



TI MANGE FEROCÉ DE PHILOMÈNE



Ingrédients :

Tomates bien mûres
Oignons doux
1 ou 2 Piments
bois d'Inde
colombo

avocats bien mûrs
Citron vert
du Gingembre
1 clou de girofle
sel ?? poivre

Poissons et crustacés de la pêche du jour

Méthode :

- Ébouillanter les tomates, les éplucher et les épépiner - Les hacher en petits morceaux à la main - Ajouter les oignons hachés et le gingembre râpé Épépiner et hacher très finement le piment, l'ajouter avec sel ??? , poivre et le jus du citron .Bien mélanger avec la pulpe d'avocat écrasée à la fourchette .

Si vous aimez une sauce plus onctueuse vous pouvez passer le tout au mixer .

Ma vieille amie Philomène faisait même chauffer cette sauce et arrosait ces “bestios” de cette “sauce -purée” et c'était “féroce..ment bon” mais il faut aimer le feu du soleil de là-bas au bout de la langue !

Faites cuire dans un bon “bouillon Antilles” bien aromatisé les fruits de mer dont vous disposez.

Mettez les peu à peu en fonction de leur temps de cuisson mais toujours à petit feu !

...sauf les bulots longs à cuire que vous mettrez en premier et à part car leur cuisson a souvent un arrière goût de vase et vous ne garderez pas leur cuisson . De même les lambis (introuvables en Europe qui seront cuits 20 mn environ à part ... si vous avez soudoyé un douanier en rentrant de là -bas) .

Donc nous n'en mettrons pas mais entre crabes , langoustines, gambas , et d'excellents poissons (lotte, capitaine, mérou et autres) que nous commençons à trouver sous nos cieux vous allez avoir un plateau magnifique . Servez le bien chaud ou bien froid mais surtout pas "tiédasse" : ce serait un crime !

Accompagnement classique le riz safrané ... c'est neutre mais essayez plutôt une purée de patates douces .. (ou de patates douces et de mangues) bien glacée avec le "TI MANGE" chaud et vis versa bien chaude avec un "TI MANGE" froid le lendemain ... s'il y a des restes !!!

NOTES TECHNIQUES

NB Dans un bocal bien fermé vous garderez votre sauce "prête" pour quelques autres aventures

Cette "sauce" marche aussi avec de la viande surtout d'agneau , de gibier ou même (et là elle devient sublime) avec du cabri

NOTES DIETETIQUES

"Sans gluten" T.V.B pas de soucis ... et pensez aux amis n'invitez pas un "sans sel" ou un "sans gras"

"sans sucre" éviter les accompagnements proposés , choisissez une salade de coeurs de palmier , aux mangues vertes et aux avocats quant à la sauce et aux plats proposés tout va bien !

"Sans sel" même si vous n'en avez pas mis au cours de votre cuisinée , vous savez bien que les fruits de mer en contiennent naturellement . Donc si vous ne savez pas résister choisissez de la viande (agneau , gibier ou même cabri)

Pour les "sans gras" Tout irait bien ... sauf la sauce ! Évitez absolument les avocats dans la sauce (plus de 65% de lipides dans certains avocats) Remplacez-les par une purée mi patates douces, mi fromage blanc frais à 0% . Bon je sais c'est pas pareil mais goûtez c'est pas mal non plus et puis :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A