

Les recettes réunionnaises

A PROPOS DE LA CUISINE RÉUNIONNAISE

Les plats réunionnais son simple et très facile à faire et à la portée de tout le monde. Cette cuisine est issue de différents peuples venus à la Réunion au début de la colonisation. Personne ne peut dire à l'heure actuelle que c'est tels ou tels ethnies qui possèdent les vraies recettes et encore moins posséder la science infuse.

Je vais être franc avec vous quitte à froisser certains.

Depuis que je cuisine j'ai eu l'occasion de cotoyer des personnes qui disent posséder les vraies recettes, qui ont des secrets sur les ingrédients, sur les techniques de cuissons et j'en passe.

Je vais être franc avec vous je n'aime pas la cuisine fusion qui consiste à ajouter des ingrédients, ou de mélanger certaines recette dans le but de rabaisser la cuisine traditionnelle en ce qui concerne la fusion fusionnez pour vous.

Les gens n'ont pas tous heureusement les

mêmes goûts sinon quelque soit les cuisines du monde la vie deviendrait monotones. Ce qui est bon pour vous n'est forcément bon pour votre voisin.

On nous à habitués à suivre les conseils de personnes venus de l'extérieur ces fameux nutritionnistes qui jurent que par la nourriture qui n'a rien à voir avec la cuisine réunionnaises ce qui a pour conséquences l'obésité, les maladies divers et surtout le gaspillage dans les écoles.

Et les élus qui applaudissent et qui trouvent normale cette situation personnes n'en parlent ils ont peurs pour leurs petites subventions.

Les épices de bases :

Les tomates, les oignons, l'ail, le sel, le poivre, gingembre, les piments, le curcuma, thym.

Pour faire un cari rougail ou quelques autres recettes réunionnaises vous avez besoin au moins ces ingrédients c'est la base.

Les épices additionnelles :

La liste est longue mais je vais vous en citer quelques unes. Au cours de mes pages je développerais un peu plus.

Feuilles de caloupilé, le cotomilli (coriandre), graines de cumin(ti paille, sillon), graines de moutarde, fenugrec, graines de coriandre, persil, ail chinois, oignons verts, thym, ravinesara, quatre épices, combava, menthe, pâte de tamarins, noix de muscades, poudre de massalé, poivre : blanc, noir, verts, vendion...