

## [Les recettes réunionnaises](#)

### **PINTADE AU COMBAVA**

*Préparation : 1/2 h*

*Cuisson : 1 h*

*Ingrédients (pour 6 personnes)*

*1 pintade de 1,5 kg environ*

*6 petits oignons*

*6 gousses d'ail*

*8 petites tomates*

*sel, poivre, huile*

*1 petit combava*

*1 verre de vin rouge ordinaire*

#### **Procédé**

Découper la pintade en 8 à 10 morceaux

Emincer les oignons

Piler ensemble ail, poivre et sel

Ébouillanter les tomates et les passer à la moulinette

Râper un petit combava

Dans très peu d'huile chaude, faire revenir les morceaux de pintade

Ne pas les laisser trop brunir

Ajouter les oignons, bien mélanger une minute

Ajouter le mélange pilé, mélanger encore une minute

Ajouter la tomate mixée, bien mélanger

Ajouter le vin, couvrir d'eau, laisser cuire à feu moyen une demi-heure

Ajouter alors le zeste râpé. Si la sauce vous semble insuffisante, il vaut mieux rajouter un peu de vin plutôt que de l'eau.

Laisser cuire encore une demi-heure à feu moyen

Bon Appétit !!

### **ACHARDS DE LEGUMES**

**Ingrédients**

250 g de carottes

500 g de haricots verts

750 g de chou vert

75 à 80 g de gingembre

150 g de gros piments achards

une cuillère à soupe de vinaigre

une cuillère à café de safran

petits piments verts suivant le goût

sel

huile

**Préparation :**

Hacher le chou pas trop fin

Hacher les carottes, les gros piments achards, les haricots verts

Echauder ces légumes pendant une minute dans l'eau bouillante, égoutter aussitôt,

Piler le gingembre, les petits piments verts et le sel ensemble

Mettre de l'huile dans une cocotte, y faire revenir le gingembre pilé, le safran, bien mélanger,

Ajouter le mélange de légumes et tourner vivement pour bien imprégner le tout. Eteindre le feu et ajouter la cuillère de vinaigre en tournant toujours. Tout doit se faire rapidement pour Eviter la cuisson des légumes,

Verser immédiatement dans un grand plat pour un refroidissement accéléré.

Bon appétit !!

## **CRUSTACES EN CARI**

les caris de crustacés sont simples rapide et sont appréciés pour les grandes occasions.

**ingrédients pour 4 pers**

1 kg de crustacés différents (crevettes, gambas, langoustines); 6 petits oignons; 10 gousses d'ail; 4 petits piments; 1 combava; 20 gr de thym; 6 tomates bien mures; 1 cuil à café de gros sel; 10 cuil à soupe d'huile; 1 cuil à café de safran.

Nettoyer les crustacés à grande eau.

Préparer ensuite le singrédients, emincer les oignons, couper les tomates en petits dés.

éplucher la peau d'un combava et la piler avec l'ail, les piments et le gros sel.

Chauffer l'huile dans la marmite à feu vif.

Jeter les oignons et les faire roussir.

Verser les crustacés dans la marmite et les cuire 10 mn en les tournant délicatement.

Ajouter les épices, thym, tomates, et safran. couvrir la marmite et laisser cuire 10 mn à feu doux.

Quelques mn avant la fin de cuisson, ajouter 2 verres d'eau afin d'avoir de la sauce.

Porter à ébullition 3 mn.

Server avec un riz blanc et un rougail mangue (recette ci dessus).

Bon Appétit.....

## **ROUGAIL MANGUE**

2 mangues vertes; 2 gros oignons; 5 petits piments; 2 cuil à soupe d'huile; 1 cuil à café de gros sel.

Peler les mangues.

Batter les mangues au dessus d'un verre d'eau en donnant des coups de couteau pour obtenir un hachis qui tombe dans le bol.

Essorer le hachis avec un torchon.

Piler ensemble sel et piments.

Hacher finement les oignons.

Mélanger le tout avec la mangue

## **CARI DE POISSONS**

le cari de poisson est un vrai régal aux saveurs parfumés que vous pouvez préparer facilement avec toutes sortes de poissons.

**ingrédients pour 5 pers**

1,5 kg de poisson; 10 gousses d'ail; 30 gr de gingembre; 8 petits oignons; 5 petits piments; 6 tomates moyennes bien mures; 10 cuil à soupe d'huile; 1 botte de thym; 1 cuil à café de safran; du gros sel.

Nettoyer et laver les poissons, les découper en tranches de 4 cm d'épaisseur.

Préparer d'abord les épices en pilant ensemble, l'ail, le gingembre, les piments et gros sel.

A feu vif, chauffer l'huile dans la marmite et jeter les oignons, faites les roussir. Mettre le mélange d'épice, tomates, thym, et safran. Couvrir et laisser cuire 5/10 mn a feu doux.

Déposer délicatement les morceaux de poissons et les mélanger avec les épices. (afin de ne pas abîmer les poissons en remuant avec une cuillère,

balancer la marmite).

Laisser cuire a feu moyen pendant 15 mn.

Quelques minutes avant la fin de cuisson, verser 1 verre d'eau, laisser le feu vif jusqu'à ébullition.

Réduire a feu doux pendant 5 mn.

Servir avec du riz blanc et un rougail mangue.

**Recettes année 2001 . Fournies par une internaute !**

**Voici quelques recettes, d'abord on va commencer par les boissons...**

## **PUNCHS CREOLES**

### **Coco**

1/2 litre de rhum blanc

1/2 litre de lait de coco

1 petit verre de sirop de canne

mélanger le tout et savourer

### **Planteur**

1/2 litre de rhum blanc

1 litre de jus d'orange

1 petit verre de sirop de canne

2 à 3 baton de cannelle

le tout dans un shaker et en voiture....

### **Orange**

2 litres de rhum blanc

le jus d'une douzaines d'oranges

le jus d'un citron

un gousse de vanille

laisser macerer 1 mois avant de deguster....

### **Banane**

3 litres de rhum blanc

mixer 2 kg de bananes

500 gr de sucre roux

3 gousses de vanilles

mélanger le tout.

## **RHUMS ARRANGES**

### **Bibasse**

1 litre de rhum charrette

6 graines de bibasses

5 cuil à soupe de sucre roux

Laisser macérer 1 mois.

### **Citron**

1 litre de rhum charrette - 3 cuil à soupe de sucre roux - 1 citron coupé en lamelles

Laisser macérer au maximum 15 jours

## **Vanille**

**1 litre de rhum charrette  
5 cuil à soupe de sucre roux  
5 gousses de vanille fendues en deux**

**faire macerer 2 mois.**

## **Cannelle**

**1 litre de rhum charrette  
6 batons de cannelle séchée  
3 cuil à soupe de sucre roux**

**Laisser macérer 2 mois.**