

LEGUMES LONTAN

La pipangaille

De la famille des cucurbitacées, la pipangaille est un légume originaire de l'Inde. La pipangaille à côtes possède de longues et larges feuilles pétiolées. Son fruit est une longue baie. A maturité, le fruit contient des graines noires, ovales, plates, à surface verruqueuse. Chez la pipangaille lisse, le fruit de couleur vert pâle est cylindrique et lisse. C'est une plante annuelle. On la cultive aux environs de 400 m d'altitude en zone sèche ou le long du littoral en zone humide. La plantation de la pipangaille à côtes se réalise en

saison chaude et humide. Le fruit se récolte jeune, quand il est vert. La récolte s'effectue toutes les semaines sur une période de 4 à 5 mois. Passé ce stade, sa chair blanche devient ferme, se remplit d'une masse fibreuse qui la rend peu à peu non comestible. La pipangaille peut être servie en soupe, en daube, sous forme de ratatouille. Autre utilisation, le fruit desséché fournit un réseau fibreux utilisable comme une éponge dans les travaux ménagers.



Les fruits et légumes lontan sont présents sur les étals des différents marchés forains ainsi que sur les points de vente organisés par l'association des marchés des producteurs de La Réunion (AMPR). En voici le calendrier :

- Chaque premier samedi du mois lors du marché de nuit organisé par la municipalité de Saint-Denis sur le Barachois de 20h à minuit.
- Chaque premier dimanche du mois, sur le parking du théâtre à Saint-Gilles-Les-Bains de 6h à 14h.
- Chaque deuxième dimanche du mois, sur le parking du Colosse à Saint-André, de 6h à 14h.
- Chaque troisième dimanche du mois, sur le parking de l'église de la Trinité à Saint-Denis, de 6h à 14h.

Les semences de fruits et légumes lontan peuvent être obtenues auprès du syndicat des producteurs de semences au 16, chemin Bœuf Mort à La Possession.

Tél : 0262.22.33.68
ou 0692.67.14.72.

Poulet aux pipangailles

- Ingrédients**
- 1 poulet de 1,5 kg
 - 3 oignons
 - 3 gousses d'ail
 - 4 tomates
 - 5 cuil. à soupe d'huile

- 2 pipangailles
- Sel, poivre
- Thym
- Persil

Dans une marmite, faites revenir votre poulet coupé en morceaux. Laissez bien dorer, ajoutez les oignons émincés, l'ail écrasé et les tomates concassées. Laissez à feu doux en laissant bien cuire les tomates. Ajoutez un verre d'eau et laissez mijoter. Epluchez les pipangailles et détaillez-les en

rondelles, lavez-les à l'eau froide. Au dernier moment, ajoutez les pipangailles dans la marmite avec le poulet. Pour vérifier la cuisson des pipangailles, piquez avec une fourchette. Parsemez de persil haché. Servez accompagné d'un rougail margozes.

Les recettes du petit Yahn



Palets bulles

Pour 20 palets
Très facile - Préparation : 10 min.
Temps de repos : 1 heure

200 gr de chocolat - 100 gr de beurre

Matériel :
Une feuille de plastique
d'emballage à bulles

Une petite casserole
Une grande casserole
Une cuillère en bois

- 1 - Lave soigneusement le plastique à bulles et fais-le sécher.
- 2 - Fais fondre ton chocolat doucement au bain-marie avec le beurre coupé en lamelles et 4 cuillerées à soupe d'eau. Dès qu'il est fondu, fouette le chocolat vivement avec une fourchette pour obtenir une préparation bien lisse.
- 3 - Verse une cuillère à soupe de chocolat fondu sur le plastique à bulles et étale-le soigneusement en forme de rond. Recommence pour faire une vingtaine de palets.
- 4 - Mets le plastique ainsi recouvert au réfrigérateur pendant 1 heure au minimum.
- 5 - Juste avant de servir, retourne le plastique à bulles sur un plat et presse doucement dessus pour décoller chaque palet.
- 6 - Avant de recouvrir le plastique à bulles de chocolat fondu, tu peux le saupoudrer de noix de coco râpée, de pralin, de billes multicolores en sucre, de noisettes ou d'amandes en poudre. Tes palets seront encore plus jolis si les ingrédients que tu ajoutes sont de couleurs vives.

Avec l'aimable collaboration de



LE CENTHOR DERRIÈRE LES FOURNEAUX



Lapin à la vigneronne Gnocchi à la romaine

Recette réalisée par M. Olivier Buchle, en CAP cuisine 2ème année au Centhor, 1 route de l'Eperon. 97435 St-Gilles-Les-Hauts et en stage à « Le Bar à Cas ».

Pour 4 pers. - Difficulté : moyenne - Préparation : 45 min. - Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients

Lapin en marinade
1,2 kg lapin entier
50 cl vin blanc
3 cl cognac
1 pincée de laurier sauce
100 gr carottes
100 gr oignons
2 cl vinaigre blanc
2 gousses d'ail
Poivre en grain
Eau

Lapin en ragoût
Marinade
20 gr farine
Sel, Poivre

Garniture vigneronne
100 gr poitrine fumée
100 gr oignons grelot
100 gr champignons de Paris
Beurre

Gnocchis à la romaine
80 gr semoule de blé
50 cl lait
5 gr beurre
1 œuf entier
1 jaune d'œuf
Sel, poivre,
Curry, muscade
30 gr fromage râpé

Lapin en marinade

Découpez le lapin en morceaux, les faire mariner avec le vin blanc, les oignons, les carottes coupées en cubes dans un saladier avec l'ail, le poivre en grain, le vinaigre et le cognac. Complétez avec un peu d'eau pour couvrir le lapin si besoin. Laissez mariner jusqu'au lendemain. Le lapin est meilleur.

Garniture vigneronne

Coupez la poitrine fumée en petits lardons, les blanchir. Réservez. Faites sauter les oignons grelots et les champignons de Paris émincés.

Lapin en ragoût

Egouttez le lapin, faites rissoler les morceaux, ajoutez les carottes, oignons, mettez la farine puis la marinade. Ajoutez le laurier, laissez

cuire à couvert. Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez la garniture vigneronne à la sauce puis mélangez le tout et servez.

Gnocchis à la romaine

Faites bouillir le lait avec le beurre, le curry et la muscade, versez la semoule et remuez 10 min. sur feu doux. Hors du feu, ajoutez l'œuf et le jaune puis le fromage râpé.

Versez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. L'épaisseur de la pâte doit être d'environ 1,5 cm. Laissez refroidir.

Découpez à l'emporte-pièce, mettez un peu de fromage râpé dessus. Passez au four au dernier moment pour le dressage.



Trucs et astuces

Astuce pour récupérer les casseroles

Vous avez malencontreusement oublié votre casserole sur le feu et le fond a brûlé en formant une croûte noire ! Inutile de frotter pendant des heures, voici la solution :

Versez un peu d'eau et de Javel (mettre 2/3 d'eau) dans le fond de votre casserole, suffisamment pour que la croûte soit complètement recouverte et portez à ébullition.

Après quelques minutes, la croûte noire se décollera pour venir flotter à la surface !

Notre sommelier

Le Bourgueil rouge

Le vin est de couleur rubis. Le nez est floral et fruité à la fois. Souple et équilibré en bouche, on retrouve des fruits rouges avec une pointe épicée.

Ce vin peut être servi avec des poissons, des charcuteries, des viandes blanches et rouges, excellent avec une raclette et des fromages.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.



LES TOQUES BLANCHES À L'ŒUVRE

Roulade de thon

Petit roulé de thon germon au Takamaka et sa vinaigrette au fruit de la passion
Recette réalisée par Jean-Jacques Nany
Préparation : 25 min. + 5 min. de marinade

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 gr de thon germon frais (en steak)
- 200 gr de fromage Takamaka
- 300 gr de papaye (pas trop mûre)
- 500 gr de salade de jeune pousse ou mâche
- 1 jus de citron

- 3 fruits de la passion (dont un pour la décoration des assiettes)
- 4 à 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 5 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre
- 2 tranches de pain de mie
- 4 tomates cerise
- Quelques brins de persil pour la décoration



Notre sommelier

Saint-Véran

C'est un vin blanc produit à partir du cépage Chardonnay. Ce vin est léger, fruité et aime le frais. Il accompagne merveilleusement les viandes blanches, les volailles à la crème et les fromages de chèvre ainsi que les crustacés ou poissons.



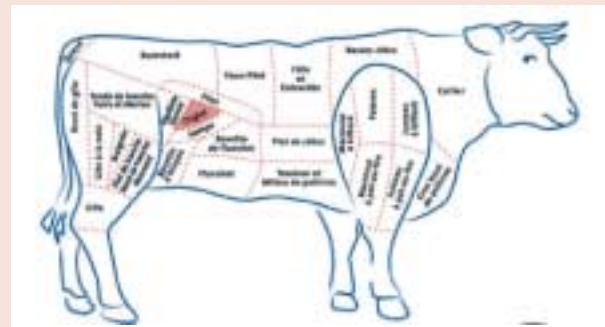
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

- 1 - Coupez le thon en fines tranches (carpaccio), mettez-les dans une assiette et assaisonnez avec de l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de poivre. Laissez mariner pendant 5 min.
- 2 - Débarrassez le thon de la marinade et étalez une fine couche de Takamaka.
- 3 - Confectionnez 16 petits roulés et réservez au frais.
- 4 - Épluchez la papaye et coupez en fines tranches dans le sens de la longueur.
- 5 - Réalisez la vinaigrette en mélangeant énergiquement

- l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la pulpe de 2 fruits de la passion, sel et poivre.
- 6 - Dressez des assiettes en disposant la salade au milieu de l'assiette. Déposez 4 petits roulés autour de la salade, dressez 4 morceaux de papaye sur la salade. Arrosez de vinaigrette.
- 7 - Confectionnez 1 toast triangulaire avec du fromage Takamaka et déposez sur le dessus de la salade avec une tomate cerise et un petit brin de persil. Pour finir, disposez un quartier de fruit de la passion sur l'assiette.

Le bœuf

Les morceaux du boucher



L'araignée :

Ce muscle très plat ayant la forme et l'allure caractéristique d'une toile d'araignée, d'où son nom, est très juteux et sert principalement sous forme de steaks.

La poire :

Sa forme ronde est charnue, rappelle celle du fruit. Elle est tendre et fournit d'excellents steaks. Elle est également utilisée pour les brochettes et la fondue.

Le merlan :

Sa forme longue et plate rappelle celle du poisson. Comme la poire, elle est destinée aux brochettes, à la fondue et donne des steaks de petite taille.

La hampe :

Ce muscle en forme de bande longue et plate a une chair de couleur sombre aux fibres très apparentes. Soigneusement débarrassée des membranes qui la recouvrent et entaillée sur le pourtour pour éviter qu'elle ne se rétracte, la hampe est utilisée en steak et en paupiette.

L'onglet :

C'est un morceau constitué de deux petits muscles séparés par une membrane élastique que le boucher ouvre en deux, cisaille et épluche soigneusement. Il est préférable que l'onglet soit rassis. Il faut de préférence le consommer saignant car il peut durcir.

MÉDECIN...ET CHEF CUISINIER !



Le frigo du docteur A. Dulys

Chaque semaine, notre médecin « chef cuisinier » vous proposera de faire une recette à partir du contenu du frigo de la semaine. Cette recette devra tenir compte d'une pathologie définie par le médecin.

La semaine dernière, le Dr Dulys nous présentait le cas de Mme Ednor, 41 ans, un peu enrobée. Elle devait préparer un goûter pour ses amies du club de gymnastique. Voici ce qu'il nous propose comme recette.

Café gourmand

Préparez le Nescafé selon la recette indiquée sur l'emballage. Epluchez les fruits (orange, kiwi et pomme) et coupez-les en petits cubes, enlevez les pépins si besoin. Dans un verre, alternez, fruits, yaourt, céréales, fruits, yaourt... Servez le café dans une tasse avec la verrine et 2 carrés de chocolat Nestlé dessert Noir.

La semaine prochaine, Mme Noloc, 37 ans, a un transit ralenti et une tendance à la constipation....

Mme Aline Nacoulivala de Saint-André nous propose un goûter avec les ingrédients du frigo de la semaine dernière.

**Mousse à la banane très légère
Compote de mangue-pomme**

Ingrédients pour 4 personnes
2 bananes
4 cuil. à café de jus de citron
2 yaourts
2 blancs d'œuf
Sucre (selon votre goût)
Ecrasez les bananes à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et ajoutez-y le jus de citron.

Incorporez les yaourts et le sucre. Placez au moins 20 min. au réfrigérateur. Au moment de servir, battez les blancs d'œuf en neige ferme puis incorporez-le au mélange précédent.

Compote mangue-pomme
Ingrédients pour 4 personnes
2 pommes
1 mangue
Le zeste d'un citron non traité
1 pincée de vanille en poudre

Pelez la mangue et les pommes. Coupez-les en petits cubes. Récupérez le zeste d'un citron. Dans une cassero-

le, déposez les zestes et les cubes de fruits avec un peu d'eau et de la vanille. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 min. en couvrant. Cette recette peut également se faire au micro-ondes dans un bol recouvert de film plastique.

Répartissez la compote et la mousse dans des coupelles individuelles et dégustez sans tarder pour éviter que les fruits ne s'oxydent.



Le cas clinique

M. Trops, 26 ans, a une compétition de course à pied demain. Quel sera son repas de ce soir ?



Le frigo du jour

- 1 aubergine
- 1 choucho
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- Huile d'olive
- Beurre
- Crème fraîche
- Nouilles asiatiques Maggi
- 1 kg de frites surgelées
- 1 tube de mayonnaise
- 1 salade verte
- 1 boîte de pâté de campagne
- 1 camembert
- 1 flacon d'arôme Maggi
- 1 boîte de purée Mousline
- 3 côtes de porc
- 8 merguez
- 4 blancs de poulet
- 6 œufs
- 2 yaourts
- 1 bouquet de thym
- 300 gr de gruyère râpé
- 1 sachet de gratons
- 1 paquet de céréales Fitness

Lexique

Cheminer

Trou pratiqué dans une pâte pour que puisse s'échapper la vapeur pendant la cuisson d'une terrine ou d'un pâté.

Aplatir

Rendre plus plat une viande ou un poisson en la tapant avec un instrument plat.

Dégorger

Faire tremper de la viande ou du poisson dans de l'eau froide pour éliminer certaines impuretés.

Tourtière

Moule à tarte.

Raidir

Faire revenir quelques instants des morceaux de viande dans une matière grasse.

Mirepoix

Mélange de légumes coupés en petits morceaux et cuits à l'étouffée. Il s'ajoute aux préparations de viandes ou de poissons pour corser la sauce.

Ciseler

Faire de légères incisions en biais sur la chair d'un poisson ou d'une viande pour éviter qu'il ne se rétracte à la cuisson. Cela facilite également sa cuisson en profondeur.

Blanchir

Plonger des légumes ou de la viande dans l'eau bouillante quelques minutes et les retirer avant la cuisson complète pour les égoutter.

Jeu concours « Le frigo du jour »

J'utilise uniquement le contenu du « frigo du jour » du Dr. Dulys pour élaborer ma recette sur feuille libre, je la joins avec le bulletin à l'adresse suivante : Le Quotidien, Z.I. du Chaudron, 97712 Saint-Denis Messag Cedex 9 - La meilleure recette sera publiée la semaine prochaine.

Intitulé de ma recette :

Nom :Prénom :

Adresse :

.....Téléphone :

«Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.» www.mangerbouger.fr