



ÉCOLE PUBLIQUE DE OUÉGOA - CM1
- 2021

BOULETTES DU DIAHOT AU KETCHUP DE
POINGOS ET LEUR SALADE DE PAPAYE



Préparation : 45 min

6 pers

Cuisson : 20 min



BOULETTES DU DIAHOT AU KETCHUP DE POINGOS ET LEUR SALADE DE PAPAYE

INGRÉDIENTS

- 1 botte d'oignons verts
- 1 botte de persil frisé
- 250gr de chaire de crabes du Diahot
- 500gr de riz Jasmin cuit
- 1 oignon
- 1 échalote
- 100gr de chapelure
- 3 oeufs
- 20cl d'huile de tournesol
- Set et poivre
- 4 bananes poingos bien mûres
- 1 cuil à café de curcuma
- 1 grosse papaye verte
- 4 cuil à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil à café de Maggi
- 1 cuil à café de miel de Ouégoa

LES BOULETTES

- Eplucher, émincer 1/2 oignon.
- Ciseler les herbes aromatiques.
- Emincer en cubes l'échalote.
- Mélanger la chaire de crabes et le riz.
- Ajouter l'oignon, les herbes et l'échalote.
- Ajouter 1 oeuf afin de lier les aliments.
- Mélanger et former des boulettes.
- Faire tremper les boulettes dans l'oeuf et la chapelure.
- Faire chauffer l'huile dans le wok, y ajouter les boulettes. Les laisser dorer.

LE KETCHUP DE POINGOS

- Eplucher et écraser les bananes à l'aide d'une fourchette.
- Faire suer le reste d'oignon, coupé en cubes et deux tiges d'oignons verts ciselés dans le wok chaud.
- Ajouter 1 cuil à café de curcuma et 10 cl d'eau.
- Y mettre la purée de bananes.
- Tourner et laisser mijoter jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Saler, poivrer selon votre convenance.

LA SALADE DE PAPAYE VERTE

- Eplucher et râper la papaye.
- Pour la vinaigrette : mélanger 4 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 cuil à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuil à café de maggi, 1 cuil à soupe de miel.
- Assaisonner la salade et ajouter des oignons verts.