

# Boulettes mauriciennes

*Les boulettes mauriciennes sont d'origine asiatique, mais on en trouve fréquemment accompagnées d'un bouillon chaud dans les rues de l'île Maurice.*

*4 variantes sont souvent proposées : Boulettes poisson, boulettes viande, boulettes chou chou (légume présent sur les marchés mauriciens), boulettes Sao-Mai.*

## Service dans du bouillon

### Pour le bouillon (4 personnes)

Prendre une carcasse de poulet, ou des têtes de poisson, les mettre dans une marmite, recouvrir d'eau (1 litre), rajouter un 1 bouillon cube, du sel (2gr), du poivre (0,5gr) et laisser bouillir pour que l'eau ait bien le goût. (ou 1 litre de bouillon de légumes avec carottes, oignons, sel)

### Service

Dans un bol (diamètre 13 cm environ), mettre du bouillon, ajouter 4-5 boulettes cuites.

Ajouter de la sauce à l'ail (voir recette).

Parsemer de petites rondelles de tiges de petits oignons (ou de ciboulette ) coupées fin

Ajouter à la demande de la sauce piment.

Déposer les boulettes dans le bol.

## Boulettes Poisson – boulet pwason

### Ingrédients pour une douzaine de boulettes

- 250 gr de filet de poisson (Poisson perroquet ou Cateau) ou du Mérou.
- fécule de tapioca (ou "la poudre cange" à Maurice) 1/3 du poids final de pâte
- un peu d'eau : 20 ml d'eau (4 cas)
- 1 c.à.c de sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja
- un peu de poivre, piment (0,5 gr)
- sel si nécessaire 1 à 2 gr
- matériel pour cuisson vapeur cad avec panier percé

### Préparation préalable au choix :

α Poisson : enlever la peau, les arêtes. Le briser finement et le réduire en pâte (ou passer au hachoir à viande manuel avec une grille fine).

Mettre le poisson dans un récipient.

Ajouter la sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja, le sel (seulement si nécessaire) et du poivre ou piment.

Si c'est trop compact, ajouter un peu d'eau.

Peser la pâte - Ajouter la fécule de tapioca (la poudre cange à Maurice) : 1/3 du poids de pâte

Bien mélanger.

Mettre de l'eau à chauffer dans la casserole de cuisson vapeur et garder à part le panier pour en huiler le fond.

Pétrir les boulettes : Former des boulettes avec la pâte (poids entre 20 et 25 gr). Quand vous roulez les boulettes, il faut que ça colle légèrement aux mains. Finir en les roulant dans la paume.

Déposer les boulettes dans le fond du panier en prenant soin de les espacer.

Remettre le panier sur la casserole de cuisson vapeur et faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes maxi.

Arrêter le feu et réserver les boulettes au chaud.

Servir dans le bouillon (recette ci-dessus).

Voir aussi :

<http://www.recette-ile-maurice.com/2011/04/boulette-chou-cou-niouk-yen.html#sthash.4WVuktcV.dpuf>

## **Boulettes Viande** – boulet lavyann

### **Ingrédients pour une douzaine de boulettes**

- 250 gr de viande hachée finement (Bœuf) (ou hachée soi-même au hachoir à viande manuel avec une grille fine).
- féculé de tapioca (ou "la poudre cange" à Maurice) 1/3 du poids final de pâte
- un peu d'eau : 20 ml d'eau (4 cas)
- 1 c.à.c de sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja
- 1 c.à.c de sel (2 gr)
- un peu de poivre, piment (0,5 gr)
- matériel pour cuisson vapeur cad avec panier percé

### **Préparation préalable au choix :**

Mettre la viande hachée dans un récipient.

Ajouter la sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja, le sel (seulement si nécessaire) et du poivre ou piment.

Peser la pâte - Ajouter la féculé de tapioca (la poudre cange à Maurice) : 1/3 du poids de pâte

Bien mélanger.

Mettre de l'eau à chauffer dans la casserole de cuisson vapeur et garder à part le panier pour en huiler le fond.

Pétrir les boulettes : Former des boulettes avec la pâte (poids entre 20 et 25 gr). Quand vous roulez les boulettes, il faut que ça colle légèrement aux mains. Finir en les roulant dans la paume.

Déposer les boulettes dans le fond du panier en prenant soin de les espacer.

Remettre le panier sur la casserole de cuisson vapeur et faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes maxi.

Arrêter le feu et réserver les boulettes au chaud.

Servir dans le bouillon (recette ci-dessus).

## **Boulettes Chouchou** ou Niouk- Yen

### **Ingrédients pour 12 à 15 boulettes**

- 250 gr de chouchou (chayotte) épluché, râpé, essoré. Chouchou pas trop jeune sinon trop aqueux. Il faut acheter 500 gr de chayottes pour obtenir tout au plus 250 gr essoré...
- féculé de tapioca (ou "la poudre cange" à Maurice) 1/3 du poids final de pâte
- 1 c.à.c de sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja
- 1 c.à.c de sel (2 gr)
- un peu de poivre, piment (0,5 gr)
- matériel pour cuisson vapeur cad avec panier percé

### **Préparation**

Bien éplucher et râper fin les chouchous.

Les saler et laisser reposer 15 mn. Enlever le jus pour « sécher » la pâte : bien l'essorer : serrer dans les mains, briser la boule puis à nouveau serrer dans les mains (ou dans un linge). Garder un peu d'humidité.

Le succès de la texture finale de la boulette dépend du taux d'humidité de la pâte essorée.

Le jus obtenu peut aussi être bu.

Mettre les chouchous râpés dans un récipient.

Ajouter la sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja, le sel (seulement si nécessaire) et du poivre ou piment.

Peser la pâte - Ajouter la féculé de tapioca (la poudre cange à Maurice) : 1/3 du poids de pâte

Bien mélanger.

Mettre de l'eau à chauffer dans la casserole de cuisson vapeur et garder à part le panier pour en huiler le fond.

Pétrir les boulettes : Former des boulettes avec la pâte (poids entre 20 et 25 gr). Quand vous roulez les boulettes, il faut que ça colle légèrement aux mains. Finir en les roulant dans la paume.

Déposer les boulettes dans le fond du panier en prenant soin de les espacer.

Remettre le panier sur la casserole de cuisson vapeur et faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes maxi.

Arrêter le feu et réserver les boulettes au chaud.

Servir dans le bouillon (recette ci-dessus).

# Boulettes Chouchou parfumées

**Si on ne veut pas des boulettes Chouchou nature : Préparation préalable au choix**

- Réduire en poudre les crevettes séchées (60 gr) (moulin à café ou écraser au rouleau) ou les faire revenir à la poêle et "à sec". Feu doux. Cuisson prolongée. Réduire en poudre les crevettes grillées (moulin à café ou écraser au rouleau).
- ou les mettre à tremper 1 nuit dans un peu d'eau. Tamiser (réserver le jus restant pour la préparation du bouillon) puis les passer au mixer.
- Boite de thon en miettes « Au naturel » (sans huile)
- Poisson Cato : enlever la peau, les arêtes. Le briser finement. 100gr
- Viande hachée : de préférence du bœuf. 100gr ou du poulet teintée au curcuma 50gr

**Préparation :** Voir la recette des Boulettes Chouchou Nature.

Ajouter les crevettes séchées ou les miettes de thon ou le poisson ou la viande hachée dans le récipient des chouchous. Ajouter les autres ingrédients. Peser la pâte ensuite.

**Boulettes Sao-mai** origine de Chine, de Canton.. mais très fréquent à l'île Maurice chez les marchands de boulettes

**Autres noms :** wonton (terme cantonais), également orthographié wantan, wanton, ravioli wonton, bouchons réunionnais

**Ingrédients (pour 20 pièces) :**

- 300 g de porc ou de poulet
- 100 g de crevette roses cuites et décortiquées ou seulement
- 400 g de viande de porc ou poulet ou 400 g de crevettes roses cuites et décortiquées ou fruits de mer
- 15 gr d'ail haché (1 cuiller à soupe)
- 15 gr de gingembre frais haché (1 cuiller à soupe) ou 5 gr sec – râpé
- queues d'oignons (ou ciboulette)
- environ 30 feuilles de riz Wantan
- 2 c.s. d'huile de sésame
- 15 gr de fécule de tapioca (ou "la poudre cange" à Maurice) (1 cuiller à soupe)
- 1 ou 2 c.s. de sauce d'huîtres ou sinon de la sauce soja
- 4 gr de sel + 1 gr de poivre
- matériel pour cuisson vapeur cad avec panier percé ou huile de friture

**Préparation :** Hacher finement la viande et/ou les crevettes décortiquées (avec un hachoir électrique ou un hachoir à viande manuel avec une grille fine).

et les mettre dans un saladier

Ajouter l'ail, le gingembre, la fécule de tapioca, l'huile de sésame, le sel et la sauce d'huîtres ou de la sauce soja. Mélanger bien en veillant à ce que le tout soit bien homogène (robot ou mixer).

Ajouter les queues oignons émincées avant de bien mélanger à nouveau.

Mettre de l'eau à chauffer dans la casserole de cuisson vapeur et garder à part le panier pour en huiler le fond. Pour faire les wantans, gardez un bol d'eau à côté de vous puis prenez une feuille de wantan et mettez au milieu une bonne cuillère à café de farce (23 gr) et badigeonnez le contour des feuilles avec l'eau. Replier la feuille sur la farce en formant un triangle ou replier la feuille autour en forme d'aumônière (on doit voir la farce apparaître dessus, le tout forme une bouchée cylindrique). Presser afin de sceller les côtés. Bien veillez à chasser tous l'air confiné entre la farce et la pâte, sinon gare au décollement lors de la cuisson. Faire de même avec le reste de farce et de feuilles de wantan.

Déposer les wantans dans le fond du panier en prenant soin de les espacer.

Remettre le panier sur la casserole de cuisson vapeur et faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes maxi.

Arrêter le feu et réserver les boulettes au chaud.

Servir dans le bouillon (recette ci-dessus).

▫ ou bien chauffer de l'huile à 170° (et rester ensuite entre 150 et 170° ). Poser délicatement quelques wantans dans l'huile, frire pendant 3 mn environ. Cuisson vers 150° = coloration dorée ; Cuisson au-dessus de 160° = coloration brune.

Égoutter dans une passoire recouverte d'une feuille de Sopalin. Couvrir pour garder au chaud. Servir.

Voir aussi : [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_bouchees-de-crevettes-ou-shao-mai\\_168781.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_bouchees-de-crevettes-ou-shao-mai_168781.aspx)

Pas essayé :

## Boulettes de fruit à pain

Originaire d'Océanie, le fruit à pain a été introduit aux Antilles à la fin du XVIIIe siècle pour nourrir les esclaves par le capitaine du Bounty, William Bligh. L'arbre à pain est aujourd'hui répandu dans toutes les régions tropicales humides pour son intérêt alimentaire et esthétique.

### *Ingrédients:*

1 fruit à pain (voir lexique pour définition)

½ lb de morue dessalé

3 œufs

1 oignon finement haché

¾ tasse de lait

4 tasses d'eau

Sel

Poivre

### *Instructions:*

Éplucher le fruit à pain. Enlever le cœur et couper en tranches. Faire bouillir 20 minutes dans l'eau salée.

Subséquentement, mettre les tranches cuites dans un mélangeur. Ajouter l'oignon, la morue dessalée, les œufs, le lait et le poivre au goût. Bien mélanger en faisant une pâte.

Façonner de petites boules et les frire dans un bain de friture (autour de 5 minutes).

Servir les boulettes bien chaudes.

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

Ce document est disponible sur le site web

<https://transmissionperso.fr>