



DES CRUSTACES

avec LE MASSALE REUNIONNAIS

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 aux autres crustacés (crabes, langoustes etc) Aussi je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager la recette de mon amie Eliane .

TI MANGE FEROCÉ DE CRUSTACES

Ingrédients :

crustacés (note 1)	4 ou 5 oignons ou oignons frais
3 gousses d'ail	3 tomates
poivrons de couleur	1 petite racine de gingembre (ou en poudre)
1 dizaine de feuilles de caloupilé (note 2)	1 c à café de curcuma (note 3)
1 c à s de massalé	3 c à s d'huile (note 4)
1 jus d'orange FRAIS "allongé" d'eau	persil
Sel ?? ,	piquant LVC

Méthode :

Bien rincer les crustacés (note 1)

Éplucher l'oignon et l'émincer en tranches pas trop trop fines car on aime le retrouver sous la dent là-bas .

Coupez les poivrons en cubes

Pelez l'ail et le gingembre. Les piler au mortier jusqu'à obtenir une "pâte", une "crème". (votre mixer peut vous soulager le poignet sans problème !

Concasser les tomates (pelées et épépinées ou non au choix) Si les morceaux ne sont pas gros la peau donne un bon goût mais si vous avez des problèmes de diverticules chez vos convives enlevez les graines bien sûr

Dans une cocotte, faire revenir les crustacés choisis (vous pouvez parfaitement faire des mélange (comme là-bas dit- au retour de La pêche) dans l'huile (note 4), jusqu'à coloration blonde foncée ; Les égoutter et les sortir . Vous pouvez toujours faire comme les "sans gras" les sécheront sur du papier-linge.



Ajouter l'oignon, la pâte d'ail et de gingembre. Mettez y les feuilles de caloupilé Couvrir et laisser cuire à feu doux une dizaine de minutes.

Ajouter les tomates , les poivrons puis poursuivre la cuisson à feu moyen environ 5 minutes. Ajouter les épices. Bien mélanger . Touyer pour tout répartir puis remettre les "bébêtes" et mouillez d'un rien de jus d'orange allongé d'eau (ou si vous en avez , du bouillon LVC voir fiche) .

Laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes



Servez en décorant de persil et de menthe (si possible fleurie) avec des quartiers de citron (de préférence ou un bouquet d'herbes fines voir à défaut des rondelles de mandarines avec un riz jaune safrané ou un bastami parfumé aux pistils d'hémérocailles et aux pétales de roses séchés . Trouvez un palmier dans votre serre à poser près de la table, une photo de lagon ... et vous voila "comme là bas ,dit "

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 . Vous pourrez vous rabattre sur des surgelées que vous ferez décongeler dans du lait après les avoir rincées très vite à l'eau chaude .

La recette s'épanouie aussi avec les petites "langoustes-baby," les crabes mais le homard (dans doute parce que plus nordique n'aime pas trop la caloupilé et le massalé).

(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 car votre épice reprendra alors du parfum

(note 4) vous pouvez, si vous l'aimez choisir de l'huile de sésame ou un mélange d'huile "blanche" et d'huile de sésame

Je n'ai pas salé ?? ni poivré : faites le donc vers la fin de la cuisson

: triple bénéfice :

1 / Le poivre garde mieux son parfum ,

2 / mis en début de cuisson le sel durci les chairs et comme il s'agit de fruits de mer ils rendent leur sel dans la sauce qui risquerait d'être trop salée ... **et**

3 / avez-vous pensé qu'un de vos convives (ou vous même) sont peut-être au régime "sans sel"??!

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sucre " (main légère quand même sur tomate et oignons qui contiennent un peu de sucre)
Pensez'y mais ça passe !

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 crustacés avant de leur adjoindre leurs acolytes !

Pour le "sans sel", pensez que les crustacés, même rincées à 2 eaux (une chaude puis une froide) sont néanmoins salés par nature aussi tenez en compte dans votre décompte journalier ! allez n'en mettez pas et une fois en passant ça ira bien quand même . Sinon testez avec des écrevisses d'eau douces vous n'y perdrez rien Allez ne râlez pas vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A