

Tooshik

Ingredients (5 enfants) :

- ✓ 500g de riz cuit
- ✓ 325ml de lait de coco râpé
- ✓ 1kg de poulpe
- ✓ 10 feuilles de choux kanak
- ✓ 500g de citrouille
- ✓ 400g d'ambrevade
- ✓ 1 pincée de sel et poivre
- ✓ 12 tomates cerises
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 2 branches de persil plat
- ✓ 3 oignons verts
- ✓ 20g d'herbe de Provence
- ✓ 2 cuillères à soupe de sauce soja
- ✓ 4 cuillères à soupe de sauce huitre
- ✓ 1 feuille de bananier (attendrie à la flamme)



Groupe Scolaire de
Yahoué
Classe de CE2B



Tooshik

Préparation :



- ✓ Découper le poulpe.
Couper les tomates en quartier.
Hacher les oignons verts. Emincer le persil plat. Ecraser les gousses d'ail.
Mettre le tout dans le verre doseur. Rajouter l'huile d'olive, la sauce soja et la sauce huitre. Saler et poivrer.
Secouer le verre pour bien mélanger le tout. Verser la marinade sur les morceaux de poulpe. Réserver 4 heures dans le réfrigérateur.
- ✓ Couper les citrouilles en morceaux. Couper les chouchoutes en quatre. Couper les bananes en deux (garder la peau). Bien laver les ambrevades.
Placer le tout dans le bac du cuit vapeur. Placer le poulpe au-dessus des légumes. Rajouter la branche de persil et de romarin, les tomates et l'ail (en chemise).
Cuire 30 min. Laisser refroidir avant la préparation des toochiks.
- ✓ Ecosser les ambrevades. Ecraser les légumes en purée à l'aide d'une fourchette dans différents saladiers.
Couper des rectangles de feuilles de bananier. Etaler un rectangle de feuille de bananier. Etaler une feuille de chou kanak par-dessus.
Placer le riz en formant un rectangle (environ 50 g). Etaler par-dessus 1 cuillère à soupe de citrouille. Rajouter une petite couche de poulpe mariné.
Recouvrir avec 1 cuillère à soupe d'ambrevade (chouchoute ou banane). Recouvrir le tout avec 50 g de riz.
Rabattre la composition avec la feuille de chou kanak. Rabattre le rectangle de feuille de bananier. Maintenir avec 2 cure-dents à chaque extrémité.
- ✓ Déposer, sur un côté de l'assiette, un tooshik encore emballé, maintenu par les cure-dents. Placer à côté un second tooshik, déballé et taillé à l'extrémité pour laisser entrevoir la garniture. Ajouter un morceau de tentacule de poulpe mariné.
Compléter l'ensemble avec une branche de persil plat, quelques oignons verts entiers et des tomates cerises disposées harmonieusement autour.