***…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 le tout dès que les patates douces sont fondantes.

**Tourte aux christophines**

1Pâte feuilletée

2Christophines

1 Oignon rouge

3 Oeufs

10cl crème fraîche

 sel poivre ciboule

Cuire les christophines dans l’eau salée ½ h et les couper en dés.

*Cuisson 35mn th 6/7*

**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 sans cesser de remuer. La sauce va s'épaissir.

Rajouter la moitié du fromage râpé en fin de cuisson.

Beurrer un plat à four, étaler une couche de sauce, disposer une couche de bananes en rondelles et remplir ainsi le plat en terminant par la sauce.

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

**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*