

Prénoms : Lise, Hugo, Louane

Mayotte

Nom des habitants : Mahorais

Nombre d'habitants : 256 518

Populations présentes : _____

Langue(s) parlée(s) : Mahorais, Malgache, Français

Superficie : 374 km²

Monnaie : Euro

Capitale : Mamoudzou

Grandes villes : Mamoudzou, Dzaoudzi, Samoudzi, Sada, Koungou, Pamandzi.



Localisation : océan Indien, entre l'Afrique et Madagascar, à 8 000 km de Paris et 1 500 km de la Réunion.

Paysages :

îlot de sable blanc, lagon, Mont Bénara, barrière de Corail, montagnes



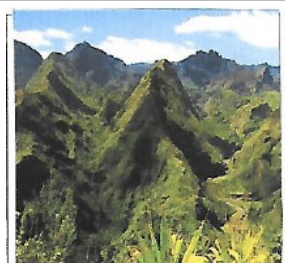
Ilôt de sable blanc



Baobabs



Lagon



Montagnes

Lieux touristiques :

210 marches d'Acoua, îlot de Saziley, plage de N'Gouja, Mont Choungui.



Plage de N'Gouja



Sada et sa mosquée



Lagon vue du ciel

Personnes connues :

Soprano (chanteur), Jean-Paul Guerlain (créateur de parfums), Marcel Henry (politique).

HENRY Marcel

Ancien sénateur de Mayotte



Ancien sénateur de la
V^e République

Election

Elu le 25 septembre 1977

Réélu le 28 septembre 1986

Réélu le 24 septembre 1995

Fin de mandat le 30 septembre 2004 (ne se représente pas)

Situation en fin de mandat

Membre de la commission des affaires culturelles

Membre du Groupe Union Centriste



Traditions, coutumes :
moringué ou mouringué (sport).

Plats typiques :
poulet pilao, mtsolola à la viande, rougail, mataba, riz cuit à l'eau de coco, matsidza.

Mtsolola à la viande



Ingédients :

20 bananes vertes
1 à 2 racines de manioc
1 kg de viande (boeuf ou zébu)
3 oignons
2 citrons
1 boîte de tomate concentrée
huile
cumin
sel, poivre

Préparation :

Epluchez les bananes et le manioc. Coupez-les en petits morceaux. Laissez-les tremper dans de l'eau.

Coupez la viande en petits morceaux. Lavez-les. Mettez-les dans une marmite et couvrez d'eau. Faites cuire environ 1h.

Epluchez et émincez les oignons.

Ecrasez le poivre en grains avec le cumin.

Mettez la marmite au feu. Versez-y un peu d'huile. Laissez chauffer. Faites revenir les oignons émincés.

Versez la viande dans la marmite. Ajoutez le poivre et le cumin. Ajoutez un peu d'eau.

Laissez cuire quelques minutes à couvert.

Ajoutez les bananes et le manioc. Mélangez avec la viande.

Ajoutez de l'eau, juste pour couvrir. Laissez cuire 30 mn.

Poulet pilao

Par Kala source : Régal n°71 Publié le 26/06/2016



Niveau de difficulté	Très facile
Coût	Abordable
Temps de préparation	50 min
Temps de cuisson	45 min

Catégories : [Plats](#), [Légumes](#), [Recettes du monde](#), [Viandes et volailles](#)

Une recette comorienne aux épices (curcuma, cannelle et piment) servie avec du riz bien chaud.

Pour 8 personnes

Ingrédients

1 Poulet de 2 kg
2 oignons
500 g Riz
1 c. à soupe Curcuma
2 Bâtons de cannelle
3 Clous de girofle
3 Tomates bien mûres
2 c. à soupe Concentré de tomates
4 c. à soupe Huile d'olive
2 Grosses gousses d'ail
1 Cube de bouillon Jumbo (ou de KUB OR)
Piment suivant votre goût
Sel et poivre du moulin

Réalisation

- 1 Découpez le poulet en 8 morceaux. Épluchez et émincez les oignons.
- 2 Dans un faitout assez grand, faites revenir les oignons dans l'huile bien chaude. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez les morceaux de poulet. Faites bien dorer le tout.
- 3 Ajoutez le concentré de tomates, les épices et l'ail émincé. Mélangez rapidement.
- 4 Découpez les tomates en petits morceaux, ajoutez-les au poulet. Laissez cuire 20 min.
- 5 Rincez 3 fois le riz à l'eau claire. Ajoutez-le dans le faitout. Mélangez à nouveau.
- 6 Mouillez avec de l'eau à niveau. Ajoutez le cube de bouillon émietté. Laissez cuire à feu doux pendant 20 min.
- 7 La cuisson est terminée quand le riz est cuit. Rectifiez l'assaisonnement.

Rougail saucisses



★★★★★ 4,5/5 33 votes

par CuisineAZ.com

Allez hop, direction la Réunion avec cette excellente recette de rougail saucisses qui régalerait tout le monde ! Des bonnes saucisses fumées, des tomates, des oignons, du gingembre, des épices... Un plat plein de saveurs et un dépaysement total en 15 petites minutes de préparation. Il serait dommage de vous en priver non ? Testez cette recette, et c'est succès, voire triomphe, assuré ! Et si vous préférez, la recette en vidéo est disponible !

6 Personne(s)

15 min

35 min

II

€ 19,98

Facile

INGRÉDIENTS

- 8 saucisses fumées
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 grosses tomates fraîches (ou 8 petites)
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de piment doux
- 2 dosettes de safran (ou 1 de pistil)
- 2 morceaux de 2 cm de gingembre frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Faites bouillir dans de l'eau les saucisses pendant 10 min pour éliminer l'excès de sel et de gras. Égouttez et rincez.

ÉTAPE 2

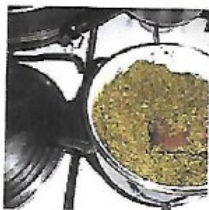
Coupez les saucisses en 2 et faites-les revenir dans un wok ou une cocotte avec de l'huile d'olive puis réservez-les. Faites ensuite revenir les oignons émincés, puis ajoutez-y l'ail haché. Ajoutez ensuite les épices et laissez revenir 5 min. Ajoutez les tomates coupées en quartiers, et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondues. Enfin, ajoutez les saucisses et le gingembre (1 bout de 2cm épluché + 1 bout de 2 cm épluché et haché). Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes.

ÉTAPE 3

Servez votre rougail saucisses avec un bon riz basmati, et éventuellement des haricots rouges.

© cuisineaz.com

Mataba (recette de Mayotte)



Temps de préparation: >3h

Temps de cuisson: 2h

Difficulté: Difficile

Ingrédients (4 personnes):

- Un énorme tas de feuilles de manioc jeunes
- 1 oignon
- 1 piment fort
- 3 noix de coco sèches (la seule variété que vous trouvez, en Europe)
- sel
- (en option, les filets d'un petit poisson)

Préparation:

Le mataba, c'est une des grandes spécialités de Mayotte, un des trucs que les wazungu (nous, les "étrangers") adooorent manger. Cuit, ça ressemble visuellement à des épinards, mais la comparaison s'arrête là. C'est BEAUCOUP, BEAUCOUP plus dur à faire ! En général, une m'zungu (singulier de wazungu) comme moi en fait une fois, et après elle paie une bouéni (une femme mahoraise) pour le faire, en se disant que celle-ci a bien gagné les 5 ou 10 euros qu'on lui donne, suivant la quantité.

Donc, j'ai fait mes matabas moi-même... Une fois. Voici la recette :

Séparer les feuilles de manioc des tiges (déjà, ça prend une bonne heure).

Piler les feuilles avec l'oignon et le piment (je n'ai pas chronométré, mais ça doit être TRÈS finement pilé, c'est très long, et ça donne très chaud !).

Demander à son Homme d'ouvrir et de râper les trois noix de coco, presser la chair avec un peu d'eau.

Cuire le tout très très longtemps (2h environ), à feu très doux, en surveillant constamment si on n'a pas une plaque de cuisson high-tech qu'on peut régler finement, et en ajoutant de l'eau quand ça accroche. A la fin, désécher la préparation au maximum sans la laisser accrocher au fond. Ça ne doit pas être aqueux.

A la fin, si vous le souhaitez, ajouter les filets de poissons préalablement cuits à l'eau.

Servir avec du riz !