Recette proposé par Gerlie Ormelet et sa maman! Pour retrouver toutes ces recettes et bien d’autres vous pouvez consulter le site : [manmieettatie.com](http://manmieettatie.com)

**Banane Pesée (Bannann peze)**

* 3 tasses d'eau
* 1 cuillère à table de sel
* 2-3 bananes plantain coupée en morceaux
* friteuse ou de l'huile végétale pour la cuisson
* Préparer un grand bol d'eau salée
* Éplucher les bananes (éplucher sous l'eau courante rend la tâche plus facile)
* Couper la banane de biais en 4-5 morceaux
* Sur feux médium, frire les morceaux de bananes pendant approximativement 5 minutes (elles seront légèrement dorées)
* Enlever les bananes du feu et les peser à l’aide de planches de bois ou du dos d’une assiette ou d’une tasse
* Mettre le feu à high ou médium high
* À l'aide de pince, prendre les bananes pesées, les passer rapidement dans le bol d'eau salée, égoutter puis replonger dans l'huile chaude
* Enlever du feu lorsqu’elles sont cuites (brunes et dorées)

**Salade de chou épicée (Pikliz)**

* 2 tasses de choux râpés
* 1 tasse de carotte râpée (1 grosse carotte)
* ½ poivron rouge
* ½ poivron vert (la couleur des poivrons importe peu)
* 1 oignon de grosseur moyenne coupé fin (en lamelle)
* 1 échalote coupée finement
* 3 piments scotch bonnet (4 et plus+ pour les plus aventureux)
* 1 cuillère à thé de sel
* vinaigre blanc
* \*\* Facultatif (ail, jus de lime, graine de poivre, clou de girofle)
* Râper le chou et la carotte à l'aide d'une râpe (plus gros trou)
* Râper l'oignon à l'aide du côté mandoline de la râpe ou finement avec un couteau.
* Coupez les piments scotch bonnet finement dans le sens de la longueur (mettre des gants)
* Couper une échalote finement
* Couper un demi-piment rouge dans le sens de la longueur
* Couper un demi-piment vert dans le sens de la longueur
* Mettre tous les ingrédients dans un grand bol
* Ajoutez le sel
* Bien remuer en utilisant vos mains. Mettre des gants
* À l'aide de pince ou vos mains, mettre le mélange dans un pot masson
* Ajouter du vinaigre jusqu'au 3 quarts du rebord
* Fermez et mettre au réfrigérateur, un minimum de quelques heures avant de servir.

**Riz collé à pois rouges (Diri kole a pwa)**

* 2 tasses de riz
* 1 tasse de pois rouge sec
* 11 tasses d'eau
* 4 cuillères à table d'huile végétale
* 6 clous de girofle
* ½ oignons moyen coupé en dés
* 1 piment fort entier (scotch bonnet)
* 2 gousse d'ail
* 1 cuillère à table de tout trempé (épice haïtienne)
* 1 cuillère à table de Bovril au poulet ou (1 cube de Maggie)
* 1 cuillère à thé de sel
* poivre au goût
* 1 branche de thym frais
* 1 branche de persil frais
  + Mettre les fèves et l'eau dans un chaudron
  + Rajouter une gousse d'ail et faire bouillir les fèves à « High »
  + Lorsque les fèves sont assez tendres (devraient pouvoir s'écraser avec un minimum de résistance lorsque pressé), égoutter dans une passoire, mais \*\*\* CONSERVER L'EAU DE CUISSON
  + Faire sauter les pois dans 3 cuillères à table d'huile approximativement 2 minutes, à feu moyen
  + Ajouter successivement les oignons, les épices haïtiennes, le Bovril au poulet (ou le cube de maggie), le sel, le poivre, les clous de girofle... brasser doucement afin de faire ressortir la saveur approximativement 1 minute
  + Rajouter ensuite l'eau de cuisson des fèves. (si trop réduite, vous pouvez rajouter de l'eau du robinet pour totaliser 2 tasses d'eau)
* Lorsque l'eau commence à bouillir, laver le riz à l’eau du robinet
* Verser le riz dans l'eau bouillante à l'aide d'une louche ou une grosse cuillère (faire une pile)... le mont de riz devrait dépasser de l'eau
* Délicatement étendre le riz dans l'eau
* Ajoutez le thym, le persil ainsi que le piment fort(entier) \*\*\* attention à ne pas crever le piment
* Baisser le feu à médium jusqu'à ce que le riz ait absorbé la majorité de l'eau de cuisson.
* Ensuite, mettre le riz sur feu doux
* Couvrir le riz et laisser cuire approximativement 20 minutes

**Poulet en sauce (Sos poul)**

**Eau bouillante citronné**

* 8 tasses d'eau
* ½ lime

**Nettoyer la viande:**

* ½ tasse de vinaigre blanc
* 1 cuillère à table de sel
* 3-4 limes

**Mariner la viande:**

* 21 pilons/haut de cuisse de poulet
* 1 cuillère à table d'épice haïtienne
* 1 oignon de grosseur moyenne coupé en rondelles
* 1 bouquet garni (thym et persil)
* 1 piment fort Scotch Bonnet
* 3 clous de girofle (piqués dans le piment)

**Cuire la viande:**

* 3 cuillères à table d'huile de cuisson
* 2 cuillères à table de pâte de tomate
* 1 cube de bouillon de poulet
* 4 tasses d'eau

Mettre les 8 tasses d’eau à bouillir

· Mettre les cuisses de poulet dans un bol profond, y ajouter le vinaigre et le sel. Bien brasser le tout et laisser reposer environs 10 minutes.

· Ensuite, à l'aide de vos mains, retirer la peau du poulet. (Grâce au sel, cela devrait être assez facile) Tirer sur la peau, jusqu'à ce qu'elle s'enlève complètement  
· **Étape 2: Incision**

· Après avoir retiré la peau des cuisses de poulet, prendre un couteau et faire 2 incisions d'environs 1½-2 pouces de long dans la cuisse (devant et derrière), cela va favoriser la pénétration des épices.

· **Étape 3: Nettoyage**

· Maintenant, utilisez les limes que vous aurez préalablement coupées en deux pour bien frotter chaque cuisse de poulet, partout. Profitez aussi de l'occasion pour retirer les impuretés que vous verrez ou tout excédent de gras. (2 limes devraient être assez pour la quantité de cuisses de poulet)

· **Étape 4: « Chauder » la viande**

· Maintenant que la peau a été retirée et que les cuisses ont été fendillées et bien nettoyées, c'est le temps de vider l'eau bouillante sur toutes les cuisses. **\*\*\*\* ATTENTION À NE PAS LAISSEZ PLUS QUE 20 SECONDES.**

· Après 20 secondes, videz l'eau. (Laissez l'eau bouillante trop longtemps pourrait cuire le poulet, et ce n'est pas ce que nous voulons)  
· **Étape 5: la Marinade**

· Maintenant que la viande est bien nettoyée, il est temps d'y ajouter les épices.

· Sur les cuisses de poulet, ajouter la cuillère à table d'épice haïtienne, les oignons, ½ jus de lime, le cube de bouillon de poulet.

· À l'aide de vos mains, brasser le tout et faire pénétrer les épices partout dans la viande. Ajouter le bouquet garni et le piment piqué de girofles, couvrir et laisser reposer, au réfrigérateur, toute la nuit ou au minimum 2 heures.

· **Étape 6: Suer la viande**

· Dans un chaudron, mettre les 3 cuillères à table d'huile. À feu moyen doux, ajouter le poulet et couvrir environ 20-25 minutes.

· (Il ne faut pas ajouter d'eau, car la viande va suer son eau.)  
· **Étape 7: Cuire la viande**

· Commencer par diluer deux bonnes cuillères à soupe de pâte de tomate dans 4 tasses d'eau et mettre à bouillir.

· Après approximativement 20-25 minutes, la viande devrait être cuite. Mais il faut lui donner de la couleur afin de la rendre appétissante. Pour ce faire, il faut laisser le poulet dans le chaudron et augmenter le feu à moyen fort. S'il reste encore beaucoup de liquide, vous avez deux options.

· **Option 1:**retirer et réserver le liquide afin de l'incorporer plus tard (recommandé). Si vous choisissez cette option, ajouter un peu d'huile afin que les cuisses de poulet ne collent pas au fond du chaudron lorsque vous allez leur donner de la couleur.  
· **Option 2:** Reduire le liquide presque complètement. (J'aime moins cette option, car on perd un bon bouillon.)

· Lorsque les cuisses de poulet commenceront à prendre de la couleur, de temps à autre, ajouter un peu d'eau de pâte de tomate tout autour du chaudron sans le verser directement sur le poulet, car il perdra sa couleur. Laisser l'eau s'évaporer un peu, car le rouge de la pâte de tomate va donner une belle couleur à la viande. Quand l'eau rougeâtre diminue encore, ajoutez-en tout autour encore une fois. Après 2-3 fois, le poulet devrait avoir atteint une belle couleur.  
· . Lorsque la couleur est atteinte, verser le reste de l'eau de pâte de tomate et laisser mijoter le tout jusqu'à la consistance de la bonne sauce ti-malice.

· Le gout devrait déjà y être, mais si vous le voulez, inspirez-vous de la recette de la sauce ti-malice afin d'aller chercher le gout désiré et voilà, vous avez maintenant du bon poulet en sauce haïtien. Bon appétit.

**Épices haïtiennes**

* 4 gousses d’ail
* 1 petit oignon jaune
* ½ poivron rouge
* ½ poivron vert
* 10 branches de persil frais
* 2 cuillères à soupe de jus de citron pressé
* 1 cuillère à thé de sel
* 1/3 de tasse d’eau
* 2 cuillère à soupe d’huile d’olive
* Hâcher finement les légumes et épices (ne prendre que les feuilles du persil)
* Mettre l’ensemble des ingrédients dans le blender
* Mélanger jusqu’à une consistance semblable à un smoothie