



Akéé et poisson salé

Ingrédients

- 2 boîtes d'akées en conserve
- 2 tomates italiennes hachées grossièrement
- 2 oignons blancs moyens hachés grossièrement
- 1 poivron vert haché grossièrement
- 1 poivron jaune haché grossièrement
- 1 poivron rouge haché grossièrement
- 1 botte de thym frais haché finement
- 4 gousses d'ail hachées grossièrement
- 1 tasse de morceaux de morue salée désossée hachés grossièrement
- ½ c. à thé de piment Scotch bonnet haché finement
- ½ tasse d'huile végétale
- Sel casher au goût
- Poivre noir au goût
- Piment de la Jamaïque au goût

Méthode :

- Faire bouillir les morceaux de morue salée désossée pendant 15 minutes, puis laisser refroidir
- Égoutter l'akée dans un tamis et la rincer à l'eau froide, égoutter l'eau.
- Placer les arilles d'akée sur une assiette ou un plateau tapissé de papier parchemin ou d'une pellicule plastique et les placer au congélateur jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
- Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole à large bord.
- Ajouter les oignons, les poivrons, le piment Scotch bonnet, l'ail haché, le thym frais, le poivre noir et le piment de la Jamaïque. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- Ajouter les morceaux de morue salée et cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes.
- Ajouter la tomate et mélanger
- Ajouter l'akée dans la casserole et incorporer délicatement dans le mélange, couvrir et cuire pendant 3 minutes.



Zobo

Ingrédients

- 1 tasse de feuilles de zobo (hibiscus ou oseille de Guinée)
- 1 ananas entier coupé
- 1 orange coupée
- 2 c. à soupe de gingembre râpé
- 4 clous de girofle
- ¼ tasse de sucre

Méthode :

- Ajouter les feuilles de zobo dans une casserole et verser l'eau.
- Ajouter le gingembre râpé, les clous de girofle, les morceaux d'orange et les morceaux d'ananas.
- Couvrir la casserole et laisser bouillir 30 minutes.
- Ajouter le sucre, remuer et laisser refroidir
- Passer au tamis fin et réfrigérer.
- Servir froid.



Beignets de poisson salé

Ingrédients

- 1 ½ tasse de farine
- 8 onces de poisson salé trempé, désossé et émietté
- 1 oignon vert haché
- 1 tige d'oignon vert haché
- 1 avocat moyen coupé en dés
- 1 tasse d'eau ou de lait
- 1 œuf moyen (facultatif)
- 1 c. à thé de sel (facultatif)
- ½ c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de piment Scotch bonnet épépiné, haché finement
- ½ tasse d'huile végétale

Méthode :

- Dans un grand bol, ajouter la farine, le poisson salé émietté, l'oignon et l'oignon vert hachés et les tomates en dés et bien mélanger
- Ajouter graduellement l'eau pour obtenir une pâte lisse, puis l'œuf (s'il y a lieu). La pâte doit être épaisse et d'une consistance tombante.
- Assaisonner avec le sel (s'il y a lieu), le poivre noir et le piment Scotch Bonnet.
- Dans une grande poêle, chauffer l'huile végétale, verser des boules de pâte dans l'huile chaude à l'aide d'une cuillère à soupe jusqu'à ce qu'elles soient brunes d'un côté, les retourner et continuer à frire jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Égoutter sur un essuie-tout absorbant. Servir chaud.
- Note sur la méthode : Il est possible de faire tremper le poisson salé pendant la nuit ou de le faire bouillir pendant 30 minutes.



Bofrot

Ingrédients

- 2 tasses d'eau tiède
- 2 ¼ c. à thé de levure sèche active (1 sachet de 8 g)
- 3 ½ tasse de farine
- ½-¾ tasse de sucre
- ½ c. à soupe de sel
- Huile pour grande friture

Méthode :

- Mélanger le sel, le sucre, l'eau et la levure. Réserver 5 minutes.
- Ajouter la farine et mélanger. Laisser gonfler le mélange pendant environ 1 à 2 heures.
- Dans une grande casserole, verser l'huile végétale dans une casserole jusqu'à ce qu'elle ait au moins 3 pouces de profondeur, chauffer à basse température. Si vous utilisez moins d'huile, les boules seront plus plates.
- Vérifier que l'huile est suffisamment chaude en y versant une goutte de pâte. Si l'huile n'est pas assez chaude, la pâte reste au fond de la casserole plutôt que de monter vers le haut.
- Lorsque l'huile est chauffée, former de petites boules de pâte avec les mains ou une cuillère et les déposer délicatement dans l'huile.
- Faire frire quelques minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré.
- Retourner la boule et faire frire encore quelques minutes jusqu'à ce que l'autre côté soit doré.
- À l'aide d'une grande cuillère, déposer les boules sur des essuie-tout pour absorber l'excès d'huile.
- Si désiré, rouler le Bofrot cuit dans du sucre ordinaire ou du sucre en poudre pour le rendre plus sucré.



Queue de bœuf

Ingrédients

- Queue de bœuf de 2 livres, coupée en gros morceaux
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 gros oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 2 piments Scotch bonnet hachés (utiliser des gants pour la manipulation)
- 1 c. à thé de gingembre râpé
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre noir
- 2 tasses de bouillon de bœuf
- 2 tasses d'eau
- 2 pommes de terre épluchées et coupées en cubes
- 2 carottes, pelées et tranchées
- 1 grosse igname, pelée et coupée en cubes
- 2 branches de thym frais
- 2 branches d'oignon vert frais haché (facultatif)

Méthode :

- Dans une grande cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire brunir les morceaux de queue de bœuf sur tous les côtés, environ 5 minutes. Retirer la queue de bœuf brunie de la casserole et la mettre de côté.
- Réduire le feu à moyen et faire revenir l'oignon, l'ail et les piments Scotch Bonnet jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, soit environ 5 minutes.
- Incorporer la poudre de cari, le sel, le poivre noir et le gingembre. Cuire 1 minute jusqu'à ce que les épices soient parfumées.
- Verser le bouillon de bœuf, l'eau et la queue de bœuf brunie. Porter le mélange à ébullition, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter à couvert pendant 2 ½ heures ou jusqu'à ce que la queue de bœuf soit tendre.
- Ajouter les pommes de terre, les carottes et l'igname dans la casserole. Poursuivre la cuisson à couvert pendant 30 minutes de plus ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Si désiré, servir la soupe à la queue de bœuf bien chaude, garnie d'oignon vert haché et de thym.



Quartiers de fruits à pain frits

Ingrédients

- 1 fruit à pain entier
- 4 tasses d'huile végétale mélangée à de l'huile d'olive (pour la friture)

Méthode :

Pour maximiser la saveur du fruit à pain, faites-le bouillir ou rôtir avant de le frire.

Étape 1 : Faire rôtir le fruit à pain

- Choisir un fruit à pain de couleur égale et à l'aide d'un couteau, puis retirer la tige à $\frac{1}{2}$ po du cœur.
- Retourner le fruit à pain à l'envers et couper un X à sa base.
- Insérer le couteau au centre du X jusqu'à ce qu'il atteigne le cœur (cela permettra à la chaleur de se déplacer jusqu'au cœur et de cuire le fruit à pain uniformément et plus rapidement).
- Emballer le fruit à pain avec du papier d'aluminium et le placer sur une plaque dans un four préchauffé à 177 °C (350 °F) de 40 à 75 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre au toucher.
- Laisser le fruit à pain refroidir pendant 10 à 15 minutes avant de le manipuler.
- Couper le fruit à pain grillé en quartiers.

Étape 2 : Faire frire les fruits à pain

- Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
- Faire frire les quartiers de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Soupe jourmou

Ingrédients

- 1 courge musquée d'environ 2,5-3 lb
- 3 tasses de macaroni
- 1 lb de cubes de bœuf
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 1 lb de mélange de 8 légumes frais
- Sel et poivre, au goût
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- Jus de 2 citrons ou limes
- 1 c. à thé de sauge fraîche hachée
- 3 tasses de chou râpé
- 1 c. à soupe de base aux légumes Better than Bouillon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil frais
- 10 tasses d'eau et plus pour la cuisson
- 2 tasses de bouillon de légumes

Méthode :

- Dans un bol moyen, assaisonner la viande de sel et de poivre, d'ail, de sauge, du jus d'un citron ou d'une lime et de persil. Laisser mariner de 6 à 8 heures ou toute une nuit.
- Transférer la viande avec le liquide de macération dans une cocotte de 4,7 litres ou une poêle profonde. Ajouter 8 tasses d'eau et cuire à feu moyen-vif en couvrant la poêle à mi-cuisson.
- Cuire la viande pendant 2 heures en ajoutant de l'eau au besoin pendant la cuisson de la viande. À la fin de la cuisson, il restera environ 2 tasses d'eau avec la viande. Réduire le feu à doux.
- Pendant ce temps, cuire la courge jusqu'à ce qu'elle se défasse à la fourchette (environ 35 minutes). Retirer la courge du feu, la couper en deux, retirer les graines et la couper en petits morceaux. N'hésitez pas à laisser la peau.
- Placer la courge dans le mélangeur et liquéfier avec 2 tasses de bouillon de légumes et 2 tasses d'eau.
- Verser le mélange dans la viande et remuer. Ajouter la pâte de bouillon et les légumes, cuire 10 minutes. Remuer constamment.
- Ajouter le jus de l'autre citron ou lime, puis ajouter les pâtes. Cuire pendant 10 minutes. Remuer. Servir la soupe chaude avec du pain.