



LE MASSALE

D'origine réunionnaise obtenu à partir d'un mélange d'épices moulues puis réduites en poudre. On y retrouve notamment de la coriandre, du cumin, du fenugrec, des graines de moutarde, des clous de girofle et du curcuma.

Le MASSALE est l'épice emblématique des îles et il fait une si belle compagnie au "cabri" - la chèvre à La Réunion - mais il est aussi un brillant compagnon des "crivettes" de là-bas .(voir la fiche)

Je vais donc vous faire partager la recette de mon amie Eliane .

"Massalé - cabri"

Ingrédients

| | |
|--|--|
| 1 kg de viande de cabri (note 1) | 3 oignons |
| gousses d'ail | 3 tomates |
| du rhizome de gingembre frais(ou en poudre) | 1 branche de thym |
| 10 feuilles de caloupilé (note 2) | 1 cuillerée à café de curcuma (note 3) |
| 1 cuillerée à soupe de massalé | 3 cuillerées à soupe d'huile (note 4) |
| Sel ??? poivre, persil | |

Méthode

Découper la viande de cabri en morceaux de taille moyenne.(note 1)

Eplucher l'oignon et vous l'émincer (ou l'écrasez au choix).

Pelez l'ail et le gingembre. Les piller au mortier jusqu'à obtenir une pâte.

Concasser les tomates (pelées et épépinées ou non au choix)

Dans une cocotte, faire revenir les morceaux de cabri dans l'huile, jusqu'à coloration blonde foncée

Ajouter l'oignon, la pâte d'ail et de gingembre, la branche de thym et les feuilles de caloupilé . Couvrir et laisser cuire à feu doux une dizaine de minutes.

Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson à feu moyen 5 minutes. Ajouter les épices. Bien mélanger, tourner pendant 5 minutes. Mouiller à hauteur avec de l'eau (ou mieux du "bouillon de la vieille chouette" (note 5).

Laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes environ . Décorer de persil pour servir

NOTES TECHNIQUES

(note 1)Vous risquez de trouver du cabri au marché au printemps auprès de votre marchand de fromages de chèvre car ils en ont parfois MAIS commandez-le en avance car c'est très recherché ! à défaut prenez de l'agneau et faites-le mariner dans du vin doux + du "vinaigre maison" l'avant veille et tournez- le de temps en temps .

(note 2) Si vous n'en trouvez pas dans une épicerie asiatique rabattez vous sur 2 ou 3 feuilles NON TRAITÉES de votre citronnier ou celui de votre aimable voisin

(note 3) le curcuma est une plante asiatique dont on consomme le rhizome lui aussi (comme le gingembre) . Vous cultivez peut-être un exemplaire dans votre serre mais ne vous en servez pas en cuisine avant une bonne année car les fleuristes leur mettent des produits chimiques pour les faire fleurir chez nous! Sinon vous trouverez plus facilement de la poudre dans les épiceries asiatiques !! C'est moins goûteux mais

(note 4) Si vous le pouvez utilisez une bonne huile d'olives et "coupez" la d'un peu d'huile de sésame

(note 5) Préparer le bouillon de la vieille chouette : (voir fiche)

DANS CE CAS : Dans un restant de "bouillon gras" de la veille dégraissé soigneusement et allongé d'un vin blanc doux ..(et d'un peu d'eau de source ou du puit quand même !), faites bouillir un gros bouquet garni bien fourni . Filtrez

NOTES DIETETIQUES :

Vous remarquerez que je n'ai pas salé, ni poivré : faites le vers la fin de la cuisson : triple bénéfice:

- 1 / Le poivre garde mieux son parfum ,
- 2 / mis en début de cuisson le sel durci la viande ... et
- 3 / avez-vous pensé qu'un de vos convives (ou vous même) sont peut-être au régime !

Et là ça passe pour le "sans sel" (si vous n'en mettez pas bien sûr) pour le "sans sucre " et le "sans gluten"

pour le "sans gras" ayez la main légère avec le corps gras autorisé et égoutter bien le gras de "dorage" de la viande (au besoin essuyez avec du papier-chiffon) avant de lui adjoindre ses acolytes ! En soit, la viande de cabri est peu grasse

Je sais c'est pas tout à fait pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KON PEU AVE CA KOI KON A

(voyez le fiche "crivettes")