

10 RECETTES PÉI

*revisitées par des Chefs
et une diététicienne*



masanté.re

À TABLE !



Pavés de vivaneau pochés dans un lait au curcuma.....	7
Cari boeuf carottes.....	9
Salade de songe grise et de patate douce gratin de chou chou et émincé de poulet.....	11
Cari espadon au combava & bouillon de brèdes.....	13
Cari poulet pipangaille et sosso maïs.....	15
Ti Jacque crevettes.....	17
Cari de dorade gingembre mangue et daube de citrouille.....	19
Cari Porc palmiste.....	21
Filet de capitaine et écrasé de cambar, légumes glacés, sauce tomate arbuste.....	23
Cari d'zoeufs fleurs dz'oignons / haricots verts.....	25

[masanté.re](https://masante.re)



Vous trouverez dans ce guide des recettes péi traditionnelles ou revisitées par des chefs de La Réunion et une diététicienne. Pour des recettes délicieuses et moins coûteuses, préférez les légumes de saison. C'est la garantie d'une qualité nutritionnelle optimale et d'un prix moins élevé. Enfin, gardez en tête qu'une assiette équilibrée est composée d'une moitié de légume, d'un quart de féculent et d'un quart de cari.

Bon appéti zot tout !

À La Réunion, pas de cari sans grain ! Voici donc la recette des grains qui accompagneront toutes ces délicieuses recettes !

RECETTE GRAINS TOUS TYPES DE HARICOTS, LENTILLES OU POIS

INGRÉDIENTS :

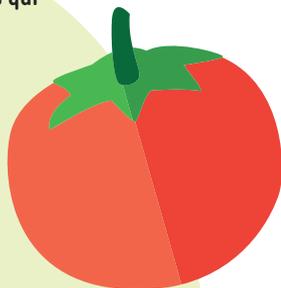
- grains secs (tous types de haricots)
- oignons
- ail
- safran péi (curcuma)
- eau
- thym
- sel
- huile de colza

ÉTAPES :

1. Trempage : La veille, recouvrez d'eau les grains et laissez tremper toute la nuit. (étape très importante pour une cuisson plus rapide et un intérêt nutritionnel plus fort)
2. Pré-cuisson : Dans une cocotte, faites cuire les grains dans un grand volume d'eau pendant 1 heure.
3. Cuisson : Épluchez les oignons et hachez-les finement. Dans une marmite chauffée, mettez l'huile et faites roussir les oignons, l'ail avec le safran péi et les épices. Ajoutez les grains précuits, de l'eau et mélangez. Laissez cuire à couvert pendant 10-15 min

Astuce :

Dû à la longue cuisson et période de trempage, les grains sont souvent préparés pour plusieurs repas, on peut même les congeler cuits pour gagner du temps. Les quantités ne sont donc pas à la personne, faites selon les goûts et dosez à l'assiette.





LES ROUGAILS

Pas de cuisine créole digne de ce nom sans rougail !

Servi froid, il apporte fraîcheur et saveur à tous vos plats. Et pour plaire au plus grand nombre, il se décline à l'infini ou presque : citron, tomate, mangue, dakatine, margoze, concombre...

Le principe de la recette est toujours le même. Il s'agit d'émincer l'ingrédient choisi et de le mélanger à une base d'oignon, de piment, d'huile, de sel et éventuellement de gingembre.

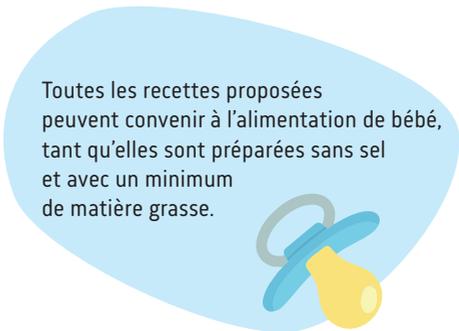
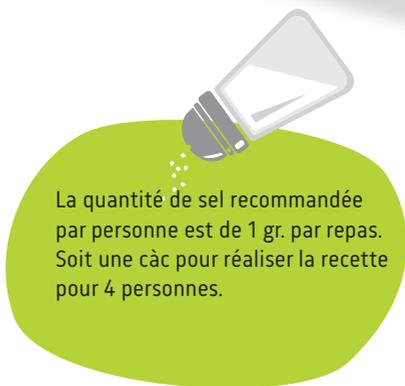
Les rougails se parfument selon les goûts mais restent à consommer en petite quantité pour éviter les excès de piment, d'huile et de sel.

Rougail tomate

- tomates
- oignons
- piment
- gingembre
- sel
- huile

Sauce citron

- citron et son zeste
- haché finement
- oignons
- piment
- sel
- huile





PAVÉS DE VIVANEAU POCHÉS DANS UN LAIT AU CURCUMA



PAVÉS DE VIVANEAU POCHÉS DANS UN LAIT AU CURCUMA AVEC ÉCRASÉ DE PATATE DOUCE ET PICKLES DE LÉGUMES

LÉGUME STAR : PETIT CONCOMBRE



MAI À AOÛT

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 filet de vivaneau (400g environ)
- 1 orange
- 2 betteraves
- 600 g de patate douce
- branches de thym
- oignons verts
- 2 carottes
- 2 gros piments
- zeste de citron vert
- zeste de combava
- 8 petits concombres
- 1 oignon rouge
- 5 gousses d'ail
- 500 ml de lait
- 1 càs de sirop de grenadine
- 2 càs d'huile d'olive
- vinaigre blanc
- safran péi (curcuma)
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

LE POISSON

1. Taillez 4 beaux pavés dans le filet de vivaneau tout en gardant la peau
2. Pochez les pavés dans le lait assaisonné au thym, sel et ail en chemise
Couvrez et laissez chauffer 3 min
3. Retirez les pavés, ôtez la peau et réservez dans un plat au four en arrosant de quelques cuillères du lait de cuisson

LA SAUCE

1. Recueillez le jus d'une orange dans une casserole chaude, faites réduire et ajoutez-y le reste du lait de cuisson du poisson
2. Ajoutez le curcuma
3. Laissez réduire tout en remuant régulièrement

LES PICKLES

1. Taillez finement les légumes : carottes, betteraves, concombres, oignons rouges et gros piments
2. Immergez-les dans le vinaigre et la grenadine

L'ÉCRASÉ DE PATATE DOUCE

1. Faites rôtir une patate douce au four avec sa peau, 1h à 200°
2. Assaisonnez avec le sel, l'huile d'olive, l'oignon vert et une rapée de combava



CARI BOEUF CAROTTES



CARI BOEUF CAROTTES

LÉGUME STAR : CAROTTE



MAI À FÉVRIER

À déguster avec un rougail tomate (p.5)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400g de bœuf pour cari
- 10 carottes péi
- 4 tomates allongées
- 3 oignons
- 5 gousses d'ail
- branches de thym frais
- 3 càs d'huile de colza
- safran péi (curcuma)
- eau
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

1. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez la viande en morceaux. Épluchez et hachez finement les oignons. Épluchez l'ail. Hachez les tomates.
2. Dans une marmite chauffée, mettez l'huile et faites dorer la viande à feu vif. Réservez le bœuf dans un autre plat. Dans la même marmite, roussir les oignons, ajoutez le curcuma et les tomates. Mélangez. Ajoutez la viande, les carottes, l'ail et mélangez de nouveau.
3. Recouvrez d'eau, mélangez et ajoutez le thym, le sel et le poivre. Laissez mijoter à feu doux 30 à 45 min tout en surveillant la cuisson.



SALADE DE SONGES GRISES ET DE PATATES DOUCES GRATIN DE CHOUCOU ET EMINCÉ DE POULET



SALADE DE SONGE GRISE ET DE PATATE DOUCE GRATIN DE CHOUCOU ET EMINCÉ DE POULET

LÉGUME STAR : CHOUCOU

 MAI À AOÛT ET DE NOVEMBRE À JANVIER

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 200g songe
- 200g patate douce carotte
- 200g patate douce blanche
- 2-3 gousses d'ail
- 1 oignon
- oignons verts
- branches de thym frais
- 300g de blanc de poulet émincé
- 2 càs d'huile d'olive
- 3 chouchous
- 100g de fromage râpé
- safran péi (curcuma)
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION DU GRATIN CHOUCOU :

Choisir de préférence du chouchou tendre, la cuisson sera moins longue !

1. Versez une càs d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les oignons
2. Ajoutez l'ail une fois les oignons colorés et laissez-le se colorer
3. Ajoutez dans la poêle les chouchous détaillés en dés
4. Mélangez et ajoutez le curcuma, la branche de thym, salez et poivrez
5. Couvrez la poêle et comptez 10 à 15 min de cuisson, le chouchou doit être juste croquant en fin de cuisson
6. Ajoutez la crème fraîche dans la poêle et mélanger
7. Versez le contenu de la poêle dans un plat à gratin, ajoutez le fromage râpé et laissez cuire 10 à 15 min au four à 180°

PRÉPARATION DE L'ÉMINCÉ DE POULET :

1. Dans une poêle chaude versez une càs d'huile d'olive
2. Déposez le poulet émincé
3. Ajoutez du sel et du poivre
4. Laissez cuire en mélangeant pendant la cuisson

PRÉPARATION DE LA SALADE DE RACINES :

1. Faites cuire à la vapeur le songe (40 min) et les patates douces (30 min)
2. Détaillez-les en petits morceaux et laissez de côté la préparation

Dressez les assiettes avec les différents ingrédients, ajoutez une pointe de vinaigrette dans la salade de songes et de patates douces si besoin.



CARI ESPADON AU COMBAVA & BOUILLON DE BRÈDES



CARI ESPADON AU COMBAVA & BOUILLON DE BRÈDES

LÉGUME STAR : BRÈDES CHOU DE CHINE

 AOÛT À DÉCEMBRE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400g d'espadon
- 3 tomates
- 3 oignons
- un morceau de gingembre
- safran péi (curcuma)
- zestes de combava
- 3 càs d'huile de tournesol
- feuilles de persil
- eau
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

1. Découpez l'espadon en morceaux. Hachez les tomates, taillez les oignons, pilez le gingembre.
2. Dans une marmite chauffée, ajoutez l'huile et faites revenir les morceaux. Réservez l'espadon dans un autre plat. Utilisez la même marmite pour faire roussir l'oignon et ajoutez le gingembre. En deuxième temps, ajoutez les tomates, le safran péi et bien mélanger. Salez, poivrez et ajoutez les zestes de combava.
3. Ajoutez les morceaux d'espadon, mélangez bien et recouvrez d'eau, portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez quelques minutes. Vérifiez la cuisson au bout de 10 min, voire plus. Saupoudrez de persil ciselé avant de servir (pour la décoration).

Astuce : On peut ajouter plus ou moins de gingembre, de safran péi et d'oignons.

POUR LES BRÈDES :

- 1 paquet de brèdes chou de chine
- 6 tomates allongées
- 1 oignon
- 1 càs d'huile de colza
- 1 càs de siave (sauce soja)
- eau

ÉTAPES :

1. Taillez finement l'oignon, hachez les brèdes en petits tronçons et les tomates en cubes.
2. Faites chauffer un wok ou une marmite, ajoutez la càs d'huile, faites revenir les oignons. Ajoutez les tronçons de brèdes, les cubes de tomates et un verre d'eau. Ajoutez le siave, mélangez et laissez cuire à couvert pendant 15-20 min.

Astuce : On n'ajoute pas de sel car il y a le siave et on peut y ajouter du gingembre frais pilé pour plus de saveurs.



CARI POULET PIPANGAILLE ET SOSSO MAÏS



CARI POULET PIPANGAILLE ET SOSSO MAÏS

LÉGUME STAR : PIPANGAILLE

✓ FÉVRIER À AVRIL



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1,5kg de pipangaille
- 1 poulet
- 2-3 gousses d'ail
- un morceau de gingembre
- clou de girofle
- 3 càs d'huile
- 2 oignons rouges
- feuilles de 4 épices
- branches de thym
- safran péi (curcuma)
- 4-5 tomates
- 480g de sosso maïs cuits
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

Ici les épices sont essentielles, ce sont elles qui vont donner du goût !

LE CARI POULET

1. Faites roussir le poulet dans l'huile bien chaude
2. Pendant ce temps : coupez les tomates et les oignons verts en fines lamelles, écrasez l'ail dans le pilon avec le gingembre et ajoutez le sel et le poivre et quelques clous de girofle
3. Rajoutez les oignons quand le poulet a commencé à colorer ainsi que le mélange d'épices préparé dans le pilon
4. Laissez mijoter quelques minutes : les oignons doivent devenir translucides et les épices doivent roussir pour leur permettre de libérer leur parfum
5. Ajoutez le curcuma, les feuilles 4 épices et les branches de thym
6. Ajoutez enfin les tomates, laissez-les cuire un peu
7. Recouvrez d'eau à hauteur du poulet et laissez mijoter 1 heure

LA PRÉPARATION DU PIPANGAILLE

Attention, le pipangaille réduit beaucoup au moment de l'épluchage et à la cuisson, il faut donc en prévoir plus que si vous utilisiez un autre légume ! Il fond très rapidement, il faudra donc l'ajouter en fin de cuisson. Pour savoir si c'est le bon moment : essayez de couper la peau du poulet avec une cuillère. Si la peau se coupe bien, ajouter le pipangaille pour quelques minutes seulement.

Astuce découpage : coupez les bords, puis coupez en larges tronçons, cela facilitera l'épluchage car la peau est assez dure !



TI JACQUE CREVETTES



TI JACQUE CREVETTES

LÉGUME STAR : TI JACQUE



OCTOBRE À MAI

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 500g de crevettes crues
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 tomates
- 1 morceau de gingembre
- branches de thym
- 2 càs d'huile de colza
- 800g ti Jacque
- 1/2 càc de safran péi (curcuma)
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

1. Hachez les oignons. Pilez l'ail et le gingembre.
2. Dans une marmite faites roussir oignons, ail, gingembre dans l'huile de colza.
3. Ajoutez les tomates coupées en cube, thym, sel et safran péi. Laissez réduire quelques minutes.
4. Ajoutez les crevettes et un demi verre d'eau. Laissez mijoter 5 minutes. Mettez le ti Jacque avec 1 verre d'eau. Laissez cuire 10 min à couvert.



CARI DE DORADE GINGEMBRE MANGUE ET DAUBE DE CITROUILLE



CARI DE DORADE GINGEMBRE MANGUE ET DAUBE DE CITROUILLE

LÉGUME STAR : CITROUILLE



MAI À AOÛT

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 filet de dorade (400g)
- un morceau de gingembre mangue (curcuma mangga)
- 3 oignons
- branches de thym
- 4 càs d'huile
- 3-4 gousses d'ail
- 4-5 tomates
- 1,5 kg citrouille
- safran péi (curcuma)
- eau
- 1/2 càc sel
- poivre

ÉTAPES :

LE CARI DE DORADE

1. Commencez par émincer les oignons, pilez l'ail et le gingembre mangue
2. Mixez la tomate pour obtenir un maximum de jus
3. Coupez le filet de dorade en lamelles en laissant la peau sur le dessus pour maximiser le goût
4. Faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le curcuma avec 3 càs d'huile, puis ajoutez les morceaux de poisson et les tomates mixées. Salez et poivrez.
5. Laissez sur le feu jusqu'à ce que le poisson soit cuit

LA DAUBE CITROUILLE

1. Découpez la citrouille en cubes
2. Mixez l'oignon et l'ail
3. Faites revenir l'oignon, l'ail et un peu de curcuma dans une marmite avec 1 càs d'huile puis ajoutez les dés de citrouille et couvrez à mi-hauteur avec de l'eau. Salez et poivrez. Surveillez pour ajouter de l'eau si besoin.



CARI PORC PALMISTE



CARI PORC PALMISTE

LÉGUME STAR : PALMISTE

 TOUTE L'ANNÉE

À déguster avec une sauce citron (p.5)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de viande de porc (épaule)
- 3 oignons
- 5 gousses d'ail
- branches de thym
- une bonne portion de chou palmiste (il doit y en avoir plus que de viande)
- 2 tomates
- 3 càs d'huile colza
- un morceau de gingembre
- eau
- safran péi (curcuma)
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

1. Coupez la viande en morceaux, épluchez et taillez les oignons, écrasez l'ail et le gingembre dans un pilon. Coupez les tomates en cubes.
2. Dans une marmite chauffée, ajoutez l'huile et faites revenir la viande. Ajoutez les oignons, les tomates, l'ail, le gingembre, le thym, le safran, le sel, le poivre
3. Recouvrez d'eau et laissez cuire 30-40 min. Ajoutez le palmiste taillé en gros morceaux et laissez cuire 15 min de plus.

Astuce : On fait chauffer la marmite et non pas l'huile. Attention une huile qui fume est une huile toxique !



FILET DE CAPITAINE ET ÉCRASÉ DE CAMBAR, LÉGUMES GLACÉS, SAUCE TOMATE ARBUSTE



FILET DE CAPITAINE ET ÉCRASÉ DE CAMBAR, LÉGUMES GLACÉS, SAUCE TOMATE ARBUSTE

LÉGUME STAR : LE CHOU RAVE

 TOUTE L'ANNÉE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 filets de capitaine
- 600g de cambar
- 1 navet
- 4-5 radis
- 1 chou rave
- 2 betteraves
- 2-3 pousses de haricots
- quelques bouquets de chou-fleur
- quelques bouquets de brocolis
- 3-4 tomates arbustes
- 1 oignon
- 1 càs de vinaigre de canne
- 3 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de sucre
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

LES LÉGUMES

1. Taillez les cambars avant de les laver dans l'eau puis cuisez-les dans une casserole pendant 15 min.
2. Taillez les autres légumes avant cuisson dans l'eau salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Une fois cuits, plongez-les dans l'eau froide pour préserver leur couleur et stopper la cuisson.
3. Passez ensuite au glaçage des légumes : faites-les revenir quelques instants dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, un peu de sucre et de sel
4. Les cambars cuits, écrasez-les à la fourchette ou mixez-les avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

LE POISSON

Salez les filets des deux côtés puis passez-les à la poêle côté peau dans un filet d'huile d'olive le temps de les colorer. Finissez ensuite la cuisson dans un four préchauffé à 180°.

LA SAUCE VIERGE

Sauce vierge à base de tomates arbustes (si ce n'est pas la saison, les tomates cerises font l'affaire !) : coupez la tête des tomates et faites une croix sur le haut avant de les plonger dans l'eau bouillante pendant 30 sec puis dans l'eau glacée pour enlever la peau. Coupez ensuite les tomates arbustes en petits morceaux et enlevez les graines si vous le souhaitez. Ajoutez l'oignon taillé en petits cubes, sel, poivre, un peu d'huile d'olive et du vinaigre de canne.

Vous pouvez ensuite dresser les assiettes avec les différentes préparations !



CARI D'ZOEUFs FLEURS DZ'OIGNONS / HARICOTS VERTS



CARI D'ZOEUFs FLEURS DZ'OIGNONS / HARICOTS VERTS

LÉGUME STAR : HARICOTS VERTS

📅 MAI À DÉCEMBRE



Fleurs dz'oignons →

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 oeufs
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 tomate
- 2 càs d'huile de colza
- 1 paquet fleurs dz'oignons
- 300g haricots verts
- 1/2 càc de safran péi (curcuma)
- 1/2 càc de sel
- poivre

ÉTAPES :

1. Coupez les fleurs dz'oignons et les haricots verts en petits tronçons. Hachez les oignons. Pilez l'ail.
2. Dans une marmite faites roussir oignons et ail dans l'huile de colza.
3. Ajoutez la tomate coupée en cubes, sel et safran péi. Ajoutez les haricots verts. Laissez cuire quelques minutes.
4. Ajoutez les oeufs et les brouiller . Laissez cuire quelques minutes avant d'ajouter les fleurs dz'oignons.



Pour vous accompagner au mieux dans la réalisation de ces recettes saines et savoureuses, vous pouvez retrouver l'ensemble de ces préparations en vidéo sur **masanté.re**, à la rubrique *Dan zot Marmite*.

10 RECETTES PÉI

*revisitées par des Chefs
et une diététicienne*



[masanté.re](https://masante.re)