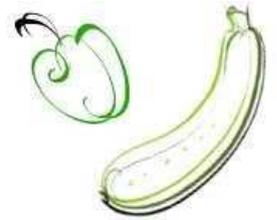


# Menu Réunionnais

(Pour 4 personnes)

**Recette :** Eplucher 1 oignon et le hacher. Eplucher les courgettes et les couper en petits dés. Eplucher et râper les carottes. Laver 1 petit poivron vert, l'épépiner et le couper en dés. Faire suer l'oignon dans un poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter le poivron, les courgettes, les carottes, 20g de pignons de pin et 1 cuillère à café de safran. Saler, poivrer et laisser cuire pendant 5 minutes. Couper les feuilles de brick en 2, puis plier les demi-feuilles en 2. Déposer 1 cuillère à soupe de farce dans un angle, puis replier le coin en un triangle, en enfermant la farce. Rabattre le triangle plusieurs fois sur lui-même. Souder les bords des samoussas en les badigeonnant de blanc d'œuf battu. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans une poêle. Y faire cuire les samoussas de 4 à 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Servir chaud ou froid.



## Recette :

Couper un poulet en morceaux. Dans une cocotte, les faire dorer dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer. Ajouter de l'eau et laisser cuire une demi-heure.

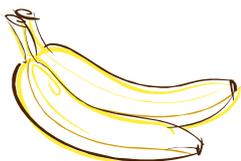
Couper 1 gros oignon et 1 poivron rouge en morceaux. Les mettre dans la cocotte, ainsi que le lait de coco et le coulis de tomate. Laisser réduire une demi-heure environ.

Servir avec du riz Basmati.



## Recette :

(pour 6 personnes)  
Cuire 1 minute 125cL d'eau et le confisuc. Mélanger la banane écrasée avec le jus du demi citron et l'eau sucrée refroidie. Verser le tout sur le lait. Mettre dans des coupes et faire glacer 2 à 3 heures.



**Idée Gourmande :** Il suffit de remplacer le lait et le jus de citron par 2 verres de jus d'orange (ou d'un autre parfum), pour obtenir un sorbet.

**Ingrédients :** 2 Oignons \_ 200g de Courgette \_ 200g de Carottes \_ 1 Petit Poivron Vert \_ 4 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive \_ 20g de Pignons de Pin \_ 1 Cuillère à Café de Safran \_ Sel \_ Poivre \_ 8 Feuilles de Brick \_ 1 Blanc d'Œuf \_ 3 Cuillères à Soupe d'Huile de Tournesol \_ 1 Poivron Rouge \_ 40cL de Lait de Coco \_ 25cL de Coulis de Tomate \_ 100g de Confisuc \_ 1 Banane \_ ½ Citron \_ 125cL de lait