

NOS PLUS  
BELLES  
*recettes*

ANANAS  
LETCHE





# La Réunion

## *L'origine intense*

*Terre volcanique, la Réunion recèle une grande diversité de fruits et de variétés. Parmi les plus savoureuses : l'ananas Victoria, légèrement acidulé et spécialement produit sur l'île, ou le letchi Kwai Mi, sucré, juteux et réputé pour sa grosseur. Leurs saveurs exotiques inédites sont préservées grâce à une production raisonnée, sans recours aux produits phytosanitaires pour le traitement des fruits. Ananas et letchis sont cueillis à maturité optimale, après avoir grandi à leur rythme sous un soleil tropical. Pour garantir une fraîcheur incomparable, ils sont expédiés le jour même de la récolte.*





S'ILS SE DÉGUSTENT  
PARFAITEMENT FRAIS ET NATURES,  
NOS LETCHIS ET ANANAS PEUVENT  
ÊTRE ACCOMMODÉS EN CUISINE  
DE NOMBREUSES MANIÈRES.



EN ENTRÉE, EN PLAT OU EN  
DESSERT, DÉCOUVREZ AU FIL  
DES PAGES NOS RECETTES POUR  
EXPLORER TOUTES LES SAVEURS  
DE CES FRUITS DE CARACTÈRE,  
QUI SAURONT VOUS APPORTER  
PEP'S ET FRAÎCHEUR EN BOUCHE !



**Frédéric  
Riviere**

CHEF DU RESTAURANT  
LA MARMITE PEÏ  
SAINT DENIS



**Ludovic  
Bardeur**

CHEF DU RESTAURANT  
LE BOCAGE  
SAINTE SUZANNE



HABITUÉS À SUBLIMER  
LES FRUITS DE  
LA RÉUNION, NOS  
CHEFS FONT VOYAGER  
VOS PAPILLES AVEC  
LEURS RECETTES  
TRADITIONNELLES  
OU REVISITÉES.





# Beignets de porc à l'ananas

POUR 3 PERSONNES



- ▷ 400G D'ÉCHINE DE PORC ÉMINCÉE
- ▷ 2 GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES
- ▷ 1 POIVRON ROUGE, VERT ET JAUNE
- ▷ 1 PINCÉE DE SEL ET DE POIVRE
- ▷ 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE
- ▷ 2 GROS OIGNONS COUPÉS EN QUARTIER
- ▷ 1 ANANAS
- ▷ 1 OEUF ENTIER
- ▷ 10 CL D'EAU
- ▷ 3 CUILLÈRES À SOUPE DE POUDRE MANIOC

- 1.** Dans un récipient, mettre l'émincé de porc et y ajouter le sel, le poivre et l'oeuf entier. Incorporer ensuite les cuillères à soupe de poudre manioc et tout mélanger.
- 2.** Dans une sauteuse, rajouter de l'huile en quantité suffisante sur feu vif et y incorporer la viande. Laisser-la prendre une belle couleur pour suggérer un bon croquant. Réserver.
- 3.** Faire revenir ensuite dans très peu d'huile les oignons pendant 1 à 2 minutes puis ajouter la viande, le poivron haché selon votre convenance, l'ananas coupé en dés et les deux gousses d'ail écrasées. Faire sauter 1 minute environ et ajouter le sucre puis 10 cl d'eau.  
***Servir avec du riz blanc chaud et un bon rougail pimenté.***



# ***Rôti d'ananas flambé à l'alcool de riz***

**POUR 3 PERSONNES**



- ▷ 1 ANANAS
- ▷ 2 CUILLÈRES À SOUPE  
DE SUCRE ROUX
- ▷ 1 GOUSSE DE VANILLE  
DE LA RÉUNION
- ▷ 2 ORANGES PRESSÉES
- ▷ 1 DEMI CITRON
- ▷ 1 NOISETTE DE BEURRE
- ▷ 4 CL D'ALCOOL DE RIZ

- 1.** Dans une poêle chauffée, mettre le beurre et l'ananas préalablement coupé d'un bon centimètre environ dans le sens de la longueur.
- 2.** Bien dorer les morceaux d'ananas et ajouter le jus d'orange, le citron, la gousse de vanille. Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.
- 3.** En fin de cuisson, ajouter environ 4cl d'alcool de riz et faites flamber. ***À déguster avec une bonne boule de glace de vanille!***



# ***Pavé de thon cuit façon court-bouillon à l'ananas***

POUR 3 PERSONNES



- ▷ 180G DE THON ROUGE
- ▷ 1 LITRE D'EAU
- ▷ 20G DE GINGEMBRE
- ▷ 20G DE CORIANDRE
- ▷ THYM & POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE
- ▷ SAUCE SOJA
- ▷ ÉPLUCHURE D'ANANAS

- 1.** Pour le bouillon, mettre tous les éléments dans une casserole et laisser bouillir pendant 30 minutes.
- 2.** Saisir ensuite le thon des 4 côtés puis le tailler en fines tranches.
- 3.** Dans un bol, placer le court-bouillon (sans les épiluchures et les ingrédients) au fond et déposer les tranches de thon par-dessus ! ***Manger chaud!***





# ***Magret de canard à l'ananas rôti aux épices péi***

**P O U R 2 P E R S O N N E S**



- ▷ 2 MAGRETS DE CANARD DE 350G CHACUN
- ▷ UN DEMI ANANAS
- ▷ 1 BÂTON DE CANNELLE
- ▷ 2 ANIS ÉTOILÉ
- ▷ SEL & POIVRE SELON VOTRE CONVENANCE
- ▷ 15G DE BAIES ROSE

- 1.** Faire revenir le magret des 2 cotés pendant 5 minutes et débarrasser.
- 2.** Dans la même poêle, cuire le demi ananas coupé selon votre convenance.
- 3.** Ajouter les épices, laisser colorer puis déglacer avec de l'eau pendant 5 minutes. Finir au four avec les magrets pendant 5 minutes. ***Servir avec une mousseline citronille/dakatine.***





# Tarte à l'ananas/coco revisitée



## POUR 2 PERSONNES

- ▷ UN DEMI ANANAS
- ▷ 100G DE SUCRE
- ▷ 2 BÂTONS DE CANNELLE
- ▷ 2 ANIS ÉTOILÉ
- ▷ 1 GOUSSE DE VANILLE
- ▷ 200G D'EAU

### Pour la caramel à sec

- ▷ 40G DE SUCRE
- ▷ 20G DE SIROP À L'ANANAS  
(cuit précédemment)

### Pour le crumble

- ▷ 100G DE FARINE
- ▷ 100G DE POUDRE D'AMANDES
- ▷ 100G DE SUCRE
- ▷ 100G DE BEURRE

- 1.** Faire bouillir sur le feu fort, le sirop avec les épices (l'eau, le sucre, la cannelle, l'anis étoilé et la gousse de vanille). Ajouter ensuite le demi ananas et éteindre le feu. Couvrir pendant 15 minutes puis débarrasser.
- 2.** Réaliser un caramel à sec, faites chauffer une poêle, ajouter le sucre et laisser colorer. Ajouter le demi ananas et déglacer avec le sirop. Laisser cuire pendant 5 minutes et débarrasser.
- 3.** Réaliser le crumble en mélangeant la farine, le sucre, la poudre d'amande et le beurre.
- 4.** Cuire au four pendant 15 minutes à 180 degrés.

### **Pour le dressage**

*Faire un demi cercle avec le crumble et disposer les morceaux d'ananas au dessus.*

*Ajouter une boule de glace coco (ou un autre parfum selon votre goût)*



# ***Filet de mérrou poêlé aux légumes grillés et au beurre blanc aux letchis***

POUR 4 PERSONNES



- ▷ 1 FILET DE MÉROU DE 800G
- ▷ 150G DE BEURRE
- ▷ 10 PIÈCES DE LETCHIS
- ▷ 4 CAROTTES PAYS
- ▷ 4 ARTICHAUTS
- ▷ 1 PETIT BUTTERNUT
- ▷ 20 CL DE VINAIGRE DE RIZ
- ▷ ½ OIGNON CISELÉ
- ▷ 20 CL DE VIN BLANC

- 1.** Tailler le mérrou en morceaux de 200g environ.  
Dans une poêle bien chaude, saisir le poisson sur toutes les faces pendant 3 minutes, puis finir au four pendant 6 à 7 minutes.
- 2.** Dans une casserole, réduire le vin blanc, les oignons, le vinaigre et les letchis. Quand la réduction est au trois quarts, monter au beurre froid et réajuster l'assaisonnement si nécessaire.
- 3.** Précuire les légumes dans de l'eau bouillante (pour une cuisson al dente), puis refroidir dans de l'eau avec des glaçons. Dans une poêle chaude sans matière grasse, mettre les petits légumes, assaisonner avec du sel, du poivre et du thym puis débarrasser.

***Dresser selon votre envie!***



# ***Côte de porc fermier au jus court de letchis et ses petits légumes glacés***

## **POUR 4 PERSONNES**



- ▷ 4 CÔTES DE PORC DE 180G
- ▷ 1 BROCOLIS
- ▷ 10 PIÈCES DE LETCHIS
- ▷ ½ CHOUX FLEUR
- ▷ 1 CHOUCOU
- ▷ 250G DE JUS DE VIANDE
- ▷ 300G DE FÈVES
- ▷ 50G DE BEURRE

- 1.** Dans une poêle chaude, mettre les côtes de porc avec les letchis et du thym. Snacker des 2 côtés pendant 3 minutes puis finir au four pendant 5 minutes.
- 2.** Dans une casserole, mettre le jus de viande et laisser réduire à moitié avec les letchis puis monter au beurre et ré-assaisonner.
- 3.** Précuire tous les légumes dans de l'eau bouillante (les laisser bien croquants), puis refroidir à l'eau avec des glaçons. Glacer les légumes dans un fond d'eau, avec du beurre, du sucre, du sel et du poivre jusqu'à que les légumes soit brillants.

***Dresser selon votre envie !***





# ***Joues de légine aux letchis***

## INGRÉDIENTS



- ▷ 500G DE JOUES DE LÉGINE
- ▷ 3 OIGNONS COUPÉS EN QUARTIER
- ▷ 200G DE CHAIR DE LETCHIS FRAIS
- ▷ 20G DE GINGEMBRE
- ▷ 4 GOUSSES D'AIL ÉCRASÉ
- ▷ 1 CAROTTE COUPÉE EN JULIENNE
- ▷ 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE DE MANIOC

- 1.** Faire revenir légèrement les joues de légine dans de l'huile bien chaude en évitant de colorer le poisson. Préserver dans un plat.
- 2.** Dans un karail, mettre un filet d'huile et y ajouter les oignons en remuant avec une cuillère pendant 1 à 2 minutes. Y ajouter l'ail et le gingembre en continuant à remuer. Ajouter les carottes, puis les joues de légine et mélanger le tout délicatement.
- 3.** Pour épaissir la sauce, diluer une cuillère à café de poudre de manioc dans 10 cl d'eau et rajouter au plat ! Saler et poivrer si nécessaire.



# *Salade de fruits aux letchis*

## INGRÉDIENTS



- ▷ 1 PAPAYE
- ▷ 3 MANGUES JAUNES
- ▷ 1 ANANAS
- ▷ 1 KG DE LETCHIS
- ▷ UNE PINCÉE DE SEL
- ▷ ½ CUILLÈRE DE PIMENT SEC

- 1.** Couper tous les fruits selon votre convenance et disposez-les dans un saladier.
- 2.** Y ajouter le sel et le piment et bien mélanger.
- 3.** Réserver au frais avant de servir !

***Bon appétit!***





# Tarte aux letchis et son sablé breton



## POUR 4 PERSONNES

- ▷ 10 PIÈCES DE LETCHIS
- ▷ 250G DE LAIT
- ▷ 50G DE JAUNE D'OEUF
- ▷ 50G DE SUCRE ROUX
- ▷ 20G DE MAÏZENA
- ▷ 25G DE GÉLATINE DE POISSON
- ▷ 175G DE CRÈME MONTÉE
- ▷ 10G DE THYM FRAIS
- ▷ 3 JAUNE D'OEUFS
- ▷ 100G DE SUCRE ROUX
- ▷ 100G DE BEURRE DEMI SEL
- ▷ 175G DE FARINE
- ▷ ½ SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

**1.**

### Pour la crème au thym

Faire bouillir le lait et le thym puis verser le lait sur le mélange œuf-maïzena-sucre préalablement blanchi. Puis ajouter la gélatine, refroidir et finir en mélangeant avec la crème montée.

**2.**

### Pour le sablé breton

Fouetter les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis ajouter la levure et la farine et ensuite le beurre ramolli.

Etaler entre 2 plaques de « sulfi » d'une épaisseur de 3 mm. Cuire au four à 165°C pendant 15 à 20 minutes.

Caraméliser une moitié des letchis et réserver les autres au frais.

***Dresser de façon linéaire.***



[www.lesfruitsdelareunion.com](http://www.lesfruitsdelareunion.com)



**ARIFEL**  
Association Réunionnaise Interprofessionnelle  
des Fruits & Légumes



UNION EUROPÉENNE