



# Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT  
COURONNE



**Jeudi 16 mai 2024**

**« La Réunion est à l'honneur (de nouveau !) »**

**Préparation n°1 : Cari Poulet Massalé Réunionnais**



**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 poulet ou 3 blancs de poulet
- 500g d'oignons
- 500g de tomates concassées et petite quantité de tomates séchées
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel
- 4 cuillères à soupe de mélange épices massalé
- 1 cuillère à soupe de cumin

**Préparation :**

1. Emincez les oignons,
2. Découpez le poulet en morceaux ou émincez les blancs de poulets
3. Faites dorer les oignons dans l'huile. Ajoutez les morceaux de poulet. Saupoudrez d'épices de Massalé et cumin. Faire dorer l'ensemble
4. Salez, poivrez, ajoutez l'ail écrasé et les tomates
5. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce réduise

Servir avec du riz ou lentilles

## Préparation n°2 : Le mont Blanc gâteau Antillais



<http://www.couzina.fr/recette/le-mont-blanc-gateau-antillais/>

### Ingredients

Pour la crème:

- Oeufs - 2
- Lait de Coco - 250ml
- Lait - 250ml
- Sucre en poudre - 100g
- Maïzena - 45g
- Beurre doux - 25g
- Zeste râpé ou épluché de Citron Vert - 1/2
- Bâton de Cannelle - 1
- Noix de Muscade moulue - 1 pincée
- Eau - 3 càs
- Arôme de Vanille - 2 ou 3 gouttes

Pour la génoise:

- Oeufs - 4
- Levure chimique - 7g
- Zeste râpé de Citron Vert - 1/2
- Poudre de Vanille ou d'Extrait de Vanille - 1 càc
- Cannelle en poudre - 1/2 càc
- Farine - 125g
- Sucre en poudre - 125g

Finition:

- Noix de Coco râpée - 200g

### Instructions

1. Pour commencer on prépare la crème, pour cela il faut préparer sur sa table: *2 œufs; 250ml de lait de coco, 250ml de lait, 100g de sucre en poudre, 45g de maïzena, 25g de beurre doux, zeste épluché ou râpé d'1/2 citron vert, 1 bâton de cannelle, 1 pincée de noix de muscade, 3 càs d'eau auxquelles on ajoute 2 ou 3 gouttes d'arôme de vanille ( c'est pour remplacer le rhum dans la recette originale).*

2. On met à chauffer dans une casserole le lait et le lait de coco auxquels on ajoute le zeste de citron vert , la pince de noix de muscade et le bâton de cannelle.
3. On ajoute alors la moitié du lait chaud (*duquel on prélève le bâton de cannelle et le zeste de citron si on la épluché; si comme moi vous l'avez râpé alors on laisse*) au contenu œuf-sucre-maïzena, on fouette bien immédiatement puis on verse cela dans le reste de lait chaud contenu dans la casserole, on continue de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe (*environ 4 minutes, c'est rapide, il faut mélanger sans cesse car il ne faut pas que ça colle dans le fond, elle doit avoir une bonne tenue pour tenir dans le gâteau.*).
4. Puis on la sort du feu, on y ajoute le beurre et le mélange eau/arôme de vanille.
5. On prépare à présent la génoise; il nous faut: *4 œufs, 7g de Levure chimique, zeste râpé d'1/2 citron vert, 1 càc de poudre de vanille ou d'extrait de vanille, d'1/2 càc de cannelle en poudre, 125g de farine, 125g de sucre en poudre.*

On préchauffe le four à 180°C.

6. On commence par séparer les blancs des jaunes, on bat les blancs en neige ferme, et on y incorpore immédiatement le sucre en poudre tout en fouettant, puis les jaunes d'œufs ( toujours en fouettant ), la farine à laquelle on a mélangé la levure chimique, ensuite le zeste râpé de citron vert, la cannelle, et la vanille.
7. On verse tout de suite la pâte dans un moule à manqué de 23 cm préalablement beurré et fariné. On enfourne pendant 22 minutes jusque 25 minutes maximum.
8. Pendant qu'elle cuit on prépare un sirop en mettant dans une casserole 100ml d'eau, 50g de sucre et 3 càs d'eau à laquelle on a ajouté 3 gouttes d'arôme de vanille. On porte à ébullition et on sort du feu on le laisse refroidir.
9. Une fois cuite; on la laisse refroidir puis on la démoule. On coupe la génoise en 2.
10. On recouvre tout le gâteau, les côtés également du reste de la crème en lissant bien.
11. Puis on recouvre de noix de coco râpé tout le gâteau.