



ACCRAS DE MORUE ACCOMPAGNÉS D'UN GRATIN DE PAPAYE DE LA MARTINIQUE

ACCRAS DE MORUE - INGRÉDIENTS

- 230 g de morue dessalé et sans arêtes
- 0,5 litre d'huile de tournesol
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail râpée
- 50 g de poivrons doux hachés ou 30 g de poivrons épicés hachés
- 3 bonnes cuillerées à café de ciboulette hachée finement
- 2 bonnes cuillerées à café de persil haché finement
- 200 g de farine
- 2 cuillerées à café de levure chimique
- Poivre et sel
- Eau à température ambiante



GRATIN DE PAPAYE - INGRÉDIENTS

- 2,5 kg de papayes vertes (ou bananes)
- 4 litres d'eau
- 2 cuillerées à café de piment de la Jamaïque
- 2 clous de girofle
- 45 g de sel
- 60 g de beurre
- 2 oignons
- 2 brins de persil
- 2 gousses d'ail
- 520 ml de lait
- 100 g de fromage râpé

ACCRAS DE MORUE - PRÉPARATION

1. Émiettez la morue et réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire antiadhésive iCook et revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail, les poivrons et le persil. Faites cuire pendant 2 minutes, puis retirez du feu et mélangez à la morue émiettée.
3. Mélangez la farine et la levure chimique dans un Saladier en acier inoxydable iCook de 3 litres. Ajoutez le sel et le poivre
4. Ajoutez le poisson assaisonné à la farine avec de l'eau pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez plus de farine ou d'eau pour obtenir la consistance épaisse désirée. Avant d'ajuster les quantités, testez un ou deux accras.
5. Ajoutez environ 4 cm d'huile dans la poêle et faites chauffer à feu moyen.
6. Déposez la pâte dans l'huile, une cuillerée à soupe à la fois. Laissez-les cuire et dorer d'un côté, puis retournez-les pour les cuire de l'autre côté.
7. Égouttez sur des essuie-tout.
8. Servez avec une salade fraîche, des crudités ou avec le gratin de papaye.

GRATIN DE PAPAYE - PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez et épépinez la papaye. Coupez en tranches.
2. Faites bouillir l'eau, puis ajoutez le piment de la Jamaïque, les clous de girofle et le sel, Ajoutez les tranches de papaye et faites cuire pendant 35 minutes.
3. Égouttez et jetez l'eau. Mélangez la papaye à l'aide du Blender iCook.
4. Faites fondre le beurre dans une Sauteuse Senior iCook. Ajoutez l'oignon et le persil et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail et mélangez.
5. Incorporez le lait, puis le fromage et enfin la papaye râpée. Remuez bien. Déposez le mélange dans des ramequins. Saupoudrez de fromage râpé.
6. Grillez à 180 °C avec la porte ouverte jusqu'à ce que le mélange soit doré. Laissez refroidir avant de servir.