Mélangez le sucre, la farine et la levure puis ajoutez-y le beurre préalablement fondu. Battez les œufs puis ajoutez-les à votre mélange. Versez les 1 00gr de sucre dans un moule à manquer puis faites cuire avec 1 cuillère 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 30mn. En fin de cuisson, démoulez le gâteau dans une grande assiette.

Gâteau Manioc

Ingrédients: 1 kg de manioc - 250gr de beurre - 6 œufs - 1 sachet de levure chimique - 1 sachet de sucre vanillé - 1 80gr de sucre roux

Râpez les racines de manioc très fin puis faites macérer dans une bassine d'eau (2 fois pendant 20mn). Vous ferez attention de jeter le dépôt qu'il y aura dans le fond de la bassine. Battez les œufs avec le sucre afin que cette préparation blanchisse puis mélangez y le beurre ramolli en continuant de battre. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et le rhum puis mélangez-y le manioc râpé ainsi que la levure. Mettez dans un moule à manquer puis faites cuire à four chaud pendant environ 3/4 d'heure. Le gâteau doit être bien doré.

Gâteau Patates 1

Ingrédients : (6pers.) 1 ,5kg de patates douces - 300gr de sucre - 1 00gr de farine - 4 œufs entiers - 1 sachet de sucre vanillé - 200gr de beurre - 250gr de raisins sec - 1 /2 sachet de levure chimique - 1 5cl de rhum charrette

Faites macérer les raisins dans le rhum. Faites bouillir les patates avec leur peau. Une fois cuites, égouttez et pelez-les. Battez le beurre avec le sucre(en crème) puis ajoutez les œufs, la farine et la levure. Ecrasez les patates à la fourchette puis ajoutez votre préparation ainsi que les raisins et le rhum. Beurrez un moule à manquer et mettez-le tout à four moyen pendant 45mn environ.

Gâteau Patates 2

Ingrédients : (6pers.) 1 ,5kg de patates douces - 500gr de sucre - 5 œufs entiers - 2 gousses de vanille - 300gr de beurre - 1 5cl de crème fraîche épaisse - 5cl de rhum charrette

Faites bouillir les patates avec leur peau. Faites ramollir le beurre et coupez les gousses de vanille en 8. Egouttez et pelez les patates puis écrasez-les avec une fourchette. Mélangez soigneusement, à la main, la purée de patates et tous les ingrédients. Beurrez un moule à manquer et versez le tout. Cuire à four chaud 1 heure environ.

Mousse glacée aux Letchis

Ingrédients: (6pers) 500gr de letchis frais - 1 50gr de sucre roux - 2 cuillère à café de jus de citron - 2 blancs d'œufs - 3 feuilles de gélatine - 1 25gr de miel de la réunion

Faites ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide puis pelez les letchis et retirez-en les noyaux. Gardez quelques fruits pour garnir les assiettes et mettez le reste dans le bol d'un robot. Mettez 1 25gr de sucre, 2 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à café de jus de citron dans une casserole et laissez fondre sur feu doux. Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées, mélangez et retirez du feu. Laissez tiédir le sirop puis versez-le dans le bol du robot et mixez jusqu'à obtention d'une fine purée. Filtrez-la au-dessus d'une terrine et mettez-le tout au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation commence à prendre. Battez les blancs en neige puis ajoutez le sucre réservé et continuez de mixer jusqu'à ce que les blancs soient lisses et brillants. Incorporez les blancs à la préparation de letchis en soulevant la masse avec la spatule. Répartissez les mousses dans 6 moules de votre choix et mettez-les au réfrigérateur pendant environ 6 heures. Au moment de servir, faites chauffer le miel et le jus de citron. Démoulez les mousses dans une petite assiette puis arrosez-les de miel tiède. Garnissez avec les fruits et servez aussitôt.

Salade de Fruits

Ingrédients: 1 ananas - 1 papaye - 5 petites bananes - 1 poignée de goyaviers - 2 mangues - sucre roux - rhum charrette

Coupez l'ananas, la papaye et les mangues en dés puis les bananes en rondelles. Étez les goyaviers et coupez-les en deux. Mélangez-le tout puis saupoudrez avec du sucre roux et de rhum. Mettez au réfrigérateur 2 heures avant de déguster. Surtout ne pas abuser avec le rhum !

Tarte à la Banane

Ingrédients: 200gr de pâte feuilletée - 6 bananes - 3 jaunes d'œufs - 1 50gr de sucre roux - 1 dl de crème - 50gr de farine - 5cl de rhum

Étendez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette et faire cuire à blanc pendant 1 5mn. Réduire en purée la moitié des bananes. Battez la crème, le sucre, les jaunes d'œufs, la farine et le rhum et ajoutez à la purée de bananes. Étendez-le tout sur le fond de tarte puis garnissez avec des rondelles de bananes. Cuire au four 20mn environ à feu moyen.

Tarte Coco

Ingrédients: (4 pers.) 3 œufs - 1 tasse à café de sucre - 1 pincée de sel - 2 cuillère à café de maïzena - 1 cuillère à soupe de beurre fondu - 2 tasses à thé de lait - 1 tasse à thé de noix de coco râpée - 2 cuillères à soupe de rhum - 1 pincée de noix de muscade - 1 fond de tarte (pâte brisée ou sablée)

Battez les jaunes d'œufs avec le sucre afin d'obtenir une crème blanche. Ajoutez le sel, la maïzena et le beurre puis versez le lait en mélangeant et placez-le tout au bain-marie en

remuant jusqu'à épaississement. Ajoutez la noix de coco puis laissez refroidir. Préparez un fond de tarte (brisée ou sablée) puis passez-la au four pour la précuire. Mélangez le rhum puis la muscade à votre préparation puis versez là dans votre fond de tarte. Couvrir avec les blancs battus en neige, et mettez au four à feu doux pendant 15 à 20mn environ. Vous pouvez vous régaler !

Cuisine Lontan

Le Cabri Massalé

Ingrédients : (4pers.) 1 kg 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 calou-pilé - sel, poivre, huile

Lavez puis égouttez votre viande. Emincez 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 1 mn puis ajoutez le massalé, les feuilles de calou-pilé 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.

Le Cari Bichiques

Ingrédients : (4pers.) 1 ,2kg 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

Lavez plusieurs fois les bichiques puis égouttez-les. Emincez 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 2mn ajoutez les tomates, le safran et le thym. Faites cuire le tout à feu moyen pendant 5 à 6mn 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.

Le Cari Poulet

Ingrédients : (4pers.) 1 grosse poule pays (1 ,5kg) - 4 oignons pays - 3 tomates - 6 gousses d'ail - 1 branche de thym - curcuma - sel, poivre, huile

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 ajoutez les oignons émincés et faites revenir 3mn. Ajoutez le mélange d'ail écrasé ainsi que le curcuma. 2mn 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 accompagné de riz blanc et d'un rougail tomate.

Le Cari Poisson

Ingrédients : (4pers.) 1,5kg 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

Ecaillez et nettoyez le poisson puis découpez-le en darnes de 3 à 4cm environ. Emincez 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'1 mn 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 5mn environ à couvert. Vous accompagnerez ce plat de riz blanc et d'un rougail mangue ou d'un rougail z'évis.

Les Gratons

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

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 gratons sont croquants. Surtout égouttez bien les gratons et faites les sécher pendant une nuit avant de les manger.

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

Lavez puis égouttez les pattes. Emincez 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 2mn après les tomates, le thym et le curcuma. Mouillez à hauteur avec de l'eau puis dès ébullition, laissez mijoter pendant environ 2heures à feu doux. Il ne doit pas y avoir trop de sauce en fin de cuisson.

Le Pâté Créole

Ingrédients: 800gr de porc - 5 petits oignons - 4 gousses d'ail - 1 cuillère à café de curcuma - sel, poivre et huile - 600gr de farine - 5 œufs - 100gr de graisse de porc ou de l'huile de cuisson des gratons - 20gr de levure de boulanger - 1 cuillère à soupe de sucre

Vous allez préparer la pâte. Tamisez la farine dans un saladier puis ajoutez-y les œufs et le sucre. Mélangez puis ajoutez la graisse et le sel. Tout en continuant de mélanger vous ajouterez la levure et vous allez pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Faites en une boule, farinez légèrement le dessus et faites reposer la pâte toute une matinée. Coupez le porc en petits morceaux puis émincez les oignons. Pilez ensemble l'ail, le sel et le poivre. Faites

dorer la viande dans de l'huile puis ajoutez-y les oignons. Au bout de 2mn ajoutez le mélange pilé puis 2mn passées le curcuma ainsi qu'un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 1 /4 heure environ. Il ne doit pas y avoir trop de sauce en fin de cuisson. Garnissez le fond d'un moule à manqué avec la pâte puis mettez la garniture en la répartissant uniformément. Recouvrez de pâte puis soudez les deux bords avec un œuf battu. Confectionnez des motifs avec le reste de pâte puis collez-les sur le pâté et badigeonnez-le tout avec de l'œuf battu. Faites cuire à four chaud pendant environ 3/4 heure. Le pâté créole se mange aussi bien chaud que froid.

Le Rougail Boucané

Ingrédients : (4pers.) 800gr de boucané - 8 petites tomates - 2 gros oignons - piments, sel et huile

Coupez le boucané en petits morceaux et faites-le bouillir à feu moyen pendant 3/4 heure. Emincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Egouttez 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.

Le Rougail Saucisses

Ingrédients : (4pers.) 8 saucisses créoles - 3 gros oignons - 8 petites tomates - sel, huile

Piquez les saucisses et faites-les bouillir durant 20' dans beaucoup d'eau. Emincez les oignons et coupez les tomates en petits morceaux. Une fois les saucisses bouillies, enlevez l'eau puis mettez 2 cuillère 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 être trop sec.

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

Emincez 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 2mn ajoutez les tomates et le curcuma. Faites cuire 3mn à couvert puis ajoutez les sardines avec leur huile. Mélangez délicatement le tout pendant 3mn puis vous pouvez servir ce petit plat très délicieux avec du riz blanc.

Le Ti Jaque Boucané

Ingrédients : (4pers.) 500 gr de boucané - 1 ti-jaque 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

Epluchez le jaque puis lavez-le. Le jaque 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 curcuma et le thym puis mettez la chair du jaque 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.

Rhums et 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.

Les Cocktails

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

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 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

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.

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

Percez la noix de coco pour recueillir le lait. Otez l'écorce et râpez la pulpe. Mettez dans chaque verre 3 cuillère 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.

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

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.

Le Marron

Composants: 3/4 de rhum blanc - le zeste d'1 /2 citron - 1 /4 de Coca-Cola - cubes de glace

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.

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

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.

Le Punch aux Epices

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

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.

Le Punch Créole

Composants: 2/4 de rhum blanc - 1 /4 de jus d'ananas - 1 /4 de jus 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

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.

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

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.

Le Rhum Coffee

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

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.

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

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.

Le Ti Punch

Composants: 1 bouteille de rhum blanc - 1 citron vert - 1 / 4 cuillère à café de sel

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

Les Rhums Arrangés

Le Coco Surprise

Composants: 1 noix de coco - 1 /2 litre de rhum blanc - 1 /2 gousse de vanille

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.

Le Rhum Goyaviers

Composants: 1 litre de rhum charrette - 30 goyaviers mûrs - 1 00gr de sucre roux - 1 gousse de vanille

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...

On prépare de la même façon les rhums arrangés Ananas, Mangues, Bibasses, Caramboles

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

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...

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

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

Lexique

Vous pourrez trouver la plupart de ces ingrédients dans les magasins asiatiques et Créoles

Baba-figue
fleur du bananier.

Bichiques
alevins qui se pêchent avec des paniers appelés Vouves, aux embouchures de rivières (le caviar de la réunion).

Boucané
viande fumée principalement de porc.

Brèdes
feuilles cueillies en pleine nature. (brède chouchou, mouroum, songe, chou de chine, cresson ...)

Bringelles
aubergines.

Cabri
Petit chevreau

Calou
galet ramassé en bord de rivière ou de mer qui sert à piler les condiments, dans un pilon.

Calou-pilé
petites feuilles épicées qui entrent dans la préparation de certains plats dont le cabri massalé.

Carabosses
minuscules crabes.

Cari
nom de plats réunionnais constitués d'oignons, d'ail, de gingembre, de sel et de piments écrasés.

Chevaquines

petites crevettes de mer séchées et salées.

Chouchou

légume se cultivant principalement dans le cirque de Salazie. (christophine aux Antilles)

Choux Palmiste

bourgeon du palmier

Civet

plat à base de vin.

Coco-d'mort

Edam dur.

Combava

agrumes au parfum très fort, dont on utilise le zeste ou les feuilles pour accommoder certains plats.

Cotomili

(coriandre) plante sauvage originaire d'Orient.

Curcuma

(safran) plante originaire des Indes. (tubercule réduit en poudre)

Curry

épice d'origine indienne.

Daube

viandes cuites à l'étouffée dans un récipient fermé.

Gingembre

plante cultivée originaire d'Asie. (rhizome frais, séché, pulvérisé ou confit)

Goyavier

petit fruit rouge cueilli de mai à septembre. (goût de fraise des bois) Il faut savoir qu'un seul goyavier contient autant de vitamines C qu'un kilo d'oranges !

Grains

haricots rouges, haricots noirs, haricots blancs, zantaques...

Gros pois

pois sec

Lentilles

plantes aux gousses plates contenant des graines arrondis, se cultivant principalement dans le cirque de Cilaos.

Mangue

fruit du manguier de la taille d'une pêche (très parfumé). Il y a plusieurs sortes de mangues, entre autres "la carotte" pour les rougails quand elle est verte et "la josé" pour déguster en dessert.

Manioc

arbuste des régions tropicales dont la racine fournit une fécule alimentaire. (le tapioca)

Margoze

petit légume dont on se sert pour les rougails ou en salade.

Massalé

mélange de 3 épices (méti, cumin, coriandre) il peut être pimenté.

Oignons verts

Ciboulette

Palmiste

Voir choux palmiste

Papaye

Fruit tropical de la taille d'un gros melon allongé à la chair orangé.

Pâte Dakatine

Pâte de d'arachide.

Piments

petit fruit vert foncé appelé piment martin(à utiliser avec extrême précautions car si vous le dosez trop il peut vous faire regretter de vivre). Il y a aussi le gros piment appelé piment poivron qui est nettement moins fort.

Piment Poivron

Appelé gros piment vert.

Pois

plantes dont certaines variétés potagères sont cultivés pour leurs graines. (pois vert)

Pois du Cap

pois sec importé du cap(Afrique du sud)

Pois ronds

petits pois

Quatre épices

feuilles d'arbuste d'origine indienne appelé aussi ravinsara.

Riz

céréale (graminées) originaire d'extrême orient.

Riz Jaune

riz safrané.

Roussir

faire revenir. (légèrement brûlé)

Rougail

Il y a deux sortes de rougail: les préparations de piments frais écrasés pour accompagner les viandes et les plats cuisinés.

Songe

le tarot en Afrique.

Sosso

soupe à base de maïs finement moulu.

Tangue

petit hérisson dont la peau s'apparente à celle du sanglier.

Ti-jaques

fruit du jacquier, il se prépare principalement battu au couteau(haché très fin).

Vane

plat en osier destiné à trier le riz.

Vetsin

sorte de sel d'origine chinoise(monosodium glutamate)

Zembrocal

préparation du riz en l'accommodant de grains et curcuma.

Zévis

style de mangue.

Zourite

c'est une pieuvre dont la préparation est très délicate.