

Rougail saucisses réunionnais

Pour 4 personnes :

700g de saucisse (fumée style Montbéliard ou Morteau.)

1 ou 2 oignons émincé

Gingembre, Thym, 1 pincée de piment de cayenne (ou un petit piment)

1 à 2 gousses d'ail

3 à 4 tomates hachée finement (ou en boîte)

Curcuma

Préparation :

1. Dans une cocotte faites dorer les oignons avec l'huile et ajoutez les saucisses coupées en morceaux.
2. Puis ajoutez l'ail, le gingembre et les tomates. Mélangez bien.
3. Ajoutez le thym et le curcuma, plus le piment et un petit peu d'eau.
4. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.
5. A la fin la sauce devra être très rouge et épaisse, ce qui indiquera la fin de la cuisson.

Cari de poisson au lait de coco

Préparation 20 min. Cuisson 40 min

Pour 4 personnes :

1 oignon haché

4 gousses d'ail hachées

2 c. à s. de gingembre frais haché finement

3 c. à s. d'huile d'olive

1 patate douce, pelée et coupée en cubes

2 c. à s de poudre de cari

1 pincée de piment

40cl de lait de coco

1 boîte de 55 cl de pois chiches, rincés et égouttés

4 filets de sole ou autre poisson blanc

1 lime, coupée en quartiers

Préparation :

Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon, l'ail et le gingembre dans 2c. à soupe de l'huile. Ajouter les légumes et les épices. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter le lait de coco et les pois chiches. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendre. Saler et poivrer.

Dans une grande poêle antiadhésive, cuire le poisson des deux côtés dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Repartir le mélange de pois chiches au lait coco dans des assiettes creuse. Y déposer le poisson. Accompagner des quartiers de lime. Servir aussitôt.