



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Guadeloupe



Salade de carottes, christophine et choquette de morue au lait de coco

Déroulé



10
PERSONNES

Ingrédients

- 330 g de carottes
- 330 g de christophines
- 300 g de morue julienne dessalée
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de jus de citron vert
- 30 g de gingembre

Ingrédients divers à discrétion :

- 3 bouquets garnis
- 60 g de piments végétariens
- Lait de coco à discrétion

Épluchage et râpage :

- Épluchez les carottes et les christophines.
- Râpez-les en julienne.

Assaisonnement :

- Pressez le citron et réservez le jus.
- Dans un grand saladier, assaisonnez les carottes avec le jus de citron.
- Ajoutez l'huile d'olive et du sel, puis mélangez bien.

Préparation de la morue :

- Épluchez et hachez finement les oignons et l'ail.
- Ajoutez les miettes de morue à la préparation.

Montage :

- Dans un plat de service, dressez une première couche de carottes.
- Parsemez de miettes de morue.
- Dressez une couche de christophines.

Mélange final :

- Mélangez délicatement le tout.
- Ajoutez le jus de citron, les bouquets garnis et le gingembre haché.
- Incorporez les piments végétariens si désiré.

Marinade :

- Couvrez le plat et laissez mariner au frais pendant au moins 1 heure avant de servir.

Remarques :

- **Conservation** : se conserve au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours dans un récipient hermétique.
- **Suggestions de service** : accompagner d'un riz blanc ou d'une salade verte pour un repas équilibré.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Guadeloupe

Parmentier de Banane Verte et de Giraumon au Bœuf

Déroulé

Préparation des légumes :

- Épluchez les bananes vertes et le giraumon. Coupez-les en morceaux.
- Faites cuire les bananes et le giraumon dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Préparation de la garniture :

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et l'ail émincé, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez la viande de bœuf bourguignon dégraissée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Incorporez les carottes et les poivrons coupés en petits dés, ainsi que les tomates (ou le coulis de tomates) et le concentré de tomate.
- Assaisonnez avec les herbes et le sel.
- Laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes pour que les saveurs se mélangent.

Préparation de la purée :

- Une fois cuits, égouttez les morceaux de banane et de giraumon.
- Écrasez-les séparément avec la margarine végétale jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Assaisonnez avec du sel et le bouquet garni.

Montage :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un plat à gratin, étalez une couche de purée de banane verte, recouvrez d'une couche de viande, puis recouvrez d'une couche de giraumon.
- Ajoutez une dernière couche de garniture de viande, en lissant bien le dessus avec une spatule.
- Optionnel : on peut mélanger la banane verte et le giraumon.

Cuisson :

- Enfournez le plat pour environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Service :

- Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Conseils :

- Vérifiez toujours les étiquettes des produits pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas de lactose.
- Pour plus de saveurs, vous pouvez ajouter des épices ou des herbes supplémentaires dans la purée ou la garniture, à votre discrétion.
- Bien dégraisser les morceaux de viande et utiliser une marmite autoclave, qui diminuera le temps de cuisson.
- Les bananes vertes peuvent être remplacées par des ignames ou du fruit à pain.
- La margarine peut être remplacée par de l'huile d'olive.
- Attention à l'utilisation du lait dans les préparations (allergènes).



Ingrédients



PURÉE

- 1,25 kg de bananes vertes
- 1,25 kg de giraumon (potiron)
- 125 g de margarine végétale
- Sel et poivre au goût
- Muscade (facultatif)
- Lait (optionnel si allergie)

GARNITURES

- 1 kg de viande de bœuf bourguignon dégraissée
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes (optionnel)
- 2 poivrons (optionnel)
- gingembre (optionnel)
- 50 g de piment végétarien
- 4 tomates (ou 400 g de coulis de tomates)
- 4 cuillères à soupe de fromage (optionnel)
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 bouquets garnis
- 4 clous de girofle
- Sel au goût
- Huile d'olive
- Gingembre à discrétion ou coriandre (zèb à fè)

MATÉRIEL

- Casserole
- Poêle
- Plat à gratin
- Écrase-purée
- Couteau et planche à découper



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Guadeloupe

Ananas frais au coulis de fruits des tropiques

Déroulé



Ingédients

- 1,100 kg d'ananas

COULIS DE FRUIT

- 16 fruits de la passion
- 60 g de sucre blanc
- 25 cl de jus d'orange
- 25 cl d'eau

Ananas

- Commencer par couper les extrémités de l'ananas, puis faites-le tenir debout sur une planche.
- Avec un couteau bien aiguisé, enlever la peau en suivant la courbe du fruit.
- Retirer les "yeux" restants à l'aide de la pointe du couteau, en traçant des rainures en diagonale si nécessaire.
- Couper ensuite l'ananas en quatre dans le sens de la longueur et retirer la partie centrale plus dure.
- Détailler enfin la chair en tranches fines ou en petits morceaux selon la présentation souhaitée.

Coulis de fruit

- Déposer les fruits dans une casserole avec de l'eau et ajouter le sucre
- Faire cuire pendant 15 minutes
- Filtrer le liquide obtenu à l'aide d'une passoire fine