



CUISINE

Du soleil dans vos

Parfums et épices donnent du pep's à ces plats signés Babette de Rozières.



Chiquetaille de morue sur salade de concombre

TRÈS FACILE. Pour 4 personnes.
Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min. Repos : 1 h.

- 2 filets de morue dessalée • 2 pieds de cive
- 2 brins de persil plat • 1 gousse d'ail • 1 échalote
- 1 oignon • 1/4 de piment antillais • le jus de 1 citron vert • 2 concombres • sel et poivre du moulin

► Pochez la morue dessalée 15 min dans l'eau bouillante. Égouttez, laissez refroidir, puis effilochez-la. Hachez finement la cive, le persil, l'ail, l'échalote, l'oignon et le piment. Mettez dans un saladier avec la morue et mélangez. Incorporez le jus du citron vert, mélangez et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

► Coupez en rondelles les concombres épluchés, salez, poivrez. Disposez-les en rosace au centre des assiettes. Disposez la chiquetaille par-dessus à l'aide d'un emporte-pièce. Démoulez et servez très frais.

Cari de poulet

TRÈS FACILE. Pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 25 min. Repos : 2 h.

- 2 gousses d'ail • 10 g de gingembre
- oignon • 1 bouquet de persil • 4 cuisses de poulet sans peau • le jus de 2 citrons verts
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 2 branches de thym • 250 g de tomates pelées concassées
- 2 c. à café de poudre de massala
- 2 c. à soupe de curcuma • 1 piment rouge
- 1 bouquet de coriandre • sel et poivre

► Hachez finement l'ail, le gingembre, l'oignon et le persil sans les mélanger. Désossez les cuisses de poulet et coupez la chair en petits morceaux de 2 cm d'épaisseur. Faites





assiettes

Du réconfort au cœur de l'hiver!

à la mauricienne

mariner avec le jus de citron, la moitié de d'ail, le sel et poivre. Réservez 2 h au frais.

► Dans une sauteuse, faites revenir sans coloration le persil dans l'huile. Incorporez le poulet et faites dorer légèrement à feu vif 5 min, en arrosant d'un peu d'eau de temps en temps.

► Ajoutez l'oignon, l'ail restant, le thym, le gingembre, un peu de sel, les tomates. Mélangez, faites cuire à couvert à feu doux en retournant le poulet de temps en temps, pendant 10 min. Ajoutez le massala, le curcuma et le piment entier. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 10 min. Saupoudrez de coriandre hachée au moment de servir.



Crème brûlée à l'ananas parfumée à la vanille

TRÈS FACILE. Pour 4 personnes.
Préparation: 15 min. Cuisson: 1 h.

● 200 g de chair d'ananas ● 2 gousses de vanille ● 50 g de sucre en poudre ● 1 zeste de citron vert ● 250 ml de lait ½ écrémé ● 1 bâton de cannelle ● 50 g de crème fraîche allégée 15% ● 2 jaunes d'œuf ● 4 c. à café de sucre roux

- Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Dans une casserole, faites cuire 8 min la chair d'ananas coupée en dés dans 400 ml d'eau avec 1 c. soupe de sucre et une gousse de vanille fendue. Égouttez puis réservez. Fendez la gousse de vanille restante dans la longueur et grattez les petits grains. Hachez très finement le zeste de citron vert.
- Dans une casserole, mettez le lait, le contenu des gousses de vanille grattées, la cannelle, le zeste et la crème. Portez à ébullition 10 min puis laissez refroidir. Passez au tamis très fin et réservez.
- Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez dessus le mélange lait/crème et mélangez. Ajoutez la chair d'ananas, mélangez et versez la préparation dans des ramequins.
- Enfourez 40 min. Laissez refroidir. Avant de servir, nappez de sucre roux et brûlez au chalumeau ou placez sous le grill du four.



Ces recettes sont extraites de *Ma cuisine soleil*, de Babette de Rozières, éd. Marabout, col. WW Healthy Kitchen, 96 p., 15,90 €.

L'ASTUCE Comment réussir la cuisson des légumes secs



- 1 Il est conseillé de faire tremper vos légumes secs avant de les préparer. Ils ont besoin d'être réhydratés, ils cuiront ainsi plus facilement. Rincez-les bien après trempage pour les débarrasser des impuretés.
- 2 Placez-les dans une casserole avec 3 à 4 volumes d'eau froide. Ne salez pas l'eau, cela durcirait la peau des légumes secs et rendrait leur cuisson plus longue. Mais ajoutez une pincée de bicarbonate, qui aidera à obtenir une cuisson parfaite. Couvrez la casserole, portez-la à ébullition, puis laissez cuire à feu doux le temps recommandé selon le type de légume sec.
- 3 Vous pouvez aromatiser selon votre goût avec du thym, du laurier ou de l'ail, et saler vos légumes secs une fois qu'ils sont cuits.