

Caviar d'aubergines et ses chips de manioc

- Aubergines
- Ail
- Oignons
- Persil
- sel



Laver les aubergines, ôter les pédoncules.

Préchauffer le four à 200°. Enfournier les aubergines pendant 40 mn.

Prélever la pulpe avec une cuillère et hacher finement.

Faire revenir dans une casserole de l'ail, des oignons et du persil finement hachés.

Mélanger à la purée d'aubergines et saler légèrement.



- Tubercule de manioc
- Huile pour friture

Peler et rincer le manioc. Le couper en rondelles et faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant quelques minutes (pas plus de 10mn sinon il devient inutilisable), égoutter.

Faire chauffer l'huile et plonger les tranches de manioc jusqu'à ce qu'elles dorent, égoutter.

Servir avec le caviar d'aubergines

Emincé de poulet aux épices

- cuisses de poulet
- citron
- persil
- ail
- oignons
- 4 épices
- Poudre d'ail
- Sel
- huile



Nettoyer les cuisses de poulet si nécessaire et émincer la chair en aiguillettes, rincer, égoutter.

Citronner les morceaux et mélanger avec de l'ail, oignons et persil hachés. Saupoudrer du mélange de 4 épices, de la poudre d'ail et saler.

Laisser macérer (la veille si possible)

Faire revenir les morceaux dans une cocotte avec de l'huile et le reste d'ail, de persil et d'oignons.

Purée de patates douces

- patates douces
- tablettes saveur oignons-ail
- tablettes saveur persil-ail
- crème fraîche
- beurre



Eplucher et laver les patates. Les cuire dans l'eau bouillante avec les tablettes saveur, égoutter. Ecraser à la fourchette. Ajouter de la crème fraîche et un peu de beurre.

Salade de fruits exotiques au lait de coco tiède

- mangues
- papayes
- ananas
- sucre roux en poudre
- sucre vanillé
- cannelle
- lait de coco de Thaïlande



Eplucher et couper les fruits en petits cubes, saupoudrer de sucre, de cannelle. Réserver au frais.

Faire tiédir le lait de coco.

Disposer la salade de fruits dans des ramequins et verser le lait de coco dessus.

Bolési bolamu !