Cassaves

Les Cassaves (ou Kassav) sont de délicieuses galettes typiques à base de manioc. Elles sont à déguster natures, ou encore fourrées avec de la confiture de coco, goyave, ananas… et sont excellentes avec une garniture salée (fromage…)

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de manioc
- 25 g de moussache
- 150 ml d'eau froide
- 1/2 cc rase de sel fin

PRÉPARATIONS

1. Mélanger les ingrédients ensemble.
2. Laisser reposer 5 minutes.
3. Emietter l'ensemble du bout des doigts.
4. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu vif.
5. Disposer une portion du mélange au centre de la poêle.
6. Appuyer sans trop de pression à l'aide d'une spatule pour former une galette.
7. Laisser cuire environ une minute.
8. Retourner délicatement et cuire à nouveau une minute. C'est prêt !

Conseils et notes

- Moussache = fécule/amidon de manioc
- Il s'agit de farine de manioc des Antilles (avec une mouture granuleuse)
- Vous pouvez réaliser la recette sans moussache, cependant le résultat sera un peu moins moelleux et plus cassant…
- Il est inutile de rajouter de la matière grasse pour la cuisson
- Evitez de réaliser une galette trop épaisse dans la poêle
- N'hésitez pas à ajuster la cuisson et le feu pour éviter que ça ne brûle.
- Vous pouvez fourrer les cassaves avec de la confiture de coco ou autre, avec une garniture salée (fromage…)