



Menu de l'île de La Réunion

Rougail aux bringelles (aubergines)

Il peut se servir sur du pain ou se manger avec les plats

- 3 aubergines
- 1 échalote
- citron
- zeste de combawa (environ ½)
- huile d'olive
- piment vert au goût



Cuire les aubergines au four à 200° (entières piquées environ 1h ou 30 mn si coupées en 2). Quand elles sont cuites (molles), ouvrez et enlevez l'intérieur. Écrasez bien les aubergines avec une fourchette. Mélangez avec les échalotes hachées finement, les piments, en y ajoutant l'huile au fur et à mesure. Ajuster en sel, poivre, citron.

Achards légumes

Pour 8 à 10 personnes :

Légumes au choix : chou, haricots verts, carottes, concombre, poivron

- 4 grosses carottes
- 1/2 chou blanc
- quelques haricots verts et/ou un poivron
- 2 oignons
- 2 cm de racine de gingembre
- 1 gros piment vert (facultatif)
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre ou de jus de citron, huile, sel

Laver les légumes. Eplucher les carottes. Couper les gros piments dans le sens de la longueur. Equeuter les haricots verts. Hacher le chou. Tailler tous les légumes sauf les haricots verts en lanières et ébouillanter le chou et les haricots à l'eau salée. Peler l'ail et la racine de gingembre. Les piler (ou les mixer). Emincer les oignons.

Les faire revenir dans de l'huile chaude avec le mélange ail, gingembre pilé et une cuillère à café de curcuma. Ajouter alors la julienne de légumes. Terminer la cuisson de suite.

Rougail saucisses

Pour 4 à 5 personnes :

- 4 grosses saucisses (fumées ou non ou un mélange des 2, type Montbéliard ou Toulouse, éventuellement des chipolatas)
- 1 échalote ou 2 gousses d'ail (facultatif)
- 1 cm de gingembre frais
- curcuma
- 1 gros oignon
- 1 grosse boîte de tomates pelées ou de coulis de tomates ou de tomates concassées ou 4 tomates fraîches en saison
- thym
- 1 piment vert frais (ou 1 pincée de piment en poudre)



Epluchez l'ail ou l'échalote, l'oignon et le gingembre. Coupez les en dés. Lavez et séchez les brins de thym. Versez l'huile dans une sauteuse. Faites y revenir les dés d'oignon et le thym en remuant régulièrement. Saler un peu. Ajoutez l'ail, le gingembre, un peu de curcuma puis la boîte de tomates pelées, le piment.

Faites revenir à feu moyen. La préparation doit réduire. Pendant ce temps faite cuire les saucisses : vous pouvez les précuire 10 mn à l'eau bouillante en les piquant si vous voulez les dégraisser mais ce n'est pas obligatoire et vous aurez des saucisses plus sèches car elles auront perdu du jus et du goût en plus du gras. Faites griller les saucisses dans une poêle (éventuellement les griller avant ou avec les oignons avant de mettre les tomates) puis coupez les en grosses tranches et ajoutez les aux tomates. Ajustez en sel et poivre (éventuellement un peu de sucre si les tomates sont acides).

Servez avec du riz et les achards.

Gâteau aux patates douces

Pour 6 personnes :

- 1 kg de patate douce
- 3 jaunes d'œufs
- 1 gousse de vanille / sucre vanillé
- 200 g de sucre (100g pour le gâteau et 100 pour le caramel)
- 50 cl de lait (ou moins si on cuit à l'eau)
- 125 g de beurre
- 2 c. à soupe de rhum
- Sauce chocolat au service (facultatif) : 125g de chocolat fondu dans 100g de lait chaud



Epluchez les patates douces, coupez les en cubes et faites les cuire dans le lait bouillant 30 minutes (on peut aussi les cuire à l'eau ou à la vapeur, 15/20 mn à l'autocuiseur). Egouttez puis passez à la moulinette ou écrasez ou mixez avec un peu de lait.

Faites fondre le beurre et ajouter 100g de sucre puis les jaunes d'œuf et le sucre vanillé.

Faites un caramel dans le moule puis ajouter la préparation.

Cuire au four environ 35 à 45 mn à 180°.