**Lentilles créoles**

250g de lentilles  
1 gros oignon 4 gousses d'ail  
1 /4 cuill café de curcuma 1 branche de thym  
sel, huile

Faites cuire les lentilles dans une cocotte 20mn.  
Faites revenir les oignons émincés dans 2 cà s d'huile puis ajoutez votre mélange pilé (ail, sel) ainsi que le curcuma.  
Laissez cuire (ail roussi) puis mettez les lentilles et 1 verre d'eau.  
Faites cuire 20 mn environ, surtout ne laissez jamais sécher la sauce, rajoutez de l'eau au besoin. Le plat doit être crémeux.

**Gratin de chayottes**  (pour 6 p) :

- 4 belles chayottes  
- 300 g de parmesan  
- 15 g de chapelure  
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
- 3 [oignons](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_oignon.aspx) hachés  
- 3 cuillères à soupe de [persil](http://www.marmiton.org/Magazine/Herbes-Folles_zoom-sur-le-persil_1.aspx) haché  
- 2 cuillères à soupe de farine  
- 35 g de [beurre](http://www.marmiton.org/Magazine/Diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx)  
- 30 cl de lait [sel](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_sel_1.aspx) et [poivre](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_poivres_1.aspx)

Cuire les chayottes coupées en deux dans l'eau bouillante salée 20 min.  
Faites fondre et dorer les oignons à l'huile. Saupoudrez de persil laissez mijoter à feu doux.  
Egouttez , épluchez, dénoyautez les chayottes et coupez-les en dés.

Ajoutez aux oignons, mélangez, laissez cuire 10 min.   
 Préchauffez le gril du four.  
Ajoutez farine, crème fraîche et parsemez de persil.  
Disposez le tout dans un moule à gratin et saupoudré de parmesan.

Enfournez 5-10 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Ragoût de plantain et haricots Pinto(4 pers)

* huile végétale
* 1 gros oignon blanc haché finement
* 1 poivron jaune haché finement
* 3 gousses d'ail hachées
* 8 tomates, coupées en dés
* 1/4 tasse de bouillon de légume
* 1 c. À thé de sel
* 2 c. À thé de cumin moulu
* 1 haricots pinto de 15 oz, égouttés et rincés
* 2 plantains mûrs, pelés, coupés en tranches et coupés en deux dans le sens de la longueur,
* 1 tasse de coriandre fraîche hachée

A feu moyen, faites sauter les oignons, les poivrons, et l'ail dans l'huile 5 à 7 min, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.

Ajouter les tomates, le sel et le cumin.

Couvrir, laisser mijoter 15 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates soient cuites et cassées.

Ajouter les haricots pinto et les plantains.

Couvrir et laisser mijoter pendant encore 20 à 25 min.

Les plantains doivent être doux.

Ajouter la coriandre et mélanger à l'intérieur afin qu'elle flétrisse.

#### ROUGAIL TOMATE DE LA RÉUNION

– 2 grosses tomates  
– 2 échalotes ou 1 oignon  
– 1 morceau de 2 cm de gingembre frais (sinon une grosse cuillère à café de [gingembre en poudre](http://ileauxepices.com/epices/34-gingembre.html) fera l’affaire)  
– 2 cuillères à soupe d’huile d’olive  
– 1/2 cuillère à café de sel  
– Facultatif : ciboulette ou coriandre

## [*COLOMBO DE TOFU*](http://mirabellenco.canalblog.com/archives/2015/03/26/31779910.html)

* 1 bloc se tofu ferme
* 1 bonne c à soupe de pâte à colombo
* 1/2 petit piment séché
* 1 oignon nouveau
* 1 gousse d'ail
* 1/2 citron vert
* 2 carottes
* 1 branche de thym
* 1 c à soupe de farine intégrale (T150)
* sel,poivre

Rincez, égouttez et épongez le tofu. Découpez-le en dès. Placez-le dans une boite (avec couvercle) et étalez dessus la pâte de colombo, 1/2 gousse d'ail émincée, sel, poivre. Laissez mariner boite fermée dans le frigo 30 min. Dans un wok, faites fondre l’oignon émincé finement dans un fond d'eau avec le restant de  gousse d'ail écrasée, le thym et le piment haché.

Pendant ce temps, ciselez le vert de l'oignon et découpez les carottes épluchées en rondelles. Ajoutez-les dans le wok ainsi que le tofu mariné. Dans la boite ayant contenu le tofu, mettez de l'eau et mouillez à mi-hauteur dans la poêle. Laissez cuire à couvert 25 min. Saupoudrez de farine et remuez pour épaissir la sauce. Vérifiez la cuisson des légumes et assaisonnez.

Servez sans attendre avec du riz (ou n'importe quelle céréale) !