



Les petits plats

Coco

🔍

Coc|

^

Coco

Appareil

▼

Ustensiles

▼

Limonade de Coco

🕒 10 min

Lait de coco: 400ml
Jus de citron: 2
Crème de coco: 4 cuillères
Sucre: 20g
Glaçons: 2

Mettre les glaçons à votre goût dans le blender, ajouter le lait, la crème de coco, le jus de 2 citrons et le sucre. Mixer jusqu'à avoir la consistance désirée

Poisson Cru à la tahitienne

🕒 60 min

Thon Rouge (ou blanc): 200g
Concombre: 1
Tomate: 2
Carotte: 1
Citron Vert: 5
Lait de coco: 100ml

Découper le thon en dés, mettre dans un plat et recouvrir de jus de citron vert (mieux vaut prendre un plat large et peu profond). Laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures. ...

Poulet coco réunionnais

🕒 80 min

Poulet: 1
Lait de coco: 400ml
Coulis de tomate: 25cl
Oignon: 1
Poivron rouge: 1
Huile d'olive

Découper le poulet en morceaux, les faire dorer dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Une fois doré, laisser cuire en ajoutant de l'eau. Au bout de 30 minutes, ajouter le coulis de tomate, ...

Salade de riz

🕒 50 min

Tarte au thon

🕒 45 min

Tarte aux pommes

🕒 50 min