



An nou manjé manjé péyi a



La Prune de Cythère

Spondias dulcis

Origine :

Native de Mélanésie et de Polynésie, la prune cythère est très commune en Asie du Sud-est. Elle arrive aux Antilles et en Amérique tropicale au 18ème siècle.

Description :

Le prunier de cythère est un arbre à feuilles caduques, de 12 m de haut environ. Appelé « évi » à la Réunion, le fruit est ovoïde, d'environ 8 cm de long et 4 cm de diamètre, qui devient jaune orangé à maturité. Sa peau, comestible et très acide, recouvre une chair jaune et sucrée, ainsi qu'un gros noyau central hérissé de pointes filamenteuses.

Saisonnalité :

Floraison : avril à août
Fructification : septembre à mars

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 86,9 g • Calories 47 Kcal • Protéides 0,2 g • Lipides 0,1 g
Glucides 12,4 g • Fibres 1,1 g • Calcium 56 mg • Fer 0,3 mg
Vitamines : A 34,4 µg • C 3 mg

Les bienfaits :

Consommée avant maturation complète, la prune cythère est diurétique.

Utilisation :

En cuisine :
La prune de cythère est consommée nature en guise de dessert ou sous forme de confitures. On en fait aussi un jus, dont la consommation est très répandue aux Antilles, et une boisson faiblement alcoolisée avec les fruits verts, qui se rapproche du cidre. En Asie, les jeunes feuilles, acides, se mangent en légume.

En entrée

Souskai de prune de Cythère

Préparation : 20 mn • Macération : 20 à 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes :
10 Prunes de cythère vertes • 1/2 verre d'eau • 3 gousses d'ail • 1 citron vert • 1 piment • Sel, Poivre

1. Laver et peler les prunes de cythère.
2. Les couper en fines tranches que vous disposerez dans un saladier.
3. Saupoudrer de sel, ajouter l'ail, le piment haché et l'eau.
4. Laisser macérer 20 à 30 minute

En plat principal

Rougails de prune de Cythère

Le rougail est un condiment indispensable pour accompagner le carry sur l'île de La Réunion.

Préparation : 20mn

Ingrédients pour 4 personnes :
5 prunes de cythère • 2 ou 3 piments • Sel • 1 c à soupe d'huile

1. Peler les prunes puis les battre (taper avec un couteau toute la surface et dans tous les sens).
2. Une fois finie, il ne doit y avoir que des tout petits bouts.
3. Piler ensemble les piments et le sel.
4. Mélanger tous les ingrédients avec une bonne cuillère à soupe d'huile.

Accompagner de riz blanc et d'une viande.

En dessert

Le biscuit à génoise

1. Séparer les blancs des jaunes.
2. Mélanger au fouet les jaunes et le sucre et faire blanchir.
3. Ajouter la vanille, le sel, et les blancs montés.
4. Incorporer la farine tamisée petit à petit.
5. Mélanger délicatement.
6. Verser la pâte à biscuit sur une plaque. Lisser le dessus et enfourner pendant 8 minutes à 200°.

Pour le démoulage : attendre 5 minutes, mettre une toile sur la génoise, puis une autre plaque, et retourner le tout rapidement. Décoller la génoise tout doucement. Avec ces proportions on obtient un grand rectangle. On n'en utilisera que la moitié. Le reste peut être congelée.

7. Déposer le rectangle de génoise au fond d'un moule.

En dessert

Bavarois de prune de Cythère

Préparation : 30 mn • Cuisson : 8 mn

Ingrédients pour 8 personnes :
Le biscuit à génoise
4 œufs • 100 g de sucre • 100 g de farine • 1 c à café de vanille liquide • 1 pincée de sel
La mousse de prune de cythère
1 l de jus de prune de cythère • 3 feuilles de gélatine • 75 g de sucre • 20 cl de crème liquide entière

8. Réhydrater les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
9. Faire chauffer le jus de fruits, puis ajouter la gélatine en remuant, elle doit de dissoudre complètement.
10. Ajouter le sucre et laisser refroidir.
11. Sortir la crème du congélateur et la monter en chantilly.
12. Ajouter à cette crème montée le jus de fruits. Bien mélanger.
13. Verser le tout dans un moule enduit d'huile.
14. Déposer le bavarois au réfrigérateur durant 5 heures. Le démouler puis le décorer avec quelques tranches de fruits.

