

## QUELQUES RECETTES

**Poisson :** Tout juste sortie de l'eau, à consommer en :

**SASHIMI :** cru, couper en fines lanières + chou râpé + sauce soja

**POISSON CRU :** à la Tahitienne : couper le poisson en dés, rincer à l'eau de mer, bien essorer, faire mariner dans le jus de citrons verts pendant 15' en remuant de temps en temps, égoutter légèrement, ajouter des crudités coupées en petits morceaux ainsi que sel, poivre, ail, oignons, et enfin du lait de coco .

**POELE :** Couper en tranches ou en filets, faire revenir dans la poêle avec du beurre ou de l'huile bien chaude, 5' par côté +sel, poivre ...

Le lendemain

**AU FOUR :** Dans un plat creux + huile d'olive +sel, poivre, herbes, oignons, vin blanc, tranches de citron, tranches de tomates ...20'

**Ou en PAPILOTTES :** une portion par papillote, sel poivre huile, pastis...

**AU COURT BOUILLON :** Dans la cocotte (sans soupape ) faire bouillir l'eau (1/3 eau de mer), poivre, herbes, oignons, pastis ou fenouil, ail, y ajouter le poisson à feu doux pendant 10'. A manger chaud ou froid en salade, en « rilette » écrasé avec de la mayo, en pain...

Ou la recette de « *La Billebaude* » : Plonger le poisson dans de l'eau de mer froide ; Porter à ébullition et dès que l'eau frémit, arrêter le feu, couvrir et laisser ainsi jusqu'au repas. Toujours bon !

**PAIN DE POISSON :** Poisson déjà cuit, écrasé à la fourchette et ajouter 2oeufs, 2 tranches de mie de pain trempé dans du lait, oignons haché fin, épices et un peu de farine .Cuire au four feu doux pendant 40'.servir avec sauce tomates, chaud ou froid.

**SOUPE :** préparer une soupe minute (à l'oignon ou au poisson), sur le feu rajouter de l'eau, des morceaux de poissons, de la tomate, des épices et laisser cuire 10' + croutons et rouille !

Et enfin le troisième jour...

**LES ACCRAS :** Poisson cuit, écrasé et incorporé dans une pâte à beignets (1 tasse de farine, 1 œuf, une cuillère à café de levure ou bicarbonate, 1 verre de lait ,1 verre d'eau, ail, poivre, oignons très fins, piment. Laisser reposer un moment ; Faire frire dans la poêle par petits tas de la grosseur d'une cuiller. Egoutter sur du papier sopalin ; Très bon chaud avec un 'ti punch

**SAUCE CHIEN :** Accompagne tous les poissons ou viande grillées

1 oignon

2 cives

2 gousses d'ail

1 piment frais (ou Tabasco)

1 citron 2 verres d'eau bouillante

2 cuillers à soupe d'huile

Hacher finement le tout, arroser d'huile et de jus de citron, sel, poivre .Au moment de servir ajouter l'eau bouillante.

**Pain :** Beaucoup de farine et beaucoup de gaz car très bon !...

Kits du commerce + tout ce qui vous tombe sous la main (raisins secs, noix, amandes, olives, herbes de Provence, beurre, huile d'olive...) Cuisson : Préchauffer le four 10' puis cuire 1/2 heure pour 700g de pain après avoir laissé la pâte se reposer 3 à 4 h sous un torchon.

### **Gâteau bananes :**

2 tasses de sucre

2 grandes cuillers de beurre

4 œufs entiers

8 cuillers à soupe de lait (ou de lait de coco)

2 tasses de farine

1 sachet de levure

2 tasses de bananes écrasées

1 pincée de sel

Tout mélanger et cuire au four (préchauffé) doucement 40 min.

### **Pop corn :**

Très convivial à l'apéro, peu encombrant dans les provisions, économique...

Dans une casserole mettre un peu d'huile (d'olives de préférence), faire chauffer, verser une poignée de grains de maïs (à éclater) et dès que le premier grain saute vite mettre et tenir le couvercle et laisser sauter sur feu vif tout en remuant la casserole jusqu'au dernier grain éclaté ! Saler et manger chaud .

Peut aussi se faire avec du sucre.