




Manzarli

ECO RECIPE COLLECTION

BIODIVERSITY
PRESERVATION



Welcome to **Manzarli Eco Recipe Collection**, a culinary journey curated by Biodiversity Preservation in harmony with sustainability and culinary creativity. As a conscious response to reduce our carbon footprint, this online booklet stands as a compilation of recipes that encapsulate the essence of mindful cooking.

As part of its Ecoliteracy Program, Biodiversity Preservation has delivered numerous eco recipe workshops, yielding inspirational recipes by several institutions and their young ambassadors in the Grand Port region .

More than just a repository of delectable recipes, this eco-friendly tool serves as a call to action, challenging amateur cooks to make

low-carbon footprint food choices. These recipes spotlight ingredients that are not only flavorful but also locally sourced, seasonal, chemical-free, organic, sustainable, healthy, nutritious, and affordable.

Join us on this culinary journey that goes beyond the kitchen, fostering awareness about how our food choices impact not only our health but also the environment and the planet.

Together, let's embrace the transformative power of mindful cooking for a more sustainable and vibrant future.



EXOTIC ISLAND RICE SALAD

Aurore Charnier
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

300g rice
700ml chicken stock
1 can tuna chunks in oil
200g diced smoked marlin
1 local cucumber diced
2 chopped onions
300g diced pineapple
250 diced cheddar cheese
2 tbsp light soya sauce
1/2 tbsp freshly grinded black pepper
2 tbsp black olive cut in 2
1 bunch chopped fresh coriander leaves

METHOD

1. Boil rice in chicken stock. Spread rice over shallow tray. Cover with cloth. Set aside for 30 minutes to cool
2. In a large salad bowl gently toss rice with the rest of ingredients. Sprinkle with chopped coriander
3. Keep it in fridge
4. To serve, put rice salad in 1/2 pineapple shells

TIPS

- Link to chicken stock recipe <https://online.biodiversitypreservation.bio/eco-recipes>
- Use non processed cheddar cheese
- Avoid adding salt as smoked marlin already salted
- Make sure to buy marlin that is not endangered
- Care for the environment and do not use cling to cover salad

CHICKPEAS SALAD

Aurore Charnier
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

1 canned chickpeas
2 onions
300g tomatoes
1 garlic clove finely crushed
1 bunch of freshly chopped coriander
3 chillies finely chopped
2 tbsp lemon juice
2 tbsp extra virgin olive oil
1 tsp cumin powder
Salt
Pepper

METHOD

1. Rinse chickpeas under cold water, drain and set aside
2. Finely chop tomatoes and onions and mix with chickpeas
3. In another bowl, mix all remaining ingredients
4. Pour dressing over chickpeas
5. Add salt and pepper to taste
6. Gently mix avoid smashing chickpeas
7. Allow to rest in fridge for 15 minutes for flavour to develop

TIPS

- Instead of canned chickpeas in case of making a bigger quantity, possibility of using dry chickpeas, soak overnight, boil until soft and drain properly
- Care for the environment and do not use cling to cover salad

ACHARD DE LEGUMES

Aurore Charnier
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGRÉDIENTS

500g de chou fleur
500g de carotte
500g de haricot vert
250g de petit oignon
125g de safran vert
8 gousses d'ail
50g de gingembre
10 piments longs
4 cuillères à café de vinaigre
1 cuillère à café de poivre noir en grain
100ml de l'huile d'olive
2 cuillères à café de moutarde
Du sel

CONSEILS

- Ajuster le nombre de piments selon votre goût
- Ajouter le sel modérément
- Utiliser des ingrédients terroir tel que l'oignon toupie
- De préférence utiliser le safran vert autrement le safran en poudre
- Une cuisson légère et courte qui permet aux légumes de rester légèrement croquants
- Les achards se conservent mieux au réfrigérateur et on les gardera plus longtemps dans des flacons soigneusement bouchés

MÉTHODE

1. Enlever les fils de haricot. Les ouvrir en 4 et ensuite les couper en 2
2. Gratter les carottes et les couper en bâtonnet
3. Couper le bouquet du chou fleur en petits morceaux et les feuilles en lanières
4. Couper 2 oignons en rondelle
5. Mettre les légumes repartis en couche mince sur un torchon à sécher au soleil vif pendant toute une journée en les retournant une ou deux fois
6. Faire roussir le safran préalablement écraser et délayer avec la pâte d'ail et de gingembre dans un quart de l'huile et le poivre
7. Ajouter les 2 oignons et les piments coupés
8. Mettre le reste de l'huile et après 2 minutes, rajouter les légumes et les oignons entiers sur un feu moyen pendant 3 minutes

FRICASSEE DE PIPANGAILLE & CREVETTE AU SAFRAN

Aurore Charnier
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGRÉDIENTS

2 kgs pipangaille
150g de crevette sèche
½cuillère à café de safran
50g d'oignon
50g pomme d'amour
3 gousses d'ail
4 feuilles caripoulé
1 piment (optionnel)
Thyme
Huile
Une tasse d'eau
Sel
Poivre

MÉTHODE

1. Eplucher les pipangailles et les couper en rondelles
2. Mettre les crevettes sèches à tremper pendant une heure dans l'eau tiède
3. Faire roussir les oignons hachés
4. Ajouter les feuilles de caripoulé, le safran, l'ail et les pommes d'amour hachés
5. Ajouter les pipangailles et les crevettes égouttées
6. Remuer pendant 5 minutes sur un feu moyen
7. Ajouter le thyme
8. Ajouter le piment
9. Ajouter de l'eau, sel et poivre
10. Couvrir le récipient et continuer la cuisson pendant 10 minutes
11. Remuer de temps en temps
12. Découvrir en fin de cuisson

CONSEILS

- Utiliser des ingrédients terroir et saisonnier dans vos recettes
- Voir recette pour chatini de pipangaille avec la peau épluchée

SALADE D'OURITE

Aurore Charnier
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGRÉDIENTS

1.5 kg d'ourite
4 oignons blancs moyens
6 oeufs durs
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
4 cuillères à soupe de persil
1 cuillère de moutarde en poudre
1 cuillère à soupe de vinaigre
Sel
Poivre

MÉTHODE

1. Faire bouillir ourite en casserole a pression pendant une heure dans beaucoup d'eau
2. Laisser refroidir
3. Enlever tous tetons et les peaux gluantes
4. Couper l'ourite en petits bâtonnets
5. Pour la vinaigrette:
 - Couper les oignons en rondelles fines
 - Ecraser les oeufs durs
 - Rajouter de l'huile
 - Rajouter la moutarde en poudre
 - Rajouter persil
 - Rajouter sel, poivre, vinaigre au goût
6. Dans un saladier, incorporer l'ourite avec la vinaigrette et mélanger soigneusement

CONSEILS

- Voir recette pour rajouter coeur de palmiste
- Préserver dans le réfrigérateur

CHAYOTE (CHOU CHOU) SALAD

Valensia Catapermal
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

- 2 large chayote (chou chou)
- 3 eggs
- 1 large onion
- 6 tbsp olive oil
- 3 tbsp of white vinegar
- 1 tbsp of salt
- 1 tsp of black pepper

METHOD

1. Peel chayote. Cut into 2 and cook in boiling salted water. Check chayote from time to time by picking with a pointed knife until done. Drain and allow to cool
2. Boil eggs separately
3. Cut chayote in cubes and put in a salad bowl
4. Slice eggs
5. Thinly slice the onion
6. Prepare the dressing with olive oil, add salt and pepper to taste
7. In a salad bowl, add chayote and top with sliced eggs and onions
8. Drizzle with dressing

TIPS

- Research on how to peel chayote without causing skin irritation
- Alternative is to use local lemon instead of vinegar for dressing
- Care for the environment and do not use cling to cover salad

GARLIC WATERCRESS SOUP

Himani Matai
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

2 large bunches of watercress (cresson)
1 chopped onion
2 tbsp garlic paste
1 tsp finely grated fresh ginger
2 liters chicken stock
3 eggs
3 tbsp cooking oil
Salt
Pepper

METHOD

1. Cut watercress in 3 and wash under running water
2. In a large pan, heat oil and saute onions
3. Add garlic and ginger until onions are soft
4. Add chicken stock and bring to boil
5. Add watercress, salt and pepper and bring back to a boil
6. Beat eggs in a bowl
7. Reduce heat and over gently simmering soup, whisk in eggs quickly producing thin strands

TIPS

- Watercress is an aquatic plant that grows best in submerged or shallow moving water
- Link to chicken stock recipe <https://online.biodiversitypreservation.bio/eco-recipes>

FISH VINDAYE

Himani Matai
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

1 kg of firm fish like tuna
70g vindaye spice mix
½cup white vinegar
250g onions peeled and cut in 4
6 chillies
Pinch of red chilli powder
Oil for frying
1 tbsp oil
Salt
Pepper

METHOD

1. Heat oil in a pan
2. Fry fish until done, remove, drain
3. Add salt and pepper
4. Mix and set aside
5. In another pan, heat 1tbsp oil
6. Saute onions together with vindaye spice mix, chillies
7. Add a pinch of red chilli powder
8. Add vinegar and fish
9. Stir gently without crushing the fish
10. Cover and simmer for 5 minutes

TIPS

- Preserve in fridge
- Care for the environment and do not use cling to cover salad

STUFFED PIMENT CARI

Himani Matai
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

16 big size piment cari
2 cans tuna flakes drained
2 chopped onions
150g self raising flour
150ml cold water
2 eggs
1 bunch of freshly chopped parsley
Oil for frying
Salt
Pepper

TIPS

- Compare the price of canned tuna with fresh tuna and frozen tuna

METHOD

1. In a bowl, mix onions with tuna, salt, pepper and parsley
2. Make a length wise slit on the side of each piment cari
3. Remove the seeds with a small spoon
4. Stuff the piment cari with the tuna mix
5. In another bowl, mix flour, cold water, eggs, salt & pepper to taste
6. Mix well until you get a fine batter
7. Dip stuffed piment cari in the batter and fry in hot oil until golden
8. Place on a plate with a tissue paper to drain oil

COCONUT CHUTNEY

Himani Matai
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

200g coconut powder
200ml boiling water
1 big bunch of frsh mint
10 cari poulé
2 garlic cloves
2 fresh chillis
2 tsp tamarind paste without seeds
1 tbsp sunflower oil
Salt

METHOD

1. Pour coconut powder in bowl
2. Cover with boiling water
3. Allow to rest for 15 minutes, drain and set aside
4. In a food processor, crush garlic and chillis at high speed
5. Add cari poulé, mint, tamarind and process for 2 minutes
6. Add coconut and oil and process for 2 more minutes
7. Add salt and continue blending until you obtain a fine paste

TIPS

- Preserve in fridge
- Care for the environment and do not use cling to cover chutney

CHUTNEY DE MANGUES VERTES

Himani Matai
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGRÉDIENTS

1 kg mangues vertes
50g oignons
1 cuillère à café d'ail
1 cuillère à café de gingembre
1/4 cuillère à café de safran
1 piment
3 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de vinaigre
Sel

MÉTHODE

1. Râper les mangues vertes en utilisant une grosse râpe
2. Ecraser oignons, ail, gingembre et piment et faire cuire dans de l'huile avec le safran pendant 3 minutes
3. Retirer du feu
4. Ajouter les mangues râpées, le vinaigre et le sel
5. Mélanger bien le tout

CONSEILS

- Préserver dans le réfrigérateur

ONION CHUTNEY

Catrina Pauline
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

6 large onions coarsely chopped
4 garlic cloves finely crushed
8 tbsp tomato sauce
4 tbsp margarine
1 tbsp Worcestershire sauce (optional)
1 tsp red chilli powder
Salt
Pepper

METHOD

1. In a frying pan, heat the margarine
2. On low flame, sauté onions until translucent
3. Add crushed garlic, chilli powder and Worcestershire sauce
4. Fold in tomato sauce
5. Add salt & pepper to taste

TIPS

- Preserve in fridge
- Care for the environment and do not use cling to cover chutney

EGGPLANT CHUTNEY

Catrina Pauline
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

1 kg eggplants
3 large onions finely sliced
6 small chillis
1 tsp garlic paste
1 bunch freshly chopped coriander
4 tbsp white vinegar
6 tbsp extra virgin olive oil
Salt
Pepper

METHOD

1. Boil eggplants in boiling water for 10 minutes
2. Drain the eggplants, scoop out flesh and discard skin
3. Mash the eggplant with a fork
4. Add onions, garlic paste, chillis, coriander, olive oil and vinegar
5. Add salt & pepper to taste

TIPS

- Preserve in fridge
- Care for the environment and do not use cling to cover chutney

TOMATO CHUTNEY

Himani Matai
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGREDIENTS

- 8 tomatoes
- 2 large onions
- 1 garlic glove
- 1 bunch fresh coriander
- 4 chillis
- 2 tbsp vinegar
- Salt

METHOD

1. In a food processor on medium speed, blend onions, chillis and garlic
2. Reduce speed to slow and add tomato and coriander, blend coarsely
3. Transfer to a bowl
4. Add vinegar and mix gently avoiding crushing the tomatoes
5. Add salt to taste

TIPS

- Preserve in fridge
- Care for the environment and do not use cling to cover chutney

CURRY DE POISSON

Daphne Bien-Aime
Grade 10

PREPARED
BY LORETO
COLLEGE
MAHEBOURG

INGRÉDIENTS

1.5 kgs filet de poisson à chair ferme
1 cuillère à soupe de safran
1 cuillère à soupe de masala
2 oignons
8 pommes d'amour
Ail
Gingembre
Thyme
Persil
2 cuillères à soupe de l'huile
30cl d'eau
Sel

MÉTHODE

1. Mariner le poisson avec un peu de sel
2. Faire frire le poisson et mettre de côté
3. Dans un recipient, faire revenir les oignons hachés dans l'huile à petit feu
4. Ajouter le safran et gingembre
5. Après 5 minutes, ajouter l'ail, le thyme, le persil, le masala et les pomme d'amour finement hachées
6. Ajouter l'eau et laisser cuire jusqu'à la réduction de l'eau
7. Incorporer le poisson à la sauce et laisser cuire pendant 5 minutes

CONSEILS

- Option pour le poisson: carange, thon, vacoas, capitaine

GALETTES DE POMME DE TERRE

**ATELIER
ACTION
FAMILIALE**

Temps de préparation	20 minutes
Temps de cuisson	10 minutes
Temps total	30 minutes
Portions	4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de pommes de terre
1 oignon rouge taillé en julienne
2 œufs
2 cuillères à soupe de farine
20 g de flocons d'avoine fins
1 cuillère à café de sel
Poivre fraîchement moulu
Beurre

INSTRUCTIONS

1. Râper les pommes de terre
2. Mélanger avec l'oignon, les œufs la farine et les flocons d'avoine, le sel et le poivre
3. Façonner entre les mains des galettes d'environ 10 cm de diamètre
4. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à revêtement antiadhésif
5. Rôtir les galettes à feu modéré

CONSEILS

- Réserver au chaud

SALADE DE RIZ VEGETARIENNE

**ATELIER
ACTION
FAMILIALE**

Temps de préparation	25 minutes
Temps de cuisson	25 minutes
Temps total	50 minutes
Portions	4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de riz basmati
3 tomates
1 boîte de maïs (185 g)
1 grosse poignée de pois chiches cuits
1 légume au choix en cubes (courgette/con-
combre/carotte ou papaye verte)
1 cuillère à soupe de moutarde
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre
Sel
Poivre fraîchement moulu
Herbes de Provence

INSTRUCTIONS

1. Rincer le riz & cuire le riz al dente selon les instructions du paquet
2. Egoutter le riz
3. Mettre le dans un saladier
4. Laver, épépiner puis couper en morceaux les légumes et les ajouter dans le saladier
5. Égoutter le maïs, le rincer et l'ajouter dans le saladier
6. Ajouter les pois chiches
7. Mélanger l'ensemble
8. Dans un bol, mélanger la moutarde avec le vinaigre. Ajouter les cuillères d'huile d'olive successivement
9. Saler et poivrer
10. Ajouter la vinaigrette dans le saladier ainsi que les herbes de Provence. Mélanger l'ensemble

CONSEILS

- Réserver au frais jusqu'au service