

# Les accompagnements - les sauces de l'île Maurice

## Achards de mangues vertes

ou **Kutch**a (prononcer Koutchia) ou de céleri rave :

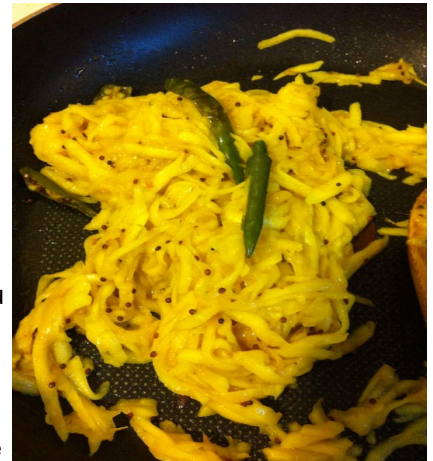
## ou Achards de bilimbi longs

Couper très fin du piment vert frais (ou préalablement congelé) (2 gr) : soit 2 petits piments verts (dit « piment-oiseau »), soit 1 piment moyen vert ou rouge

Piler le piment, 10 gr de gingembre frais et du sel (4 gr). Ajouter le jus d'un citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Pour donner de la couleur jaune-orangé : 1 dose de safran (0,1 gr) ou 1 gr de curcuma sec râpé (ou 5 gr de curcuma frais ou 2,5 gr (une cuillère à café rase) de curcuma en poudre).

Une cuiller à café de graines de moutarde noire (2 gr). Bien mélanger.



Eplucher les mangues.

3 préparations différentes :

▣ **Achards de mangues vertes** : Débiter en petits morceaux une mangue verte (les mangues vertes idéales sont celles appelées « Manga bory » traduit littéralement en français par « Mangue ronde ») (150gr).

Faire sécher au soleil les morceaux de mangue verte pour les desséchés.

▣ **Kutch**a de mangues vertes : Râper avec une grosse râpe une mangue verte (ou du céleri rave) (150gr).

Pressez entre les paumes des mains pour en extraire tout le jus (et aussi l'amertume) ou Essorer dans un linge (bien tordre pour éliminer le maximum de jus) . Jetez le jus.

Pas de séchage au soleil; on peut directement ajouter les épices.

▣ **Achards de bilimbis longs** : Coupez les bilimbis en deux dans le sens de la longueur.

Pour enlever l'aigreur il est possible de laisser macérer les bilimbis avec du sel en grains et du sucre toute une nuit.

Pressez entre les paumes des mains pour en extraire tout le jus (et aussi l'amertume) ou Essorer dans un linge (bien tordre pour éliminer le maximum de jus) . Jetez le jus.

Laissez les bilimbis au soleil pendant une demi journée (l'achard se conservera mieux si on fait sécher au soleil les bilimbis découpés pour les desséchés).

Bien mélanger le tout. Si possible laisser macérer au frais.

Au dernier moment (l'oignon n'est pas bon pour la conservation), hacher finement un petit oignon vert (15 gr) et l'ajouter.

Servir dans une petite coupelle. Se conserve au réfrigérateur dans un bocal hermétique.

Possible d'ajouter des fleurs de bétel. Piler en gros . Griller à sec dans une poêle (brunir). Écraser en poudre. Ajouter une cuiller à café par pot d'un demi-litre.



## Sauce-piment :

Couper très fin du piment vert frais (ou préalablement congelé) (8 gr) :

soit 8 petits piments verts (dit « piment-oiseau »), soit 4 piments moyens vert et/ou rouge.

Préparer 2 gousses d'ail (8gr), 1/4 d'oignon.

Piler le piment et l'ail avec une grosse pincée de sel. Mélanger avec le jus d'un citron vert (ou du vinaigre blanc) (1 cuiller à soupe), 1 cuiller à soupe d'huile et une pincée de sel (1 gr) . Si nécessaire, ajouter un peu de sauce à l'ail pour obtenir une consistance de purée fluide.

Autre manière de préparer : mélanger le tout et mixer.

Servir dans une petite coupelle.

## Chatini (prononcer satini) pommes d'amour (ou « rougail-tomates » à la Réunion)

Épépiner et couper très fin des petites tomates (6 « pommes d'amour », nom des petites tomates à Maurice)

Couper très fin du piment vert frais (ou préalablement congelé) (4 gr) :

soit 4 petits piments verts (dit « piment-oiseau »), soit 2 piments moyens vert et/ou rouge.

Trier des feuilles de coriandre fraîche. Hacher finement (1 cuiller à soupe / 10 gr ou plus).

(Râper 2 gousses d'ail.)

Couper en petits morceaux 1 petit oignon blanc ou violet

Mélanger puis écraser le tout.

(Ajouter 1 cuiller à soupe de jus de citron ~~(ou d'huile)~~.)

Salier juste avant de servir pour que les tomates ne rendent pas leur eau.

Servir dans une petite coupelle.

## Autres Chatinis (prononcer satini) :

Remplacer les tomates par des concombres ou de la noix de coco fraîche râpée (remplacer la coriandre par de la menthe fraîche et ajouter un peu de pâte de tamarin 1 Cas)

## Sauce à l'ail :

Dans un verre d'eau (10 cl), ajouter une cuillère à soupe de vinaigre et 2 gousses d'ail bien écrasées ou râpées à la râpe fine (10 gr). Ajouter une bonne pincée de sel (2 gr) et une grosse pincée de sucre (4 gr). Laisser reposer une nuit. Enlever les morceaux d'ail (ou mixer puis tamiser le tout pour une sauce plus forte).

C'est le goût sucré qui domine.

Servir dans un petit vinaigrier en verre.

## De l'Inde

### Raïta indienne :

Couper un concombre (250 à 350 gr) en deux dans le sens de la longueur, le vider de ses graines et le râper sur une grosse grille.

Mettre le concombre dans une passoire avec un peu de sel, le laisser égoutter 10 min.

Faire frire dans un peu de ghee un mélange de graines pilées de moutarde noire ( 0,12 gr - ½ cuiller à café) et de cumin ( 0,12 gr - ½ cuiller à café)

Hacher ½ oignon blanc (30 gr) et une gousse d'ail.

Presser le concombre râpé pour bien l'essorer. Ajouter l'oignon, l'ail, les épices, ajouter les 2 yaourts ou 20cl de « el-ben » (lait fermenté proche du lassi indien), sel. (poivre, graines de cumin selon les goûts).

Laisser macérer 4h.

Décorer avec une pincée de curcuma et des feuilles de coriandre hachées finement.

Parfois il peut y avoir des petits morceaux de tomates avec les concombres et oignons.

### Raïta de coco :

Faire revenir des graines de moutarde dans du beurre clarifié. Ajouter de la noix de coco râpée et enlever du feu. Incorporer cette préparation dans du yogourt additionné de morceaux de banane et de feuilles de coriandre. Réfrigérer une heure.

## De Laurent...

### **Sauce verte coriandre** (sur modèles de sauces de restaurants indiens) :

Mettre dans un bol mixer :

X	40 gr de feuilles entières de feuilles de coriandre fraîche
½ en cl de X	20 cl de crème de soja bio – environ 200gr (crème de noix de coco ou crème fraîche sinon)
1/10 ème de X	3 à 4 gr de massala ou de curry (suivant les goûts, hot ou doux)
1/10 ème de X	3 à 4 gr de sel fin
1 cas pour 1X	1 cuiller à soupe de jus de citron

Mixer finement

Suivant votre goût, ajuster la quantité de massala et de sel.

Garder au frais dans le bol de service

Servir comme accompagnement : poisson, riz, etc.

⚠ **Pour congeler... ne pas mettre de citron... ne le mettre qu'une fois décongelé**

### **Sauce verte basilic**

idem ci-dessus, mais avec des feuilles de basilic

### **Sauce rouge basilic**

Mettre dans un bol mixer :

X	40 gr de feuilles entières de feuilles de basilic fraîches
½ en cl de X	environ 200gr de tomates fraîches
1/10 ème de X	4 gr de massala ou de curry (suivant les goûts, hot ou doux)
1/10 ème de X	4 gr de sel fin
1/8 ème de X	3 gr de sucre

Mixer finement

Suivant votre goût, ajuster la quantité de massala et de sel.

Garder au frais dans le bol de service

Servir comme accompagnement : poisson, riz, etc.

Mail : [laurent.beset@wanadoo.fr](mailto:laurent.beset@wanadoo.fr)

Ce document est disponible sur le site web

<https://transmissionperso.fr>