



BAIES ROSES



Les baies roses sont les fruits d'arbres d'Amérique du Sud (Schinus molle au Pérou, Schinus terebinthifolius au Brésil) Grand arbre à port retombant peut mesurer jusqu'à 15 mètres., il fait partie de la famille des anacardiées (famille de la mangue et du sumac). Ses feuilles sont persistantes et ses longues grappes de fruits, cueillis à maturité sont séchés. Les baies roses sont parfumées, légèrement sucrées et peu piquantes. Aujourd'hui cultivé à La Réunion d'où son surnom d' « Or rose de la Réunion » on le retrouve dans le mélange des 5 Baies.

Les baies roses se marient avec toutes les cuisines douces veau, en papillote de poissons ou des fruits

NID D'ESCARGOTS, POIREAUX "PATATES" ET BAIES ROSES

Ingrédients pour 2

2 poireaux
de crème fraîche
du persil frais haché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de baies roses

3 "patates" (note 2) (pdt ou patates douces
24 escargots moyens (note 1)
de la tagète ou de l'estragon à défaut (voir fiche)
2 échalotes si possible grises

méthode

Epluchez les patates (note 2) et taillez-les en "tagliatelles" avec votre épluche-légumes . Les faire cuire quelques minutes soit à la vapeur soit au four à ondes dans une cocotte FAO . *Attention* gardez les quand même fermes car sinon vous ne pourrez pas les disposer en rond avec les poireaux dans votre plat . De même si vous choisissez une présentation individuelle dans des assiettes

Les poireaux préparés et fendus en deux en longueur (pour être sûre qu'ils sont bien rincés et ne contiennent plus de terre ni de "squatters" sont enroulés dans votre panier vapeur .(soit dans une casserole environ 20 à 30 minutes ou en cocotte minute 10 à 12 minutes) Tenir au chaud après la cuisson.

Dans une casserole faire revenir à feu doux les échalotes hachées avec l'huile d'olive et quelques baies roses écrasées , quand elles sont transparentes voir légèrement dorées , ajouter la crème fraîche , touyez , puis mettre les escargots , poivrer légèrement. et réchauffer rapidement

Préparez pour le service un beurrier de beurre salé , des tuiles de fromages chaudes (voir recette)

Dans un plat rond chaud, poser votre nid de poireaux au milieu, enroulez avec les "tagliatelles de patates", mettez les escargots égouttés au milieu dans leur sauce aux baies ; Arrosez de persil et de tagète (estragon du Mexique) hachés les "patates"

Donnez un bouillon à la sauce en excédent ... et servez tout bien vite et bien brûlant .

NOTES TECHNIQUES

(note 1)Vous pouvez prendre des escargots de bourgogne en boîte mais attention c'est hyper salé !!! Et puis c'est pas terrible.... Prenez donc la peine de faire cuire des bulots dans un bouillon "vieille chouette" sans sel la veille . Refroidis dans leur marinade ils auront perdu dedans une partie de leur sel naturel mais gagné le parfum des herbes du bouillon . Décoquillez-les et coupez les selon leur grosseur en tranches "équitables"... Vous ne serez pas déçus

(note 2) Pour les "patates" la méthode "chouette" : vous pouvez prendre des pommes de terre (des roses qui se "défont" moins) ...ou des patates douces ... j'ai un faible pour les secondes qui apportent un peu plus de fondant et de douceur à la recette . Faites les cuire dans un sac plastique noué et percé de 2 ou 3 petits trous sur le haut si vous n'avez pas de scocotte FAO : Avantage vous pouvez secouer de temps en temps si votre four ne tourne pas comme le mien .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" nous avons déjà évoqué le problème si vous n'en mettez pas il n'y en aura pas !...

Pour les "sans gluten" il n'y a pas d'obstacle

Pour les "sans gras" c'est très raisonnable si vous utilisez de la crème légère ou une béchamel le légère au lait écrémé .

Pour les "sans sucre" attention aux "patates " dans tous les cas vous avoisinez les 60 grs de glucides par portions . Vous pouvez utiliser des courgettes ou du potiron il y a moins de sucre et ça sera très bon quand même vous verrez

Et puis vous connaissez la formule maintenant :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A