

Allez sur ce site pour récupérer toutes les recettes [antanlontan.chez-alice.fr](http://antanlontan.chez-alice.fr)

## Légumes

### La cuisson des légumes

Voici comment faire :

Igname

Patate douce

Fruit à pain

Madère

Malanga

Ti-nain (banane verte)

Banane plantain

Coupez les légumes en quartier, épluchez-les et mettez-les à cuire.

### Salade de christophines

Il faut :

Voici comment faire :

- christophines,
- 2 cuil. à soupe d'huile,
- 1 cuil. à soupe de vinaigre,
- ail,
- échalote (facultatif)
- sel, poivre

1. Lavez et coupez les christophines en deux.
2. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée.
3. Après refroidissement, épluchez et coupez en dés.
4. Ajoutez l'huile, le vinaigre, l'ail, l'échalote hachée. Salez et poivrez.

### Christophines en gratin

Il faut :

Voici comment faire :

- christophines,
- 100 g de gruyère râpé,
- 2 cuil. à soupe d'huile,
- 2 cuil. à soupe de farine,
- 1 oignon,
- 1/2 verre de lait,
- 1 gousse d'ail,
- sel, poivre.

1. Coupez les christophines en deux et faites cuire à l'eau salée.
2. Enlevez le cœur et, à l'aide d'une cuillère retirez la chair sans abîmer la peau. Réduisez la chair en purée.
3. Faites un roux avec l'huile, l'oignon et la farine, ajouter le lait, l'ail écrasé. Salez et poivrez.
4. Ajoutez la chair des christophines et laissez cuire 5 minutes.
5. Remplir les "coquilles" des christophines avec cette farce.
6. Parsemez de gruyère râpé et faites gratiner au four.
7. Servez aussitôt.

### Gratin de papayes vertes

Il faut :

Voici comment faire :

- 1 belle papaye verte (proche de la maturation),
- 1 oeuf,

- 1/2 verre de lait,
- Sel, poivre,
- 20 g de margarine,
- 50 g de gruyère rapé
- chapelure.

1. Lavez la papaye. Epluchez-la et coupez-la en morceaux, retirez les graines.
2. Faites-la cuire à l'eau bouillante salée. Egouttez et réduisez en purée.
3. Ajoutez à cette purée le lait chaud et l'oeuf battu. Salez et poivrez.
4. Versez dans un plat à gratin beurré. Parsemez de gruyère râpé et de chapelure.
5. Faites gratiner au four pendant 10 minutes.
6. Servez aussitôt.

Bon à savoir : la papaye contient une substance, la papaïne qui a la propriété d'attendrir les viandes un peu c

### Sauce chien

Il faut :

Voici comment faire :

- 2 [cives](#),
- 2 échalotes,
- 1 oignon,
- 2 ou 3 branches de persil,
- 2 gousses d'ail,
- 1 cuil. à café de vinaigre,
- 15 cl d'huile,
- 1 citron,
- 1 demi-verre d'eau chaude,
- 1 [piment](#),
- sel, poivre

1. Ecrasez l'ail, hachez finement toutes les épices et mélangez le tout dans un bol.
2. Ajoutez le jus du citron, le vinaigre et l'huile et mélangez.
3. En dernier lieu, ajoutez l'eau bien chaude et fouettez le mélange jusqu'à l'émulsion.