



**CUISINE**

# Saveurs d'outre-mer

Ces petits plats vont ensoleiller votre table au cœur de l'hiver.

## ↓ Crevettes au miel, mangue et citron vert

**TRÈS FACILE.** Pour 4 personnes.  
Préparation : 15 min.

- 24 grosses crevettes cuites ● 3 tomates mûres ● 1 mangue mûre à chair ferme ● quelques brins de coriandre ● 1 oignon rouge ● 2 gousses d'ail ● 2 pieds de cive ● 1 râpure de gingembre ● 1/4 de bâtonnet de citronnelle ● 1 piment oiseau ● 2 c. à soupe de miel d'acacia ● 3 citrons verts ● 1/2 c. à café de zeste de combawa ● 3 c. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre

▶ Décortiquez les crevettes en gardant la pointe de la queue et réservez. ▶ Pelez, épépinez les tomates et hachez-les finement. Épluchez la mangue et coupez la chair en petits dés. ▶ Hachez finement la coriandre, l'oignon, l'ail, les cives, la râpure de gingembre, la citronnelle et le piment. ▶ Mettez dans un saladier, ajoutez le miel, le jus des citrons verts, le zeste de combawa, la mangue, l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre puis remuez. ▶ Ajoutez les crevettes à la préparation. Dressez les assiettes en nappant de sauce.



## ↑ Côtelettes d'agneau panées au jus de viande safrané et deux légumes

**FACILE.** Pour 4 personnes.  
Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min.

- 12 côtelettes d'agneau ● 2 œufs ● 2 c. à soupe de moutarde ● 2 c. à soupe de farine ● 4 c. à soupe de chapelure ● 2 gousses d'ail ● 2 échalotes ● 2 brins d'estragon ● 2 brins de cerfeuil ● 2 brins de menthe ● 60 g de beurre ● 3 c. à soupe de fond de veau en poudre ● 15 cl de vin blanc ● 1 feuille de laurier ● 1 pincée de curcuma ● 1 pincée de safran ● 1 pincée de piment d'Espelette ● sel, poivre

**Pour les légumes :** ● 2 courgettes ● 2 poivrons ● 1 pincée de sucre ● 4 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

▶ Hachez séparément et finement les herbes, l'ail et les échalotes. Mélangez les herbes et la chapelure puis réservez. ▶ Battez les œufs avec la moutarde, salez et poivrez. ▶ Coupez en gros dés les courgettes et les poivrons et faites-les revenir à feu moyen. Salez, poivrez. Ajoutez une pincée de sucre, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, laissez cuire 10 min et réservez. ▶ Passez les côtelettes dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Faites-les dorer à la poêle à feu vif 4 min de chaque côté, puis retirez-les et réservez. ▶ Préparez la sauce en ajoutant dans la poêle le reste de vinaigre, les échalotes et la feuille de laurier. Complétez avec le beurre, le fond de veau préalablement dilué dans un verre d'eau chaude, le safran, le curcuma, l'ail hâché, le piment et le vin blanc. Laissez réduire 10 min à feu moyen. Passez au tamis. ▶ Dans chaque assiette, disposez des légumes et 3 côtelettes. Servez chaud avec la sauce dans un ramequin.

## ↓ Île flottante à la crème de coco

**TRÈS FACILE.** Pour 4 personnes.

Préparation : 15 min. Cuisson : 20 min.

- 5 œufs ● 1 pincée de sel ● 150 g de sucre glace ● 1/2 litre de lait de vache ● 4 sachets de sucre vanillé ● 60 g de sucre en poudre ● 60 cl de lait de coco ● 1 gousse de vanille ● caramel liquide

▶ Séparez les blancs d'œuf des jaunes. Montez les blancs en neige avec une pointe de sel, en ajoutant le sucre glace par petites touches jusqu'à ce que le mélange soit ferme. ▶ Portez le lait et le sucre vanillé à ébullition. Plongez-y des quenelles de blancs en neige et laissez cuire 2 min en les retournant. Ôtez-les et déposez-les sur du papier absorbant. Dès qu'elles ont refroidi, placez-les au frais. ▶ Battez les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. ▶ Dans une casserole, portez à ébullition le lait de coco avec la gousse de vanille. Versez peu à peu sur le mélange de jaunes d'œuf en remuant constamment. Remettez le tout sur feu doux pour que la crème épaississe puis laissez refroidir. ▶ Nappez chaque blanc en neige de caramel et entourez de crème.



© DR



Ces recettes sont extraites de **Tout simplement Babette**, de Babette de Rozières, éd. Orphie, 328 p., 23 €.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La quatrième édition du Salon de la gastronomie, des outre-mer et de la francophonie, initié par la chef Babette de Rozières, a pour thème les épices. La Louisiane y est à l'honneur ainsi que des pays d'Afrique. Une invitation au voyage à ne pas rater du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> février, au Palais des expositions de la Porte de Versailles, à Paris, avec animations, démonstrations culinaires, conférences et débats.