



Eco Atelier "Je fais moi même"

Jeudi 18 avril 2024

« La Réunion est à l'honneur »

Préparation n°1 : Rougail Saucisses



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de saucisses
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- Gingembre
- 5 tomates
- 2 branches de thym
- 2 pincées de curcuma (+ piment pour les adeptes)

Préparation :

1. Dans une cocotte faites dorer les oignons avec l'huile et ajoutez les saucisses en morceaux
2. ajoutez l'ail, le gingembre et les tomates et mélangez bien
3. ajoutez le thym et le curcuma et un petit peu d'eau
4. couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes
5. la sauce devra être très rouge et épaisse ce qui indiquera la fin de la cuisson.

Servir avec du riz ou lentilles

Préparation n°2 : Gâteau renversé à l'ananas .



<https://cahierdegourmandises.fr/gateau-renverse-ananas/>

Ingrédients

Pour la pâte

- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 100 g de beurre demi-sel
- 1 sachet de levure chimique

Pour la garniture

- 50 g de beurre
- 30 g de sucre roux
- 1 ananas

Instructions

Préparation de la garniture

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper le haut et le bas de l'ananas.
3. Éplucher l'ananas et enlever les yeux, puis le couper en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur.
4. Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle chaude. Déposer les tranches d'ananas et les saupoudrer de sucre roux, puis les laisser caraméliser légèrement.

Préparation de la pâte

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Dans un saladier, battre les jaunes avec le sucre et blanchir la préparation.
3. Ajouter la farine, la levure chimique et le beurre fondu et mélanger soigneusement.
4. Dans un autre saladier, monter les blancs en neige et ajouter une pincée de sel fin.
5. Réunir les 2 préparations et mélanger délicatement jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Assemblage du gâteau

1. J'ai choisi un moule rond relativement petit pour faire un gâteau en hauteur.
2. Chemiser le moule de papier sulfurisé.
3. Disposer les tranches d'ananas au fond du moule, puis verser la pâte par-dessus.
4. Enfourner à 180 °C pendant 20 min.