



Porc Lap-lap



2h30 **30 min** **2h** **0** **833**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du Lap-lap

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Peler le manioc et l'igname à l'aide d'un économètre. Les râper dans un saladier à l'aide d'une râpe.
- 3 Verser le sel et le lait de coco dans le saladier, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Chauffer les feuilles de bananier à l'aide d'un chalumeau pour les assouplir et faire ressortir leur huile essentielle, ce qui parfumerait le plat.
- 5 Il est possible d'effectuer cette opération au-dessus de la flamme d'une gazinière ou à l'aide d'un fer à repasser.
- 6 Tapisser le fond d'un moule avec les feuilles de bananier en les faisant dépasser largement.
- 7 Étaler le mélange manioc/igname en une couche uniforme en tassant bien à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Recouvrir la surface avec les feuilles d'épinard bien à plat.
- 9 Disposer les tranches de poitrine de porc et les hauts de cuisse de poulet au-dessus. Saler et poivrer.
- 10 Rabattre les feuilles de bananier vers le centre, recouvrir le moule avec du papier aluminium.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

4 tranche(s) **Poitrine de porc**
4 unité(s) entière(s) **Haut(s) de cuisse de poulet**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

400 g **Manioc**
400 g **Igname(s)**
200 g **Epinard**
40 cl **Lait de coco**
1 c. à café **Sel**
2 feuille(s) **Feuille(s) de bananier**

Ingrédients pour le dressage

1 feuille(s) **Feuille(s) de bananier**

11 Enfourner pendant 2 heures.

Étape 2

Dressage

1 Ouvrir la papillote et la couper en parts. Servir chaud sur des feuilles de bananier.