

Recettes créoles à la viande

Migan de fruit à pain

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 fruit à pain de 1,5 kg environ
- 2 christophines
- 600 gr de giraumon (potiron)
- 3 pieds de cive
- 2 branches de persil
- 3 brins de thym
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de bois d'Inde ou de laurier
- 1 morceau de curcuma frais
- 1 piment entier
- 500 /750 gr de groin de porc
- 500 /750 gr de queue de porc

Budget : €

Difficulté : facile

Préparation : 1h30

Cuisson : 20 mn + 15 mn

Couper en 4 et peler le fruit à pain, enlever le cœur.

Rincer rapidement sous l'eau et couper en petit dés.

Verser le fruit à pain dans la cocotte minute sans le panier à vapeur.

Bien dessaler les groins et les queues (commencer la veille si possible)

Couper groins et queues en morceaux et disposer dans la cocotte sur le fruit à pain.

Couper, peler et enlever le cœur des christophines, les couper en morceaux et disposer dans la cocotte sur le porc.

Peler le curcuma et le râper sur les légumes.

Peler le giraumon, le couper en morceaux et verser dans la cocotte.

Ajouter les feuilles de bois d'Inde, le persil, la cive, le thym.

Presser l'ail sur le tout.

Verser de l'eau au 3/4 des légumes.

Fermer la cocotte et cuire 20 mn dès la production de vapeur.

En fin de cuisson, ouvrir la cocotte et bien mélanger.

Poser le piment entier au milieu des légumes et laisser mijoter sans couvercle 15 mn à feu doux.

Retirer le piment en fin de cuisson

C'est prêt.