

Achard de légumes réunionnais

Préparation 25 min

cuisson 10 min.

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 chou

200 g de haricot vert

2 ou 3 carottes

1 piment rouge, 6 piments verts

6 ou 7 gousses d'ail

Gingembre, ½ c. à s. de cumin, ½ c. à s. de curcuma

2 c. à s. Huile de tournesol

1,5 c. à s. de vinaigre blanc, sel

Préparation :

1. Plongez les haricots verts équeutés et fendu en deux dans l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes puis placez-les dans un récipient d'eau froide afin de stopper la cuisson. Réservez.
2. Hachez finement le chou. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Epluchez les oignons et émincez-les. Pelez les carottes et détaillez-les en fins bâtonnets. Pelez et râpez le gingembre. Fendez les piments verts en deux, épinez-les et coupez-les en fines lanières.
3. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse, et faites revenir les oignons. Ils ne doivent pas colorer. Ajoutez ensuite l'ail et le gingembre, puis incorporez le curcuma et le cumin. Mélangez énergiquement.
4. Incorporez successivement les carottes, les haricots verts, le chou blanc et les piments verts. Faites cuire pendant 5 min. environ pour que les légumes restent croquants.
5. Salez, arrosez de vinaigre et parsemez de rondelles de piment rouges. Mélangez puis ôtez du feu. Dégustez aussitôt.

Astuces : cet achard de légumes réunionnais s'avérera tout aussi exquis avec les fleurettes de chou-fleur, ou du safran à la place du curcuma.

Flan Antillais

Pour 6 personnes :

1 boîte de 400g de lait concentré sucré + 1 boîte d'eau

3 œufs

100 g de noix de coco

2 c. à s. de rhum (facultatif)

caramel (moule à cake)

Préparation :

1. Dans un saladier, mettre le contenu de la boîte de lait concentré sucré. Ajoutez autant d'eau tiède, puis la noix de coco, les jaunes d'œufs et le rhum. Bien mélanger.
2. Monter les œufs en neige. Les incorporer à la préparation.
3. Caraméliser 1 moule à cake. Verser la préparation.
4. Faire cuire au bain-marie 35 à 40 min. à 180°C (th.6)
5. Démouler froid. Servir très frais.