

## **Poulet au pineau de Charentes** (Michèle Pauliac, Saint Jean-de Boiseau 44)

Préparation : 25 min.

Cuisson : 1h10

### Pour 6 personnes :

250g de carottes

2 oignons

1 poireau

1 poulet (ou 6 cuisses)

50 g de beurre

sel, poivre

20 cl de pineau des Charentes

Le jus de ½ citron, le zeste d'une orange non traitée

50 g de crème fraîche

### Préparation :

1. Epluchez les carottes, coupez-les en rondelles. Pelez et hachez les oignons. Emincez le poireau.
2. Coupez le poulet en morceaux. Dans une cocotte faites chauffer le beurre et mettez-y le poulet à revenir, pour bien le dorer de tous les côtés. Salez et poivrez.
3. Ajoutez les carottes, les oignons et le poireau, mélangez. Mouillez du pineau des Charentes et du jus de citron, ajoutez le zeste d'orange taillé en julienne. Couvrez et laissez mijoter 1h.
4. En fin de cuisson, retirez les morceaux de poulet et les légumes, puis liez la sauce avec la crème.
5. Servez avec du riz créole ou des pommes de terre sautées.

*Astuce d'un propriétaire récoltant de Pineau : 2 h avant , mettre du pineau à la seringue sous la peau du poulet dans la chair, de façon que les fibres s'imbibent*

## **Bananes rôties à l'orange**

Prép. : 15 min.

cuisson 20 min.

### Pour 4 personnes :

6 petites bananes ou 4 bananes moyennes mures mais fermes

1 orange non traitée

30g de beurre

80 g de sucre roux

(1/2 c. à c. de piment de Jamaïque moulu) facultatif

### Préparation :

1. Préchauffez le four à th. 6-7 (200°C). Dans un bol, mélangez le zeste râpé de l'orange avec le sucre (puis le piment de Jamaïque).
2. Graissez un plat à four avec 10g de beurre. Disposez côte à côte les bananes pelées. Arrosez-les avec le jus de l'orange et poudrez-les du mélange au sucre roux. Parsemez du reste de beurre en petits dés.
3. Enfournez pour 20 min. en arrosant les bananes deux fois du jus de cuisson. Servez-les chaudes ou tièdes et accompagnez-les d'une crème glacée à la vanille ou au gingembre.

*Plus spectaculaire : arrosez les bananes, dès leur sortie du four, de 2 c. à s. de rhum préalablement chauffé et flambez-les à table devant les invités.*

## **Beignets de banane au lait de coco**

Préparation : 15 min.

cuisson 10 min.

### Pour 4 personnes :

6 bananes

75 g de farine de riz

2 c. à s. de graines de sésame

3 blancs d'œufs

25 cl de lait de coco

2 c. à s. de sucre en poudre

1 c. à s. de noix de coco râpée

1 pincée de sel, huile pour la friture

1. Dans une jatte, mélangez la farine de riz avec les graines de sésame, le sucre et une pincée de sel. Incorporez les blancs d'œufs. Mélangez puis délayez peu à peu avec le lait de coco. La pâte obtenue doit avoir la consistance d'une pâte à crêpe épaisse.
2. Chauffez un bain de friture à 170°C. Pelez les bananes. Coupez-les en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Trempez-les dans la pâte avant de les faire dorer par fournées dans l'huile chaude. Egouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez-les chauds, saupoudrés de noix de coco râpée.

*Plus pratique : Ces beignets dorent assez vite, il est donc important que les tronçons de banane ne soient pas trop épais.*