

Bol renversé de la cuisine chinoise mauricienne :

A accompagner d'une salade verte, d'une sauce à l'ail, d'un rougail de mangues vertes et de gâteaux piments Réhydratés dans de l'eau tiède des champignons noirs et bruns asiatiques. Émincer différents légumes pour obtenir des demi-tranches fines de carottes, morceaux de haricots, petite bouts de cotes de brèdes chinois (genre de petites cotes de bettes) ou de choux chinois. Écraser deux gousses d'ail. Découper les champignons en lamelles.

Chauffer 2 cuillères à soupe de ghee (ou un peu d'huile) dans une poêle, un wok ou une cocotte en fonte. Y faire revenir les morceaux de poulet ou de poisson (cad laisser sous feu vif pendant 2 mn sans toucher, puis remuer et renouveler le cycle jusqu'à obtention de la cuisson désirée). Réserver à part.

Ajouter les champignons et l'ail écrasé, faire revenir un peu, puis ajouter les légumes. Ajouter du poivre et/ou du gingembre frais râpé.

Cuisson à feu vif, puis ajouter un verre d'eau, couvrir et mettre à feu doux 5 mn.

Mélanger dans un bol 2 cuillères à soupe de sauce soja (Soyu ou de Tamari), 2 cuillères à soupe de sauce d'huîtres, 2 cuillères à soupe d'eau. Possible ajouter 2 ou 3 cuillers à bouche de de vin blanc.

Verser ce mélange sur le poulet et les légumes, laisser mijoter à feu vif pendant 3 minutes.

Saler suivant convenance.

Une cuiller à soupe de fécule de tapioca (ou "la poudre cange" à Maurice) délaillée dans un demi-verre d'eau (ou 1 cuillères à soupe de poudre de manioc ou de fécule de maïs : maïzena). Mélanger bien. Verser sur le mélange avant de servir.

Dans un bol de diamètre un peu supérieur au bol français (diamètre 16 cm - 0,75 l ou 15 cm - 0,6 l) et à fond un peu plus plat, mettre en premier un œuf cuit à la poêle avec le jaune en-dessous, puis les légumes-poisson ou poulet.

Recouvrir de riz long blanc (basmati ou thaï) seulement cuit à l'eau. Tasser un peu. Le bol doit être rempli à raz.

Recouvrir d'une assiette plate et retourner le tout.

Déposer l'assiette devant la personne et enlever délicatement le bol en le faisant tourner.

Bol renversé riche :

En plus du poulet est ajouté des crevettes, des petites saucisses chinoises un peu sucrées (en boîte) et des zambé-ric (pousses de soja)