TOURTE TETRAGONE RICOTTA

TYPE DE PLAT : ENTRÉE
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN
TEMPS DE CUISSON : 40 MIN
PORTIONS : 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS :

POUR LA PÂTE :

450 g de farine (plutôt à pain)
20 cl d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE :

300 g de ricotta brebis (ou chèvre frais)
400 g de feuilles de tétragone
5 œufs entiers
100 g parmesan râpé
Thym ou marjolaine
Sel
Poivre
Beurre
Chapelure
Huile d'olive
Oignon

INSTRUCTIONS :

1- Faire revenir l'oignon émincé dans 1 c. à soupe d'huile. Dès qu'il colore ajoutez la tétragone lavée au préalable et laissez cuire quelques min à feu doux.

2- Dans un saladier, mélangez la ricotta avec le parmesan, le sel et le poivre. Incorporez ensuite la tétragone, le thym et enfin 2 œufs. Ajoutez 2 c. à soupe de chapelure.

3- Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante ou 190°C chaleur statique)

4- Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et l'huile. Ajoutez ensuite l'eau tout en mélangeant. On doit obtenir une pâte souple et lisse. La travailler 5 à 10 min.

5- Divisez la pâte en 2 pâtons. Prendre un premier pâton et l'étaler très finement à l'aide d'un rouleau. Le poser sur le fond d'un moule de 20 cm légèrement huilé, en le faisant un peu déborder.

6- Saupoudrez d'un peu de chapelure et garnir avec la farce. Formez trois creux dans la farce. Posez au fond un peu de beurre. Cassez 3 œufs dans chacun.

7- Étalez le second pâton très finement et le superposer sur la farce. Repliez ensuite la pâte qui dépasse vers l'intérieur pour sceller. Saupoudrez de sel, badigeonnez d'un peu d'huile, piquez avec une fourchette et enfournez pour au moins 40-50 min.

8- Laissez tiédir puis démouler délicatement.

DARNE DE THON SUR SON LIT DE CHOU KANAK AU LAIT DE COCO

TYPE DE PLAT : PLAT
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN
PORTIONS : 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS :

6 feuilles de chou kanak
1 darne de thon
1c. à café d'huile
1/2 oignon
1 tomate
40 cl de lait de coco
1 rhizome de gingembre

INSTRUCTIONS :

1- Émincez l'oignon et coupez la tomate en quartiers.

2- Dans une casserole, déposez les feuilles de chou kanak, l'oignon et les tomates.

3- Ajoutez 40 cl de lait de coco, assaisonnez et laissez cuire 15 minutes.

4- Pelez puis râpez le gingembre.

5- Dans une poêle huilée, déposez la darne de thon et le gingembre.

6- Saisissez pendant 2 minutes de chaque côté.

7- Déposez la darne de thon dans une assiette, ajoutez le chou bouilli et quelques cuillerées de bouillon.

« Recette extraite du livre : les feuilles comestibles du Pacifique, Communauté du Pacifique, 2019 »

SMOOTHIE POURPIER KIWI BANANE GINGEMBRE

TYPE DE PLAT : BOISSON
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN
PORTIONS : 1 PERSONNE

Le green smoothie, boisson détox «tendance», est source d'énergie. La chlorophylle contenue dans les légumes verts est pleine de vertus pour la santé.

INGRÉDIENTS :

50 g de feuilles de pourpier
(portulaca oleracea)

1 banane

2 kiwis

15 g de gingembre frais

20 cl de lait végétal bien frais
(riz, soja, amandes...)

1 c. à café de sucre de canne
(optionnel)

INSTRUCTIONS :

1- Pelez et râpez le gingembre. Lavez et essorez les feuilles de pourpier. Pelez et coupez les fruits en morceau.

2- Disposez les feuilles de pourpier, le gingembre râpé, les fruits et le lait végétal dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Sucrez à votre convenance.

3- Versez dans un verre et consommez sans tarder pour garder toutes les vitamines.

Le saviez-vous ?

Consommé depuis l'Antiquité, le pourpier est représenté dans de nombreuses cuisines à travers le monde. Il est notamment considéré comme l'un des secrets de la longévité des Crétois.
Ses vertues nutritionnelles sont largement reconnues grâce à sa richesse en minéraux (calcium, fer, magnésium et potassium), vitamines (A, B, C), antioxydants et omégas-3 et 6 (acides gras essentiels associés à la santé cardiovasculaire). On lui reconnaît des effets anti-hyperglycémiques, anti- hyperlipidémiques, renoprotecteurs ou encore hépatoprotecteurs. On l'utilise également en remède contre les maux de tête, les inflammations, les brûlures d'estomac ou encore les infections.

SOUPE DE MORINGA

TYPE DE PLAT : PLAT
TEMPS DE PRÉPARTAION : 30 MIN
PORTIONS : 1 PERSONNE

INGRÉDIENTS :

1,5 tasse de feuilles de moringa

1/2 c. à café de graines de cumin

1 c. à soupe d'ail haché

4 à 5 échalotes finement émincées
(ou 6 mini oignons)

1 petite tomate grossièrement hachée

2 tasses d'eau

Sel

1 c. à café d'huile

INSTRUCTIONS :

1- Retirez les feuilles des tiges (cependant si les tiges sont fines et souples vous pouvez les laisser). Rincez bien les feuilles, deux fois, et égouttez.

2- Chauffez l'huile dans une casserole. Ajoutez le cumin et lorsqu'il commence à crépiter, ajoutez l'ail.

3- Faites revenir 1 min puis ajoutez les échalotes et le sel.

4- Quand les échalotes sont dorées, ajoutez la tomate et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle devienne purée.

5- Ajoutez les feuilles de moringa nettoyées et faites revenir 2 à 3 minutes.

6- Ajoutez l'eau et faites bouillir 5 bonnes minutes.

7- Enfin, rajoutez du sel si nécessaire et du poivre. Laissez cuire encore une minute avant d'éteindre le feu.

TAGLIATELLES À LA SAUCE TOMATE ET JEUNES FEUILLES DE MANIOC

TYPE DE PLAT : PLAT
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H
PORTIONS : 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS :

8 jeunes feuilles de manioc
100 g de tomate
200 g de tagliatelles
20 cl d'huile d'olive
100 g de feuilles de pourpier
20 cl de miel
1 oignon
1 pincée de sel et de poivre

INSTRUCTIONS :

1- Séparez les feuilles de manioc de la tige.

2- Dans une casserole d'eau, versez le miel et faites blanchir les feuilles de manioc pendant 45 minutes.

3- Découpez l'oignon et les tomates en cubes.

4- Dans une autre casserole, versez l'huile puis ajoutez l'oignon, les tomates et un ramequin d'eau. Laissez mijoter. Salez et poivrez.

5- Plongez les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire.

6- Déposez les tagliatelles cuites dans la casserole de sauce tomate, ajoutez les feuilles de manioc et mélangez le tout.

7- Dressez dans une assiette.

8- Saupoudrez de parmesan.

« Recette extraite du livre : les feuilles comestibles du Pacifique, Communauté du Pacifique, 2019 »