

Mise en bouche : Igname frite

Eplucher une igname. La rincer puis la couper en frites.
Déposer les morceaux dans de l'eau et porter à ébullition.
Laisser cuire 5 min puis égoutter.
Faire chauffer de l'huile et frire les morceaux d'igname.
Déguster en apéritif.

Avocat Soleil

Couper un avocat en deux.
Enlever le noyau et la peau.
Le couper en fines lamelles et disposer celles-ci sur une assiette en les écartant en forme d'éventail. Citronner pour ne pas qu'elles noircissent.
Décorer de quartiers de tomates, de persil haché et parsemer de chair de crabe.
Servir avec une vinaigrette.



Pèpè soupou de poisson et ses légumes

Poisson : Capitaine
Couper les nageoires, la queue et l'écailler.
Faire des tronçons, vider la tête et le rincer.
Faire mariner une heure avec du sel, du bouillon de volaille émietté et du jus de citron.
Ne pas hésiter à bien l'imprégner de ce mélange en frottant les morceaux.



Pendant ce temps préparer les légumes.
Laver, éplucher et couper en morceaux des courgettes, des aubergines, des tomates et du citron.
Faire chauffer de l'huile et y faire revenir de l'ail haché, du persil, des tomates, un bouillon cube de volaille émietté. Ajouter les légumes et faire fondre.

Faire frire le poisson dans de l'huile chaude, l'égoutter et l'ajouter aux légumes.
Laisser mijoter.
Accompagné de riz blanc.

Gratin de mangues

Eplucher et couper 4 mangues dans le sens de la longueur en plusieurs morceaux. Les disposer dans un plat.
Mélanger 10 cuillères à café de sucre en poudre, 3 sachets de sucre vanillé et de la poudre de cannelle. Saupoudrer les mangues.
Arroser de rhum et laisser macérer 1 heure.
Beurrer un plat à gratin. Saupoudrer de sucre vanillé
Disposer régulièrement les mangues.
Préparer la crème avec 4 jaunes d'œufs, 40 gr de sucre en poudre, 3 sachets de sucre vanillé.
Bien mélanger et ajouter le jus de la macération, 5 cuillères à soupe de lait de coco et de crème fraîche.
Verser sur les mangues et enfourner dans un four chaud à 120° pendant 1/4heure.
Vérifier la cuisson.



Boléi bolamu !