

# Recettes créoles à la viande

## Coquelet dans son jus à ma façon antillaise

### Ingrédients pour 2 personnes

- 1 coquelet de 600 gr environ
- 2 carottes (240 gr)
- 1 morceau de giraumon (220 gr)
- 150 gr de fruit à pain préparé
- Huile
- Beurre
- Sel
- Poivre
- 4 épices en poudre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 verre d'eau chaude
- 2 échalotes
- 50 gr de cive ciselé
- Gingembre moulu
- 2 piments oiseau
- 5 cl de rhum vieux

Budget : €€

Difficulté : Moyenne

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Eplucher et couper les carottes en rondelles.

Peler le giraumon et le couper en petits dés.

Mettre à bouillir une grande casserole d'eau salée.

Plonger les carottes, le fruit à pain et le giraumon dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 mn.

Egoutter les légumes et les réserver.

Préchauffer le four à 200°(th 6/7).

Mettre à chauffer un peu d'huile dans une poêle et y déposer le coquelet.

Lorsque c'est bien chaud, verser le rhum vieux dans la poêle et le flamber.

Arroser le coquelet du jus restant.

Eplucher et émincer les échalotes.

Disposer le coquelet dans un plat allant au four.

Parsemer les échalotes autour du coquelet.

Ajouter la cive et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Déposer de petites noisettes de beurre sur le coquelet.

Saupoudrer de 4 épices moulues et de gingembre moulu.

Délayer le bouillon de légumes dans le verre d'eau chaude.

Emincer les piments oiseaux et les déposer sur le coquelet.

Verser le bouillon de légumes délayé dans le plat.

Enfourner le coquelet et dès qu'il commence à dorer, le sortir et ajouter les légumes réservés dans le plat.

Verser un peu d'eau si nécessaire, saler, poivrer et remettre au four pour terminer la cuisson (20 mn environ).

Lorsque le coquelet est cuit, le couper en deux avant de servir.