***…recettes créoles*** 22/04/2013

**Crème de patates douces au lait de coco**

 *600g patate(s) douce rouge*

 *30 cl lait de coco*

 *1 oignon rouge*

 *Huile tournesol*

*Sel fin*

 *Etoile de badiane*

Éplucher les patates douces et les couper en dés de 1 cm.Éplucher l'oignon et l'émincer.
Dans une cocotte, faire suer l'oignon avec un filet d'huile, puis ajouter les patates douces.

Saler, couvrir de lait de coco, ajouter la badiane, cuire à feu moyen, puis très doux.
Mixer dès que les patates sont fondantes.

**Salade de mangue**

3 grosses tomates en petits cubes

1 oignon rouge haché

2 tasses de mangue en petits cubes

Menthe fraîche hachée

huile d’olive vinaigre balsamique

 *saler poivrer -> frigo 2h*

**Salade d'avocat, tomate et basilic**

2 ou 3 avocats, 3 ou 4 tomates mûres, 2 gousses d'ail, huile d'olive, le jus d'un demi citron, sel

**Rougaille Paneer**(pour 3 personnes)

6 tomates moyennes hachées
1 oignon
1 càc de gingembre et d'ail pâte
2 càs d'huile
3 branches de thym
½ tasse d'eau sel
Environ 15 pc de Paneer
1 pincée de Garam Masala Coriandre

Coupez tomates, oignons, piments, coriandre.
Faire chauffer l'huile, ajoutez oignons et  pâte ail/gingembre.  Mélangez, ajoutez tomates, thym,.

 Laissez cuire 5’ à feu moyen, remuer de temps en temps.
Ajoutez progressivement l'eau pour éviter au rougaille de sécher ou brûler. Assaisonnez.

Laissez cuire le rougaille 15‘. Ajoutez le paneer coupé en dés(1cm) et mélangez (évitez d'écraser le paneer).

Arrêtez la cuisson, ajoutez la coriandre.

**Gratin de bananes plantain**

*7 bananes, 1 oignon, ail, ciboule*

*¾ l lait, 50 g beurre, 3c s farine*

 *100g fromage râpé*

Couper les bananes en deux dans le sens de la largeur et les faire bouillir dans de l'eau salée jusqu’à ce qu’elles soient tendres.

Faire revenir l'oignon haché fin et l'ail écrasé dans le beurre Saler poivrer.

Rajouter la farine et mélanger.
Hors du feu, ajouter le lait petit à petit.

Porter à ébullition en remuant.

Mettre la ½ du fromage en fin de cuisson.

Beurrer un plat à four, étaler une couche de sauce, puis une couche de bananes en rondelles et continuer , finir par la sauce.

Saupoudrer avec le reste de fromage, faire dorer au four.