



## 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 est un brillant compagnon des crevettes et des gambas ( LES CRIVETTES ) de là-bas . Mais il fait aussi une belle compagnie au "cabri" (la chèvre à La Réunion !) alors regardez la fiche "cabri"

Aussi je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager la recette de mon amie Eliane .

### MASSALE "CRIVETTES"

#### Ingrédients :

CREVETTES OU GAMBAS(note 1)	4 ou 5oignons
3 gousses d'ail	3 tomates
1 petite racine de gingembre (ou en poudre )	branche de thym
1 dizaine de 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)
1 jus d'orange FRAIS"allongé" d'eau	Sel, poivre, persil

#### Méthode :

Bien rincer les crustacés (note 1)

Eplucher l'oignon et l'émincer en tranches pas trop trop fines car on aime le retrouver sous la dent là-bas . Pelez l'ail et le gingembre. Les piler au mortier jusqu'à obtenir une "pâte", une "crème".

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

Dans une cocotte, faire revenir les crevettes dans l'huile, jusqu'à coloration blonde foncée ; Les égoutter et les sortir .

(NB "les sans gras" les sécheront sur du papier-linge).

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.

Remettre les "bébêtes" et mouillez d'un rien de jus d'orange allongé d'eau (ou mieux encore, si vous en avez de "tisane" de "bouquet garni" ) Laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes

Servez en décorant de persil et de menthe ( si possible fleurie ) avec des quartiers de citron ( vert si possible) ou un bouquet d'herbes fines

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous risquez de trouver des crevettes ou des gambas fraîches non cuites dans la période des fêtes MAIS commandez-les en avance car c'est très recherché ou rabattez vous sur des surgelées que vous ferez décongeler dans du lait après les avoir rincées très vite à l'eau chaude .

(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 au début de l'hiver de feuille de clémentines corses !

(note 3) le curcuma est une plante asiatique dont on consomme également le rhizome lui aussi (comme pour le gingembre ) . Les fleuristes mettent des produits chimiques pour les faire fleurir .Même si vous

cultivez un exemplaire dans votre serre , ne vous en servez pas en cuisine avant une bonne année pour ne plus avoir de produits toxiques .

Et puis vous en trouverez en poudre au rayon "exotique" . Faites la un peu chauffer avant de l'utiliser : elle reprendra du parfum

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

Même observation que pour le massalé cabri . 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 !

Accompagnez de riz bastami "jauni" au curcuma éventuellement .. ou mieux par du safran ou des étamines d'hémérocailles qui parfumeront en même temps

## **NOTES DIETETIQUES**

Et là ça passe pour le "sans sucre " ( main légère quand même sur tomate et oignons qui contiennent un peu de sucre ) Pensez'y !

Pour les sans gluten ? pas de problème ! tout va bien vous pouvez même servir avec du riz comme tout le monde !

pour le "sans gras" ayez la main légère avec le corps gras autorisé et égoutter bien le gras de cuisson des crevettes avant de leur adjoindre leurs acolytes !

Pour le "sans sel", pensez que les crevettes même rincées à 2 eaux ( une chaude puis une froide) sont néanmoins salées par nature aussi tenez en compte dans votre décompte journalier ! sinon tout va bien quand même

Allez ne râlez pas vous savez bien :

**ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A**