

Recettes de cuisine créoles à la viande

Soupe joumou (Haïti)

Ingrédients pour 6 personnes

Pour le tout-trempé

- 2 échalotes coupées en 4
- 1 petit oignon coupé en 4
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1/2 piment
- 1 cube de bouillon de poulet (ou de bœuf)
-

Pour la viande

- 500 gr de bœuf à bourguignon coupé en morceaux
- 2 citrons verts
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe bouquet garni
- 1 piment
- 1 échalote
- 1/3 du tout-trempé
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale

Pour le giraumon

- 750 gr de giraumon
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 gousse d'ail
- Sel
- 1 litre d'eau
- 1/3 du tout-trempé

Pour la soupe joumou

- Le bœuf cuit
- La purée de giraumon

Budget : €€

Difficulté : moyen

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1h 15mn

Repos : 8 h

- 5 feuilles de chou vert
- 1 igname
- 1 carotte
- 150 gr de poireau en rondelles
- 1 branche de céleri
- 1 petit navet
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 citron vert
- 1 piment
- 3 clous de girofle
- 100 gr de pâtes au choix coupées en morceaux
- 1 cube de bouillon de poulet
- Sel
- Poivre
- Le dernier 1/3 du tout-trempé

Pour le tout-trempé

Verser tous les ingrédients du tout-trempé dans le bol mixeur.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Réserver le tout-trempé pour les différentes étapes de la recette.

Pour la viande

Placer la viande coupée en morceaux dans un saladier.

Verser 1/3 du tout-trempé sur la viande.

Eplucher l'échalote, la couper en rondelles et déposer sur la viande.

Presser les citrons verts et verser le jus sur la viande.

Eplucher et presser la gousse d'ail sur la viande.

Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et bien mélanger.

Déposer le tout dans un récipient hermétique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 7 heures.

Au bout des 7 heures, sortir la viande du réfrigérateur et la laisser à température ambiante encore 1 heure.

Verser l'huile dans un faitout, y déposer la viande et la marinade et faire revenir à feu vif en remuant fréquemment pendant 5 mn.

Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 mn, puis réserver.

Pour le giraumon

Peler le giraumon, le couper en 2 et enlever l'intérieur. Couper le giraumon en petits dés et les mettre à bouillir dans 1 litre d'eau.

Eplucher et presser l'ail sur le giraumon.

Ajouter le cube de bouillon de poulet.

Verser le second 1/3 du tout-trempé sur le giraumon.

Saler et mélanger.

Couvrir et cuire à feu moyen pendant 25 mn.

Placer tous les ingrédients ainsi que l'eau de cuisson dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée assez liquide et veloutée.

Pour la soupe jomou

Verser la purée de giraumon sur la viande réservée.

Ajouter le poireau et le cube de bouillon de poulet.

Presser le citron vert et verser le jus dans le faitout.

Peler l'igname, le couper en petits dés et déposer ceux-ci dans le faitout.

Eplucher la carotte, la couper en rondelles et verser dans le faitout.

Couper finement les feuilles de chou vert et les verser dans le faitout.

Couper finement la branche de céleri et verser sur la préparation dans le faitout.

Peler le navet, le couper en petits dés et les incorporer à la préparation.

Eplucher l'oignon, le couper en lamelles et verser dans le faitout.

Eplucher les pommes de terre, les couper en 4 et les incorporer à la soupe.

Saler, poivrer et rajouter de l'eau si nécessaire.

Ajouter le dernier tiers du tout-trempé et mélanger.

Piquer le piments avec les clous de girofle et le déposer sur la préparation.

Couvrir et cuire à feu moyen en remuant fréquemment pendant 30 mn.

10 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les pâtes à la soupe.

Servir bien chaud avec du citron vert.