

# Plats de la cuisine créole mauricienne :

Le mine frit et le riz frit font partie des plats qui demandent une préparation facile et c'est d'ailleurs pour cette même raison, qu'on en trouve dans tous les restaurants de l'île et autres « boui-boui » à travers l'île.

## **Mine frit (ou nouilles sautées)**

<http://recettes-mauriciennes.com/products/mine-frit>

Ingrédients

600 grammes de nouilles chinoises (on peut aussi remplacer les nouilles par les spaghettis)

150 grammes de blanc de poulet découpé en morceaux

2 carottes - 75 grammes de chou - 75 grammes de brèdes chinois

3 œufs - (facultatif : 100 grammes de crevettes ou saucisses chinoise)

2 cas de sauce soja - 2 cas de vin

1 motte de ciboulette chinoise.

Temps de cuisson : 25 mn Pour: 4 personnes

Marinez les morceaux de poulet avec sel et poivre et laissez cuire dans une poêle pendant environ 15 minutes.

Marinez les crevettes avec 1 cuillère à soupe de sauce de soja et faites-les revenir pendant 2-4 minutes.

Découpez les carottes et le chou en lanières et faites-les revenir pendant 1 minute.

Faites une omelette avec les œufs et découpez-la en dés.

Dans la même poêle, ajoutez les nouilles, arrosez-les avec la sauce de soja et 1 cuillère à soupe de vin.

Rajoutez les morceaux de poulet, les crevettes et les légumes.

Salez.

Décorez le plat avec la ciboulette finement hachée et l'omelette découpée en dés.

Vous pouvez agrémenter votre mine frit d'un piment écrasé et d'une sauce à l'ail (ail râpée, sel, sucre, eau et ciboulette chinoise hachée).

## **Riz frit non-végétarien**

- Cuire du riz basmati long. Arrêter quand il est à peine cuit. Le faire égoutter et le laisser reposer.

Réserver.

Le top c'est deux riz : un nature et un coloré en jaune avec du curcuma. Le mélange se fait après cuisson.

- Faire revenir dans l'huile des petits morceaux de blanc de poulet jusqu'à ce que ce soit cuit (cad laisser sous feu vif pendant 2 mn sans toucher, puis remuer et renouveler le cycle jusqu'à obtention de la cuisson désirée) Réserver.

- Faire revenir dans l'huile des petits dés de carottes, des petits morceaux de brèdes chinois, des lanières de choux, des morceaux de petits maïs en boîte. Réserver.

- préparer des petites omelettes d'un œuf. Couper en 4. Réserver.

- Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile, de l'ail écrasé ou coupé fin et des oignons (rouge) coupés fins.

- Ajouter une ou deux cuiller à soupe de sauce de soja.

- Ajouter dessus les légumes, le riz, l'omelette.

- Saler et bien mélanger le tout.

- Remplir de grands bols chinois. Servir

- possibilité d'ajouter sur le dessus des tiges d'ail frais, de ciboulette ou de petits oignons coupées finement.