

Bife de atum

► **Ingrédients (pour 4 à 5 personnes) :** 750 g de thon • 2,5 dl de vinaigre • 2,5 dl de vin blanc • 4 gousses d'ail • sel • piment • moutarde.

► **Préparation.** Coupez le thon en tranches assez épaisses que vous déposerez dans un récipient profond. Arrosez de vinaigre et de vin blanc et assaisonnez avec les autres ingrédients, en prenant bien soin d'écraser les gousses d'ail. Laissez ensuite les steaks mariner pendant au moins trois heures, en remuant de temps en temps. Au moment de servir, égouttez les steaks et essuyez-les avec du papier absorbant, puis faites-les frire avec suffisamment d'huile (d'olive de préférence) pour qu'ils ne grillent pas. Retirez-les de la poêle, et mélanger l'huile restante avec la marinade. Laissez bouillir l'ensemble quelques minutes pour libérer les arômes, et versez-le sur les steaks, à servir chauds. Accompagnez avec des pommes de terre (cuisinées avec des oignons, à raison de deux par personne) ou du maïs (bouilli ou frit) ou encore du riz blanc.

Tartare de fruits rouges, mousse au fromage blanc et coulis de fruit de la passion

Une recette originale de Benoît Sinthon de la Casa do Velho.

► **Ingrédients :** 1 fruit de la passion. Pour la crème : fromage blanc • crème 35 % • jus d'orange naturel frais • 1 jaune d'œuf • sucre semoule • 3 feuilles de gélatine ou 1/2 sachet. Pour le tartare : groseilles fraîches • fraises • mûres • myrtilles • menthe ciselée • jus de citron • poivre • jus de fraises frais.

► **Préparation (15 à 20 minutes).**

► **La crème :** défaire le fromage blanc en crème au batteur, en ajoutant un peu de crème et de jus d'orange. Dans un bol, battre le jaune d'œuf avec un peu de sucre jusqu'à ce qu'il blanchisse. Mélanger avec la crème de fromage blanc dans le batteur. Faire dissoudre les feuilles de gélatine dans un peu de liquide, mélanger au batteur.

► **Le tartare :** couper les fruits, en garder quelques-uns pour la décoration. Arroser d'un filet de jus de citron et de jus de fraises. Ajouter les feuilles de menthe. Mélanger et laisser reposer jusqu'au moment de servir. Mélanger la chair de fruit de la passion avec les pépins pour en faire un coulis. Puis, dresser au centre de l'assiette le tartare de fruits à l'aide d'un emporte-pièce. Garnir de trois quenelles de mousse de fromage. Arroser du coulis de fruit de la passion.

Bolo do caco

► **Ingrédients pour 4 pains :** 1 kg de farine • 4 kg de patates douces • 25 g de levure de boulanger • eau • sel.

► **Préparation (environ 15 minutes + environ 2 heures d'attente pour faire lever la pâte).** Peler et cuire les patates dans de l'eau bouillante, puis laisser refroidir. Dans un grand bol, mélanger la levure, la farine, les patates douces avec une pincée de sel ; verser un peu d'eau et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne légère ; laisser gonfler environ 45 minutes. Pétrir la pâte avec la paume des mains pour en faire 4 boules ; déposer chaque boule dans un moule, et laisser encore reposer 45 minutes. Mettre au four préchauffé à température moyenne et laisser cuire jusqu'à ce que le pain soit un peu doré. Retourner et laisser dorer l'autre côté. Retirer du four.

Cocktail fruit de la passion (Cliff Bay Resort)

► **Ingrédients (pour 1 personne) :** 6 cl de sirop de fruit de la passion • 4 cl de gin • 4 cl de jus de melon • limonade.

► **Préparation.** Mélanger le sirop, le gin, le jus de melon avec un peu de glace ; remplir le verre avec de la limonade ; mélanger avec un bâton.

Soupe de tomate à l'oignon

► **Ingrédients :** 1 kg de tomates • 3 oignons • 2 gousses d'ail émincées • 60 ml d'huile d'olive • un œuf par personne • une tranche de pain de campagne par personne • sel et poivre.

On peut aussi ajouter deux pommes de terre cuites au mélangeur pour épaissir le potage ; enfin, on peut parfumer la soupe d'une branche de thym ou de coriandre.

► **Préparation (10 minutes puis 2 heures de cuisson... ou 15 minutes en version express).** Trancher les oignons finement et les déposer dans une casserole à fond épais. Faire blanchir les tomates pendant quelques secondes dans l'eau bouillante, puis enlever la peau ; les déposer sur les oignons ; saler et poivrer ; ajouter l'ail et l'huile d'olive. Couvrir, laisser mijoter à feu très doux jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides, et que les tomates se décomposent totalement (mais avant qu'elles ne s'assèchent). Peu de temps avant, faire pocher un œuf par personne (le jaune doit rester coulant). Verser la soupe dans les bols, déposer une tranche de pain surmontée d'un œuf, et servir aussitôt.