

Chili con carne au Bondamanjak, mousse de courgette, épinards et patate douce au curry

Recette pour 4

Description

Voilà un plat qui devrait réveiller vos papilles dans tous les sens du terme.

Vous allez goûter aux épices de la Guadeloupe, ainsi qu'un Chili con carne aux couleurs des îles.

L'astuce du chef

Dans les Antilles françaises (Guadeloupe et Martinique), le piment habanero, originaire du Mexique, est nommé BondaManJak, ce qui signifie en créole les fesses de Mme Jacques (Bonda : les fesses, Man : Madame, Jak : Jacques).

Il est recommandé de manipuler délicatement le Bondamanjak avec des gants afin d'éviter de se brûler (vous ne sentirez la brûlure que quelques heures après l'avoir épluché). Utilisez des gants ou un torchon.

Ingrédients

Chili con carne

- 300 Gr Boeuf haché
- 40 Gr Lard fumé
- 150 Gr Haricots rouges
- 4 Unité(s) Tomate
- 1 Unité(s) Oignon
- 4 Gousse(s) Ail
- 1 Unité(s) Piment fort bondamanjak
- 2 Branche(s) Thym
- 1 Cuil. à thé Clou de girofle moulu
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Pincée(s) Sucre
- 1 Cuil. à soupe Paprika

- Sel et poivre

Mousse de courgette

- 2 Unité(s) Courgette
- 1 Unité(s) Patates douces
- 1 Poignée(s) Bébés épinards
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Unité(s) Piment végétarien
- 15 Gr Gingembre frais
- 2 Unité(s) Oeuf entier
- 100 Ml Crème 35% à cuisson
- 0.50 Unité(s) Noix de muscade
- 2 Cuil. à soupe Curry en poudre

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Taillez le lard en lardons, rincez les haricots rouges à l'eau froide.

Découpez la tomate en brunoise (petits cubes), ciselez les oignons, les oignons verts et hachez l'ail, le gingembre ainsi que le piment (en prenant soin de les épépiner).

Effeuillez le thym et hachez-le.

Épluchez les patates douces, lavez puis taillez des rondelles de courgette ainsi que les patates

douces.

Râpez la muscade.

Chili con carne

Saisissez la viande hachée et les lardons dans une poêle bien chaude. Ajoutez l'ail et l'oignon jusqu'à coloration.

Continuez avec les tomates, le sucre, les piments Bondamanjak et le paprika.

Laissez cuire quelques instants et terminez avec le thym, le clou de girofle et l'oignon vert.

Servez très chaud.

Mousse de courgette

Cuire les rondelles de courgette et de patates douces au cuiseur vapeur. En l'absence de cuiseur vapeur, poêlez l'ensemble à l'huile d'olive.

Après cuisson, mixez l'ensemble avec les ingrédients restants. Disposez le mélange obtenu dans les ramequins, remplissez-les au 3/4 de leur hauteur, enfournez-les pour une durée de 20 min à 380°F.

Montage de l'assiette

Dans une assiette ronde, déposez en couronne le Chili con carne, déposez au centre votre flan de courgette (mousse).

Finalisez avec quelques pousses vertes.

Bon appétit!