



LE MASSALE

Le massalé est un condiment 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 fénugrec, 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 crevettes et des gambas de là-bas . Aussi je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager les recettes de mon amie Eliane .

Je vous donne ici deux recettes :

d'abord la recette classique la plus connue : le massalé "cabri" puis une moins connue le massale "crivettes"

"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 ! a 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 !!

(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 :

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" 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 cuisson de la viandes avant de lui adjoindre ses acolytes ! En soit, la viande de cabri est peu grasse

MASSALE "CRIVETTES"

Ingrédients :

CREVETTES OU GAMBAS(note 1)

3 gousses d'ail

1 petite racine de gingembre (ou en poudre)

1 dizaine de feuilles de caloupilé (note 2)

1 cuillerée à soupe de massalé

1 jus d'orange "allongé" d'eau

Méthode :

4 ou 5oignons

3 tomates

branche de thym

1 cuillerée à café de curcuma (note 3)

3 cuillerées à soupe d'huile (note 4)

Sel, poivre, persil



Pour vous donner envie de vous y mettre

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 piller 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 sortir .

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-le en avance car c'est très recherché ou rabattez vous sur des surgelées que vous ferez décongeler *dans du lait*

(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 et vous cultivez peut-être un exemplaire dans votre serre mais 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 !

NOTES DIETETIQUES

Et là ça passe 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 cuisson des crevettes avant de lui adjoindre ses 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 !

Allez ne râlez pas vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A