

Avocats aux fruits de mer et écrevisses

- 6 avocats
- 1 /2 boîte de lait de coco
- huile
- poudre de 4 épices
- 1 /2 jus de citron
- mélange de fruits de mer et écrevisses ou crevettes (frais ou surgelé)



Mélanger les fruits de mer ou les crevettes avec le lait de coco, un filet d'huile, la poudre de 4 épices et le jus d'un demi citron.

Laisser macérer 1 heure.

Couper les avocats en deux. Enlever la chair en formant des billes. Les citronner afin qu'elles ne noircissent pas. Garder les demis peaux vides.

Verser le mélange de fruits de mer et son jus dans une poêle chaude avec un peu d'huile et laisser réduire à petit bouillon.

Laisser refroidir et ajouter les billes d'avocats.

Remplir les demis peaux d'avocats et le jus. Placer en attente au frais.

Poulet sauce cacahuètes

- cuisses de poulets
- gingembre en poudre
- poudre de 4 épices
- huile
- ail
- persil plat et frisé
- oignons
- 1/2 boîte de pulpe de tomates en dés
- 1/2 boîte de pâte d'arachides
- sel
- eau
- coco haché et séché (feuilles d'un arbuste)



Nettoyer les cuisses, les laver et les couper en deux. Les saupoudrer de poudre de gingembre et de 4 épices.

Hacher l'ail, le persil et les oignons.

Chauffer un peu d'huile dans une marmite. Y faire revenir l'ail, le persil, les oignons et les tomates.

Ajouter les cuisses de poulets, saler et verser un peu d'eau. Bien mélanger. Cuire 1 heure à couvert.

Pendant ce temps, faire tremper le coco dans l'eau.

A la fin de la cuisson, ajouter la pâte d'arachides en mélangeant.

Attention s'il n'y a plus assez d'eau, la pâte d'arachides peu brûler rapidement.

Hors du feu, incorporer le coco réhydraté.

Fufu

Mélanger un sachet de farine de manioc avec de l'eau chaude afin d'obtenir une pâte assez consistante et c'est prêt. Servir en accompagnement du poulet.



Accompagner aussi de pain de manioc cuit au micro-onde.

Mousse de mangue et ananas

- ananas
- mangue
- cannelle en poudre
- sucre vanillé
- petits suisses (quantité selon le nombre de fruits)
- feuilles de menthe pour le décor
- cerises confites pour le décor également



Eplucher les fruits, les couper en morceaux et les mixer.

Ajouter le sucre vanillé, la cannelle en poudre et les petits suisses.

Verser dans des coupelles individuelles et décorer avec une feuille de menthe et une cerise confite.

Boléi bolamu !