

# Recettes créoles à la viande

## Bébélé

### Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 1 fruit à pain vert
- 1 kg de bananes vertes (« ti-nains »)
- 1 kg de tripes de bœuf
- 20 gr de sel
- 3 pieds de cive
- 1 bouquet de persil
- 3 branches de thym
- 4 citrons verts
- 125 gr de poitrine fumée ou boucanée (facultatif)
- 3 gousses d'ail
- 5 litres d'eau environ
- 2 clous de girofle
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 gr de dombrés

Budget : €

Difficulté : moyen

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 h 45 mn

Laver les tripes plusieurs fois dans l'eau dont la dernière fois dans de l'eau additionnée du jus de 3 citrons verts.

Egoutter les tripes et les déposer dans une casserole d'eau bouillante.

Les faire blanchir pendant 15 mn environ.

Nettoyer, éplucher et émincer la cive.

Ciseler le persil.

Egoutter les tripes à la fin de la cuisson et les couper en petits morceaux.

Verser de l'huile d'olive (3 cs) dans une grande cocotte.

Ajouter le thym, le persil et la cive.

Eplucher et dégermer les gousses d'ail et les presser dans la cocotte.

Ajouter les clous de girofle et faire revenir pendant 5 mn environ.

Ajouter les tripes et verser de l'eau pour recouvrir la viande.

Couvrir et cuire pendant 1 heure.

Eplucher les bananes et les couper en rondelles.

Couper la poitrine fumée en petits morceaux.

Après l'heure de cuisson, ajouter le fruit à pain, les bananes et la poitrine fumée sur les tripes.

Saler, mélanger, couvrir et laisser cuire encore 30 à 40 mn.

En fin de cuisson, plonger les dombrés préparés à l'avance dans la cocotte.

Ajouter de l'eau si nécessaire.

Couvrir et prolonger la cuisson 50 mn à feu doux.

En fin de cuisson, presser le dernier citron sur la préparation.