

LES  
RECETTES

SAISON 1

MAMMA  
EN  
CHEF

TV5

Une série réalisée par  
JACK LAFORTUNE

JED Lab.

A photograph of a plate of food, including a fish tail, rice, and vegetables, overlaid with a yellow gradient. The word "Haïti" is written in white text in the center.

**Haïti**

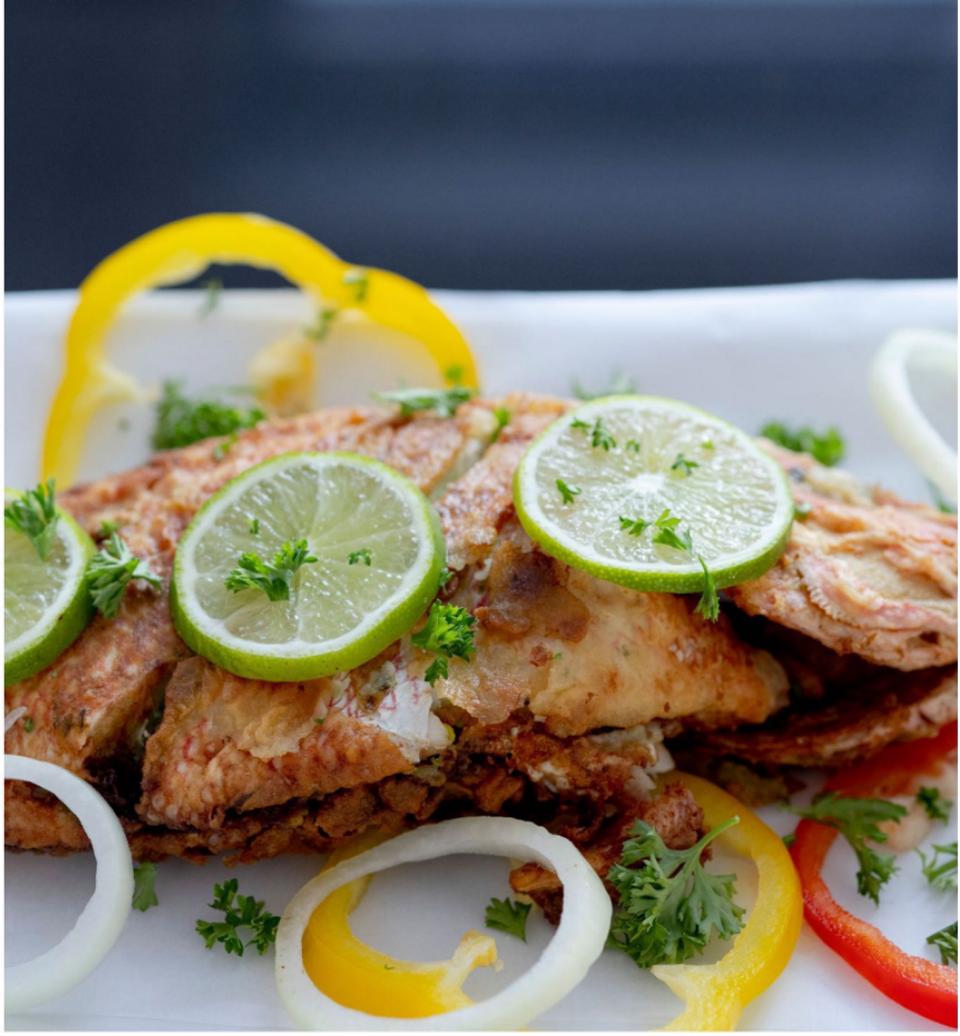
# Poisson frit

## Ingrédients :

2 gros poissons vivaneaux  
3 citrons verts  
1 piment habanero  
2 gousses d'ail  
1 gros oignon  
2 c. à soupe de sel  
Persil  
Poivre  
2 tasses de farine tout usage  
Huile végétale  
Eau

## Préparation :

- Bien nettoyer le poisson.
- Couper le citron en deux et le frotter sur le poisson, à l'intérieur et à l'extérieur.
- Faire mariner le poisson pendant 1 heure, dans une marinade à base de jus de citron, d'eau, d'ail, de persil, de poivre, d'oignon et de piment.
- Après l'avoir fait mariner, rouler le poisson dans la farine et le déposer ensuite dans une poêle contenant l'huile végétale, à température de friture.
- Frirer jusqu'à ce que le poisson soit complètement doré. Le retourner de temps en temps, durant la cuisson.



# Riz aux haricots de Lima et crevettes

## Ingrédients :

- 3 tasses de riz
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de pois verts
- 1 tasse de crevettes
- ½ oignon coupé en dés
- 150 ml d'huile de tournesol
- 1 carré de beurre à l'ail
- 4 c. à soupe d'épices haïtiennes
- ½ c. à soupe d'ail haché
- Sel, poivre

## Préparation :

- Dans une casserole, laisser fondre le carré de beurre à l'ail dans l'huile de tournesol.
- Lorsque l'huile est bien chaude, ajouter l'oignon.
- Caraméliser l'oignon et intégrer les épices haïtiennes. Mélanger et ajouter les crevettes. Cuire de 3 à 5 minutes à feu doux.
- Ajouter l'ail et les petits pois et cuire pendant 3 minutes.
- Ensuite, verser le riz dans le mélange et remuer. Frire le riz de 5 à 7 minutes, tout en continuant de remuer.
- Incorporer l'eau. Une fois que l'eau et le riz sont au même niveau, baisser le feu au minimum et couvrir pendant 40 minutes\*.

\*Note : Mettre une tasse d'eau pour une tasse de riz. Donc trois tasses d'eau pour trois tasses de riz. Cette recette donne 6 à 8 portions.









**TV5**

**MAMMA**  
EN  
**CHEF**

JED Lab.