AQUEDUC
MONTFERRIER
http://aqueduc-montferrier.fr

ATELIER-CUISINE DU 16 JUIN 2014
« GARDEN PARTY ANTILLAISE »

PUNCH

Ingrédients

- 1 mesure de sirop de sucre de canne
- 3 mesures de rhum blanc
- Tranche de citron vert

Préparation
Mélangez le sucre et le rhum ajoutez le citron et des glaçons et servez frais.

PLANTEUR

Ingrédients

- 3 mesures de jus de fruits
- 1 mesure de rhum blanc
- 1 mesure de sirop de canne

Préparation
Mélangez tous les ingrédients et servez frais.

ACRAS D'AUBERGINE ET DE COURGETTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 1 petite courgette
- 150 gr de farine
- 2 gousses d'ail
- 3 cives
- 1/8 de piment
- 20 gr de levure de boulanger
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de gros sel
- Huile pour la friture

Préparation
Lavez l'aubergine et la courgette et détaillez-les en petits dés sans les peler. Mettez dans un bol les dés d'aubergine et dans un autre ceux de courgettes Saupoudrez chacun de ces légumes d'une cuillère à soupe de gros sel et laissez dégorger 1 heure. Épluchez les cives et hachez-les finement, pelez et hachez les gousses d'ail, prélevez un huitième du piment et coupez-le en très petits morceaux. Mettez la farine dans une jatte, ménagez un puits au centre et versez-y un peu d'eau afin d'obtenir une pâte homogène. Émiettez la levure dans le lait tiède et incorporez-là à la pâte, ajoutez l'ail, les cives le piment et l'œuf, la préparation ne doit être ni trop liquide ni trop ferme. Laissez reposer pendant 1h. Égouttez les légumes et essuyez-les afin d'enlever l'excédent de sel, incorporez-les à la pâte, le sel de la marinade doit saler suffisamment. Faites chauffer l'huile à 170°. A l'aide de 2 cuillères à café faites glisser les acras et faites les frire 3 minutes environ.

FEROCE D AVOCAT

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 gr de morue salée
- 1 gros avocat
- 1 citron vert
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- ¼ de piment
- 2 cuillères à soupe de farine de manioc granuleuse
- 2 concombres
- Sel

Préparation
Plongez la morue dans une casserole d'eau froide et amenez-là à frémissement, laissez-la pocher 2 à 3 minutes . Répétez cette opération deux fois. Ne laissez surtout pas bouillir l'eau car elle fixerait le sel dans la chair du poisson. Rincez la morue sous l'eau froide, retirez peau et arrêtes et émiettez-la bien. Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et évidez-le. Mettez la chair dans le bol du mixeur, pressez le citron vert et versez dans le bol du mixeur, ajoutez ensuite l'oignon coupé en morceaux, les gousses d'ail pelées, le piment et l'huile, ajoutez enfin la morue et mixez pour obtenir une pâte homogène et fine. Ajoutez la farine de manioc mélangez bien et réservez au frais. Servez avec du pain grillé et des bâtonnets de concombres.

AVOCAT AU CERVELAS

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 200 gr de cervelas
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cive
- 1 piment
- Vinaigrette

Préparation
Enlevez la chair des avocats, détaillez-la en brunoise. Coupez le cervelas en fines tranches. Mélangez avocat et cervelas avec une vinaigrette relevée de cive, d'oignon, d'ail et de piment finement hachés. Garnir les coques d'avocat avec le mélange, saupoudrez de persil haché. Servez frais.

SALADE CAROTTES-PAMPLEMOUSSE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pamplemousse
- 2 carottes
- 1 verre d'arachides grillées
- 2 cuillères d'huile
- 1 cuillère à café de persil haché
- Sel et poivre

Préparation
Pelez le pamplemousse, recueillir le jus et taillez-le en petits dés. Épluchez et râpez les carottes. Faites une vinaigrette avec l'huile et le jus du pamplemousse. Mélangez carottes pamplemousse et arachide et dressez en verrine

SALADE CREOLE

Ingrédients

- Avocat
- Crabe
- Concombre
- Ail
- Paprika
- Rhum
- Mayonnaise
- Laitue
- Sel
- Poivre de Cayenne

Préparation

Coupez les avocats et les concombres en dés, hachez l'ail, mélangez tous les ingrédients et servez frais sur une feuille de laitue.

COEUR DE PALMIER AU LARD FUMÉ

Ingrédients

- Cœurs de palmier en boîte
- Tranches de lard fines
- Olives noires

Préparation

Coupez les cœurs de palmier en petits morceaux, enroulez-les dans les tranches de lard et montez-les sur petites brochettes. Frire, piquez une olive et servez chaud.

JAMBON AU MAÏS

Ingrédients

- Tranche épaisse de jambon (0,5 cm)
- Maïs
- Beurre
- Farine
- Rhum
- Bouillon de légume

Préparation

Délayez le bouillon de légume, faites un roux brun avec le beurre et la farine, liez le bouillon. Coupez en quatre les tranches de jambon, faites-les chauffer dans le bouillon et ajoutez le maïs. Servez chaud

---

POULET A LA CREOLE

Ingrédients

- Ailerons de poulet
- Pâte de piment
- Citron
- Huile
- Gingembre en poudre
- Sel

Préparation

Mélangez le jus de citron avec l'huile, battez au fouet pour obtenir une émulsion, ajoutez un peu de pâte de piment et le gingembre en poudre. Enduisez le poulet à l'aide d'un pinceau et laissez mariner 1 heure. Cuire au four en arrosant avec la marinade. Servez chaud.

ROUGAIL DE SAUCISSE

Ingrédients

- Saucisse
- Tomate
- Oignons
- Ail
- Concentré de tomate
- Piment
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

Hachez l'oignon, faites le revenir dans l'huile d'olive, ajoutez la tomate coupée en cube, l'ail haché, le concentré de tomate et le piment haché très fin Coupez la saucisse en petits tronçons et faites la cuire dans la sauce. Servez chaud.

PATATES DOUCES

Ingrédients

- 1 kg de patates douces
- 300 gr de beurre
- 50 gr de sucre
- 3 œufs
- 1 verre à liqueur de rhum
- Sel

Préparation

Cuire les patates à l'eau bouillante, égouttez-les, pelez-les et réduisez-les en purée. Incorporez le rhum, le beurre, les œufs entiers et le sucre. Cuisez à four moyen pendant 1 heure dans un moule à cake. Servez chaud en tranches.

RIZ CREOLE

Ingrédients

- Riz Basmati
- Sel

Préparation

Lavez le riz puis plongez le dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire une vingtaine de minutes. Lorsque le riz est cuit égouttez-le dans une passoire. Servez chaud bien sec.

GALETTE D`IGNAME

Ingrédients

- 750 gr d'igname
- 2 gousses d'ail
- Ciboulette
- 1 œuf
- 20 gr de farine
- huile
- Sel poivre

Préparation

Épluchez et râpez l'igname, mélangez avec l'ail et la ciboulette hachés. Ajoutez l'œuf battu, le sel et le poivre remuez et incorporez la farine. Mettez l'huile à chauffer dans une grande poêle. Versez une cuillère à soupe de la préparation, aplatir légèrement, laissez frire 2 à 3 minutes sur chaque face, égouttez sur du papier absorbant et servez chaud.

PUDDING A L`ANTILLAISE

Ingrédients

- 8 bananes
- 50 gr de sucre en poudre
- 200 gr de mie de pain
- 80 gr de beurre
- 1 gousse de vanille
- ½ litre de lait
- 2 œufs
- 2 citrons
- Cannelle
- Rhum

Préparation

Coupez en dés les bananes, mélangez-les avec le sucre, le beurre fondu, la mie de pain, ajoutez la vanille. Incorporez le lait froid, les œufs battus, le jus de citron et la cannelle moulue Versez la pâte molle dans un moule beurré et faites cuire au four au bain-marie pendant 1h30.

SALADE DE FRUITS À LA NOIX DE COCO

Ingrédients

- Orange
- Ananas
- Goyave
- Papayes
- Bananes
- Noix de coco
- Vin blanc
- Sucre

Préparation

Épluchez et coupez en dés tous les fruits. Mélangez 3 cuillères à soupe de sucre dans 1 verre de vin blanc, versez sur les fruits et saupoudrez de noix de coco râpée et servez frais.

PETIT ROULÈS À LA BANANE

Ingrédients

- 2 bananes
- Pâte feuilletée
- 50 gr de beurre
- 50 gr de poudre d'amandes
- 50 gr de sucre
- 50 gr de raisins secs
- 1 citron vert

Préparation

Préchauffez le four à 200°. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez les bananes épluchées, le jus et le zeste du citron vert et le sucre, remuez sur le feu pour obtenir une compote légèrement caramélisée. Hors du feu ajoutez la poudre d'amandes. Étalez cette compote sur la pâte feuilletée et parsemez de raisins secs. Enroulez la pâte et découpez des tronçons d'1,5 cm. Enfournez sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé et cuire 15 minutes servez tiède ou froid.

BABA AU RHUM AUX FRUITS DE LA PASSION

Ingrédients

Pour le baba

- 250 gr de farine
- 25 gr de levure de boulanger
- 100 gr de beurre
- 3 œufs
- 8 cuillères à soupe de lait
- Le zeste râpé d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe de sucre roux

Pour le sirop

- 300 gr de sucre roux
- 6 fruits de la passion
- 1 bâton de cannelle
- Le zeste râpé d'un citron vert
- 10cl de rhum blanc

Préparation

Émiettez la levure dans le lait tiède. Faites un puits avec la farine, mettez au centre le sucre, le zeste de citron, les œufs, le beurre et la levure délayée. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène. Laissez là reposer 10 minutes. Beurrez un moule à savarin et remplissez-le aux 2/3. Couvrez-le d'un linge et laissez lever dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte remplisse le moule. Préchauffez le four à 210° et faite cuire le baba 30 minutes. Démoulez chaud et laissez refroidir sur une grille.

Pendant la cuisson du savarin coupez en deux les fruits de la passion et mettez la pulpe dans un bol. Dans une casserole faites bouillir 25cl d'eau et versez là sur la pulpe et laissez infuser 15 minutes. Tamisez ce liquide sur une casserole pour éliminer les pépins, rajoutez 25cl d'eau, le sucre, le zeste de citron et le bâton de cannelle. Portez à ébullition pour obtenir un sirop. Ajoutez le rhum hors du feu. Posez le baba sur le plat de service et imbibez-le doucement en versant dessus régulièrement le sirop chaud. Récupérez le sirop qui reste dans le plat et reversez-le sur le baba jusqu'à ce qu'il soit parfaitement imbibé.