



# Cuisiner

HÀÏTI

## POULET RÔTI

### INGRÉDIENTS

- 125 g de beurre fondu
- 2 gousses d'ail pilées
- 2 oignons émincés
- 30 g de chapelure fine
- 3 cuil. à soupe de jus de citron vert frais
- 1 cuil. à café de zeste de citron vert finement râpé
- 1 cuil. à café de sucre roux
- 1 cuil. à café ½ de sel
- 4 cuil. à soupe de rhum ambré (rhum brun)
- ¼ de cuil. à café de poivre noir
- 1 piment rouge ou davantage selon goût
- 4 grosses bananes mûres
- 1 poulet entier de 2 kg environ
- 250 ml de bouillon de poulet
- ¼ de cuil. à café de noix de muscade moulue

### RÉALISATION

Préchauffer le four à 180°C. Préparer la farce en faisant revenir l'ail et l'oignon dans la moitié du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Couvrir de chapelure et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation soit croustillante. Arroser de la moitié du jus de citron, ajouter le zeste, le sucre, la muscade, le piment rouge, 1 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à soupe de rhum, et le poivre noir. Laisser refroidir.

Eplucher les bananes et les couper en fines rondelles dans un saladier. Ajouter le reste du jus de citron, le sel, 1 cuillerée à café de rhum et un peu de poivre noir.

Nettoyer l'intérieur et l'extérieur du poulet avec de l'eau et du citron vert. Sécher en tapotant. Remplir l'intérieur du poulet de farce aux bananes et recoudre l'orifice afin d'emprisonner la farce. Ouvrir la cavité du cou et séparer la peau du blanc à l'aide d'une cuillère, en remontant autant que possible sans briser le cou. Garnir l'intérieur de farce à la chapelure. Recoudre l'orifice. Badigeonner le poulet avec le reste de beurre et assaisonner avec sel et poivre.

Enfourner 1 heure ½ environ. Dans une casserole, faire chauffer le reste du jus à petit feu. Allonger avec le bouillon de poulet, goûter puis assaisonner avec sel et poivre. Passer au tamis au-dessus d'une saucière. Juste avant de servir, réchauffer légèrement le reste de rhum

Source : [www.haitichef.com](http://www.haitichef.com)

## GRIOTS



Les griots sont un véritable régal haïtien, faits de dés de viande de porc bouillis puis frits. Ils sont généralement servis en plat principal, accompagnés de riz et pois colles, ou de riz djon-djon et bananes pelées. La majorité des Haïtiens mangent les griots avec une sauce piquante Ti-Malice.

### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg d'épaule de porc, coupée en dés de 2 à 4 cm
- un gros oignon finement émincé
- une demi-tasse d'échalotes émincées
- une tasse de jus d'oranges amères
- un poivron vert émincé
- une demi-tasse d'huile végétale
- sel, poivre et un peu de thym

Source : posture.ecn.purdu.edu

### RÉALISATION

Placer tous les ingrédients sauf l'huile dans un plat et laisser mariner toute la nuit dans le réfrigérateur.

Mettre la viande de porc marinée dans une casserole, ajouter de l'eau pour couvrir tous les ingrédients, et laisser mijoter 90 minutes.

Une fois cuite, égoutter cette préparation, ajouter de l'huile et frire la viande de porc, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante à l'extérieur mais tendre à l'intérieur.

## SALADE DE FRUITS DES ILES

### INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- le jus d'une orange
- 2 c. à c. de sauce au soja
- 2 c.à s. d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 1/2 c.à c de sucre
- 150 de quartiers de pamplemousse sucrés en boîte
- 1 carambole, kiwi ou poire coupé en tranche
- 450 g de crevettes cuites
- 1/2 c. à c. de sucre (facultatif)
- 1 oignon rouge moyen, émincé
- 2 oranges moyennes, épluchées et séparées en quartiers, jus réservé
- feuilles de laitue ou 2 avocats pour décorer (facultatif)

### PRÉPARATION

Dans le bol mixeur de votre robot, ou à la main mélangez et liez le vinaigre, le jus d'orange, la sauce au soja, l'huile, le sel, et le sucre. Transférez dans un bol, et ajoutez les quartiers d'orange et de pamplemousse, les tranches de carambole, de kiwi ou de poire, les crevettes, et l'oignon. Laissez macérer une heure, couvert, dans le réfrigérateur.

Égouttez les fruits et l'oignon, et servez dans les assiettes décorées de feuilles de laitue ou dans des avocats coupés en deux et creusés.

## PINA FIZZ



### POUR 8 PERSONNES

- 225 ml de jus d'orange
- 225 ml de jus de mangue
- 450 ml de jus d'ananas
- 450 ml de sorbet à l'orange
- 1 cuillère à soupe de grenadine
- 225 ml d'eau de Seltz
- 100 ml de rhum blanc sec (facultatif)
- ½ cuillère à café de bitter Angustura (facultatif)

### PRÉPARATION

Mélangez les jus, le sorbet et la grenadine dans un mixer, ou dans le bol mixeur de votre robot, jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Ajoutez l'eau de Seltz, et éventuellement le rhum et le bitter Angustura ; servez dans des verres glacés.



*A consommer avec modération !*

## RHUM PUNCH

### PRÉPARATION

Mélanger le tout dans un grand verre avec de la glace concassée. Décorer avec des fruits et servir avec des pailles.

### INGRÉDIENTS

- 2 onces de rhum
- ½ once de jus de citron
- 2 tsp de sirop de sucre
- 2 tsp de sirop de grenadine
- ½ once de cinzano rouge
- 1 trait de bitter.

## BANANES GRILLÉES ET LEUR SAUCE À LA GOYAVE

Les bananes frites sont très appréciées aux Caraïbes : mais cette recette évite l'omniprésent sucre roux caramélisé habituellement utilisé dans ce dessert. Vous pouvez intégrer n'importe quelle confiture ou liqueur de fruit dans la sauce pour en varier le parfum.

### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- 6 bananes moyennes, épluchées, coupées dans le sens de la longueur
- 15 g de cassonade
- 25 g de beurre doux, coupé en petit morceaux
- 75 g de gelée de goyave ou toute autre gelée de fruits sans pépins ou de la confiture
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de xérès

### PRÉPARATION

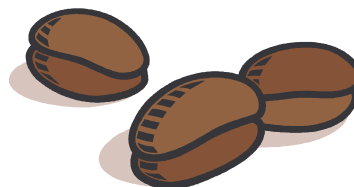
Préchauffez votre four à 180°C, thermostat 1. Disposez les tranches de bananes dans un plat en verre allant au four. Saupoudrez-les uniformément de sucre et déposez une pointe de beurre. Laissez cuire 15 minutes. Entre-temps, dans une petite casserole inoxydable, mélangez la gelée ou la confiture avec le jus de citron vert et le xérès ; faites fondre à petit feu, en remuant de temps en temps. Versez sur les bananes ; laissez cuire 5 minutes de plus. Disposez deux morceaux de banane, recouverts de sauce dans chaque assiette. Servez immédiatement.

# FLAN AU CAFÉ DE JAMAÏQUE



## POUR 6 PERSONNES

- 175 g de sucre
- 50 ml d'eau
- 275 ml de lait (pas de lait écrémé)
- 225 ml de crème chantilly
- 2 cuillères à soupe de café soluble instantané
- 3 œufs
- 3 jaunes d'œuf
- 175 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de liqueur de café



## PRÉPARATION

Placez la grille au milieu du four : préchauffez à 170°C, thermostat 3. Disposez 6 ramequins de 100 ml ou des plats à soufflé dans un grand faitout. Mettez celui-ci dans le four et laissez chauffer vos ramequins environ 10 minutes.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, portez le sucre avec l'eau à ébullition, en remuant jusqu'à ce que le sucre fonde. Détachez tous les petits cristaux de sucre accrochés sur les bords de la casserole avec une spatule humide. Maintenez l'ébullition, sans remuer, jusqu'à ce que la préparation vire au brun, environ 10 minutes. Versez immédiatement le caramel en parts égales dans les ramequins ou les plats à soufflé. Inclinez-les doucement pour que le caramel tapisse également les bords. Laissez refroidir.

Portez le lait et la crème à ébullition dans une grande casserole. Sortez du feu et incorporez le café soluble. Dans un bol, battez les œufs et les jaunes d'œufs. Versez, sans cesser de remuer, le sucre en poudre et la liqueur de café et incorporez progressivement, en fouettant, dans le lait chaud avec le café. Filtrez la crème et répartissez-la dans les ramequins ou les plats à soufflé. Remettez les ramequins ou les plats à soufflé dans le faitout. Versez suffisamment d'eau bouillante, à peu près au niveau de la moitié des ramequins. Laissez cuire jusqu'à ce que les bords des flans soient pris, de façon à ce qu'une pique à cocktail insérée au cœur des flans en ressorte sèche, soit environ 50 à 60 minutes.

Sortez les flans du four. Servez-les quand ils sont à température ambiante. Si vous les avez préparé à l'avance, détachez alors les bords des flans des ramequins avec un petit couteau bien aiguisé, mettez-les toute une journée au réfrigérateur, et démoulez dans les assiettes au moment de servir.