



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



La Réunion

Salade de chou chou bio et tomates cerises, vinaigrette aux agrumes

Déroulé

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2 kg de chou chou (appelé également chayotte ou christophine)
- 200 g de tomates cerises
- 2 oignons roses
- Le zeste d'1 orange, taillé en fine julienne
- Le jus d'1 orange
- Le jus d'1 citron vert
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'oignon vert ciselé (ou, à défaut, de persil)
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Cuire les choux dans leur peau dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Les laisser refroidir, puis les éplucher.
- Les couper en cubes d'environ 1,5 cm.
- Couper les tomates cerises en deux dans le sens de la longueur.
- Ciseler finement les oignons roses ainsi que l'oignon vert.

Préparation de la vinaigrette :

- Dans une casserole, verser le jus d'orange, ajouter le zeste d'orange et le miel.
- Faire réduire à feu doux jusqu'à obtenir environ un tiers du volume initial, puis laisser refroidir.
- Dans un saladier, mélanger la moutarde, le sel, le poivre et le jus de citron vert.
- Incorporer progressivement l'huile d'olive en fouettant.
- Ajouter ensuite la réduction d'orange, de miel et de zestes.

Dressage :

- Mélanger les cubes de chou, les tomates cerises et les oignons roses avec la vinaigrette.
- Ajouter l'oignon vert juste avant le service.
- Astuce : pour une version plus tropicale, remplacez les agrumes par du fruit de la passion.

Bon appétit !



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



La Réunion

Cari de poulet fermier bio au palmiste

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 beau poulet fermier bio (1,6 à 1,8 kg)
- 300 g d'oignons (3 à 4 oignons moyens)
- 15 g d'ail (3 à 4 gousses)
- 300 g de tomates fraîches bien mûres
(facultatif)
- 800 g de palmiste frais
- 1 branche de thym frais
- 4 g de safran péi (curcuma)
- 20 cl d'huile
- Sel
- Poivre gris moulu

Remarque : traditionnellement, certaines recettes de cari de poulet sont préparées sans tomate. Vous pouvez donc l'ajouter ou non selon vos préférences.

Déroulé

Préparation :

- Découper le poulet en morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte, puis faire dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces.
- Ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé, le curcuma et le thym, puis bien mélanger.
- Si vous utilisez des tomates, les ajouter coupées en petits dés et laisser mijoter jusqu'à obtenir une belle sauce.
- Incorporer les rondelles de palmiste et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Suggestion d'accompagnement : servir avec un riz blanc, l'accompagnement traditionnel des caris.

Bonne dégustation !



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



La Réunion

Gâteau « Chemin de fer rouge »

 10
PERSONNES

Ingrédients 1/2

- 1 feuille de génoise surgelée
- 250 g de beurre
- 250 g de sucre glace
- 50 g de jaunes d'œufs
- 10 cl d'arôme de vanille
- 110 g de sucre de canne blanc
- Colorant alimentaire rouge liquide

Déroulé 1/2

Préparation de la crème vanillée :

- Couper le beurre en dés et le placer dans le bol d'un batteur.
- Ajouter le sucre glace.
- Fouetter jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- Incorporer les jaunes d'œufs un à un, puis ajouter l'arôme de vanille.
- Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène.

Montage :

- Étaler une fine couche de crème vanillée sur la feuille de génoise.
- Rouler délicatement le biscuit en le serrant régulièrement.
- Recouvrir le roulé d'une fine couche de crème.
- Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



La Réunion

Gâteau « Chemin de fer rouge »

 10
PERSONNES

Ingrédients 2/2

Biscuit viennois (si vous souhaitez réaliser la génoise maison) :

- 120 g de jaunes d'œufs
- 45 g d'œufs entiers
- 90 g de sucre
- 75 g de blancs d'œufs
- 30 g de sucre de canne
- 60 g de farine

Déroulé 2/2

Finition :

- Mélanger le sucre de canne avec quelques gouttes de colorant rouge jusqu'à obtenir une belle couleur rouge vif.
- Répartir ce sucre rouge dans un grand plat.
- Rouler délicatement le gâteau dans le sucre en appuyant légèrement afin qu'il adhère uniformément.
- Découper en tranches et servir.

Préparation biscuit viennois :

- Fouetter les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Monter les blancs en neige en incorporant progressivement le sucre de canne.
- Mélanger délicatement les deux préparations.
- Incorporer la farine tamisée.
- Étaler uniformément la pâte sur une plaque de cuisson (compter environ 300 g d'appareil pour une plaque de 30 × 50 cm).
- Cuire 6 minutes à 190 °C, puis laisser refroidir avant utilisation.

Régalez-vous !