COMMISSION DE
L'OCÉAN INDIEN



Ourites

recettes de l'océan Indien

Collection
Indian Océaniques

Smart Fish

FAO

Ourites

recettes de l'océan Indien

Collection Indian Océaniques

Smart Fish

COMMISSION DE L'OCÉAN INDIEN

FAO FIAT PANIS

Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues ou les politiques de la FAO.

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

© FAO 2013

La FAO encourage l'utilisation, la reproduction et la diffusion des informations figurant dans ce produit d'information. Sauf indication contraire, le contenu peut être copié, téléchargé et imprimé aux fins d'étude privée, de recherches ou d'enseignement, ainsi que pour utilisation dans des produits ou services non commerciaux, sous réserve que la FAO soit correctement mentionnée comme source et comme titulaire du droit d'auteur et à condition qu'il ne soit sous-entendu en aucune manière que la FAO approuverait les opinions, produits ou services des utilisateurs.

Toute demande relative aux droits de traduction ou d'adaptation, à la revente ou à d'autres droits d'utilisation commerciale doit être présentée au moyen du formulaire en ligne disponible à www.fao.org/contact-us/licence-request ou adressée par courriel à copyright@fao.org.

Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO (www.fao.org/publications) et peuvent être achetés par courriel adressé à publications-sales@fao.org.

Pour de plus amples renseignements, veuillez nous contactez à l'adresse suivante : smartfish@fao.org.

© textes

p. 38 : © Éric Jean-Louis, Deux Govayes, Rodrigues.
pp. 36, 44, 46 : © Chef Ronald Agathe, Rodrigues.
p. 40 : © Ton Bonhomme Chooko, Rodrigues.
p. 22 : © R. Gontran.
p. 34 : © Flossel Marengo, *in* Nelly Ardill, Pierre Argo, *Bien manzé aux Seychelles*.
p. 32 : © Jossy Jean-Will Moustache, Seychelles.

© photos

pp. 1, 4, 6, 10-11, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51 : © Florence Maingard.
pp. 15, 19, 23, 27, 31, 35 : © Davide Signa - FAO.
p. 8 : © Yann Yvergniaux.
p. 9 : © Pierre Argo.

Coordination du projet : Bertrand Meunier - COI, Davide Signa - FAO.
Conception, mise en page : Évolution pré-presse Ltée.
Impression : Précigraph.

Sommaire

Préface du Secrétaire général de la Commission de l'océan Indien	5
Message du Commissaire de la pêche à la Rodrigues Regional Assembly	7
Ourite, poulpe ou pieuvre...	8
Ourite au lait de coco (Union des Comores)	12
Ourite à la tomate (Union des Comores)	14
Civet d'ourite (La Réunion - France)	16
Rougail d'ourite (La Réunion - France)	18
La salade d'ourite à la vanille (Madagascar)	20
Ourite en vinaigrette (Madagascar)	22
Curry d'ourite (Maurice)	24
Vindaye d'ourite (Maurice)	26
Salade d'ourite fraîche au jus de limon (Rodrigues)	28
Pâte de piment ourite (Rodrigues)	30
Gratin d'ourite (Seychelles)	32
Zourit salée de Silhouette (Seychelles)	34
Brochettes d'ourite	36
Ourite à la patate douce	38
Daube d'ourite fraîche au curcuma	40
Terrine d'ourite	42
Beignets d'ourite	44
Ourite au gingembre	46
Ourite safranée	48
Omelette d'ourite fraîche	50
Remerciements	52



Préface

Indianocéanie gourmande

Promesse tenue ! Nous avions promis, lors de la fermeture du lagon de Rodrigues, il y a seulement deux mois, de participer activement à la valorisation du poulpe, cet excellent produit de la cuisine régionale. C'est fait.

Ce livre de recettes à base d'ourite de Rodrigues réalisé avec le concours de Françoise Baptiste, est un véritable *« octopus opus »*, une ode à la cuisine du poulpe dans les îles : en gratin ou en terrine, à la vanille pour Madagascar, au lait de coco pour Les Comores, en civet pour La Réunion, la vingtaine de plats concoctés par Mme Baptiste et ses amis chefs montre qu'il n'existe aucune monotonie dans la cuisine de la région et que l'ourite, aliment sain par excellence, s'adapte à tous les contextes culinaires et à bien des épices et modes de cuisson.

Dans cet ouvrage de la COI, l'Indianocéanie se retrouve et se partage jusque dans les assiettes de nos populations en partie grâce à une ressource commune qu'est le poulpe, ou ourite, et qui mérite une attention toute particulière, à commencer par sa conservation en tant qu'espèce.

Il s'agit donc un peu plus qu'un simple livre de cuisine. Sa parution coïncide avec la réouverture de la pêche, une fête pour tous les Rodriguais, les piqueuses, les familles et les gastronomes de la région.

C'est un double événement puisqu'il permet de montrer, une fois encore, que la concertation est toujours indispensable à la réussite de chaque projet lié au développement durable. Il est donc important de remercier l'ensemble des parties prenantes, la FAO et le projet Smartfish, les autorités régionales et les Rodriguais pour cet effort commun.

Nous savons que cette ressource est essentielle à Rodrigues et qu'elle représente non seulement une source d'alimentation saine, grâce à sa faible teneur en graisse et son apport en vitamines et autres Oméga-3, un support économique vital, mais qu'elle appartient aussi à l'histoire, à la culture et même au paysage de l'île.

La variété de ces recettes est à l'image de la richesse de cette île et de son magnifique lagon, l'un des plus beaux au monde.

Tous les ingrédients sont donc réunis ici pour le partage d'un trésor naturel et la préservation d'un mode de vie ancestral. En respectant le lagon, les ressources, mais aussi les habitudes des Rodriguais, les conditions sont remplies pour la survie d'une espèce. Longtemps encore nous verrons alors les fameuses silhouettes au chapeau arpenter à marée basse une vaste plaine marine pour en tirer leur moisson…

Jean Claude de l'Estrac
Secrétaire général de la Commission de l'océan Indien



Message du Commissaire de la pêche

Repeupler nos lagons

L'ourite a toujours été le plat de prédilection des Rodriguais et aussi un gagne-pain considérable pour la population qui vit surtout de la pêche et de l'agriculture.

Avec le développement de l'écotourisme et l'émergence des hébergements chez l'habitant dans l'île, l'ourite est de plus en plus prisée et fait partie de toutes les cartes de menus.

L'ourite étant appréciée à Rodrigues mais également à Maurice, elle est aussi de plus en plus exportée fraîche.
Vu la grande demande, le nombre de piqueurs d'ourites est en constante hausse, provoquant ainsi un résultat néfaste : les ourites se font de plus en plus rares, d'où la décision de la fermeture de la pêche à l'ourite d'août à octobre en 2012, afin de repeupler le lagon.

Convaincue par le succès remporté pour la première expérience, L'Assemblée régionale de Rodrigues, avec l'aide de la Commission de l'océan Indien, Smartfish, UNDP GEF SGP, FAO et d'autres bailleurs, a réitéré l'expérience cette année.

Comme toute l'attention est tournée vers l'ourite, nous pensons qu'il serait utile de sauvegarder, valoriser et promouvoir l'ourite en revisitant les recettes traditionnelles mais aussi d'autres cuisines à base d'ourite. D'où l'importance de ce livre de recettes, un projet auquel je suis très heureux d'être associé.

Richard Payendee

Commissaire de la pêche
à la Rodrigues Regional Assembly

Ourite, poulpe ou pieuvre...

La pieuvre ou pouple est un mollusque faisant partie des céphalopodes, un groupe qui inclut aussi les seiches et les calmars.

Toutes les pieuvres possèdent une tête proéminente et sont équipées de tentacules leur servant d'organes sensoriels et préhensiles afin d'agripper et de se nourrir. Elles ont aussi en commun cette capacité de relâcher de l'encre en cas de menace. Elles peuvent en outre rapidement changer de couleur pour se fondre dans le décor ou intimider leurs prédateurs grâce à leur système de chromatophores, des micro-organes pigmentaires et réfléchissants intégrés aux cellules dermiques.

La pieuvre est l'un des animaux les plus intelligents avec un cerveau capable de mémoire et d'apprentissage. C'est aussi l'un des fruits de mer les plus appréciés à travers le globe, avec sa texture et son goût particuliers. On estime que plus de 300 000 tonnes de poulpes sont pêchées chaque année.

Dans l'océan Indien, il existe plusieurs espèces de pieuvre, mais la plus commune et la plus appréciée pour sa chair *(Octopus vulgaris)* se caractérise par la présence de huit tentacules comprenant une double rangée de ventouses.



L'ourite est bonne pour la santé

La pieuvre est un aliment basse calorie qui contient peu de graisses. Elle procure une bonne source de protéines et environ 150 calories pour 100 g avec seulement 1,8 g de matière grasse.

Un repas à base d'ourite, comme avec la plupart des fruits de mer, est aussi une source d'acides gras Oméga-3, qui sont très importants pour notre système immunitaire et cardiovasculaire ainsi que pour le développement cérébral de l'enfant.

L'ourite est aussi riche en calcium, potassium, fer, phosphore et sélénium. Elle constitue un apport important en vitamines C, A et plusieurs du type B.

En résumé, l'ourite est un aliment excellent pour la santé, avec son faible taux de graisses et la présence de nombreux nutriments importants.

Comment choisir une ourite fraîche ?

L'ourite, qui se conserve assez mal, doit toujours être consommée la plus fraîche possible. La meilleure façon d'estimer sa fraîcheur est de juger son odeur : celle d'une eau de mer propre et rien d'autre ! Il existe deux autres méthodes :

Son apparence : Est-ce qu'elle brille, luit ? Une ourite fraîche doit paraître mouillée plutôt que sèche et terne.

Sa texture : Change-t-elle de couleur lorsque vous la tapotez ? Sur une ourite très fraîche les chromatophores sont encore actifs et, lorsqu'on stimule la peau, celle-ci doit se rétracter légèrement et montrer une réaction colorée. Enfin, les ventouses d'une ourite fraîche doivent encore posséder leur effet de succion.



Comment la préparer ?

La plupart du temps, au marché, l'ourite est vendue entière, non nettoyée. Dans ce cas, il est nécessaire d'ouvrir la poche de sa tête, de la vider et d'enlever le bec. Il n'est nul besoin de la peler.

L'ourite possédant des tentacules composés de muscles puissants, sa chair peut être assez dense. Les méthodes permettant de l'attendrir sont nombreuses et varient selon les pays et les coutumes. Elle peut être battue contre un rocher, frottée au gros sel, cuite dans une casserole en cuivre, bouillie avec deux bouchons de liège ou un demi-citron ou encore des tranches de papaye verte.

L'un des meilleurs moyens est de la congeler pour au moins douze heures afin d'en attendrir les tissus.

Bon appétit !

Davide Signa

Food Security Expert
of FAO SmartFish Programme





Ourite au lait de coco

Union des Comores

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite** fraîche

2 **tomates** moyennes

1 gros **oignon**

25 cl de **lait de coco**

cumin

curcuma

ail

piment

1 pointe de **gingembre**

jus de citron

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
2 heures 25 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Nettoyer l'ourite (enlever la tête et le bec) et plonger dans de l'eau bouillante pour la faire cuire à feu doux pendant 2 heures.

Pendant ce temps, faire revenir un mélange de tomates coupées en dés, d'oignons et d'ail hachés avec les épices.

Incorporer l'ourite devenue tendre et coupée en morceaux et laissez réduire avec la sauce pendant 20 min, toujours à feu doux.

Verser le lait de coco et retirer avant ébullition.

L'ourite étant généralement déjà salée, goûter avant de mettre du sel et servir.



Ourite à la tomate

Union des Comores

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

2 **oignons**

1 boîte de **tomates** pelées

3 verres **d'eau**

5 cuillerées à soupe **d'huile**

1 cuillerée à café de **sel**

1 pincée de **poivre**

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
30 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Faire bouillir de l'eau.

Mettre l'ourite dans l'eau bouillante.
Laisser pendant 5 min, puis la retirer.

La mettre dans une assiette et la couper en petits morceaux.

Préparer le feu et y poser une marmite.
Verser 5 cuillerées d'huile.

Éplucher les oignons. Les émincer et les mettre dans la marmite.

Ajouter une boîte de tomates.
Bien mélanger le tout.

Mettre les morceaux d'ourite dans la marmite.
Ajouter 3 verres d'eau, du sel et du poivre.
Mélanger encore. Laisser cuire pendant 15 min.

Servir avec du riz ou des bananes frites.



Civet d'ourite

La Réunion (France)

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

10 grains de **poivre**

4 **tomates** bien mûres

3 clous de **girofle**

7 gousses **d'ail** écrasées

1 pincée de **noix de muscade**

3 cm de **racine de gingembre**

25 cl de **vin rouge**

3 **oignons**

5 cuillerées à soupe **d'huile**

2 branches de **thym**

sel

Temps de préparation
30 minutes

Temps de cuisson
55 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Détailler la chair d'ourite en morceaux de 3 cm.

Hacher les oignons et concasser les tomates.

Piler l'ail avec la racine de gingembre pelée, les clous de girofle, les grains de poivre, le thym effeuillé et le sel.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, puis ajouter les épices pilées et la pincée de noix de muscade.

Ajouter les tomates. Bien mélanger et cuire à feu vif, jusqu'à l'obtention d'un coulis.

Ajouter les morceaux d'ourite. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 min, en tournant régulièrement avec une cuillère en bois. Verser le vin. Laisser mijoter à couvert pendant 10 min.

Mouiller avec 60 cl d'eau et laisser à nouveau mijoter pendant 30 min. Le civet est prêt quand la sauce a entièrement réduit.



Rougail d'ourite

La Réunion (France)

INGRÉDIENTS

400 g **d'ourite**

2 **oignons**

2 gousses **d'ail**

10 g de **gingembre** frais

200 g de **tomates**

2 cuillerées à soupe de **concentré de tomate**

4 branches de **thym**

1 petit **piment** rouge

4 cuillerées à soupe **d'huile d'olive**

3 cuillerées à soupe de **persil plat** ciselé

sel

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
70 minutes

Pour 2 à 3 personnes

PRÉPARATION

Préparer l'ourite en otant la tête et le bec dur cartilagineux.

Nettoyer les tentacules et les couper en petits morceaux.

Émincer les oignons, l'ail et le piment.

Éplucher et râper le gingembre.

Ôter la peau des tomates dans l'eau bouillante, enlever la pulpe et les couper en petits dés.

Dans un faitout, faire suer l'oignon avec l'huile et le sel puis ajouter l'ail, le gingembre, le thym et l'ourite.

Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes. Remuer de temps en temps.

Ajouter ensuite les tomates, le concentré et le piment et laisser cuire à découvert pendant 10 minutes.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir avec du riz et parsemé de persil ciselé.



Salade d'ourite à la vanille

Madagascar

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

4 **carottes**

1 **gousse de vanille**

3 branches de queue **d'oignon**

1/2 **limon**

2 cuillerées à soupe **d'huile d'olive vierge**

sel

poivre du moulin

Pour le court-bouillon

1 feuille de **quatre-épices**

1 branche de **thym**

1 **oignon**

1 **clou de girofle**

6 grains de **poivre**

Type
Entrée

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
40 minutes la veille, puis 15 minutes le jour même

Réfrigération
une nuit

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

La veille, planter le clou de girofle dans l'oignon, plonger tous les ingrédients du court-bouillon dans une casserole d'eau. Porter à ébullition, puis ajouter l'ourite. La faire cuire dans l'eau frémissante pendant quarante minutes.

Laisser refroidir dans son eau de cuisson et conserver au réfrigérateur toute la nuit.

Le jour même, égoutter l'ourite et la tailler en morceaux d'un centimètre d'épaisseur.

Rincer les carottes et les faire cuire 10 à 15 minutes, *al dente*. Les égoutter et les laisser refroidir. Éplucher et émincer en tranches d'un demi-centimètre.

Couper la gousse de vanille dans la longueur afin d'en récupérer les graines.

Dans un saladier, mélanger les queues d'oignon ciselées, les graines de vanille, le jus du demi-limon, deux cuillérées à soupe d'huile d'olive vierge, deux pincées de sel et un tour de poivre du moulin. Mélanger l'ensemble, puis disposer sur des assiettes.

Servir froid.



Ourite en vinaigrette

Madagascar

INGRÉDIENTS

1,2 kg **d'ourite**

2 **citrons**

1 **oignon**

persil

huile

vinaigre

sel

poivre

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
50 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Dégluer l'ourite à l'aide de vinaigre additionné de gros sel.

La laver à grande eau, puis l'égoutter.

L'attendrir avec le manche d'un gros couteau et la couper en morceaux.

La faire cuire à l'eau salée jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Égoutter et laisser refroidir.

Hacher finement l'oignon et le persil.

Préparer une vinaigrette avec le jus des citrons, de l'huile, du vinaigre, du sel et du poivre.

Ajouter l'oignon et le persil finement hachés.

Ajouter la vinaigrette aux morceaux d'ourite. Mélanger.



Curry d'ourite

Maurice

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

15 g de **curcuma** en poudre

75 ml **d'huile** pour la cuisson

1 **oignon** émincé

3 gousses **d'ail** écrasées

gingembre écrasé

2 **tomates**

2 cuillerées à soupe
de **concentré de tomates**

thym et **persil**

sel

Temps de préparation
env. 25 minutes

Temps de cuisson
30 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Laver l'ourite, la faire bouillir pendant 10 minutes dans une marmite à pression et couper en petits morceaux de 1 cm.

Faire revenir dans de l'huile chaude l'ail et le gingembre écrasés, l'oignon et les tomates coupées.

Bien écraser les tomates pour en faire une purée, puis ajouter le curcuma et le concentré de tomate. Saler.

Incorporer les morceaux d'ourite à la purée et laisser mijoter pendant 20 minutes avec le thym et le persil.



Vindaye d'ourite

Maurice

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

8 gousses **d'ail** finement hachées

gingembre

2 petits **oignons**

250 ml de **vinaigre**

sel

2 cuillerées à café de **moutarde**

250 ml **huile**

2 cuillerées à bouche de **safran** (**curcuma** en poudre)

piment (facultatif)

Temps de préparation
15 minutes

Temps de cuisson
40 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Bouillir l'ourite, couper en morceau de 4 cm.

Faire revenir l'ourite dans un peu d'huile avec une pincée de sel pendant 10 minutes et conserver dans un récipient.

Chauffer l'huile y faire revenir l'ail et le gingembre écrasés, le curcuma.

Laisser refroidir, ajouter la moutarde, le piment, le vinaigre, le sel et les petits oignons (utiliser des oignons confits pour conserver le vindaye).

Ajouter les morceaux d'ourites, mélanger délicatement.



Salade d'ourite fraîche au jus de limon

Rodrigues

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite** fraîche

3 **oignons** moyens

2 **limons** pour le jus

50 ml **d'huile végétale**

piment (facultatif)

sel et **poivre**

Temps de préparation
30 minutes

Temps de cuisson
20 minutes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

Nettoyer l'ourite, la faire bouillir pendant 20 minutes environ.

Laisser refroidir. Couper finement.

Préparer une sauce avec le sel, l'huile d'olive, le poivre, les oignons hachés finement et le jus de limon.

Mélanger avec l'ourite coupée et le piment vert écrasé.

Décorer avec des feuilles de laitue et du limon.



Pâte de piment ourite

Rodrigues

INGRÉDIENTS

500 g **d'ourite séchée**

piment écrasé rouge

ail,

huile

gingembre

Temps de préparation
env. 70 minutes

PRÉPARATION

Mettre à tremper l'ourite dans du vinaigre pendant une heure. Ensuite couper en petits morceaux très fins.

Bouillir l'ourite dans un peu d'eau environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

Ajouter un peu d'huile, l'ail, le gingembre et le piment écrasés. Bien mélanger le tout.

Laisser cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.



Gratin d'ourite

Seychelles

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

3 gousses **d'ail** écrasées

Une botte de **persil**

Quelques branches de **thym**

Un morceau
de **gingembre** écrasé

1 **œuf**

fromage râpé

1/2 tasse de **maïzena**

1/2 tasse de **farine**

2 cuillerées à bouche
de **beurre**

2 cuillerées à bouche
de **lait en poudre**

sel

Temps de préparation
30 minutes

Temps de cuisson
50 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Bien laver l'ourite, couper en petits morceaux et faire cuire sur feu doux, pendant 10 à 15 minutes, en y ajoutant 3 tasses d'eau.

Quand toute l'eau s'est évaporée, ajouter le beurre, l'ail, le gingembre et laisser cuire encore 10 minutes.

Dans un récipient mettre la farine, la maïzena ainsi que l'œuf, le lait en poudre, le thym, le persil et une tasse d'eau, afin d'obtenir une crème assez consistente, ni trop molle ni trop épaisse. Surtout ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau ou de farine.

Incorporer avec l'ourite cuite et laisser cuire encore 5 à 10 minutes.

Recouvrir de fromage râpé et laisser dorer au four pendant 10 à 15 minutes.

Servir avec une salade verte.



Zourit salée de Silhouette

Seychelles

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite séchée salée**

2 **noix de coco** (lait de coco)

1 morceau de **safran vert** (curcuma frais)

1 morceau de **gingembre** frais

3 gousses **d'ail**

2 feuilles ou 2 bâtons de **cannelle**

2 verres **d'eau**

poivre

un peu de **piment** cabris

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
50 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Bien laver l'ourite à grande eau de façon à retirer tout le sel.

Couper en petits cubes et faire bouillir 30 minutes environ. Égoutter, laver à nouveau et réserver.

Confectionner une pâte d'épices avec l'ail, le curcuma frais et le gingembre frais écrasés.

Couper les feuilles de cannelle en petits morceaux ou se servir des bâtons de cannelle.

Dans une casserole, hors du feu, mélanger les morceaux d'ourite, la pâte d'épices, la cannelle et 3 verres de lait de coco.

Mettre sur le feu et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes à feu moyen.

Poivrer, vérifier l'assaisonnement et saler uniquement si nécessaire.

Ajouter les piments (selon le goût) et servir chaud accompagné de riz blanc.



Brochettes d'ourite

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite** coupée en morceaux

2 cuillerées à bouche **d'ail** écrasé

4 cuillerées à café de **sauce d'huître**

100 ml de **vin rouge**

2 branches de **thym**

1 cuillerée à café de **poivre**

1 cuillerée à bouche de **sucre**

1 cuillerée à bouche de **pâte de moutarde**

sel

Temps de préparation
40 minutes

Temps de cuisson
10 à 15 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Mariner l'ourite avec le sel, le poivre, 1 cuillerée d'ail écrasé, les branches de thym et 2 cuillerées de sauce d'huître. Laisser reposer 20 minutes.

Enfiler ensuite les morceaux d'ourite dans les bâtons à brochette et griller au barbecue.

Vous pouvez ajouter entre les morceaux d'ourite, des dés de carottes, de l'oignon ou des morceaux de poivron.

Sauce d'accompagnement :

Monter une sauce barbecue avec 1 cuillerée d'ail écrasé, 2 cuillerées de sauce d'huître, le vin rouge, le sucre, le sel, le poivre et la pâte de moutarde.

Faire revenir à petit feu pour obtenir une sauce assez épaisse.

Arroser les brochettes avec cette sauce.



Ourite à la patate douce

INGRÉDIENTS

1,5 kg **d'ourite**

1 kg de **patates douces**, épluchées et coupées en gros dés

1 feuille de **quatre-épices**

2 **oignons**, coupés en fines demi-lunes

3 gousses **d'ail**, finement hachées

100 ml **d'huile** d'olive

gros **sel**

poivre du moulin

coriandre fraîche ciselée – ou **persil** plat

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
95 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Mettre l'ourite dans une grande casserole, avec la feuille de quatre-épices. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser frémir pendant au moins 1 heure. Vérifier que l'ourite est bien tendre. Dans le cas contraire, prolonger la cuisson de 10 à 20 minutes. Saler en fin de cuisson. Égoutter, en ayant soin de réserver un peu de l'eau de cuisson.

Pendant ce temps, cuire les morceaux de patate douce dans de l'eau salée pendant environ 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore fermes. Égoutter et réserver.

Couper l'ourite en morceaux et transférer dans un plat allant au four, ainsi que les dés de patate douce. Réserver.

Préchauffer le four à 180° C.

Disposer les demi-lunes d'oignons et l'ail haché dans un petit faitout, avec l'huile d'olive. Faire revenir à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, en remuant pour ne pas laisser colorer.

Verser la préparation aux oignons sur l'ourite et les patates douces. Arroser avec un peu d'eau de cuisson réservée. Saler et poivrer. Mélanger délicatement.

Enfourner à 180° C jusqu'à ce que les patates douces commencent légèrement à dorer. Retirer le plat du four et saupoudrer avec un peu de coriandre ciselée. Servir sans attendre, avec du pain frais et une bonne salade de crudités.



Daube d'ourite fraîche au curcuma

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite** fraîche

5 **tomates**

3 gousses **d'ail** écrasées

2 **oignons** émincés

sel

poivre

thym

curcuma vert ou en poudre

huile pour la cuisson

Temps de préparation
30 minutes

Temps de cuisson
60 minutes

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Nettoyer l'ourite à l'eau froide. Laisser bouillir jusqu'à ce qu'elle change de couleur et devienne rougeâtre. Couper en petits morceaux. Si ce sont de petites ourites, laisser les tentacules telles quelles.

Mélanger les gousses d'ail écrasées, les oignons émincés, du sel, du poivre, le thym et le curcuma vert râpé ou en poudre délayé dans un peu d'eau. Roussir à feu moyen.

Ajouter les tomates mûres coupées en petits cubes.

Ajouter un peu d'eau et laisser bien cuire pendant 10 minutes à feu moyen.

Ajouter l'ourite coupée en petits morceaux. Laisser cuire pour encore une demi-heure à feu doux. Vérifier la cuisson.

Servir décoré avec du persil haché.



Terrine d'ourite

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite**

1 cuillerée à soupe bombée de **farine**

5 **œufs**

1 dl de **lait**

2 pincées de **muscade**

1,5 dl de **crème fraîche**

120 g de **beurre**

sel

poivre

quelques tranches de **patates douces** (1 cm)

Temps de préparation
30 minutes

Temps de cuisson
1 heure

Temps de repos
12 heures

Pour 6 personnes

PRÉPARATION

Nettoyer et mixer finement la chair d'ourite. Réserver au frais.

Dans une jatte, mélanger vigoureusement la farine, 1 jaune d'œuf, ajouter le lait bouillant, la muscade, le sel et le poivre.

Reverser cette sauce dans une casserole et faire chauffer à feu doux en remuant au fouet.

Laisser refroidir, jusqu'à ce que le mélange soit assez compact et l'ajouter alors à la chair d'ourite mixée. Bien travailler pour obtenir une préparation homogène.

Incorporer alors, un par un, les 4 œufs restants en travaillant toujours à la préparation, puis ajouter peu à peu la crème fraîche, 100 g de beurre en pommade, saler et poivrer. Vérifier l'assaisonnement.

Beurrer un moule à cake (une terrine si possible), y tasser la moitié de la préparation, disposer des tranches de patates douces au centre, puis ajouter le reste de la farce et couvrir d'une feuille de papier aluminium beurrée.

Laisser cuire au four pendant 15 minutes (au bain-marie). La terrine est cuite lorsque la lame d'un couteau en ressort chaude. Sortir du bain-marie et laisser refroidir à température ambiante. Conserver au réfrigérateur pendant 12 heures.

Servir en entrée, accompagnée d'une sauce verte (mayonnaise à laquelle on ajoute des herbes aromatiques hachées (persil, coriandre), ou de crème fraîche salée et poivrée légèrement fouettée.



Beignets d'ourite

INGRÉDIENTS

250 g **d'ourite**

250 g de **farine de blé**

1 pincée de **levure**

1 cuillerée à café de **poivre**

1/2 botte de **queues d'oignon**

1 **œuf**

huile pour la friture

sel

poivre

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
15 minutes

Pour 2 personnes

PRÉPARATION

Couper l'ourite en fines lamelles. Mariner avec du sel et du poivre et laisser reposer 10 minutes.

Mélanger dans un bol la farine et la levure avec environ une tasse d'eau pour obtenir une pâte onctueuse.

Faire monter un blanc d'œuf en neige. Mélanger le tout.

En dernier, ajouter la queue d'oignon finement coupée dans la pâte.

Passer les lamelles d'ourite dans la pâte et frire dans de l'huile très chaude.

Peut être servi en entrée avec une salade verte ou d'autres crudités variées.

Idéal aussi comme gajacks (amuse-bouches) avec une sauce de limon aigre-doux.



Ourite au gingembre

INGRÉDIENTS

500 g **d'ourite**

100 ml de **purée de tomate**

2 cuillerées à bouche de **gingembre** haché

4 gousses **d'ail** écrasées

I pincée de **sel**

1 cuillerée à café de **sucre**

1 gros **oignon** coupé en quartiers

50 ml de **ketchup**

3 cuillerées à bouche de **vinaigre**

2 **carottes** coupées en bâtonnets

1 **poivron**

100 ml de **vin blanc**

huile de cuisson

Temps de préparation
30 minutes

Temps de cuisson
45 minutes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

Dans un récipient, laisser tremper dans du vinaigre, pendant 15 minutes, les bâtonnets de carottes, le poivron tranché, 1 cuillerée de gingembre et ajouter la purée de tomate, le ketchup, le sel et le sucre.

Ensuite retirer les bâtonnets de carottes, les tranches de poivron et le gingembre de la sauce.

Monter une sauce avec l'oignon, 2 gousses d'ail écrasées et le vin blanc. Faire revenir cette sauce dans de l'huile très chaude.

Ajouter la sauce de ketchup et la purée de tomate et réserver.

Mariner l'ourite coupée en morceaux avec 2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillerée de gingembre et la sauce composée de vin blanc, sel et poivre.

Faire cuire l'ourite ainsi marinée dans de l'huile chaude pendant 15 à 20 minutes.

Verser la sauce ainsi que les bâtonnets de carottes et le poivron. Laisser réduire pendant quelques minutes.

Servir avec du riz blanc ou du maïs en purée.



Ourite safranée

INGRÉDIENTS

1 kg **d'ourite** fraîche

4 cuillerées à café de **safran** (curcuma) en poudre

500 g de **farine**

thym, **persil**

3 cuillerées à café de **levure**

2 **œufs**

2 gousses **d'ail** écrasées

400 ml **d'huile** pour la friture

sel et **poivre**

Temps de préparation
15 minutes

Temps de repos
60 minutes

Temps de cuisson
15 à 20 minutes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

Nettoyer et couper l'ourite en morceaux d'environ 4 cm de long. Saler, poivrer, laisser mariner avec l'ail écrasé et 2 cuillerées de safran (curcuma) pendant une heure au réfrigérateur.

Préparer une pâte en mélangeant dans un bol : la farine, le thym, le persil, les œufs, 2 cuillerées à café de safran (curcuma) la levure et l'eau.

Enrober les morceaux d'ourite un par un dans la pâte et frire dans de l'huile chaude.

À manger chaud avec du limon aigre-doux ou de la pâte de piment.



Omelette d'ourite fraîche

INGRÉDIENTS

500 g **d'ourite** fraîche

5 **œufs**

2 **oignons** moyens

queues d'oignon

persil

huile pour la friture

sel et **poivre**

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
10 minutes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

Faire bouillir l'ourite pendant environ 15 minutes. Couper finement, saler, poivrer et conserver dans un récipient.

Émincer les oignons, les queues d'oignon et le persil.

Battre les œufs en omelette.

Faire revenir l'ourite dans un peu d'huile.

Mélanger tous les ingrédients dans l'omelette.

Frire dans une grande poêle à feu moyen.

Décorer avec deux tentacules d'ourite, du persil et du cotomili (coriandre).



Remerciements

Laval Baptiste
Beatrice Baptiste
Rose Gontran
Vanessa Martin
Ronald Agathe
Aurore Speville
Elvita Limock
Arlette Gentil
Julianna Begue
Francine Jean Louis
Daisy Ah Soon
Chantale Casimir
Chrisnel Chooko (Ton Bonhomme)
Aldo Chooko
Rija Randriamanantena
Toky Rasoloarimanana
Zaona Rabetsitonta
Ivan Cliff Rose

notre experte



Françoise Baptiste est une figure très connue de l'hôtellerie rodriguaise. Son auberge de Grande Montagne et son petit hôtel de charme à Gravier en témoignent.

Elle est aussi une cuisinière hors pair et l'auteur, entre autres publications, d'un important livre de recettes : *Les Délices de Rodrigues*.

Cette ancienne infirmière et journaliste, spécialiste des plantes, a toujours été concernée par la préservation des ourites ou poulpes de Rodrigues, une ressource essentielle pour la population et l'économie locale.

Ce livre de recettes régionales à base d'ourite est une parfaite illustration de ce que représente ce mollusque dans la vie des Rodriguais mais aussi de tous les Indianocéaniens.





SmartFish est un projet de pêche régionale dirigé par la Commission de l'océan Indien, financé par l'Union européenne et mis en œuvre conjointement par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. SmartFish, qui opère dans 20 pays de la région de l'océan Indien, de l'Afrique orientale et australe, se fixe pour objectif la gouvernance, la gestion, le contrôle du suivi et la surveillance, le commerce et la sécurité alimentaire dans le secteur de la pêche.

La COI, en partenariat avec la FAO, a produit ce livre dans le cadre des activités de ce projet afin d'aider les Indianocéaniens à apprécier la valeur nutritive du poulpe. Ce livre donne des recettes saines et savoureuses pour préparer le poulpe, au moyen d'instructions faciles à suivre.