



cocarde de légumes 🍴

rougail zandouilles

Marché pour 8 personnes

1 andouille
8 tomates bien mûres
4 oignons
8 gousses d'ail
4 gros piments
20 g de gingembre
sel
4 cuil. à s. d'huile
1 cuil. à c. de safran

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h

Vin : vin rouge d'Espagne (Rioja)
ou d'Afrique du Sud

Ustensiles

1 marmite, 1 pilon

Faites bouillir l'andouille pendant 20 mn. Jetez l'eau et recommencez l'opération. Pendant ce temps, préparez vos épices. Hachez séparément les tomates, les oignons et les gros piments. Pilez le gingembre, l'ail et le sel.

Faites frire l'andouille coupée en tranches. Ajoutez les oignons hachés, les épices pilées et le safran. Laissez revenir environ 5 mn. Puis ajoutez les tomates. Mélangez bien et laissez mijoter une quinzaine de minutes avant d'ajouter les gros piments. Laissez cuire 5 mn. C'est prêt !
Servez accompagné de riz blanc.



Si vous aimez la cuisine plus relevée, ajoutez quelques petits piments aux épices pilées.

tarte coco banane

Marché pour 8 personnes

3 bananes
100 g de noix de coco râpée
100 g de sucre de canne
1 gousse de vanille
3 œufs
20 cl de crème fraîche
50 g de beurre

Pour la pâte brisée

250 g de farine
125 g de beurre
1 pincée de sel
1 dl d'eau

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn th. 8 ou 240°

Ustensiles

1 moule à tarte de 28 cm,
1 fouet électrique, 1 saladier

Préparez d'abord la pâte à tarte. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le beurre coupé en petits morceaux et l'eau. Malaxez bien jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Si elle colle trop, saupoudrez-la de farine et mélangez à nouveau. Beurrez votre moule à tarte. Etalez la pâte sur une épaisseur d'1/2 cm. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et roulez les bords. Coupez vos bananes en rondelles de 5 mm d'épaisseur et faites-les dorer à la poêle avec le beurre fondu, un peu de sucre et la gousse de vanille coupée en deux.

Pour la crème. Dans un saladier, battez à l'aide d'un fouet électrique les œufs, le sucre et la crème fraîche. Ajoutez alors les bananes et le coco râpé. Recouvrez votre fond de tarte avec cette préparation et enfournez 35 mn.



cocarde de légumes

Marché pour 8 personnes

4 grosses tomates

1 paquet de brèdes chou chou

1 kg de citrouille pas trop mûre

3 patissons

2 gros chou choux

sel

Préparation : **35 mn**

Cuisson : **35 mn en tout**

Vin : **rouge beaujolais**

Ustensiles

1 casserole

1 grand plat

Triez les brèdes chou chou. Ne gardez que le cœur (l'extrémité supérieure) et les parties tendres des feuilles, en prenant soin de bien ôter les filaments de la tige. Lavez-les et égouttez-les.

Faites bouillir 2 l d'eau. A ébullition, plongez les brèdes et laissez-les blanchir 3 à 5 mn, sans couvrir. Egouttez-les et rafraîchissez-les immédiatement en les passant sous l'eau froide.

Pelez votre citrouille. Coupez-la en cubes. Faites-les cuire dans 1,5 l d'eau pendant 10 mn. Egouttez et réservez. Procédez de la même façon avec les patissons et les chou choux.

Dans un grand plat, faites un «rond central» avec les patissons. Entourez ce premier cercle de tomates, puis de citrouille, de chou chou et de brèdes chou chou. Servez froid accompagné d'une vinaigrette à la moutarde ou d'une mayonnaise épicée.

Vous pouvez aussi ajouter à cette recette, des papayes vertes coupées en fines lamelles et