

CALEBASSE

Qu'est-ce que c'est ?

Fruit du calebassier, la calebasse est une grosse baie globuleuse de 10 à 35 cm de diamètre, à l'enveloppe ligneuse et à la pulpe abondante et acide, enfermant des graines ovales, aplaties. La calebasse appartient à la famille des cucurbitacées et est originaire des régions tropicales d'Afrique et d'Asie. Ce fruit est utilisé à l'état sec depuis des temps préhistoriques dans toutes les régions du monde pour fabriquer divers objets (notamment récipient portatif pour boisson), ou plus rarement consommé à l'état frais comme légume.

Saisonnalité

Planté en hiver et récolté en été, d'Août à Novembre

Nutrition

La calebasse est un aliment peu énergétique car riche en eau (96%). Elle est riche en fibres alimentaires ce qui contribue à un bon transit intestinal.

Usage

La calebasse se consomme lorsque son fruit est encore jeune et ce sous différentes façons : en gratin, en salade, en daube, en cari ... Son utilisation varie également en dehors de la cuisine via la confection d'objets (récipients, instruments de musique, marionnettes, éléments de décorations).

Conseils d'achat

Pour être utilisée en cuisine, la calebasse doit être achetée verte. Le meilleur moyen de savoir si le légume est frais est d'enfoncer légèrement l'ongle dans la peau. Cela doit pouvoir se faire sans difficulté.

LA TARTE À LA CALEBASSE



Ingrédients

- 1kg de calebasse
- 200g de farine
- 40g de beurre
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre
- 11g de sel (pour la pâte)
- 20cl de lait
- 40g de crème fraîche (15% MG)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à café de curcuma
- 8cl d'eau
- Sel et poivre



POUR QUATRE
PERSONNES



Préparation

- Mélanger la farine et le sel dans un plat. Ajouter le beurre en pétrissant légèrement du bout des doigts.
- Incorporer rapidement l'eau, la pâte doit devenir lisse. Etaler la pâte dans un moule.
- Eplucher et vider la calebasse de ses fibres et ses graines. Détailler la chair en petits cubes.
- Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile pour y faire revenir le mélange d'oignons émincés, de gingembre mixé ou écrasé au mortier et les gousses d'ail. Remuer un instant.
- Ajouter la calebasse et laisser rissoler en mélangeant 5 minutes.
- Saupoudrer de curcuma, saler, poivrer, verser un petit verre d'eau. Couvrir en baissant le feu et laisser cuire à l'étouffée jusqu'à ce que la calebasse soit tendre. Finir à découvert pour laisser s'évaporer l'eau résiduelle éventuelle.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Garnir de pâte un moule à bords hauts, piquer-la. Verser la daube de calebasse puis les œufs et la crème battus ensemble et enfourner 45 minutes environ.
- Déguster chaud ou tiède, en plat, avec une salade.

PIPANGAILLE



Qu'est-ce que c'est ?

Cucurbitacée originaire de l'Inde, dont la taille peut varier de 15 à 30 cm. A la réunion, on trouve deux espèces de pipangaille : la pipangaille à côtes et la pipangaille lisse.

Saisonnalité

Est produite toute l'année, avec une prédominance d'avril à juin.

Nutrition

Aliment à faible teneur énergétique, la pipangaille est riche en fibres alimentaires. Elle est source de vitamine C ce qui contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire.

Usage

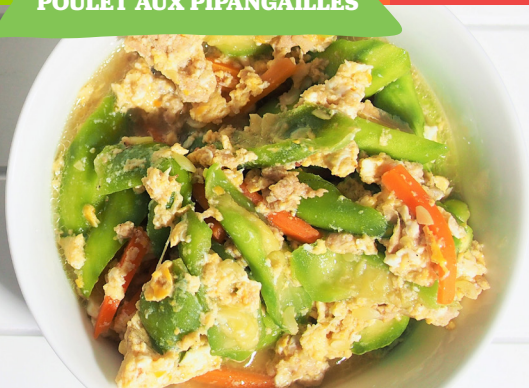
La pipangaille peut aussi bien être consommée en soupe, en daube ou encore sous forme de ratatouille. Autre utilisation, une fois le fruit desséché il fournit un réseau fibreux utilisable comme une éponge dans les travaux ménagers.

Conseils d'achat

Le légume doit être jeune, donc encore très cassant, pour être utilisé convenablement.



POULET AUX PIPANGAILLES



Ingédients

- 400g de pipangailles
- 400g de poulet
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 200g de tomates
- 40g d'huile
- 1 branche de thym
- 1 branche de persil
- Poivre

Préparation

- Dans une marmite, faire revenir le poulet coupé en morceaux.
- Laisser bien dorer et ajouter l'oignon émincé, l'ail écrasé et les tomates. Maintenir à feu doux en laissant bien cuire les tomates.
- Ajouter un verre d'eau et laisser mijoter.
- Éplucher les pipangailles et les détailler en rondelles. Les laver à l'eau froide et les ajouter à la préparation.
- Laisser cuire les pipangailles jusqu'à ce qu'on puisse les piquer avec une fourchette.
- Parsemer de persil et servir accompagné d'un rougail.



POUR QUATRE
PERSONNES



MARGOZE



Qu'est-ce que c'est ?

Le margoze/margose est un légume qui ressemble vaguement à un concombre. Par ailleurs, il est aussi connu sous le nom de concombre amer. Il s'agit d'une plante de la famille des Cucurbitaceae. Originaire d'Asie, le margoze ressemble à un gros cornichon plus ou moins long et arrondi dont la taille varie de 10 à 30 cm. La peau est tuberculée, couverte de verrues, et arbore une couleur verte avant de virer au jaune orangé lorsque le fruit est arrivé à maturité.

Saisonnalité

Le margoze est disponible toute l'année.

Nutrition

Le margoze est à la fois riche en vitamine C et fibres alimentaires. Ainsi, il contribue à accroître l'absorption du fer, au maintien d'une pression sanguine normale et à un bon transit intestinal.

Usage

Le margoze peut aussi bien se consommer cru (en salade ou en rougail) que cuit (frit, à l'étouffée, à la vapeur) ce qui aura pour effet d'atténuer son goût amer.

Conseils d'achat

Les margozes doivent être verts.

DAHL DE MARGOZE



Ingrédients

- 300g de margoze
- 200g de lentilles corail
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- Cotomili



POUR QUATRE
PERSONNES

Préparation

- Préparer le margoze : le couper en tranches fines, le saupoudrer de sel. Remuer et laisser dégorger deux heures en remuant de temps en temps.
- Rincer le margoze. Le mettre dans l'eau froide le temps de la préparation.
- Cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau pendant 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- Emincer l'échalote, le petit oignon et hacher le cotomili.
- Egoutter le margoze et le couper en petits dés.
- Mélanger l'échalote et les lentilles. Ajouter l'huile, les épices et le cotomili haché.
- Ajouter petit à petit le margoze et mélanger.
- Servir frais.





BÂTONS MOURONGUES

Qu'est-ce que c'est ?

Le bâton mouroungue est le fruit d'un arbre pouvant atteindre 10 mètres de haut, aux fleurs blanches. Les longues gousses de 10 à 50 cm de long s'ouvrent seules pour répandre leurs graines ailées.

Saisonnalité

Le bâton mouroungue est disponible toute l'année sur l'île.

Nutrition

Il existe peu d'étude sur le bâton mouroungue dans la littérature. Néanmoins, il est source de fibres alimentaires, de vitamine B9 et de potassium. Riche en vitamine C, il contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire.

Usage

Le bâton mouroungue est communément cuisiné accompagné de pomme de terre ou sous forme de rougail après avoir retiré les fils.

Conseils d'achat

Les bâtons mourongues doivent être verts sans tâches de couleur marron.

BOUILLON DE BÂTONS MOURONGUES



Ingédients

- 500g de bâtons mourongues
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 tomates
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 2cm de gingembre
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Eplucher les bâtons et les couper en morceaux de 4 à 5 cm de long.
- Eplucher les oignons, les gousses d'ail et les émincer finement. Râper le gingembre.
- Couper les tomates en dés.
- Dans une marmite, faire roussir l'oignon dans deux cuillères à soupe d'huile.
- Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma et le thym.
- Ajouter les tomates, mouiller d'eau et laisser compoter 5 minutes.
- Mettre les bâtons, saler et couvrir d'eau. Laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes.



POUR QUATRE
PERSONNES



A close-up photograph of a woven basket filled with fresh, vibrant green 'haricot kilomètre' beans. The beans are long, slender, and slightly curved, with some showing their characteristic small stem at the tip. The basket is made of light-colored wicker, and the background is a neutral, textured surface.

HARICOT KILOMÈTRE

Qu'est-ce que c'est ?

Le haricot kilomètre est issu d'une plante herbacée grimpante de la famille des Fabacées. Il est cultivé comme plante potagère pour ses gousses et graines comestibles.

Saisonnalité

Le haricot kilomètre est disponible toute l'année.

Nutrition

Le haricot kilomètre est riche en protéines complètes mais aussi en fibres alimentaires. Il est source de calcium, fer et magnésium, potassium, zinc, cuivre et manganèse. Il contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Usage

Les petites gousses sont consommées crues et les jeunes feuilles vertes peuvent être consommées en brèdes. Pour ce qui est des graines, elles sont consommées comme les autres légumineuses.

Conseils d'achat

Les gousses doivent être tendres et ne pas avoir atteint leur complète maturité.

A close-up photograph of several green 'haricot kilomètre' beans, showing their smooth texture and vibrant green color.

HARICOTS KILOMÈTRE AU POIVRE ET AU BŒUF HACHÉ



Ingédients

- 600g de bœuf haché
- 450g de haricots kilomètre
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de poivre vert
- 1 poignée de cotomili frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sucre de canne
- 1 petit piment
- 2 cuillères à soupe d'eau.

Préparation

- Dans un bol, broyer les grains de poivre avec le fond d'un pot en verre. Hacher le cotomili frais.
- Dans un wok, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Ajouter le bœuf haché et le faire cuire environ 5 min.
- Ajouter les haricots, l'ail, le sucre de canne, le piment, la pâte de poivre et le cotomili.
- Faire sauter le tout 45 secondes.
- Verser l'eau puis couvrir et laisser cuire 2 minutes.
- Servir immédiatement.



POUR SIX
PERSONNES





POIS CARRÉ

Qu'est-ce que c'est ?

Introduit dans l'île avant le XVIII^{ème} siècle, le pois carré est issu d'une plante vivace grimpante. Ses gousses carrées présentent des ailes sur les arêtes qui contiennent des graines rondes.

Saisonnalité

Le pois carré est disponible toute l'année.

Nutrition

Les pois carrés jouent un rôle dans le processus de division et de la spécialisation cellulaires. Secs, ils sont riches en protéines complètes et en fibres alimentaires. Ses lipides sont particulièrement riches en oméga. Son panel minéral est large : calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore, zinc, cuivre, manganèse.

Conseils d'achat

Toutes les parties de la plante sont comestibles : les feuilles, les fleurs, les gousses, les graines et les tubercules. Les gousses immatures sont consommées comme des haricots verts.

Conseils d'achat

Les gousses doivent être tendres et ne pas avoir atteint leur complète maturité.



Z'EMBROCALE RIZ JAUNE ET POIS CARRÉ



Ingrédients

- 200g de riz,
- 200g de pois carré
- 4g de curcuma
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail
- 8g de sel
- 4g de poivre
- 4g d'huile

Préparation

- Dans une marmite, faire revenir l'oignon et l'ail.
- Ajouter le curcuma, le thym et les pois carrés frais.
- Laisser dorer et ajouter le riz cru.
- Saler et poivrer.
- Mouiller avec 20g d'eau et laisser cuire 20 minutes.
- Servir chaud



POUR QUATRE
PERSONNES





POIS SABRE

Qu'est-ce que c'est ?

Originnaire d'Afrique ou d'Asie, le pois sabre est issu d'une plante buissonnante et vivace aux fleurs blanches. Les gousses sont en forme de sabre et renferment selon l'espèce de grosses graines rouges ou de plus petites blanches.

Saisonnalité

Le pois sabre est disponible du mois de mai au mois d'octobre.

Nutrition

Le pois de sabre est riche en fibres alimentaires ce qui contribue à un bon transit intestinal. Frais, il est source de vitamine B1 et riche en vitamine C ; sec, il est riche en vitamine B1 et B2. Sur le plan minéral, le pois de sabre sec est source de calcium et riche en fer et phosphore.

Usage

A La Réunion, les jeunes gousses coupées en tronçons et les graines récoltées avant maturité sont consommées comme légume, après trempage et cuisson.

Conseils d'achat

Les gousses doivent être tendres et ne pas avoir atteint leur complète maturité.

POÊLÉE DE HARICOTS SABRE



Ingédients

- 400g de haricots sabre
- 160g de poivrons rouges
- 160 g de poivrons vert
- 1 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 2 tomates
- 200g pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques branches de persil
- Poivre



POUR QUATRE
PERSONNES

Préparation

- Couper les haricots en tronçons de 4 cm.
- Les rincer et les blanchir quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.
- Eplucher les pommes de terre et les découper en dés.
- Nettoyer les poivrons et les découper en petites lamelles.
- Hacher les gousses d'ail et les échalotes. Couper la tomate en dés.
- Mettre l'huile dans un wok. Ajouter l'ail, les échalotes, les poivrons, la tomate, le sel et le poivre. Faire cuire quelques minutes.
- Ajouter les haricots kilomètre, les pommes de terre, le persil et un verre d'eau. Porter à ébullition et couvrir.
- Faire cuire 30 minutes.

