

La Plantureuse



La Plantureuse, une recette extraite du livre « Ma Cuisine antillaise » de Jean-Rony Leriche, un

ouvrage de 40 recettes incontournables des Caraïbes revisitées par l'auteur. Publié à l'automne 2018 aux éditions Brigitte Eveno.



© Charlotte Daynes

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION 20 MINUTES - CUISSON 40 MINUTES

Ingrédients :

1 pâte feuilletée

2 poyos (bananes vertes ou ti nain)

200 g de chiquetaille de morue

3 œufs

200 g de crème liquide

½ botte de cive (ciboule)

½ botte de persil

1 piment

Fromage râpé (à votre goût)

Sel

Pour le dressage :

Quelques tomates (si possible de couleurs et de formes différentes)

Un mélange de jeunes pousses de salade ou un mélange de cresson ou de feuilles vertes comestibles de votre jardin

Un peu de sauce chien (vinaigrette)



Procédure

Préchauffez le four à 175 °C (th. 5-6).

Étalez la pâte feuilletée sur 1 mm d'épaisseur, puis détaillez-la en 4 disques de la taille de vos moules à tartelettes. Foncez les moules avec la pâte.

Mettez les bananes dans une casserole d'eau et ajoutez un peu de sel. Portez à

ébullition. Lorsque les bananes sont cuites, égouttez-les, puis coupez-les en rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Étalez les bananes au fond des moules. Ajoutez la chiquetaille de morue par-dessus.

Dans un récipient, mélangez les œufs, la crème, la cive émincée, le persil ciselé, le piment émincé et du sel. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Versez la crème dans les moules et parsemez la surface de fromage râpé.

Enfournez pour 20 min de cuisson. Sortez les plantureuses du four et démoulez-les.

Taillez finement les tomates en rondelles, puis disposez-les de façon désordonnée dans des assiettes creuses de service. Ajoutez la salade et peu de sauce chien. Pour finir, déposez les plantureuses dans les assiettes.

RELIRE

La cuisine antillaise de Jean-Rony Leriche