Recette de bouchons réunionnais poulet combava proposée par Nadine 2 décembre 2022

.
300 g de filet de poulet.
3 échalotes.
2 gousses d ail.
Quelques brins de persil plat
1 c a café de sauce soja.
1 c a soupe de fécule de manioc .
1 pincée de sel.
1 pincée de poivre.
Un peu de zeste de combava
1 morceau de gingembre râpe.

1 sachet de pâte à bouchon.

La farce.
- Hacher les filets de poulets.
- Hacher les échalotes , le persil et les gousses d ail.
- Râper le combava.
- Mélanger dans un saladier le poulet, les échalotes, l ail, le persil, la fécule de manioc. la sauce soja, le poivre, le combava et le gingembre.
- Former des petites boules avec une cuiller à café et mettre le tout au frais pendant 15 mn .
- Déposer les boules de viande dans un carré de pâte à et former des petits bouchons. Ne pas les fermer
- porter à frémissement une casserole d eau et plonger les bouchons pendant
4 à 5 secondes.
- Les retirer avec une écumoire et les mettre dans un panier a vapeur (cuit vapeur ou un égouttoir au dessus d'une casserole d'eau frémissante)
15 à 20 minutes.
- Déguster de suite avec de la sauce soja pimentée ou pas selon votre goût.

Avec ces quantités nous avons fait 26 bouchons .
Vous pouvez les congeler après les avoir plongé 4 à 5 secondes dans l'eau frémissante . A la sortie du congélateur les mettre directement dans le panier vapeur et laisser 20 à 25 minutes .

Nadine se procure ses produits au « **Asia Market** » zone Nord (route du LIDL derrière Leclerc drive à côté des éleveurs régionaux .

La farine de manioc est une farine naturellement sans gluten. De par sa richesse en glucides, en amidon et en fibres alimentaires, le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal.
La fécule ne contient de son côté que de l'amidon. La plupart du temps, elle est extraite des tubercules et rhizomes. La fécule est un excellent liant et gélifiant. Elle est donc idéale pour les sauces et pour épaissir des préparations.

Le fruit du combava ressemble à un petit citron vert à la peau verruqueuse qui ne dépasse pas 6 cm de diamètre. Malgré sa petite taille, il dégage un parfum puissant de citronnelle.

On n' utilise que le zeste du combava .(vous pouvez congeler le fruit si vous n'avez pas utilisé tout le zeste . Vous pouvez **utiliser** la poudre de **combava** sur les viandes blanches, les crustacés et même sur la charcuterie. Elle peut même être utilisée lors de la préparation de vos soupes, potages et autres veloutés pour relever le goût. Le petit plus de cet ingrédient est qu'il se marie parfaitement aux plats salés et sucrés.