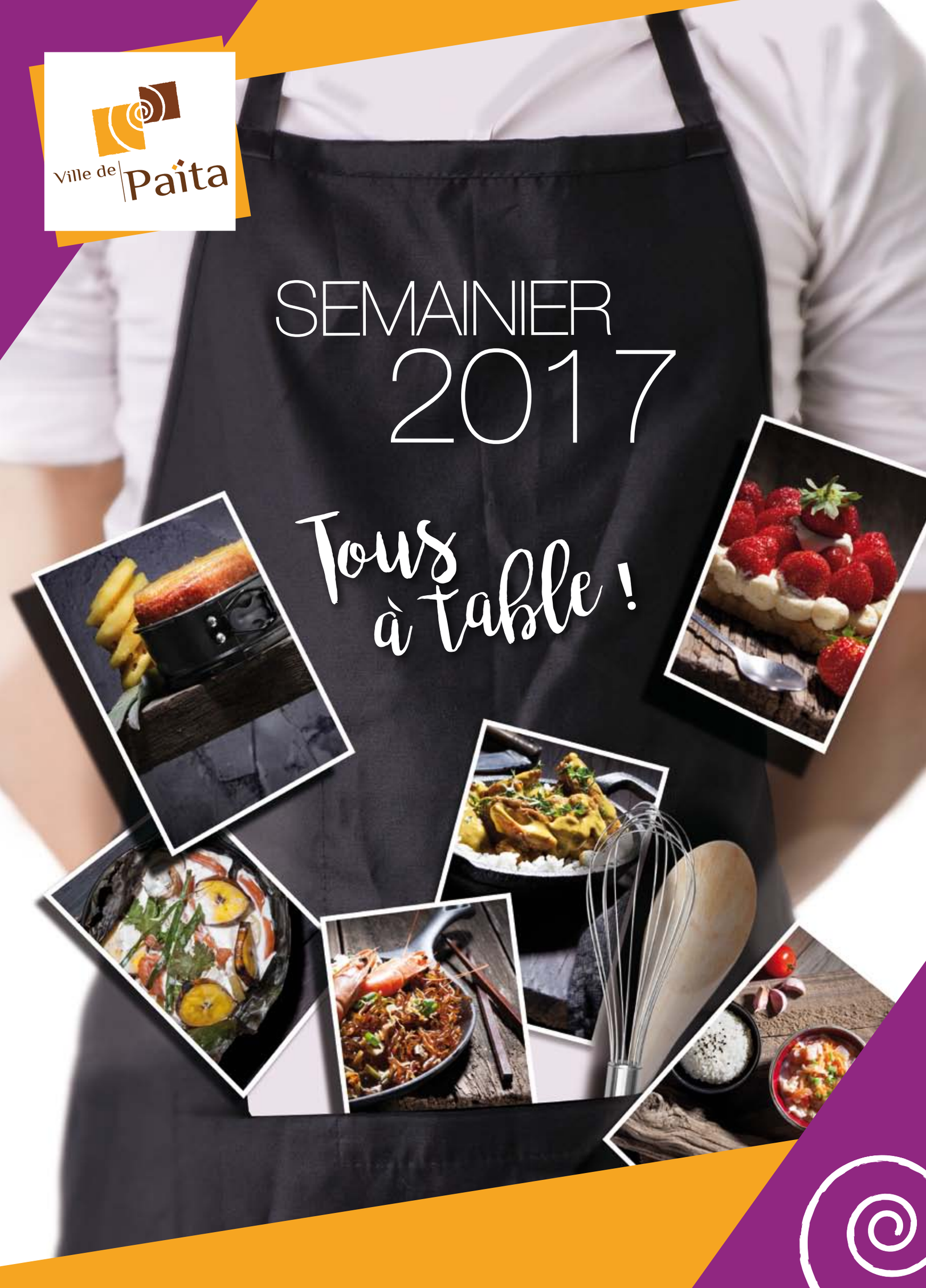
Ville de Païta

SEMAINIER 2017

Tous à table !



édito

Le Maire de Païta
Harold Martin

Chers administrés,

2016 aura été une année difficile pour notre commune de Païta, une année marquée par une montée insupportable de la délinquance dans nos quartiers, nos lotissements et nos tribus.

Cette violence au quotidien interpelle chacun d'entre nous, quelle que soit notre ethnie, sur le sens du vivre ensemble auquel nous aspirons.

Il est toutefois des usages et des traditions qui nous réunissent. C'est pourquoi, en ce début d'année 2017, j'ai choisi de mettre à l'honneur les savoir-faire culinaires de notre commune qui illustrent autant la diversité que la richesse des usages gastronomiques de Païta.

Pour cette année 2017, j'ai donc le plaisir de vous offrir ce semainier illustré de 43 recettes présentées par douze ambassadeurs de Païta pour symboliser le thème retenu pour cette édition, à savoir « Païta met le couvert».

À TOUS, JE SOUHAITE UNE EXCELLENTE ANNÉE 2017.

Le Maire
Harold MARTIN

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Janvier

- dernier quartier
- premier quartier
- nouvelle lune
- pleine lune

- vacances scolaires

1 Jour de l'an D

3 32 **0,30**
10 12 **1,65**
16 27 **0,65**
22 02 **1,40**

Laetitia Rein

CAPPUCCINO de Laetitia de crevettes

★★★ **FACILE**

1h

INGRÉDIENTS

pour 4 à 5 personnes :

- 4 à 5 crevettes
- 1 morceau de gingembre
- 1 pincée de sel
- 25 cl de crème liquide
- 1 échalote hachée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 càs huile d'olive
- 3 noisettes de beurre
- 2 càs de whisky ou d'armagnac
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 brique de coulis de tomate ou 1 boîte de tomates pelées écrasées
- eau
- poivre
- chips de patate douce ou de betterave

20 min

Faire infuser le gingembre râpé et un peu de sel dans 25 cl de crème liquide chauffée.

Laisser bien refroidir et passer au chinois pour obtenir une crème bien lisse.

La placer au congélateur environ ¼ d'heure puis la mettre dans un siphon (ou battre au fouet).

Décortiquer les crevettes et conserver les têtes ; placer le tout au frais.

Dans une casserole, faire revenir l'échalote dans 1 càs d'huile d'olive et 1 noisette de beurre puis ajouter les têtes de crevettes et les flamber (whisky ou armagnac).

Laisser mijoter en écrasant pour extraire le jus.

Mouiller avec le vin blanc, laisser réduire puis ajouter le coulis de tomates. Assaisonner.

Passer la bisque au chinois et remettre à chauffer doucement. Passer au mixeur plongeant avec 2 noisettes de beurre bien glacé pour émulsionner.

Faire revenir les crevettes dans une poêle.

Dressage en verrine : 1 crevette au fond, puis la bisque chaude, la chantilly et une chip de patate douce ou de betterave pour le croustillant.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Janvier 1

2 St Basile — **L**

4 08 **0,35**
10 48 **1,60**
17 06 **0,65**
22 42 **1,35**

12

3 Ste Geneviève — **M**

4 46 **0,40**
11 27 **1,60**
17 49 **0,65**
23 26 **1,35**

12

4 St Odilon — **M**

5 27 **0,45**
12 08 **1,55**
18 36 **0,65**

12

5 St Édouard — **J**

0 18 **1,30**
6 14 **0,55**
12 53 **1,50**
19 29 **0,60**

12

6 Ste Mélaine — **V**

1 20 **1,25**
7 10 **0,65**
13 46 **1,50**
20 31 **0,60**

12

7 St Raymond — **S**

2 37 **1,25**
8 22 **0,75**
14 48 **1,45**
21 37 **0,55**

12

8 Épiphanie — **D**

4 01 **1,30**
9 47 **0,80**
15 56 **1,40**
22 43 **0,50**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Janvier 2

9	Ste Alix	5 17 1,40 11 09 0,80 17 04 1,40 23 42 0,40	L
10	St Guillaume	6 21 1,50 12 20 0,75 18 07 1,40	M
11	St Paulin	0 36 0,30 7 16 1,60 13 21 0,70 19 03 1,45	M
12	Ste Tatiana	1 26 0,25 8 05 1,70 14 14 0,65 19 54 1,45	J
13	Ste Yvette	2 11 0,20 8 50 1,75 15 02 0,60 20 40 1,45	V
14	Ste Nina	2 54 0,20 9 32 1,75 15 45 0,60 21 24 1,45	S
15	St Rémi	3 35 0,25 10 11 1,70 16 25 0,60 22 05 1,45	D

BAMI indonésien

★☆☆ **FACILE**

40 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 3 cuisses de poulet
- 25 cl sauce soja
- 200 g haricots verts surgelés ou frais
- 5 belles carottes
- ½ chou blanc
- 1 gros oignon blanc
- 4 gousses d'ail
- 500 g vermicelles chinois
- poivre
- eau

20 min

Faire tremper les vermicelles dans l'eau froide.

Couper la chair des cuisses de poulet en petits dés.

Couper les carottes en petits bâtonnets, émincer l'oignon, hacher l'ail, couper le chou en grosses lamelles.

Dans un wok, faire revenir oignons + poulet environ 3 min puis ajouter carottes, chou blanc et haricots verts.

Bien mélanger et arroser avec la sauce soja ; compléter avec de l'eau bouillante jusqu'à hauteur des aliments.

Cuire environ 10 à 12 min, mais les légumes doivent rester assez croquants.

Tailler grossièrement les vermicelles aux ciseaux.

Les ajouter à la préparation dans le wok et cuire encore 2 min en mêlant bien le tout.

Arrêter le feu et ajouter l'ail haché ; laisser gonfler quelques instants.

Servir avec du riz chaud et on peut faire revenir quelques crevettes et les déguster avec le bami et le riz.

Bon appétit !

POÉ à la citrouille

★★★ **FACILE**

90 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 1 kg de citrouille
- farine de manioc
- 2 boîtes de lait de coco ou 2 cocos râpés et pressés
- 100 g sucre
- 1 cl rhum
- 1 ou 2 bâtons de vanille

60 min

Éplucher la citrouille, la couper en morceaux et la faire cuire dans un peu d'eau. Préchauffer le four à 170°.

Ajouter le sucre à la citrouille cuite (en garder 2 càs de côté) et écraser pour obtenir une purée.

Mesurer 1 bol de farine de manioc pour 2 bols de purée jusqu'à ce que la purée soit entièrement utilisée.

Ajouter le rhum et la vanille.

Huiler un plat allant au four et y ajouter la purée.

Huiler le dessus de la pâte au pinceau ou au brumisateur.

Enfourner environ 30 min jusqu'à obtenir un flan.

Préparer dans un saladier, 1 bol de lait de coco et 1 à 2 càs de sucre par bol de purée de citrouille.

Lorsque le Poé est cuit, verser dessus, cuillerée par cuillerée, le lait de coco et tailler en parts pour faire pénétrer le lait de coco.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Janvier 3

16 St Marcel — **L**

4 14 **0,30**
10 49 **1,70**
17 04 **0,60**
22 47 **1,40**

12

17 Ste Roseline — **M**

4 53 **0,40**
11 26 **1,60**
17 44 **0,60**
23 29 **1,35**

12

18 Ste Prisca — **M**

5 32 **0,50**
12 03 **1,55**
18 26 **0,60**

12

19 St Marius — **J**

0 17 **1,30**
6 14 **0,60**
12 43 **1,50**
19 13 **0,65**

12

20 St Sébastien — **V**

1 14 **1,25**
7 04 **0,75**
13 27 **1,40**
20 08 **0,65**

12

21 Ste Agnès — **S**

2 28 **1,20**
8 08 **0,80**
14 20 **1,35**
21 12 **0,65**

12

22 St Vincent — **D**

3 54 **1,20**
9 31 **0,90**
15 24 **1,30**
22 18 **0,60**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Janvier 4

23	St Barnard	L	12
	5 09 **1,25** 10 52 **0,90** 16 32 **1,30** 23 17 **0,55**		
24	St François de Sales	M	12
	6 08 **1,35** 11 59 **0,85** 17 33 **1,30**		
25	Convention de St Paul	M	12
	0 07 **0,50** 6 55 **1,40** 12 53 **0,80** 18 26 **1,30**		
26	Ste Paule	J	12
	0 51 **0,45** 7 34 **1,50** 13 38 **0,75** 19 11 **1,35**		
27	Ste Angèle	V	12
	1 30 **0,40** 8 11 **1,55** 14 17 **0,70** 19 53 **1,40**		
28	St Thomas d'Aquin	S	12
	2 06 **0,35** 8 45 **1,60** 14 55 **0,65** 20 32 **1,45**		
29	St Gildas	D	
	2 42 **0,30** 9 19 **1,65** 15 31 **0,60** 21 11 **1,45**		

POULET au soyo

★☆☆ **FACILE**

40 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 barquette de hauts de cuisse ou de sauté de poulet
- ½ verre de soyo
- 1 oignon émincé en lamelles
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 bon morceau de gingembre frais râpé
- de la maïzena pour lier la sauce
- du sucre (pour adoucir le salé du soyo)
- de la coriandre fraîche (persil chinois) et des oignons verts

20 min

Chauffer l'huile dans une marmite et y mettre les morceaux de poulet à colorer. Poivrer pendant la cuisson. Réserver.

Ajouter et faire dorer l'oignon émincé, l'ail écrasé, et le gingembre râpé.

Remettre le poulet dans la marmite, mouiller avec le verre de soyo allongé d'un peu d'eau et de la maïzena.

Mijoter doucement à découvert en remuant de temps à autre.

Rectifier l'assaisonnement avec le sucre.

Servir parsemé de persil chinois et d'oignons verts accompagné de riz chaud.

Bon appétit !

Laurent Taswin

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Février 5

30 Ste Martine — **L**

3 18 **0,30**
9 53 **1,65**
16 07 **0,55**
21 50 **1,45**

12

31 Ste Marcelle — **M**

3 55 **0,30**
10 28 **1,65**
16 44 **0,55**
22 30 **1,45**

12

1 Ste Ella — **M**

4 33 **0,35**
11 03 **1,65**
17 23 **0,50**
23 13 **1,45**

12

2 Chandeleur/Présentation — **J**

5 13 **0,45**
11 41 **1,60**
18 06 **0,50**

12

3 St Blaise — **V**

0 01 **1,40**
5 57 **0,55**
12 22 **1,55**
18 54 **0,55**

12

4 Ste Véronique — **S**

0 59 **1,35**
6 50 **0,65**
13 10 **1,45**
19 51 **0,55**

12

5 Ste Agathe — **D**

2 11 **1,30**
7 58 **0,75**
14 09 **1,40**
21 01 **0,55**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Février 6

6	St Gaston	L	12
	3 38 **1,35** 9 28 **0,85** 15 25 **1,30** 22 16 **0,50**		
7	Ste Eugénie	M	12
	5 01 **1,40** 11 00 **0,85** 16 46 **1,30** 23 24 **0,45**		
8	Ste Jacqueline	M	12
	6 08 **1,50** 12 15 **0,80** 17 57 **1,35**		
9	Ste Apolline	J	12
	0 23 **0,40** 7 04 **1,55** 13 14 **0,70** 18 55 **1,40**		
10	St Arnaud	V	12
	1 14 **0,35** 7 51 **1,65** 14 03 **0,65** 19 45 **1,45**		
11	N.-D. de Lourdes	S	12
	1 59 **0,30** 8 32 **1,70** 14 44 **0,60** 20 29 **1,45**		
12	St Félix	D	
	2 40 **0,30** 9 10 **1,70** 15 22 **0,55** 21 10 **1,50**		

MANGUE mousse coco de Laurent

★☆☆ **FACILE**

30 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 10 cl crème liquide
- 100 g coco râpé
- 20 cl lait coco
- 2 blancs œufs
- 2 feuilles de gélatine
- 2 grosses mangues
- 25 g sucre glace
- ½ jus citron
- 1 càs rhum (facultatif)

10 min

Éplucher et couper en petits dés les mangues et disposer la moitié dans de grandes verrines ou des ramequins. Réserver l'autre moitié.

Faire bouillir la crème liquide dans une casserole ; dès l'apparition des premières bulles, éteindre le feu.

Hors du feu, verser le lait de coco dans la crème chaude ; mélanger et ajouter les feuilles de gélatine essorées.

Monter les blancs d'œufs en neige, les additionner au mélange lait de coco / crème liquide / gélatine et tourner délicatement.

Rajouter le coco râpé.

Déposer ce mélange dans les verrines ou ramequins. Réserver au frais 2 heures.

Mixer l'autre moitié des mangues coupées en dés.

Filtrer et récupérer le jus, le chauffer jusqu'à ébullition.

Ajouter le sucre glace, le jus de citron et le rhum (facultatif) et mélanger le tout.

Verser ce coulis de mangue sur la mousse coco qui a été réservée au frais.

Bon appétit !

NEMS aux crevettes

★★★ **FACILE**

30 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 12 grosses crevettes décortiquées
- 5 champignons noirs
- 12 galettes de riz
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- le vert d'1 poireau
- 1 càc de feuilles de coriandre ciselées
- 2 càs de sauce soja
- 1 càc de sucre
- 1 càs d'huile
- huile de friture
- sel
- poivre moulu

10 min

Faire tremper les champignons noirs 10 min dans l'eau tiède. Mélanger ensemble les ingrédients de la sauce et laisser infuser.

Mariner les crevettes dans 1 plat avec sel, poivre, sucre en poudre et sauce soja (15 min au frais).

Ébouillanter le vert de poireau, le rafraîchir, le tailler en lamelles d'½ cm de large.

Peler les carottes, les tailler en petits dés.

Égoutter les champignons noirs et les hacher avec l'ail et l'oignon.

Dans une poêle avec l'huile, faire sauter à feu vif carottes, champignons, ail, oignon.

Saler, poivrer, ajouter la coriandre et laisser tiédir.

Tremper rapidement les galettes de riz dans un bain d'eau sucrée, les poser sur le plan de travail, les garnir avec une cuillerée de légumes sautés et une queue de crevette.

Rabattre les côtés, rouler et attacher avec les lanières de vert de poireau.

Chauffer l'huile de friture à 170° et mettre les nems à cuire 3 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servir aussitôt accompagnés de la sauce et de quelques grandes feuilles de salade verte.

SAUCE :
15 cl de sauce soja – 1 càc de sucre semoule – le jus d'1 citron – 1 càc de sésame grillé.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Février 7

13 Ste Béatrice — **L**
3 18 **0,30**
9 45 **1,70**
15 57 **0,50**
21 48 **1,50**
12

14 St Valentin — **M**
3 55 **0,35**
10 19 **1,65**
16 32 **0,50**
22 26 **1,45**
12

15 St Claude — **M**
4 30 **0,45**
10 51 **1,60**
17 06 **0,50**
23 04 **1,40**
12

16 Ste Julienne — **J**
5 06 **0,50**
11 24 **1,55**
17 41 **0,55**
23 45 **1,35**
12

17 St Alexis — **V**
5 43 **0,60**
11 57 **1,45**
18 20 **0,55**
12

18 Ste Bernadette — **S**
0 32 **1,30**
6 25 **0,70**
12 34 **1,40**
19 05 **0,60**
12

19 St Gabin — **D**
1 31 **1,25**
7 19 **0,80**
13 18 **1,30**
20 02 **0,65**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Février 8

20	Ste Aimée	2 54 **1,20** 8 37 **0,90** 14 19 **1,25** 21 17 **0,65**	L
			12
21	St Damien	4 22 **1,25** 10 13 **0,90** 15 43 **1,20** 22 33 **0,65**	M
			12
22	Ste Isabelle	5 31 **1,30** 11 30 **0,85** 17 01 **1,20** 23 34 **0,55**	M
			12
23	St Lazare	6 23 **1,40** 12 27 **0,80** 18 02 **1,25**	J
			12
24	St Modeste	0 23 **0,50** 7 05 **1,45** 13 13 **0,70** 18 52 **1,35**	V
			12
25	St Roméo	1 06 **0,40** 7 43 **1,55** 13 53 **0,65** 19 35 **1,40**	S
			12
26	St Nestor	1 45 **0,35** 8 18 **1,60** 14 30 **0,55** 20 16 **1,45**	D

CRÊPES

★☆☆ **FACILE**

5 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 250 g farine
- 4 œufs
- ½ l de lait
- 1 pincée de sel
- 3 càs huile
- huile pour la poêle

2 min

Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs entiers, le sel et un peu de lait.

Fouetter pour obtenir une pâte très lisse, sans grumeaux ; ajouter l'huile et le lait petit à petit.

Si l'on souhaite des crêpes sucrées, on peut y ajouter un peu de sucre vanillé.

Laisser reposer la pâte ½h avec un torchon dessus.

Huiler une poêle à crêpes, la faire chauffer et à l'aide d'une louche prendre de la pâte et la verser sur la poêle chaude en la faisant tourner pour qu'elle s'étale bien.

Laisser cuire environ 1 min ½, la retourner pour cuire l'autre côté.

Garnir la crêpe selon vos goûts :

Salée :
fromage râpé – jambon – œuf au plat – béchamel – tranches de saumon.

Sucrée :
sucre – confiture – miel – chocolat fondu – caramel au beurre salé.

Bon appétit !

Madeline Koindredi

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Mars 9

27	Ste Honorine	L	12
	2 23 **0,30** 8 52 **1,65** 15 06 **0,50** 20 56 **1,50**		
28	Mardi Gras	M	12
	3 01 **0,30** 9 27 **1,70** 15 41 **0,45** 21 35 **1,55**		
1	Ste Ella	M	12
	3 39 **0,30** 10 01 **1,65** 16 18 **0,40** 22 16 **1,55**		
2	Chandeleur/Présentation	J	12
	4 18 **0,40** 10 37 **1,65** 16 56 **0,40** 23 00 **1,50**		
3	St Blaise	V	12
	5 00 **0,45** 11 14 **1,55** 17 36 **0,40** 23 47 **1,50**		
4	Ste Véronique	S	12
	5 45 **0,55** 11 54 **1,50** 18 22 **0,45**		
5	Ste Agathe	D	
	0 43 **1,40** 6 39 **0,70** 12 40 **1,40** 19 17 **0,50**		

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Mars 10

6	Ste Colette	L	12
	1 54 **1,35** 7 50 **0,80** 13 41 **1,30** 20 29 **0,55**		
7	Ste Félicité	M	12
	3 21 **1,35** 9 25 **0,85** 15 07 **1,20** 21 52 **0,55**		
8	St Jean de Dieu	M	12
	4 43 **1,40** 10 56 **0,80** 16 38 **1,20** 23 06 **0,50**		
9	Ste Françoise	J	12
	5 50 **1,45** 12 06 **0,75** 17 50 **1,25**		
10	St Vivien	V	12
	0 07 **0,45** 6 43 **1,50** 12 59 **0,65** 18 47 **1,35**		
11	Ste Rosine	S	12
	0 58 **0,40** 7 27 **1,60** 13 42 **0,60** 19 34 **1,40**		
12	Ste Justine	D	
	1 42 **0,35** 8 05 **1,60** 14 19 **0,50** 20 15 **1,50**		

BOULETTES de Madeleine de poisson

★☆☆ **FACILE**

1h20

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 1 kg de farine
- 1 kg de poisson
- 3 œufs entiers
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 botte d'oignons verts
- 1 botte de persil
- sel
- poivre

10 min

Laver, hacher les oignons verts et le persil.

Émincer finement l'oignon.

Émietter le poisson et le hacher au robot.

Mélanger farine, oignons verts, persil, oignon, 3 œufs entiers, de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajouter le poisson cru et bien mélanger le tout.

Saler, poivrer, laisser reposer 1h.

Faire chauffer un bain d'huile.

À l'aide de 2 càs, former de grosses noix de pâte ; les faire frire 1 à 2 min dans l'huile bien chaude.

Servir avec une sauce aigre douce.

Bon appétit !

BOUGNA marmite

★☆☆ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

pour 8 personnes :

- des feuilles de bananier
- 8 cuisses de poulet
- 2 ignames
- 3 taros
- 2 patates douces
- 8 bananes poingo
- ½ citrouille
- 2 boîtes de lait de coco
- chou kanak
- sel
- poivre

1h

Chauffer les feuilles de bananier sur le feu de la gazinière afin de les assouplir et en tapisser l'intérieur d'une marmite.

Éplucher tous les légumes et les couper en rondelles ou en cubes et les poser en alternance dans les feuilles. Saler, poivrer.

Poser les cuisses de poulet dessus et les rondelles de bananes poingo sur le dessus. Saler, poivrer.

Arroser le tout de lait de coco généreusement afin que le plat ne soit pas sec.

Refermer les feuilles dessus comme pour faire une papillote ou un paquet.

Couvrir.

Cuire à feu doux environ 1h.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Mars 11

13 St Rodrigue — **L**

2 21 **0,35**
8 40 **1,60**
14 54 **0,45**
20 53 **1,50**

12

14 Ste Mathilde — **M**

2 58 **0,40**
9 13 **1,60**
15 26 **0,45**
21 30 **1,50**

12

15 Ste Louise — **M**

3 33 **0,40**
9 44 **1,60**
15 57 **0,40**
22 05 **1,50**

12

16 Ste Bénédicte — **J**

4 08 **0,45**
10 15 **1,55**
16 28 **0,45**
22 40 **1,45**

12

17 St Patrick — **V**

4 42 **0,55**
10 45 **1,50**
17 00 **0,45**
23 17 **1,40**

12

18 St Cyrille — **S**

5 18 **0,60**
11 17 **1,40**
17 34 **0,50**
23 58 **1,35**

12

19 St Joseph — **D**

5 58 **0,70**
11 51 **1,35**
18 12 **0,55**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Mars 12

20	Ste Colette	0 47 **1,30** 6 46 **0,80** 12 31 **1,25** 18 59 **0,60**	L 12
21	Ste Félicité	1 55 **1,25** 7 56 **0,85** 13 25 **1,20** 20 06 **0,65**	M 12
22	St Jean de Dieu	3 25 **1,25** 9 33 **0,85** 14 52 **1,15** 21 36 **0,65**	M 12
23	Ste Françoise	4 41 **1,30** 10 54 **0,80** 16 27 **1,15** 22 51 **0,60**	J 12
24	St Vivien	5 39 **1,35** 11 54 **0,75** 17 35 **1,20** 23 48 **0,55**	V 12
25	Ste Rosine	6 25 **1,45** 12 40 **0,65** 18 28 **1,30**	S 12
26	Ste Justine	0 35 **0,45** 7 05 **1,50** 13 21 **0,55** 19 14 **1,40**	D

BEIGNETS de bananes

★☆☆ **FACILE**

15 min

INGRÉDIENTS

pour 12 beignets :

- 3 bananes
- 2 càs de farine
- 2 càs de sucre
- 2 œufs
- 1 càs de rhum
- 1 càc extrait de vanille
- huile pour la friture

5 à 10 min

Dans un saladier, mélanger sucre, farine et œufs ensemble pour obtenir une pâte bien homogène.

Ajouter le rhum, la vanille (on peut remplacer le rhum par la même quantité de lait) et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse mais un peu épaisse.

Ajouter les bananes coupées en rondelles.

Faire chauffer l'huile ; lorsqu'elle est bien chaude, prendre la pâte avec des bananes à l'aide d'une grosse cuiller et déposer le mélange dans l'huile. Bien dorer.

Saupoudrer de sucre.

Bon appétit !

MARINADE

★★★ **FACILE**

10 min

INGRÉDIENTS

- 30 cl de soyo
- 3 càs de miel
- 10 cl de kekap manik (sauce indonésienne)
- 2 càc d'herbes de Provence
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon émincé très fin
- 2 càs de moutarde
- 20 cl d'huile

Placer tous les ingrédients dans un saladier et fouetter au fouet à main pendant 10 min.

Laisser reposer 24h.

Cette marinade sert aussi bien pour poissons que viandes à griller.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Mars 13

27 St Habib — **L**

1 18 **0,40**
7 42 **1,60**
13 58 **0,45**
19 56 **1,50**

12

28 St Gontran — **M**

1 59 **0,35**
8 19 **1,65**
14 35 **0,35**
20 37 **1,55**

12

29 Ste Gwladys — **M**

2 40 **0,35**
8 55 **1,65**
15 12 **0,30**
21 19 **1,60**

12

30 St Amédée — **J**

3 22 **0,35**
9 32 **1,60**
15 49 **0,25**
22 02 **1,60**

12

31 St Benjamin — **V**

4 04 **0,40**
10 10 **1,55**
16 28 **0,25**
22 47 **1,60**

12

1 St Hugues — **S**

4 49 **0,50**
10 49 **1,50**
17 09 **0,30**
23 36 **1,55**

12

2 Ste Sandrine — **D**

5 39 **0,60**
11 31 **1,40**
17 55 **0,35**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Avril 14

3	St Richard 0 32 **1,45** 6 37 **0,70** 12 19 **1,30** 18 50 **0,45**	L 12
4	St Isidore 1 41 **1,40** 7 52 **0,75** 13 25 **1,20** 20 02 **0,55**	M 12
5	Ste Irène 3 01 **1,35** 9 21 **0,80** 14 57 **1,15** 21 27 **0,55**	M 12
6	St Marcellin 4 17 **1,35** 10 41 **0,75** 16 28 **1,15** 22 43 **0,55**	J 12
7	St J.-Bapt. de la Salle 5 19 **1,40** 11 44 **0,65** 17 38 **1,25** 23 45 **0,50**	V 12
8	Ste Julie 6 10 **1,45** 12 32 **0,60** 18 33 **1,30**	S 12
9	Rameaux 0 35 **0,50** 6 53 **1,50** 13 13 **0,50** 19 18 **1,40**	D

Gilda Paita

ANGUILLE fumée de Gilda au curry DE COCO

★★★ **DIFFICILE**

1 h

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 belle anguille de 1,5 à 2 kg
- 2 càs de curry
- 1 boîte de lait de coco
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- persil
- huile
- sel
- poivre
- 1 càc de maïzena

1h30
(fumage compris)

Fumer l'anguille coupée en 5 à 6 morceaux.

Faire revenir l'oignon émincé dans une cocotte.

Ajouter l'ail écrasé, le curry et bien mélanger.

Saler, poivrer et ajouter le lait de coco, puis la maïzena délayée dans un verre d'eau et tourner pour obtenir une sauce onctueuse Y déposer les morceaux d'anguille ; la sauce doit recouvrir les morceaux d'anguille.

Laisser mijoter 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Servir parsemé de persil haché et d'oignons verts émincés finement. Accompagner de bananes poingo poêlées.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Avril 15

10 St Fulbert — **L**
1 19 **0,45**
7 31 **1,50**
13 48 **0,45**
19 58 **1,45**
12

11 St Stanislas — **M**
1 59 **0,45**
8 06 **1,55**
14 22 **0,40**
20 35 **1,50**
12

12 St Jules — **M**
2 36 **0,45**
8 38 **1,50**
14 53 **0,35**
21 10 **1,50**
12

13 Ste Ida — **J**
3 12 **0,50**
9 10 **1,50**
15 23 **0,35**
21 43 **1,50**
12

14 Vendredi Saint/S. Maxime — **V**
3 46 **0,55**
9 40 **1,45**
15 53 **0,35**
22 17 **1,50**
12

15 St Paterne — **S**
4 21 **0,55**
10 11 **1,40**
16 23 **0,40**
22 52 **1,45**
12

16 Pâques — **D**
4 58 **0,65**
10 42 **1,35**
16 56 **0,40**
23 30 **1,40**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Avril 16

17 Lundi de Pâques — L
F É R I É
5 38 **0,70**
11 17 **1,25**
17 32 **0,45**
12

18 St Parfait — M
0 15 **1,35**
6 25 **0,75**
11 58 **1,20**
18 15 **0,55**
12

19 Ste Emma — M
1 12 **1,30**
7 29 **0,80**
12 51 **1,15**
19 12 **0,60**
12

20 Ste Odette — J
2 27 **1,25**
8 52 **0,80**
14 10 **1,10**
20 33 **0,65**
12

21 St Anselme — V
3 43 **1,30**
10 10 **0,75**
15 47 **1,10**
21 58 **0,60**
12

22 St Alexandre — S
4 45 **1,35**
11 11 **0,65**
17 01 **1,20**
23 05 **0,55**
12

23 St Georges — D
5 36 **1,40**
12 00 **0,55**
17 59 **1,30**
23 59 **0,50**

TARTARE de thon au gingembre

★☆☆ **FACILE**

40 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 800 g de filet de thon extra frais
- 10 g de gingembre frais haché
- 20 g d'oignons émincés fin
- 40 g de tomates en petits dés
- 20 g d'oignons verts ciselés
- 2 càc d'huile de sésame grillé
- 1 citron

Tailler le thon en petits dés ainsi que les légumes (tomates, oignons).

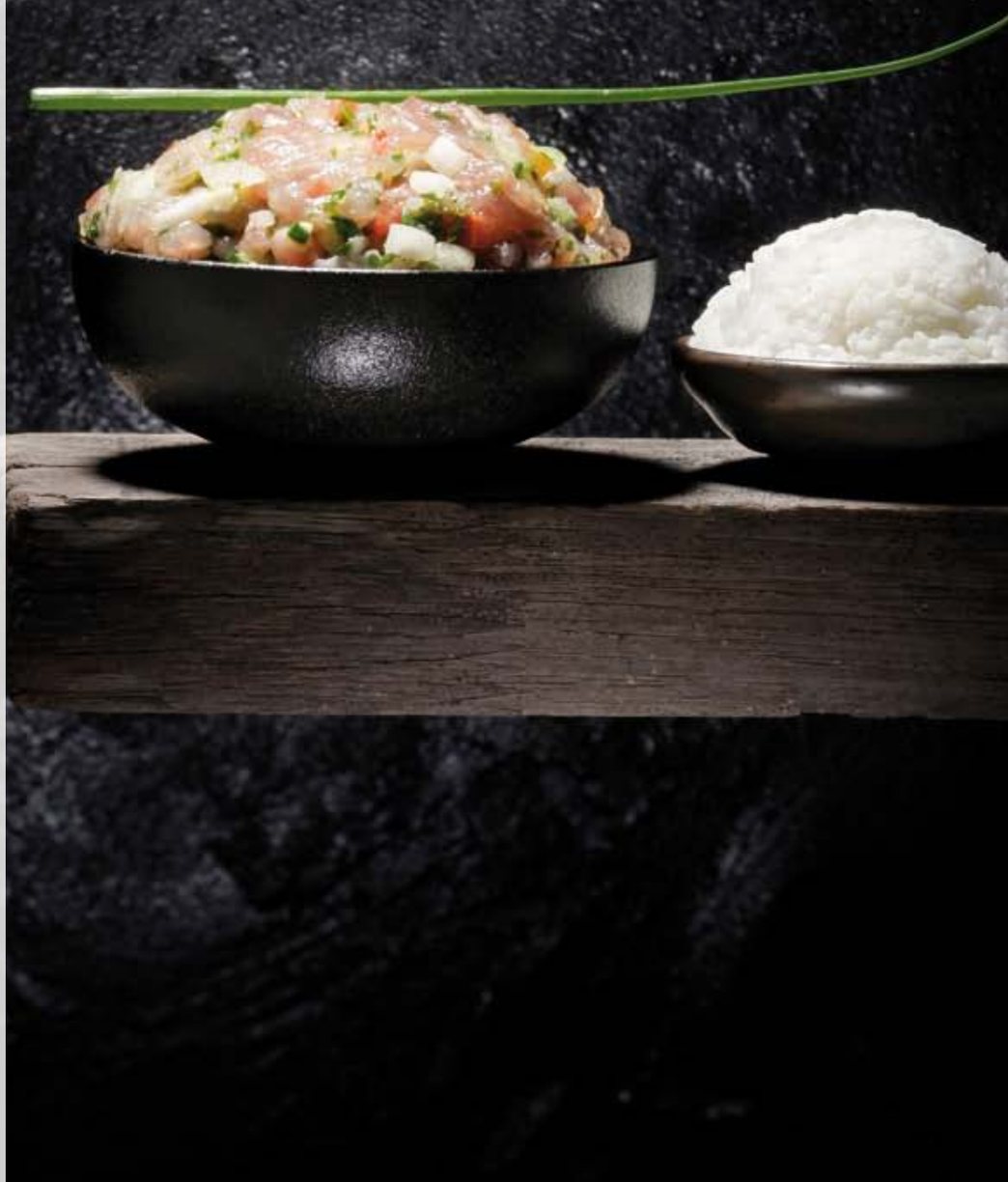
Mélanger le tout dans un bol et lier avec l'huile de sésame grillé et le jus de citron.

Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre du moulin.

Mouler la préparation à l'aide d'un ramequin ou un cercle emporte pièce.

Décorer avec du pesto, du caramel de soyo ou de la crème de balsamique selon votre imagination et une tuile au parmesan.

Bon appétit !



ACHARDS de bambou

★★★ **FACILE**

60 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de jeunes pousses de bambou
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 2 ou 3 petits piments
- 1 grosse rondelle de gingembre frais
- 1 càc de safran ou curcuma
- 4 càs huile
- gros sel

15 min

Rincer les bambous dans plusieurs eaux.

Les couper en lamelles dans le sens de la longueur.

Dans un mortier, piler ensemble ail, gingembre piment et gros sel. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire blondir l'oignon émincé fin. Y ajouter les épices et mélanger.

Placer les lamelles de bambou dans la préparation et tourner délicatement à feu moyen environ 1 à 2 min maximum.

Laisser refroidir avec le couvercle.

Servir à température ambiante en hors d'œuvre ou en accompagnement d'une viande.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Avril 17

24 St Fidèle — **L**
6 20 **1,50**
12 43 **0,45**
18 48 **1,40**
12

25 St Marc — **M**
0 48 **0,45**
7 02 **1,55**
13 24 **0,35**
19 34 **1,50**
12

26 Ste Alida — **M**
1 34 **0,40**
7 43 **1,55**
14 03 **0,25**
20 18 **1,60**
12

27 Ste Zita — **J**
2 20 **0,40**
8 23 **1,55**
14 43 **0,20**
21 02 **1,65**
12

28 Ste Valérie — **V**
3 05 **0,40**
9 04 **1,55**
15 23 **0,15**
21 48 **1,65**
12

29 Ste Catherine de Sienne — **S**
3 53 **0,45**
9 45 **1,45**
16 04 **0,20**
22 35 **1,65**
12

30 Jour du Souvenir/St Robert — **D**
4 42 **0,55**
10 27 **1,40**
16 47 **0,25**
23 25 **1,55**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Mai 18

1 Fête du travail — L

5 35 **0,60**
11 13 **1,30**
17 33 **0,30**

F É R I É

12

2 St Boris — M

0 21 **1,50**
6 35 **0,65**
12 06 **1,20**
18 28 **0,40**

12

3 Sts. Philippe/Jacques — M

1 24 **1,40**
7 45 **0,70**
13 14 **1,15**
19 36 **0,50**

12

4 St Sylvain — J

2 33 **1,40**
9 01 **0,70**
14 42 **1,10**
20 56 **0,60**

12

5 Accord de Nouméa/Ste Judith — V

3 39 **1,35**
10 10 **0,65**
16 07 **1,15**
22 11 **0,60**

12

6 Ste Prudence — S

4 38 **1,35**
11 08 **0,60**
17 17 **1,20**
23 14 **0,60**

12

7 Ste Gisèle — D

5 28 **1,40**
11 57 **0,55**
18 12 **1,30**

Stéphanie Hoarau

BISCUITS VÉGÉTALIENS au gingembre

de Stéphanie

★★★ **FACILE**

30 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 300 g de farine T45
- 200 g de margarine à température ambiante
- 100 g de sucre roux
- 1 sachet de levure chimique
- 50 à 100 g de gingembre frais (selon le goût)

10 à 15 min

Préchauffer le four à 180°.

Mixer la quantité de gingembre désirée après l'avoir pelé et lavé.

Dans une terrine, verser tous les ingrédients et travailler du bout des doigts et en façonner une boule.

Étaler sur un plan de travail fariné (5 min) et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper les formes souhaitées. On peut aussi former de petites boules légèrement aplaties.

Placer tous le biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 10 à 15 min.

Le bord doit être doré et le centre moelleux.

Les biscuits se conservent parfaitement dans une boîte métallique durant une semaine.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Mai 19

8 Victoire 1945 — **L**

0 07 **0,55**
6 13 **1,40**
12 38 **0,45**
18 58 **1,35**

F É R I É

12

9 Ste Pacôme — **M**

0 53 **0,55**
6 52 **1,40**
13 15 **0,40**
19 38 **1,45**

12

10 Ste Solange — **M**

1 35 **0,55**
7 29 **1,45**
13 49 **0,35**
20 15 **1,50**

12

11 Ste Estelle — **J**

2 14 **0,55**
8 04 **1,40**
14 21 **0,30**
20 49 **1,50**

12

12 St Achille — **V**

2 51 **0,55**
8 37 **1,40**
14 52 **0,30**
21 23 **1,50**

12

13 Ste Rolande — **S**

3 27 **0,55**
9 10 **1,35**
15 23 **0,30**
21 56 **1,50**

12

14 St Matthias — **D**

4 03 **0,60**
9 42 **1,30**
15 54 **0,30**
22 31 **1,45**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Mai 20

15 Ste Denise — **L**

4 41 **0,60**
10 16 **1,30**
16 27 **0,35**
23 08 **1,45**

12

16 St Honoré — **M**

5 21 **0,65**
10 53 **1,25**
17 03 **0,40**
23 50 **1,40**

12

17 St Pascal — **M**

6 08 **0,70**
11 35 **1,20**
17 45 **0,45**

12

18 St Éric — **J**

0 40 **1,35**
7 04 **0,70**
12 28 **1,15**
18 37 **0,55**

12

19 St Yves — **V**

1 39 **1,30**
8 12 **0,70**
13 38 **1,10**
19 44 **0,60**

12

20 St Bernardin — **S**

2 45 **1,30**
9 22 **0,65**
15 05 **1,10**
21 04 **0,60**

12

21 St Constantin — **D**

3 48 **1,35**
10 24 **0,60**
16 23 **1,20**
22 18 **0,60**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

BOUCHÉES croustillantes AVOCAT-BACON

★☆☆ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

- 3 avocats bien fermes
- 18 tranches fines de bacon ou de poitrine fumée
- poivre

10 min

Préchauffer le four en position grill.

Éplucher les avocats, enlever les noyaux et trancher chaque moitié en 3 lamelles. Enrouler chaque tranche d'avocat dans 1 tranche de poitrine fumée ou de bacon.

Disposer toutes les bouchées sur une feuille de papier sulfurisé sur une plaque du four.

Enfourner pour environ 10 min (plus ou moins) et surveiller. Sortir du four lorsque les bouchées sont dorées.

Bon appétit !

CREVETTES thaï

★★★ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes :

- 1 oignon
- 3 ou 4 champignons de Paris (facultatif)
- 1 càc de gingembre en poudre (facultatif)
- 1 càc de curry
- 20 cl de lait de coco
- 1 carotte
- 1 courgette
- 16 crevettes

15 min

Émincer l'oignon en lamelles et faire revenir doucement sans dorer. Peler la carotte, la couper en lamelles fines. Couper la courgette non épluchée en fines lamelles également. Couper les champignons en lamelles.

Verser le lait de coco sur les oignons. Ajouter le curry puis le gingembre. Saler, poivrer.

Ajouter les champignons et laisser cuire environ 2 min, puis ajouter les carottes et les courgettes.

Dès que la cuisson des légumes vous convient (croquants ou fondants), ajouter les crevettes. Laisser mijoter quelques minutes.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Mai 21

22 St Émile — **L**

4 44 **1,40**
11 17 **0,50**
17 27 **1,30**
23 21 **0,55**

12

23 St Didier — **M**

5 35 **1,45**
12 05 **0,35**
18 22 **1,40**

12

24 St Donatien — **M**

0 18 **0,50**
6 23 **1,45**
12 50 **0,25**
19 12 **1,50**

12

25 Ascension/Ste Sophie — **J**

1 11 **0,50**
7 10 **1,50**
13 34 **0,20**
20 00 **1,60**

F É R I É

12

26 St Bérenger/Fête Dieu — **V**

2 02 **0,45**
7 55 **1,45**
14 17 **0,15**
20 47 **1,65**

12

27 St Augustin — **S**

2 53 **0,50**
8 40 **1,45**
15 00 **0,10**
21 35 **1,65**

12

28 Fête des Mères/St Germain — **D**

3 43 **0,50**
9 26 **1,40**
15 44 **0,15**
22 23 **1,65**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Juin 22

29	St Aymard	4 34 0,55 10 12 1,30 16 28 0,20 23 12 1,60	L
30	St Ferdinand	5 27 0,60 11 00 1,25 17 15 0,30	M
31	Visitation	0 03 1,50 6 22 0,60 11 53 1,20 18 07 0,40	M
1	St Justin	0 58 1,45 7 22 0,65 12 56 1,15 19 07 0,50	J
2	Ste Blandine	1 55 1,40 8 25 0,65 14 13 1,10 20 17 0,60	V
3	St Kevin	2 53 1,35 9 27 0,60 15 34 1,10 21 29 0,65	S
4	Pentecôte	3 49 1,35 10 25 0,55 16 46 1,20 22 36 0,65	D

Laurence Evrard

LA TOURTE AUX pommes de Laurence
crème meringuée

★★★ **DIFFICILE**

30 min

INGRÉDIENTS

pour 6 à 8 personnes :

Pâte :
- 200 g farine
- 80 g beurre
- 1 càs sucre
- 1 càs fleur d'oranger

Garniture :
- 5 grosses pommes
- 1 noisette de beurre demi-sel
- 2 càs sucre roux

Crème :
- 4 jaunes œufs
- 3 càs sucre
- 50 cl lait
- 2 càs farine
- 1 càs fleur oranger
- 1 càs vanille

Meringue :
- 4 blancs œufs
- 3 càs sucre glace
- poivre moulu

55 min

PÂTE :
Dans un saladier, mélanger farine, sucre et beurre ; mélanger du bout des doigts, pour faire comme du sable, puis ajouter la fleur d'oranger et mouiller avec de l'eau tiède. Pétrir et former une belle boule. Réserver.

Peler les pommes et les couper en lamelles pas trop fines, les poêler avec le beurre sans trop les cuire et réserver.

CRÈME :
Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la farine.

Chauffer doucement le lait ; quand il est chaud, y ajouter le mélange œufs/sucre/farine et tourner sans cesse jusqu'à épaississement de la crème.

Étaler la pâte dans un moule un peu haut bien beurré, y placer les pommes et recouvrir de crème.
Enfourner à 190° pendant 35 min puis laisser refroidir.

MERINGUE :
Fouetter les blancs d'œufs assez ferme, y ajouter le sucre glace, continuer à fouetter très ferme.

Placer la meringue dans une poche à douille et recouvrir la tarte (on peut le faire à la spatule).

Enfourner position grill pour faire dorer doucement, refroidir et placer au réfrigérateur.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Juin 23

5 Lundi de Pentecôte — L
4 42 **1,30**
11 17 **0,50**
17 46 **1,25**
23 35 **0,65**
F É R I É
12

6 St Norbert — M
5 30 **1,35**
12 02 **0,45**
18 35 **1,35**
12

7 St Gilbert — M
0 26 **0,65**
6 15 **1,35**
12 42 **0,35**
19 17 **1,40**
12

8 St Médard — J
1 12 **0,60**
6 56 **1,35**
13 19 **0,35**
19 55 **1,45**
12

9 Ste Diane — V
1 53 **0,60**
7 34 **1,35**
13 53 **0,30**
20 30 **1,50**
12

10 St Landry — S
2 32 **0,60**
8 10 **1,30**
14 26 **0,30**
21 04 **1,50**
12

11 St Barnabé — D
3 10 **0,60**
8 46 **1,30**
14 59 **0,25**
21 38 **1,50**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Juin 24

12 St Guy — **L**

3 47 **0,60**
9 21 **1,30**
15 32 **0,30**
22 12 **1,50**

12

13 St Antoine de Padoue — **M**

4 25 **0,60**
9 57 **1,25**
16 06 **0,30**
22 49 **1,45**

12

14 St Élisée — **M**

5 04 **0,60**
10 36 **1,25**
16 44 **0,35**
23 29 **1,45**

12

15 Ste Germaine — **J**

5 48 **0,60**
11 19 **1,20**
17 24 **0,40**

12

16 St J.-François Régis — **V**

0 12 **1,40**
6 37 **0,65**
12 09 **1,15**
18 12 **0,50**

12

17 St Hervé — **S**

1 01 **1,40**
7 33 **0,60**
13 11 **1,15**
19 09 **0,55**

12

18 Fête des Pères/Ste Léonce — **D**

1 56 **1,35**
8 35 **0,60**
14 27 **1,15**
20 19 **0,60**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

CRABE farci

★☆☆ **FACILE**

30 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 4 crabes
- eau
- 1 oignon
- bouquet garni
- ail
- lait
- faine
- beurre
- piment
- persil
- chapelure
- sel
- poivre
- baies de genièvre
- 3 clous de girofle
- curry
- gruyère râpé (facultatif)

40 min

Dans un grand faitout, préparer un court bouillon avec beaucoup d'eau, 1 oignon coupé en 4, de l'ail, piment, clous de girofle - baies de genièvre - bouquet garni - sel - poivre - piment.

Lorsque l'eau bout, y placer les crabes et laisser cuire 20 min à partir de la reprise du bouillonnement.

Les sortir, les laisser égoutter et refroidir. Les décortiquer entièrement en gardant la coquille intacte.

Préparer une béchamel avec farine, beurre, lait, sel, poivre.

À la chair de crabe, ajouter une pointe de curry, le persil émincé finement, la béchamel et replacer la chair dans les coquilles généreusement garnies.

Parsemer de gruyère râpé (facultatif) puis de chapelure et passer au grill pour dorer.

Bon appétit !

SALADE de fruits

★★★ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

- 1 ananas
- 1 pastèque
- 1 melon
- 3 kiwis
- 3 pommes liane
- 2 oranges
- 2 mangues

Éplucher tous les fruits et les couper en petits morceaux.

Les disposer fruit par fruit dans des verrine en verre.

Recouvrir de pomme liane.

Mouiller avec le jus des oranges au moment de servir.

Bien sûr, le choix des fruits dépend complètement de la saison.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Juin 25

19 St Romuald — **L**

2 55 **1,35**
9 37 **0,50**
15 47 **1,20**
21 36 **0,65**

12

20 St Silvère — **M**

3 56 **1,35**
10 36 **0,45**
16 58 **1,30**
22 49 **0,65**

12

21 St Rodolphe/Hiver — **M**

4 54 **1,35**
11 31 **0,35**
17 59 **1,40**
23 54 **0,60**

12

22 St Alban — **J**

5 51 **1,40**
12 22 **0,25**
18 54 **1,50**

12

23 Ste Audrey — **V**

0 54 **0,55**
6 44 **1,40**
13 11 **0,15**
19 46 **1,60**

12

24 St Jean-Baptiste ○ — **S**

1 50 **0,55**
7 35 **1,40**
13 58 **0,10**
20 35 **1,65**

12

25 St Prosper — **D**

2 43 **0,50**
8 24 **1,35**
14 43 **0,10**
21 22 **1,65**

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Juin 26

26	Accords de Matignon	3 33 **0,50** 9 12 **1,35** 15 28 **0,15** 22 08 **1,65**	L 12
27	St Fernand	4 22 **0,50** 9 58 **1,30** 16 12 **0,20** 22 53 **1,60**	M 12
28	St Irénée	5 09 **0,55** 10 45 **1,25** 16 57 **0,30** 23 38 **1,55**	M 12
29	Sts Pierre/Paul	5 56 **0,55** 11 34 **1,20** 17 43 **0,40**	J 12
30	St Martial	0 23 **1,45** 6 45 **0,55** 12 29 **1,15** 18 34 **0,50**	V 12
1	St Thierry	1 11 **1,40** 7 39 **0,55** 13 35 **1,15** 19 33 **0,60**	S 12
2	St Martinien	2 01 **1,35** 8 37 **0,55** 14 53 **1,10** 20 42 **0,70**	D

ROUGAIL saucisses

★☆☆ **FACILE**

30 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 6 grosses saucisses (plutôt fumées)
- 4 tomates (fraîches ou en boîte)
- 4 oignons moyens ou 2 très gros
- 6 gousses d'ail
- thym
- laurier
- sel
- poivre
- 2 càc de curcuma en poudre
- piment oiseau (selon le goût)
- huile

30 min

Piquer les saucisses et les pocher dans l'eau bouillante d'une marmite une dizaine de minutes.

Égoutter et réserver.

Dans la même marmite, faire chauffer l'huile et y faire revenir très doucement les oignons émincés et l'ail écrasé sans laisser colorer.

Ajouter le curcuma et le poivre, puis les saucisses coupées en rondelle d'environ 2 cm d'épaisseur.

Faire revenir le tout très doucement (saucisses, ail, oignons, curcuma et poivre).

Ajouter les tomates concassées, le thym, le laurier, le sel et le piment (facultatif).

Mijoter à découvert pour que l'eau des tomates s'évapore.

Servir avec du riz basmati chaud.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Juillet 27

3 St Thomas — **L**

2 56 **1,30**
9 37 **0,55**
16 11 **1,15**
21 55 **0,70**

12

4 St Florent — **M**

3 53 **1,25**
10 35 **0,50**
17 17 **1,20**
23 02 **0,75**

12

5 St Antoine-Marie — **M**

4 48 **1,25**
11 27 **0,45**
18 11 **1,30**

12

6 Ste Mariette — **J**

0 00 **0,70**
5 40 **1,25**
12 12 **0,40**
18 56 **1,35**

12

7 St Raoul — **V**

0 51 **0,65**
6 27 **1,25**
12 53 **0,35**
19 35 **1,40**

12

8 St Thibault — **S**

1 35 **0,65**
7 10 **1,25**
13 30 **0,30**
20 11 **1,45**

12

9 Ste Amandine — **D**

2 15 **0,60**
7 50 **1,30**
14 06 **0,25**
20 45 **1,50**

Aurélie Bosch

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Juillet 28

10 St Ulrich — L
2 53 **0,55**
8 28 **1,30**
14 40 **0,25**
21 20 **1,50**
12

11 St Benoît — M
3 30 **0,55**
9 05 **1,30**
15 15 **0,25**
21 54 **1,50**
12

12 St Olivier — M
4 06 **0,55**
9 43 **1,30**
15 50 **0,30**
22 29 **1,50**
12

13 Sts Henri/Joël — J
4 44 **0,55**
10 22 **1,30**
16 27 **0,30**
23 05 **1,50**
12

14 Fête Nationale — V
5 24 **0,55**
11 04 **1,25**
17 06 **0,40**
23 44 **1,45**
F É R I É
12

15 St Donald — S
6 07 **0,55**
11 51 **1,25**
17 50 **0,45**
12

16 N.-Dame du Mt Carmel — D
0 26 **1,45**
6 56 **0,50**
12 48 **1,20**
18 42 **0,55**
Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

LA TARTE AUX fraises de Lely

★★★ **DÉLICAT**

30 min

INGRÉDIENTS

Fond de tarte :
- 4 blancs d'œuf
- 240 g de sucre glace
- 160 g de poudre d'amande

Garniture :
- 500 g fraises ou framboises de Païta
- ½l de crème liquide entière

20 min

FOND DE TARTE :
Préchauffer le four à 160°.

Mélanger puis tamiser sucre glace et poudre d'amandes. Réserver.

Monter les blancs d'œufs en neige très ferme avec 1 càs de sucre glace.

Ajouter la poudre d'amandes sucrée aux blancs d'œufs en neige en 3 fois et mélanger délicatement avec une maryse (spatule souple).

Garnir un moule rond de papier cuisson et disposer la préparation pour réaliser le fond de tarte.

Enfourner environ 20 min à 160° ; vérifier la cuisson en piquant au couteau. Sortir du four, refroidir et démouler délicatement le biscuit.

GARNITURE :
Monter la crème en chantilly au batteur avec 1 càs de sucre glace, la placer dans une poche à douille et recouvrir le fond de tarte.

Décorer avec les fraises fraîches entières, ou coupées en 2 ou en lamelles au gré de votre imagination.

Bon appétit !

SALADE de cerf

★★★ **FACILE**

1h30

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 500 g de rumsteak ou filet de cerf
- 1 ou 2 citrons
- 5 càs d'huile d'olive
- 5 càs de soyo
- 1 échalote
- 1 tomate
- 1 bouquet de coriandre
- 1 ou 2 oignons verts
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 carotte
- 1 concombre (facultatif)
- poivre

Débiter le cerf en fines tranches puis en fines lamelles et les placer dans un saladier.

Y ajouter le jus de citron en quantité suffisante pour que la viande trempe bien.

Mettre au frais et laisser « cuire » la viande dans le citron pendant 1h au réfrigérateur.

Pendant ce temps, couper la tomate en petits dés ainsi que l'échalote très finement.

Verser le tout dans un grand saladier et ajouter les 5 càs d'huile d'olive et les 5 càs de soyo et l'ail haché. Placer au frais.

Râper finement la carotte, couper le concombre en petits dés. Les ajouter dans le saladier avec la tomate et la sauce.

Sortir la viande au bout d'1 h, l'essorer et l'ajouter dans le saladier de légumes.

Ciseler finement l'oignon vert et la coriandre et les ajouter dans la salade. Poivrer mais ne pas saler.

Bien remuer et remettre au frais jusqu'au moment de passer à table.

Déguster très frais avec du riz chaud.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Juillet 29

17 Ste Charlotte — **L**

1 14 **1,40**
7 52 **0,50**
13 57 **1,20**
19 46 **0,60**

12

18 St Frédéric — **M**

2 10 **1,35**
8 55 **0,45**
15 18 **1,20**
21 05 **0,65**

12

19 St Arsène — **M**

3 14 **1,30**
10 01 **0,40**
16 36 **1,30**
22 27 **0,70**

12

20 Ste Marina — **J**

4 23 **1,30**
11 05 **0,35**
17 44 **1,40**
23 42 **0,65**

12

21 St Victor — **V**

5 29 **1,30**
12 02 **0,25**
18 42 **1,50**

12

22 Ste Marie-Madeleine — **S**

0 46 **0,60**
6 29 **1,30**
12 55 **0,20**
19 34 **1,55**

12

23 Ste Brigitte — **D**

1 42 **0,55**
7 24 **1,35**
13 44 **0,15**
20 22 **1,60**

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Juillet 30

24	Ste Christine	2 32 **0,50** 8 14 **1,35** 14 29 **0,15** 21 06 **1,65**	L
			12
25	St Jacques	3 18 **0,50** 9 00 **1,35** 15 13 **0,15** 21 48 **1,65**	M
			12
26	Sts Anne/Joachim	4 01 **0,45** 9 44 **1,35** 15 54 **0,20** 22 28 **1,60**	M
			12
27	Ste Nathalie	4 41 **0,45** 10 27 **1,30** 16 35 **0,30** 23 06 **1,55**	J
			12
28	St Samson	5 22 **0,45** 11 11 **1,30** 17 16 **0,40** 23 44 **1,45**	V
			12
29	Ste Marthe	6 03 **0,50** 11 59 **1,25** 18 00 **0,50**	S
			12
30	Ste Juliette	0 24 **1,40** 6 49 **0,50** 12 55 **1,20** 18 50 **0,60**	D

RIZ cantonnais

★★☆ **MOYEN**

10 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 2 œufs
- huile de tournesol
- sauce Maggi
- sel
- poivre
- persil
- 3 gousses d'ail
- 100 g de jambon en dés
- 1 gros oignon
- 400 g de riz
- 80 g de petits pois surgelés
- 1 concombre (facultatif)
- poivre

30 min

Cuire le riz et le réserver.

Presser l'ail et émincer l'oignon très fin.

Dans un bol, battre les 2 œufs avec du sel, poivre et du persil. Réaliser une omelette très fine et la couper en petites lamelles.

Dans un wok, chauffer un fond d'huile et y faire revenir les oignons émincés et l'ail quelques minutes.

Ajouter le jambon et les petits pois dans le wok et faire dorer doucement le jambon.

Ajouter le riz cuit dans le wok et faire revenir le tout.

Ajouter la sauce Maggi à la préparation afin de brunir le riz.

Terminer en ajoutant de fines lamelles d'omelette.

Bon appétit !

Raymonde Koindredi

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Août 31

31	St Ignace de Loyola 1 07 **1,30** 7 41 **0,50** 14 06 **1,15** 19 54 **0,70**	L 12
1	St Alphonse 1 58 **1,25** 8 43 **0,55** 15 29 **1,15** 21 13 **0,75**	M 12
2	St Julien Eymard 3 00 **1,20** 9 50 **0,50** 16 44 **1,20** 22 32 **0,75**	M 12
3	Ste Lydie 4 08 **1,15** 10 52 **0,50** 17 44 **1,25** 23 38 **0,75**	J 12
4	St Jean-Marie Vianney 5 11 **1,20** 11 44 **0,45** 18 32 **1,30**	V 12
5	St Abel 0 31 **0,70** 6 05 **1,20** 12 30 **0,35** 19 13 **1,40**	S 12
6	Transfiguration 1 16 **0,65** 6 52 **1,25** 13 10 **0,30** 19 50 **1,45**	D

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Août 32

7	St Gaétan	1 56 **0,60** 7 33 **1,30** 13 47 **0,30** 20 24 **1,50**	L
8	St Dominique	2 33 **0,55** 8 12 **1,30** 14 23 **0,25** 20 58 **1,55**	M
9	St Amour	3 08 **0,50** 8 50 **1,35** 14 58 **0,25** 21 31 **1,55**	M
10	St Laurent	3 44 **0,45** 9 28 **1,35** 15 34 **0,25** 22 04 **1,55**	J
11	Ste Claire	4 20 **0,45** 10 07 **1,35** 16 10 **0,30** 22 39 **1,55**	V
12	Ste Clarisse	4 57 **0,40** 10 49 **1,35** 16 49 **0,35** 23 15 **1,50**	S
13	St Hippolyte	5 37 **0,40** 11 34 **1,30** 17 32 **0,45** 23 54 **1,45**	D

BOULETTES de manioc de Raymonde

★☆☆ **FACILE**

40 min

INGRÉDIENTS

pour 8 personnes :

- 5 à 6 racines de manioc
- lait de coco
- 5 càs de farine de manioc
- feuille de chou kanak
- sel

20 min

Râper le manioc et le coco (ou utiliser 1 boîte de lait de coco).

Presser le manioc dans un torchon afin de retirer le jus amer, presser le coco afin d'extraire le lait.

Mélanger le manioc râpé, la farine de manioc et mouiller avec le lait de coco (environ la valeur d'½ boîte). Saler.

Former des boulettes et les envelopper dans des feuilles de chou kanak.

Faire bouillir le lait de coco restant dans une marmite et y mettre à cuire les boulettes à feu doux.

SUGGESTIONS :
On peut congeler les boulettes et les faire cuire plus tard ou n'en faire cuire qu'une partie. On peut aussi remplacer le sel par du sucre et déguster en dessert.

Bon appétit !

POULET au curry

★★★ **FACILE**

10 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 6 blancs de poulet
- 20 cl de crème fraîche liquide (ou moitié crème moitié lait pour une recette plus légère)
- 1 ½ oignon
- 2 à 3 càc de curry en poudre
- huile
- champignons de Paris émincés (facultatif)
- persil haché
- sel
- poivre

40 min

Couper les blancs de poulet en dés.

Émincer les oignons et les faire revenir doucement dans un peu d'huile, puis ajouter le poulet pour le faire dorer à feu vif ; laisser cuire à feu doux environ 20 à 30 min.

Saler, poivrer et ajouter les champignons si vous le désirez.

En fin de cuisson, ajouter le curry en poudre ; laisser mijoter 5 min à feu doux.

Ajouter la crème sans laisser bouillir.

Éteindre le feu et saupoudrer de persil.

Servir avec du riz blanc ou des pâtes fraîches.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Août 33

14 St Évrard — **L**

6 21 **0,45**
12 28 **1,25**
18 22 **0,55**

12

15 Assomption — **M**

0 38 **1,35**
7 14 **0,45**
13 34 **1,25**
19 25 **0,65**

F É R I É

12

16 St Armel — **M**

1 33 **1,30**
8 18 **0,45**
14 57 **1,25**
20 49 **0,70**

12

17 St Hyacinthe — **J**

2 43 **1,25**
9 33 **0,45**
16 22 **1,30**
22 21 **0,75**

12

18 Ste Hélène — **V**

4 06 **1,20**
10 46 **0,40**
17 33 **1,40**
23 39 **0,70**

12

19 St Jean-Eudes — **S**

5 21 **1,20**
11 49 **0,30**
18 31 **1,45**

12

20 St Bernard — **D**

0 41 **0,60**
6 24 **1,30**
12 43 **0,25**
19 20 **1,55**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Août 34

21	St Christophe	1 32 **0,55** 7 17 **1,35** 13 31 **0,20** 20 04 **1,60**	L
22	St Fabrice	2 16 **0,45** 8 04 **1,40** 14 15 **0,20** 20 44 **1,60**	M
23	Ste Rose de Lima	2 56 **0,45** 8 47 **1,40** 14 56 **0,20** 21 22 **1,60**	M
24	St Barthélemy	3 34 **0,40** 9 27 **1,40** 15 35 **0,25** 21 57 **1,55**	J
25	St Louis	4 09 **0,40** 10 07 **1,40** 16 12 **0,35** 22 31 **1,50**	V
26	Ste Natacha	4 45 **0,40** 10 47 **1,35** 16 50 **0,45** 23 04 **1,45**	S
27	Ste Monique	5 21 **0,40** 11 29 **1,30** 17 30 **0,55** 23 39 **1,35**	D

SASHIMI tahitien

★☆☆ **FACILE**

1h

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 kg de thon rouge bien frais
- 1 chou blanc
- 1 morceau de gingembre frais haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 jaune d'œuf
- 2 càs de sauce huître
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- ½ càc de moutarde wasabi
- 25 cl d'huile végétale
- sel
- poivre

Découper le poisson en fines tranches dans le sens des fibres.

Disposer les tranches à plat et placer au frais.

SAUCE :
Mélanger sauce huître, moutarde, wasabi, jaune d'œuf, sel, poivre et faire monter avec l'huile comme une mayonnaise.

Incorporer gingembre et ail hachés en remuant.

Râper le chou très fin et servir les tranches de poisson sur un lit de chou râpé.

Servir avec la sauce à part.

Bon appétit !

GRATIN de chouchoute

★★★ **FACILE**

40 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 1 kg de chou-choutes
- 2 gousses d'ail
- ½l de lait
- 30 cl de crème
- 60 g de farine
- 60 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- lardons
- 1 oignon
- gruyère râpé

30 min

Couper les chouchoutes en 2, les dénoyauter et les cuire une dizaine de minutes dans l'eau bouillante salée. Les éplucher, les couper en dés et les laisser égoutter.

Faire revenir les lardons et les oignons émincés. Réserver.

BÉCHAMEL :
Dans une casserole, fondre le beurre puis ajouter la farine et remuer sans cesser. Ajouter la crème et le lait et fouetter jusqu'à épaississement (aspect d'une pâte à crêpes). Ajouter 2 jaunes d'œufs et l'ail haché. Saler, poivrer.

Dans un plat à gratin, disposer les chouchoutes mélangées aux lardons. Napper avec la béchamel. Parsemer de gruyère râpé.

Enfourner 30 minutes.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Août 35

28	Sts Augustin/Linda	5 59 **0,45** 12 17 **1,25** 18 15 **0,65**	L
29	Ste Sabine	0 17 **1,30** 6 44 **0,50** 13 18 **1,20** 19 12 **0,75**	M
30	St Fiacre	1 03 **1,20** 7 40 **0,55** 14 40 **1,15** 20 33 **0,80**	M
31	St Aristide	2 05 **1,15** 8 54 **0,55** 16 05 **1,15** 22 03 **0,80**	J
1	St Gilles	3 28 **1,10** 10 11 **0,55** 17 12 **1,25** 23 14 **0,75**	V
2	Ste Ingrid	4 45 **1,10** 11 14 **0,50** 18 03 **1,30**	S
3	St Grégoire	0 09 **0,70** 5 45 **1,15** 12 04 **0,45** 18 45 **1,40**	D

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Septembre 36

4	Ste Rosalie	0 54 **0,60** 6 34 **1,25** 12 47 **0,35** 19 22 **1,45**	L 12
5	Ste Raïssa	1 32 **0,55** 7 16 **1,30** 13 26 **0,30** 19 57 **1,50**	M 12
6	St Bertrand	2 08 **0,45** 7 56 **1,35** 14 02 **0,25** 20 30 **1,55**	M 12
7	Ste Reine	2 42 **0,40** 8 34 **1,45** 14 39 **0,25** 21 03 **1,60**	J 12
8	Nativité Notre-Dame	3 17 **0,35** 9 12 **1,45** 15 16 **0,30** 21 36 **1,55**	V 12
9	St Alain	3 52 **0,30** 9 52 **1,45** 15 54 **0,30** 22 11 **1,55**	S 12
10	Ste Inès	4 28 **0,30** 10 34 **1,45** 16 34 **0,40** 22 47 **1,50**	D

Henriette Cottin

BANANES et tripes d'Henriette

★★★ **FACILE**

1h30

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 kg de tripes
- 3 queues de porc
- 8 bananes vertes
- 4 tomates
- 2 citrons verts
- 1 oignon
- oignons verts
- thym
- persil
- ail
- clou de girofle
- 1 verre de vin blanc
- sel
- poivre

1h

Éplucher et frotter les bananes avec du citron et laisser tremper dans l'eau citronnée.

Couper les queues de porc en morceaux.

Nettoyer et citronner les tripes, puis les couper en morceaux.

Faire revenir le tout (queues et tripes) dans l'huile et laisser mijoter.

Ajouter les oignons, le thym, le persil, l'ail, les tomates concassées et le clou de girofle et fondre à feu doux.

Mouiller avec le vin blanc et allonger à hauteur avec de l'eau bien chaude ; cuire à feu doux 30 min.

Couper les bananes en rondelles, les ajouter dans la cocotte, saler, poivrer et laisser mijoter 30 min.

Servir chaud avec du riz.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Septembre 37

11 St Adelphe — **L**

5 07 **0,30**
11 19 **1,40**
17 19 **0,50**
23 25 **1,40**

12

12 St Apollinaire — **M**

5 50 **0,35**
12 12 **1,35**
18 11 **0,60**

12

13 St Aimé — **M**

0 10 **1,30**
6 41 **0,40**
13 19 **1,30**
19 18 **0,70**

12

14 La Sainte-Croix — **J**

1 06 **1,20**
7 47 **0,45**
14 44 **1,30**
20 50 **0,75**

12

15 St Roland — **V**

2 27 **1,15**
9 11 **0,45**
16 09 **1,30**
22 23 **0,75**

12

16 Ste Édith — **S**

4 02 **1,15**
10 32 **0,45**
17 18 **1,40**
23 35 **0,65**

12

17 St Renaud — **D**

5 19 **1,20**
11 37 **0,40**
18 13 **1,45**

Marché Broussard
aux Fraisiers de Païta

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Septembre 38

18 Ste Nadège — **L**

0 30 **0,55**
6 19 **1,30**
12 30 **0,35**
18 59 **1,55**

12

19 Ste Émilie — **M**

1 15 **0,50**
7 09 **1,35**
13 17 **0,30**
19 40 **1,55**

12

20 St Davy — **M**

1 54 **0,40**
7 52 **1,40**
13 58 **0,30**
20 17 **1,60**

12

21 St Matthieu — **J**

2 30 **0,35**
8 32 **1,45**
14 37 **0,30**
20 51 **1,55**

12

22 St Maurice — **V**

3 04 **0,35**
9 10 **1,50**
15 14 **0,35**
21 24 **1,55**

12

23 St Constant — **S**

3 36 **0,30**
9 47 **1,45**
15 51 **0,40**
21 55 **1,50**

12

24 Ste Thècle - Fête NC — **D**

4 08 **0,35**
10 24 **1,45**
16 27 **0,50**
22 27 **1,40**

GÂTEAU à l'ananas

★☆☆ **FACILE**

15 min

INGRÉDIENTS

pour 8 personnes :

- 500 g d'ananas frais ou en boîte selon saison
- 4 œufs entiers
- 250 g sucre en poudre
- 150 g beurre
- 250 g farine
- 1 sachet levure chimique
- 3 cl rhum (facultatif)

45 min

Egoutter les tranches d'ananas ou, si c'est un ananas frais, bien enlever le centre et couper en rondelles d'1,5 cm.

Beurrer et fariner un moule à manqué et disposer les tranches d'ananas au fond joliment car en démoulant elles se retrouveront sur le dessus.

Fouetter les œufs et le sucre pour que le mélange devienne mousseux.

Incorporer le beurre ramolli petit à petit, la farine et la levure, la moitié du rhum ; bien remuer et verser dans le moule.

Cuire 45 à 50 min à 180°.

Démouler lorsque le gâteau est pratiquement refroidi.

Bon appétit !

ROUGAIL tomates

★★★ **FACILE**

15 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 4 tomates bien mûres
- 6 petits piments (selon le goût)
- 1 oignon
- le zeste d'1 combava
- 1 càc de sel
- 1 peu de gingembre râpé
- 2 càs d'huile d'olive

Dans un bol, piler finement le gingembre, le sel, le zeste de combava et les piments.

Ajouter les tomates et écraser de nouveau.

Ajouter l'oignon émincé et l'huile.

Bien mélanger.

Ce rougail est généralement servi en accompagnement des viandes ou poissons avec du riz chaud.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Septembre 39

25 St Hermann — **L**
4 41 **0,35**
11 02 **1,40**
17 05 **0,55**
23 00 **1,35**
12

26 Sts Côme/Damien — **M**
5 15 **0,40**
11 44 **1,30**
17 48 **0,65**
23 35 **1,25**
12

27 St Vincent de Paul — **M**
5 53 **0,45**
12 35 **1,25**
18 41 **0,75**
12

28 St Venceslas — **J**
0 17 **1,15**
6 40 **0,55**
13 45 **1,20**
19 57 **0,80**
12

29 St Michel — **V**
1 15 **1,10**
7 47 **0,60**
15 14 **1,20**
21 29 **0,80**
12

30 St Jérôme — **S**
2 44 **1,05**
9 18 **0,60**
16 28 **1,25**
22 44 **0,75**
12

1 Ste Thérèse de l'E.-Jésus — **D**
4 15 **1,10**
10 35 **0,55**
17 23 **1,30**
23 39 **0,65**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Octobre 40

2 St Léger — **L**

5 21 **1,15**
11 32 **0,50**
18 08 **1,40**

12

3 St Gérard — **M**

0 23 **0,60**
6 12 **1,25**
12 18 **0,45**
18 46 **1,45**

12

4 St François d'Assise — **M**

1 02 **0,50**
6 56 **1,35**
13 00 **0,40**
19 22 **1,50**

12

5 Ste Fleur — **J**

1 38 **0,40**
7 37 **1,45**
13 39 **0,35**
19 57 **1,55**

12

6 St Bruno — **V**

2 13 **0,30**
8 16 **1,50**
14 18 **0,35**
20 32 **1,60**

12

7 St Serge — **S**

2 48 **0,25**
8 56 **1,55**
14 58 **0,35**
21 07 **1,55**

12

8 Ste Pélagie — **D**

3 24 **0,20**
9 37 **1,60**
15 40 **0,40**
21 44 **1,50**

Christophe Lange

PAPILLOTTE DE MAHI MAHI ET PETITS LÉGUMES à l'huile de vanille de la Karikouie

de Christophe

★★★ FACILE

20 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 800 g de filet de mahi mahi
- 2 pommes de terre
- 2 patates douces
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 2 bananes poingo
- 3 gousses d'ail
- huile vanillée
- 1 verre de vin blanc
- persil

30 à 40 min

HUILE VANILLÉE :
1 bouteille d'huile d'olive + 2 gousses de vanille de la Karikouie.

Fendre les gousses en deux, gratter les grains avec un petit couteau pointu et les mettre dans la bouteille d'huile. Infuser quelques jours. Secouer la bouteille avant utilisation.

PAPILLOTE :
Laver, éplucher et couper tous les légumes en languettes fines et les poireaux en fines lamelles.

Couper les bananes poingo en deux dans la longueur.

Couper 4 grandes feuilles de papier cuisson, y déposer 3 ou 4 lamelles de chaque légume
Saler, poivrer, verser un filet d'huile vanillée.

Disposer ¼ du filet de mahi mahi sur les légumes, saler, poivrer.

Rajouter un peu d'ail écrasé et du persil.

Couvrir le tout avec la moitié de la banane poingo.

Fermer la papillote après y avoir versé un peu d'eau et 2 càs de vin blanc.

Enfourner 35 à 40 min th 5 (150°).

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Octobre 41

9 St Denis — **L** — 12
4 01 **0,20**
10 20 **1,55**
16 24 **0,45**
22 22 **1,45**

10 St Ghislain — **M** — 12
4 41 **0,25**
11 07 **1,50**
17 12 **0,55**
23 03 **1,35**

11 St Firmin — **M** — 12
5 24 **0,30**
12 01 **1,45**
18 09 **0,65**
23 51 **1,25**

12 St Wilfried — **J** — 12
6 16 **0,40**
13 07 **1,40**
19 22 **0,70**

13 St Géraud — **V** — 12
0 52 **1,15**
7 23 **0,50**
14 28 **1,35**
20 52 **0,75**

14 St Juste — **S** — 12
2 22 **1,10**
8 49 **0,55**
15 47 **1,35**
22 14 **0,70**

15 Ste Thérèse d'Avila — **D**
3 57 **1,10**
10 12 **0,55**
16 52 **1,40**
23 18 **0,65**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Octobre 42

16	Ste Edwige	L	12
	5 12 **1,20** 11 18 **0,50** 17 45 **1,45**		
17	St Baudouin	M	12
	0 08 **0,55** 6 10 **1,30** 12 12 **0,45** 18 30 **1,50**		
18	St Luc	M	12
	0 50 **0,45** 6 57 **1,40** 12 58 **0,45** 19 09 **1,50**		
19	St René	J	12
	1 27 **0,40** 7 39 **1,45** 13 40 **0,45** 19 45 **1,50**		
20	Ste Adeline ○	V	12
	2 01 **0,35** 8 17 **1,50** 14 19 **0,45** 20 19 **1,50**		
21	Ste Céline	S	12
	2 34 **0,30** 8 53 **1,55** 14 56 **0,45** 20 52 **1,50**		
22	Ste Élodie	D	
	3 05 **0,30** 9 29 **1,55** 15 33 **0,50** 21 24 **1,45**		

salade de PAPAYE VERTE au curry

★☆☆ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 grosse papaye verte
- 1 càc de poudre de curry bombée
- 1 jus de citron
- 2 à 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel
- poivre
- piment (facultatif)
- vinaigre blanc
- eau glacée
- glaçons

Éplucher puis râper la papaye verte comme des carottes pour une salade.

Remplir un saladier d'eau glacée + des glaçons + un peu de vinaigre blanc et laisser tremper quelques minutes.

Égoutter et sécher dans un torchon.

Préparer une « citronnette » avec le jus de citron, le sel, le poivre.

Bien mélanger.

Ajouter le curry, l'ail et l'huile d'olive. Bien mélanger.

Placer la papaye râpée dans un saladier et arroser avec l'assaisonnement.

Ajouter le piment en petites rondelles (facultatif).

Bien mélanger et laisser la salade s'imprégner quelques minutes.

Bon appétit !

SQUASH farcie

★★★ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

pour 4 à 6 personnes :

- 1 belle squash
- 30 à 40 cl de crème liquide
- 1 oignon
- ail
- thym
- petits lardons
- gruyère râpé
- poivre

1h

Avec un couteau pointu, découper le dessus de la squash afin de dégager comme un chapeau.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients (ne pas saler car les lardons et le fromage suffiront).

Vider la squash de toutes les graines à l'aide d'une grosse cuillère et remplacer par le mélange de tous les ingrédients.

Replacer le chapeau sur la squash et enfourner à 180/200° pendant environ 50 min à 1h.

La quantité de crème dépend du volume du trou fait dans la squash qui doit être remplie environ aux ¾.

Pour savoir si elle est bien cuite, piquer un couteau dans la chair (comme pour vérifier la cuisson d'une pomme de terre).

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Octobre 43

23 St Jean de Capistran — **L**

3 36 **0,30**
10 03 **1,50**
16 09 **0,55**
21 55 **1,40**

12

24 St Florentin — **M**

4 07 **0,35**
10 39 **1,45**
16 47 **0,60**
22 28 **1,30**

12

25 St Crépin — **M**

4 39 **0,40**
11 17 **1,40**
17 29 **0,70**
23 04 **1,25**

12

26 St Dimitri — **J**

5 15 **0,45**
12 01 **1,35**
18 19 **0,75**
23 45 **1,15**

12

27 Ste Émeline — **V**

5 56 **0,50**
12 57 **1,30**
19 24 **0,80**

12

28 Sts Simon/Jude — **S**

0 38 **1,10**
6 51 **0,60**
14 12 **1,25**
20 46 **0,80**

12

29 St Narcisse — **D**

1 58 **1,05**
8 10 **0,65**
15 28 **1,30**
22 00 **0,75**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Novembre 44

30	Ste Bienvenue	L	12
	3 34 **1,10** 9 39 **0,65** 16 30 **1,30** 22 59 **0,65**		
31	St Quentin/Halloween	M	12
	4 48 **1,15** 10 47 **0,60** 17 20 **1,40** 23 45 **0,55**		
1	Toussaint	M	12
	5 44 **1,25** 11 42 **0,55** 18 03 **1,45**		
2	Jour des défunts	J	12
	0 26 **0,45** 6 32 **1,40** 12 30 **0,50** 18 43 **1,50**		
3	St Hubert	V	12
	1 05 **0,35** 7 16 **1,50** 13 15 **0,45** 19 22 **1,55**		
4	St Charles	S	12
	1 42 **0,25** 7 58 **1,60** 13 59 **0,45** 20 01 **1,55**		
5	Ste Sylvie	D	
	2 20 **0,20** 8 41 **1,65** 14 44 **0,45** 20 40 **1,55**		

Olivier Rossard

SAUCISSE la côte d'Olivier

★★★ **DIFFICILE**

1h - Fumage 12h

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 1 quartier avant de corne molle bien gras désossé sans l'épaule et l'entrecôte
- 500 g manioc
- 500 g ignames
- 500 g taros
- 500 g poitrine fumée ou bacon tranché
- thym
- romarin
- laurier
- 1 càs rase de 4 épices
- sel
- poivre
- 6 gousses d'ail

3 à 4h

Placer la viande sur la table côté peau en dessous.

Bien saler et poivrer et masser la viande avec l'ail écrasé, y étaler les herbes et les 4 épices.

Déposer dessus les tranches de bacon ou de poitrine fumée.

Rouler la viande, la ficeler en formant une saucisse et la placer au fumoir au moins 12 h.

La déposer dans une marmite et la recouvrir d'eau.

Cuire au feu de bois (à petit feu) 3 ou 4h, y ajouter manioc, igname et taro.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Novembre 45

6 Ste Bertille — **L**

2 59 **0,15**
9 25 **1,65**
15 30 **0,50**
21 21 **1,50**

12

7 Ste Carine — **M**

3 39 **0,15**
10 10 **1,65**
16 19 **0,55**
22 03 **1,40**

12

8 St Geoffroy — **M**

4 21 **0,20**
10 59 **1,60**
17 11 **0,60**
22 49 **1,30**

12

9 St Théodore — **J**

5 06 **0,30**
11 52 **1,55**
18 10 **0,65**
23 40 **1,25**

12

10 St Léon — **V**

5 58 **0,40**
12 54 **1,50**
19 19 **0,70**

12

11 Armistice 1918 — **S**

0 44 **1,15**
7 01 **0,50**
14 02 **1,45**
20 34 **0,70**

F É R I É

12

12 St Christian — **D**

2 09 **1,10**
8 20 **0,60**
15 12 **1,40**
21 46 **0,65**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Novembre 46

13	St Brice	3 39 1,15 9 40 0,60 16 13 1,40 22 47 0,60	L
14	St Sidoine	4 54 1,20 10 49 0,65 17 07 1,45 23 37 0,55	M
15	St Albert	5 54 1,30 11 47 0,60 17 53 1,45	M
16	Ste Marguerite	0 20 0,45 6 42 1,40 12 37 0,60 18 35 1,45	J
17	Ste Elisabeth	0 59 0,40 7 25 1,50 13 21 0,60 19 14 1,45	V
18	Ste Aude	1 34 0,35 8 03 1,55 14 02 0,60 19 50 1,45	S
19	St Tanguy	2 07 0,30 8 39 1,55 14 41 0,60 20 24 1,45 Marché Broussard Marché Communal de Païta (Arène du Sud)	D

POISSON CRU à la tahitienne

★★★ FACILE

30 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 300 g de thon blanc cru
- 3 tomates
- 1 concombre
- 4 citrons
- 3 gousses d'ail
- ¼ d'oignon
- 3 ou 4 oignons verts
- 1 coco râpé pressé ou 20 cl de lait de coco en boîte
- sel
- poivre

Découper le poisson en cubes et le faire macérer dans de l'eau très salée ou de l'eau de mer et placer au réfrigérateur.

Découper les tomates et le concombre en cubes. Émincer l'oignon, hacher l'ail et l'oignon vert. Sortir le thon et l'égoutter, puis le placer dans un saladier et l'arroser du jus des citrons en mélangeant bien ; la chair va blanchir. Continuer à bien mélanger environ 1 min selon votre goût.

Rincer le poisson à l'eau, bien l'égoutter et le placer dans un saladier avec les cubes de tomates, le concombre, l'ail, l'oignon et le lait de coco. Bien mélanger, ajuster l'assaisonnement.

Décorer avec de l'oignon vert émincé. Déguster avec du riz chaud ou des patates douces.

Bon appétit !

BOEUF AUX haricots Païta

★★★ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 300 g d'haricots Païta
- 1 oignon
- 2 càs huile (ou mieux de graisse d'oie)
- 1 tranche poitrine fumée
- 4 carottes
- 1 poireau
- 4 tomates (ou une petite boîte tomates pelées en dés)
- 1 bouquet garni
- sel
- poivre
- 800 g de filet de boeuf

1h

8 à 10h avant, faire tremper les haricots dans l'eau froide pour les faire gonfler.

Faire blanchir les haricots en les plaçant dans une casserole d'eau et porter à ébullition 10 min puis les égoutter.

Dans une sauteuse, faire revenir doucement dans l'huile ou la graisse, la poitrine fumée en petits dés, l'oignon en lamelles, les carottes en dés, le poireau en tronçons. Faire « suer » le tout doucement.

Ajouter les haricots, la pulpe de tomates ; mélanger, un bouquet garni, remuer à nouveau.

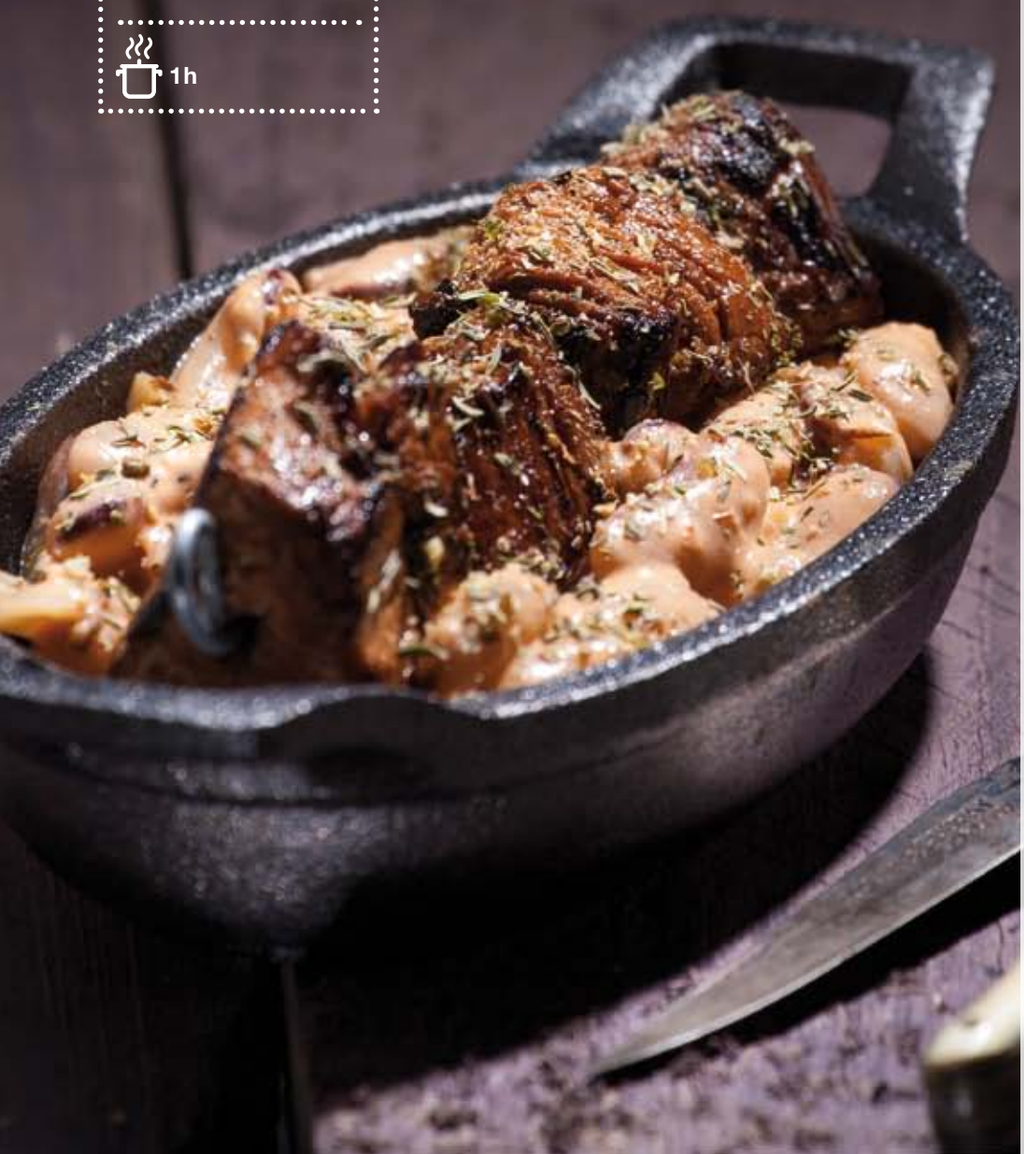
Recouvrir d'eau, couvrir et laisser cuire 1h à petit feu.
Ne pas saler.

Goûter, saler, poivrer.

Découper le bœuf en gros dés et en faire des brochettes à griller.

Accompagner des haricots Païta.

Bon appétit !



Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Novembre 47

20 St Edmond — **L**
2 39 **0,30**
9 13 **1,55**
15 19 **0,60**
20 58 **1,40**
12

21 Présentation N.-D. — **M**
3 10 **0,30**
9 47 **1,55**
15 56 **0,60**
21 32 **1,35**
12

22 Ste Cécile — **M**
3 42 **0,35**
10 21 **1,55**
16 34 **0,65**
22 06 **1,30**
12

23 St Clément — **J**
4 14 **0,35**
10 57 **1,50**
17 14 **0,70**
22 42 **1,25**
12

24 Ste Flore — **V**
4 49 **0,45**
11 37 **1,45**
17 59 **0,70**
23 22 **1,20**
12

25 Ste Catherine — **S**
5 28 **0,50**
12 23 **1,40**
18 52 **0,75**
12

26 Christ Roi — **D**
0 12 **1,15**
6 14 **0,60**
13 18 **1,35**
19 56 **0,75**

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Novembre 48

27	St Sévrin	L	12
	1 17 **1,10** 7 14 **0,65** 14 22 **1,35** 21 05 **0,70**		
28	St Jacques de la Marche	M	12
	2 42 **1,10** 8 32 **0,70** 15 25 **1,35** 22 08 **0,65**		
29	St Saturnin	M	12
	4 04 **1,20** 9 52 **0,70** 16 23 **1,40** 23 01 **0,55**		
30	St André	J	12
	5 11 **1,25** 10 59 **0,70** 17 14 **1,45** 23 48 **0,45**		
1	Ste Florence	V	12
	6 06 **1,40** 11 58 **0,65** 18 03 **1,50**		
2	Ste Viviane	S	12
	0 32 **0,35** 6 55 **1,50** 12 52 **0,60** 18 49 **1,50**		
3	Avent/St François-Xavier	D	
	1 15 **0,25** 7 42 **1,60** 13 43 **0,55** 19 35 **1,50**		

PORC au sucre

★★☆ **FACILE**

40 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 500 g de sauté de porc
- ¼ de litre de soyo BLACKSOY
- huile
- 100 g de sucre
- 1 botte de coriandre
- 1 botte d'oignons verts

20 à 30 min

Verser l'huile dans la marmite. Lorsqu'elle est bien chaude, y faire revenir le porc à feu très vif tout en remuant.

Verser 3 càs de black soy et continuer la cuisson en remuant toujours ; le porc doit être cuit mais pas doré.

Rajouter 5 à 6 càs de black soy puis le sucre et mélanger.

Recouvrir la marmite et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit de la couleur du black soy (environ 10 min).

Servir parsemé de coriandre et d'oignons verts accompagné de riz chaud.

Bon appétit !

Sabine Jdaa

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Décembre 49

4 Ste Barbara — **L**

1 57 **0,20**
8 29 **1,70**
14 34 **0,55**
20 20 **1,50**

12

5 St Gérald — **M**

2 40 **0,15**
9 15 **1,75**
15 24 **0,55**
21 06 **1,45**

12

6 St Nicolas — **M**

3 23 **0,15**
10 02 **1,75**
16 15 **0,60**
21 52 **1,40**

12

7 St Ambroise — **J**

4 07 **0,20**
10 50 **1,70**
17 07 **0,60**
22 39 **1,35**

12

8 Immaculée Conception — **V**

4 53 **0,30**
11 40 **1,65**
18 00 **0,65**
23 31 **1,30**

12

9 St Pierre Fourier — **S**

5 42 **0,40**
12 33 **1,55**
18 58 **0,65**

12

10 St Romaric — **D**

0 30 **1,20**
6 37 **0,50**
13 28 **1,50**
20 00 **0,70**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Décembre 50

11 St Daniel — **L**

1 41 **1,20**
7 42 **0,60**
14 26 **1,45**
21 03 **0,65**

12

12 Ste Jeanne-F. de Chantal — **M**

3 04 **1,20**
8 57 **0,70**
15 24 **1,40**
22 04 **0,60**

12

13 Ste Lucie — **M**

4 24 **1,20**
10 11 **0,75**
16 20 **1,40**
23 00 **0,55**

12

14 Ste Odile — **J**

5 31 **1,30**
11 17 **0,75**
17 12 **1,40**
23 48 **0,50**

12

15 Ste Ninon — **V**

6 25 **1,40**
12 14 **0,75**
18 00 **1,40**

12

16 Ste Alice — **S**

0 31 **0,45**
7 10 **1,45**
13 04 **0,70**
18 44 **1,40**

12

17 Sts Gaël/Judicaël — **D**

1 10 **0,40**
7 49 **1,50**
13 48 **0,70**
19 25 **1,40**

Marché Broussard
Marché Communal de Païta
(Arène du Sud)

CHARLOTTE choco de Sabine

★★☆ **MOYEN**

1h + 1 nuit au frais

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- 1 paquet de biscuits à la cuillère
- crème de cassis de Dijon
- 6 œufs
- 200 g chocolat pâtissier
- 30 g beurre
- 20 cl crème liquide entière
- 10 cl lait
- 15 g fleurs d'hibiscus
- 250 g mascarpone
- 50g sucre

Infuser les fleurs d'hibiscus dans le lait bouillant, filtrer et placer l'infusion au congélateur.

Dans un saladier, mettre la crème, le mascarpone ,et placer le tout avec le fouet au congélateur afin que le tout soit très froid (attention, pas congelé).

MOUSSE AU CHOCOLAT :
Fondre le chocolat et le beurre au bain marie, puis ajouter les jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige et les ajouter peu à peu au chocolat fondu tiède. Réserver au frais.

CHANTILLY D'HIBISCUS :
Dans le récipient mis au congélateur, placer la crème et le mascarpone et fouetter au batteur électrique. Quand la chantilly est bien ferme, ajouter le sucre et l'infusion lait/hibiscus et fouetter ensemble quelques secondes.

MONTAGE :
Tremper les biscuits (côté plat) dans un mélange moitié crème de cassis/moitié eau et tapisser les bords et le fond du moule.

Verser la mousse au chocolat au 2/3, puis la chantilly délicatement.

Placer au frais 6h, voire une nuit avant de démouler et déguster.

Bon appétit !

PIÑA COLADA sans alcool

★★★ **Facile**

5 min

INGRÉDIENTS

pour 6 à 8 personnes :

- 1l de jus d'ananas
- 250 ml lait de coco en boîte
- 175 g de morceaux d'ananas
- 1 sachet de sucre vanillé
- glace pilée ou glaçons

Verser tous les ingrédients dans un robot électrique (type shaker).

Remuer à vitesse maxi pendant environ 30 à 40 secondes.

Ajuster le sucre selon votre goût.

Vous pouvez ajouter le jus d'1 ou 2 citrons.

Verser dans de jolis verres, ajouter une paille et décorer éventuellement avec un morceau d'ananas accroché au bord du verre.

Déguster ce délicieux cocktail très frais.

Bon appétit !

Ville de Paita

TOUS À TABLE !

Décembre 51

18 St Gatiten — **L**

1 45 **0,35**
8 25 **1,55**
14 29 **0,70**
20 03 **1,40**

12

19 St Urbain — **M**

2 19 **0,35**
8 59 **1,60**
15 07 **0,65**
20 39 **1,40**

12

20 St Théophile — **M**

2 52 **0,30**
9 32 **1,60**
15 43 **0,65**
21 14 **1,35**

12

21 St Pierre Canisius/Eté — **J**

3 24 **0,35**
10 06 **1,60**
16 19 **0,65**
21 50 **1,35**

12

22 Ste Fr.-Xavière — **V**

3 57 **0,35**
10 40 **1,55**
16 56 **0,70**
22 26 **1,30**

12

23 St Armand — **S**

4 31 **0,40**
11 16 **1,55**
17 36 **0,70**
23 05 **1,30**

12

24 Ste Adèle — **D**

5 08 **0,45**
11 54 **1,50**
18 20 **0,70**
23 50 **1,25**

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Décembre 52

25	Noël	L	12
	5 12 **1,20** 11 18 **0,50** 17 45 **1,45**		
26	St Étienne	M	12
	0 08 **0,55** 6 10 **1,30** 12 12 **0,45** 18 30 **1,50**		
27	St Jean / Sainte Famille	M	12
	0 50 **0,45** 6 57 **1,40** 12 58 **0,45** 19 09 **1,50**		
28	Saints Innocents	J	12
	1 27 **0,40** 7 39 **1,45** 13 40 **0,45** 19 45 **1,50**		
29	St David	V	12
	2 01 **0,35** 8 17 **1,50** 14 19 **0,45** 20 19 **1,50**		
30	St Roger	S	12
	2 34 **0,30** 8 53 **1,55** 14 56 **0,45** 20 52 **1,50**		
31	St Sylvestre	D	
	3 05 **0,30** 9 29 **1,55** 15 33 **0,50** 21 24 **1,45**		

ROTI DE DINDON SAUVAGE sauce cream cheese

★☆☆ **FACILE**

15 min

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dindon sauvage
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de Cheddar
- 20 cl de bouillon de volaille
- 30 cl de cream cheese
- 20 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- sel
- poivre

25 min

Etaler les escalopes de dindon sur un plan de travail y poser dessus une tranche de jambon puis une tranche de Cheddar.

Rouler le tout pour former comme des paupiettes ; les ficeler avec de la ficelle de cuisine.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse; quand il est bien fondu, y déposer les roulés et faire dorer sur toutes les faces pendant 10 min.

Ajouter le bouillon chaud ; cuire encore 10 min.

En fin de cuisson, rajouter le cream cheese et la crème fraîche ; bien mélanger. Saler et poivrer.

Servir les roulés dans les assiettes, napper de sauce et servir bien chaud accompagné de riz blanc ou de tagliatelles fraîches.

Bon appétit !

TARTE aux letchis

★★★ **FACILE**

20 min

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

- un fond de pâte brisée ou sablée
- 1 vingtaine de letchis frais ou en boîte selon la saison
- beurre pour le fond de tarte
- ½l de lait
- 2 œufs
- 30 g de farine
- 80 g sucre
- 2 sachets sucre vanillé

15 min

Beurrer le moule, le garnir de la pâte de votre choix (brisée, sablée) et enfourner le tout environ 10 min th 6 (180°) afin que la pâte soit cuite car il n'y aura pas d'autre cuisson.

Retirer du four et laisser refroidir.

CRÈME PÂTISSIÈRE :
Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre afin que le mélange fasse un ruban.

Ajouter la farine.

Verser le lait bouillant sur ce mélange en tournant jusqu'à obtenir une pâte liquide bien lisse.

Remettre à cuire dans la casserole sur le feu doux sans cesser de tourner.

Retirer dès l'ébullition, laisser tiédir et verser la moitié de cette crème dans le fond de pâte.

Remplir chaque letchi avec l'autre moitié de crème à l'aide d'une poche à douille et les disposer sur la crème pâtissière de la tarte.

Décorer de caramel doré.

Mettre au frais et servir bien froid.

Bon appétit !

Ville de Païta

TOUS À TABLE !

Janvier 1

1	Nouvel An	L
2	St Basile	M
3	Ste Geneviève	M
4	St Odilon	J
5	St Edouard	V
6	Ste Mélaine	S
7	Épiphanie	D

Photographies : Emmanuel Righetti
Stylisme culinaire : Nanou fait maison
Graphisme et mise en page : Atelier B2
Impression : EIP

Mairie Ville de Païta Officiel

www.paita.nc

Ville de Païta