

Les recettes réunionnaises

LES PLANTES AROMATIQUES ET CONDIMENTS

Sans nos épices et plantes aromatiques que serait la cuisine réunionnaise? Ils donnent du peps et agrémentent les plats et caris à utiliser avec parcimonie. Je vous donne des conseils tout au de nos pages. bien les utiliser c'est apporter du soleil au cœur de votre cuisine.

Ail : cet épice est utilisée dans la cuisine réunionnaise dans quasiment tout les plats, pas seulement à la Réunion mais dans toutes les cuisines du monde.

Caloupilé : est utilisé surtout dans le cari massalé, certaines personnes en ajoutent dans certains plats moi personnellement je l'utilise que pour le cari massalé

Cannelle : Si certaines personnes comme les musulman ou certains malbar utilise en cuisine , à la Réunion la majorité des personnes s'en servent en tisane.

Cardamome : Utilisée en générale pour les gâteaux et autres friandises sucrée.

Cives (oignons verts) : utilisations divers.

Combava : sauces et caris.

Cumin (sillon) : utilisation dans la cuisine tamoul.

Feuilles de coriandre (cotomili) : utilisations divers.

Gingembre : utilisations divers.

Girofle : utilisations divers.

Graines de coriandre : utilisation dans la cuisine tamoul.

Graines de moutarde : utilisation dans la cuisine tamoul.

Menthe : utilisations divers.

Muscade : utilisations divers.

Oignons secs : utilisation dans la majorité de plats.

Persil : décoration et finition de plats.

Piments : il existe une multitude de variétés à la Réunion et comme d'ailleurs dans le monde. Dans notre Île la préférence est pour le piment dit zoizo qui est assez fort, mais aussi le petit piment sec. Les gros piments types achards faible en capsaïcine utilisé pour les salades, les rougails et autres cari pas trop cuit.

Poivre : une utilisation dans la majorité des plats

Quatre-épices : est essentiellement en cuisine un arbre qui peut atteindre plus de 15 mètre de haut

Ravinsara : A ne pas confondre avec le quatre-épices

Safran : le safran à la réunion c'est le curcuma importé des inde et cultivé de manière artisanale

Tamarin : en cuisine il est utilisé dans la cuisine tamoul.

Thym : utilisé quasiment dans tout les caris.

Vendion (fenugrec) : utilisations divers.

Le développement de ces plantes sont prévues dans les fiches recettes.