

Frites d'igname et guacamole exotique

- 1 igname
- avocats
- citron
- 4 tomates
- bouillon cube de légumes
- poudre de piment



Ebouillanter les tomates, les peler et les hacher.

Peler les avocats, ôter le noyau et mixer la chair. Ajouter du jus de citron et un peu de piment selon votre goût. Mélanger avec la purée de tomates et le bouillon cube de légumes émietté.

Eplucher l'igname, la rincer et la débiter en frites.

Frire dans l'huile chaude, égoutter, saler.

Poulet fumé au lait de noix de coco

- 1 poulet fumé
- 1boite de 400g de lait de coco
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil plat
- 3 gousses d'ail
- 5 tomates
- 4 oignons
- 3 Kub or
- 5 cubes bouillon de légumes



Ebouillanter les tomates, les peler et les hacher.

Hacher la ciboulette, le persil, l'ail, 3 oignons.

Emietter les cubes et mélanger le tout pour faire une marinade.

Couper le poulet fumé en morceaux et incorporer au mélange précédent.

Laisser mariner au frais 1 heure ou de préférence la veille.

Faire revenir l'oignon haché dans de l'huile, incorporer le poulet et laisser cuire à feu doux. Ajouter le lait de coco en fin de cuisson.

Accompagnement : couscous de manioc

- Faire réchauffer le couscous tout prêt acheté dans un magasin exotique.

Bananes plantains au four

- 1banane par personne
- Sucre en poudre
- Sucre vanillé
- Cannelle en poudre
- Noix de coco rapée
- Rhum (facultatif)



Peler les bananes, les couper en rondelles.

Beurrer un plat allant au four. Saupoudrer de sucre en poudre. Disposer une couche de bananes, du sucre vanillé, de la cannelle. Recommencer couche par couche et terminer en saupoudrant la noix de coco rapée. Arroser de rhum.

Préchauffer le four à 180° et cuire 20 à 30 minutes.

Infusions au choix : gingembre, citronnelle, bissap