



Thierry's Caribbean Events and Online Shop

Rezepte aus der Karibik:

Accras de morue

300 g de farine, 200 g de morue, 3 oeufs, 2 oignons, 2 gousses d'ail, eau, 1 piment, sel, poivre, vinaigre, persil, une pincée de bicarbonate de soude.

Faire dessaler la morue dans de l'eau froide pendant 4 heures. Egoutter. La mettre dans une casserole avec suffisamment d'eau et faire bouillir pendant 1/2 heure. Pendant ce temps, battre la farine en ajoutant petit à petit 1 à 2 verres d'eau pour éliminer toute formation de grumeau.

Laisser refroidir la morue. La peler, enlever les arêtes et la mettre dans le bol du mixeur avec le piment, le persil, l'ail et les oignons. Hacher finement et incorporer à la pâte. Saler et poivrer. Séparer les jaunes et les blancs d'oeufs. Ajouter à la pâte les jaunes avec un peu de vinaigre et laisser reposer.

Juste avant la cuisson, (surtout si vous préparer la pâte à l'avance), ajouter une pincée de bicarbonate et les blancs battus en neige. Déposer délicatement la pâte dans de l'huile très chaude par cuillerée à café. Laisser cuire les acras environ 5 minutes.

Moins vous mettez de pâte et plus les acras seront gonflés et appétissants. De même, moins il y aura de morue et plus ils seront faciles à digérer. Dès que les acras sont cuits, les égoutter dans du sopalin et les servir encore chauds.

Blaff de poisson

Poisson, huile, oignons, tomates, 1 cuillerée à café de farine, bouquet garni, un piment rouge, le jus d'un citron, sel, ail.

Prendre le poisson écaillé, vidé et coupé en morceaux de 125 g environ et le faire mariner avec sel, citron, ail et piment pendant 1/2 heure.

Pendant ce temps, faire un roux avec de l'huile, des oignons, des tomates et 1 cuillerée à café de farine. Y ajouter de l'eau avec la quantité nécessaire de poisson. Ajouter le bouquet garni, le piment rouge et le jus de citron. Laisser monter à ébullition.

Ajouter alors au bouillon le poisson mariné. Couvrir et laisser cuire encore 10 minutes. Goûter, assaisonner à point. Batre ail pilé, citron et huile. Ajouter à la sauce au moment de servir.

Salade de gombos

500 g de gombos, sel, vinaigre, huile, poivre, piment.

Les gombos sont de petits légumes verts appelés dans certains pays "lady's finger" à cause de leur forme allongée et leur extrémité recourbée.

Prendre de jeunes gombos, les laver et ôter une partie du pédoncule. Faire cuire les gombos 20 minutes dans très peu d'eau salée et pimentée.

Saler, égoutter. Servir avec une sauce préparée avec du vinaigre, de l'huile, ail, poivre et piment.