



Chambre  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**

GUADELOUPE



## PANIER DES INGRÉDIENTS - Bòkò D'or Apprenants

### RECETTE DU MATÉTÉ DE CRABES

*par Man Dédé*

#### Pour 4 personnes

##### **Ingrédients :**

- 50 cl d'huile de Roucou
- 1 bouquet garni
- 250 à 300g de lard fumé
- 500g de riz
- 2 piments végétariens
- 1 piment fort
- 1 paquet de crabe de terre (5 crabes)
- 250 à 300g de queue de cochon
- 1 à 2 tomates
- 4 citrons verts
- 2 feuilles de bois d'Inde
- Sel, poivre ...

##### **Préparation :**

- Insérez la lame d'un couteau entre les yeux du crabe
- Nettoyez les crabes en les brossant à l'eau clair
- Enlevez les griffes ou ongles des crabes
  
- Pendant ce temps, lavez et nettoyez la salaison
- Faites blanchir dans de l'eau avec une feuille de bois d'Inde
- Changez l'eau une fois et faites bouillir 30 à 40 minutes
  
- Séparez les crabes de leur carapace
- Pressez le citron dans un bol avec de l'ail râpé
- Versez dans le bol le « toumalin » ou graisse du crabe
- Nettoyez à nouveau les crabes (passez les sous l'eau)
- Assaisonnez-les
- Faites revenir les crabes dans un faitout avec l'huile de Roucou
- Arrosez de temps en temps, avec l'assaisonnement et la sauce qui est dans le bol
- Ajoutez la tomate coupée
- Rajoutez les queues de cochons et les lardons
- Faites revenir
- Nettoyez et lavez le riz puis ajoutez-le à la préparation
- Ajoutez de l'eau « à couvert » et laissez mijoter environ 10 minutes
- Goûtez et rectifiez si besoin
- Ajoutez un filet d'huile
- Rajoutez le piment fort entier - recouvrez et laissez mijoter à feux doux
  
- Faites une chiquetaille de morue



## RECETTE DE LA CHIQUETAILLE DE MORUE

### Pour 4 personnes

#### *Ingrédients :*

- 600 g de morue dessalée nettoyée, cuite et émietée finement
- 4 gousses d'ail épluchées et râpées
- 4 branches de persil finement ciselées
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 citrons vert (le jus)
- 2 branches de thym (les petites feuilles)
- 2 pincées de bois d'Inde en poudre
- 2 pincées de clou de girofle en poudre
- 4 piments végétariens finement ciselés
- 2 petits oignon épluchés et coupés en petits dés
- 2 pointes de couteau de pâte de piment fort (facultatif)
- Du sel à convenance

#### *Préparation :*

- Dans un saladier, disposez la morue émietée
- Ajoutez l'ail, le persil, le piment végétarien, le jus de citron vert, l'oignon, le bois d'Inde en poudre, le clou de girofle en poudre, le thym, l'huile et la pâte de piment fort (facultatif).
- Mélangez. C'est prêt.