



# cours de cuisine

Enfilez votre tablier et mettez votre toque pour rejoindre le cours de cuisine qui vous dévoilera les petits secrets des plats mauriciens !

Sous la houlette de nos chefs, apprenez à cuisiner les classiques de la cuisine de l'île Maurice... Des recettes à ramener à la maison, pour épater la famille et les amis !

# RECETTE TRADITIONNELLE DE «CARI» POULET

option végétarienne: remplacez le poulet par de l'aubergine

Pour 2 personnes

## INGRÉDIENTS

500 g de hanches de poulet , désossées	1 cuillère à café de pâte de gingembre
50 g d'oignons	1/2 cuillère à café de pâte d'ail
50 g de purée de tomates	1 piment frais
2 cuillères à café de safran en poudre	4 à 5 feuilles de caripoulé
1 cuillère à café de coriandre en poudre	4 cuillères à café d'huile végétale
1 cuillère à café de cumin en poudre	Thym, persil, sel et poivre, au goût

## CUISSON

- Pour la marinade: Faire le masala en combinant la poudre de safran, cumin et coriandre, avec une tasse d'eau. Envelopper les morceaux de poulet dans cette mariande pendant 1 heure avant la cuisson.
- Faire chauffer l'huile dans un faitout et y faire rissoler les morceaux de poulet pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Ajouter les oignons hâchés finement, l'ail et le gingembre, le piment et lestomates. Bien remuer et ajouter les feuilles de caripoulé, le thym, le reste de la marinade, le sel et le poivre et laisser mijoter couvert pendant une dizaine de minute minutes. Vérifier la cuisson du poulet.
- Les feuilles de caripoulé peuvent être remplacées par une cuillerée à café de poudre de quatre-épices.

# VINDAYE DE POISSON

option végétarienne: remplacez le poisson par de l'aubergine

Pour 2 personnes

## INGRÉDIENTS

500g de thon ou de daurade,  
coupé en cubes

1 cuillère à soupe de graines  
de moutarde

2 cuillères à café de moutarde

1 cuillère à soupe de poudre  
de curcuma

3 oignons moyens tranchés

2 piments verts coupés

en deux dans le sens de la  
longueur

Sel et poivre, au goût

1/4 tasse de vinaigre blanc

Huile

## CUISSON

- Mariner le poisson, le safran, sel et poivre pendant 1 heure avant de commencer la cuisson.
- Dans un poêlon faire frire et dorer le poisson.
- Sur une serviette en papier absorber l'excès d'huile.
- Faire chauffer de l'huile à nouveau, et faire revenir les oignons, l'ail et le piment pendant 2 minutes.
- Ajouter les graines de moutarde, la moutarde et le vinaigre tout en remuant pendant une minute.
- Réduire le feu et ajouter les morceaux de poisson préalablement frits. Faire mijoter pendant 5 minutes.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Conserver au réfrigérateur dans un bol ou un bocal.

# BANANE FLAMBÉE

## INGREDIENTS

2 bananes, pelées et coupées  
en 2 dans le sens de la  
longueur  
20 g beurre  
30ml de rum mauricien

### **Pour le caramel :**

100g sucre roux  
50ml water  
1 orange

## CUISSON

- Faire chauffer une poêle anti-adhésive à feu moyen puis ajouter le sucre, l'eau, le jus d'orange et laisser fondre le sucre jusqu'à ce qu'il soit caramélisé. Puis réserver.
- Chauffer la poêle et faire fondre le beurre, puis ajouter les bananes et le caramel; faire cuire pendant 1-2 minutes.
- Versez le rhum, allumez et flambez pendant 3 secondes jusqu'à ce que la flamme s'éteigne.

# CRÊPE DE MANIOC

## INGREDIENTS

300 g de farine de manioc

50 g de farine sans gluten

4 œufs

100 g de sucre blanc

50 g d'huile ou de beurre  
fondu

500 ml de lait entier

## CUISSON

- Mélanger les œufs, le sucre, le lait, l'huile dans un bol et incorporer la farine jusqu' à obtenir une pâte lisse. Réserver pendant 10-15 minutes.
- Placez une poêle antiadhésive ou une poêle à crêpe à feu moyen et enduisez-la délicatement avec un peu d'huile. Lorsqu'elle est chaude, verser 1 louche du mélange de pâte dans la poêle et cuire les crêpes pendant 1 minute de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servir avec du sucre, du miel ou de la sauce au chocolat.