

# CUISINE CRÉOLE

Voyage aux Antilles

ANDRÉ EXBRAYAT

Photos :

Philippe DEMONT

Gilles BERGÉ

André et Cyril EXBRAYAT



**EXBRAYAT**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT-PROPOS</b> . . . . .	<b>10</b>
-------------------------------	-----------

<b>LEXIQUE.</b> . . . . .	<b>12</b>
---------------------------	-----------

<b>MESURES UTILISÉES</b> . . . . .	<b>24</b>
------------------------------------	-----------

<b>LES PONCHS</b> . . . . .	<b>25</b>
-----------------------------	-----------

Ti-ponch . . . . .	26
--------------------	----

Ponch coco. . . . .	27
---------------------	----

Ponch ananas . . . . .	28
------------------------	----

Ponch perroquet . . . . .	29
---------------------------	----

Ponch citron vert . . . . .	30
-----------------------------	----

Ponch banane . . . . .	31
------------------------	----

Ponch maracudja . . . . .	32
---------------------------	----

Ponch boucanier . . . . .	33
---------------------------	----

Ponch gingembre . . . . .	34
---------------------------	----

Ponch royal . . . . .	35
-----------------------	----

Ponch au thé. . . . .	36
-----------------------	----

Ponch pêlemêle . . . . .	37
--------------------------	----

Ponch au vin blanc . . . . .	38
------------------------------	----

Ponch cacahouètes . . . . .	39
-----------------------------	----

Ponch café . . . . .	40
----------------------	----

Rhum aux épices . . . . .	41
---------------------------	----

<b>LES COCKTAILS</b> . . . . .	<b>42</b>
--------------------------------	-----------

Planteur . . . . .	43
--------------------	----

Planteur normand . . . . .	44
----------------------------	----

Planteur du sud . . . . .	45
---------------------------	----

Planteur goyave . . . . .	46
---------------------------	----

Cocktail madras . . . . .	47
---------------------------	----

Cocktail pamplemousses orange . . . . .	48
---	----

Muscapassion . . . . .	49
------------------------	----

Mojito groseille pays . . . . .	50
---------------------------------	----

Labat champagne . . . . .	51
---------------------------	----

Coco mango . . . . .	52
----------------------	----

Piña colada au café et au chocolat . . . . .	53
--	----

Piña colada . . . . .	54
-----------------------	----

Piña colada banane . . . . .	55
------------------------------	----

Daiquiri . . . . .	56
--------------------	----

Daiquiri à la banane . . . . .	57
--------------------------------	----

Daiquiri banane et cannelle . . . . .	58
---------------------------------------	----

Mojito . . . . .	59
------------------	----

Margarita . . . . .	60
---------------------	----

Lait de poule . . . . .	61
-------------------------	----

Cuba libre . . . . .	62
----------------------	----

Vieux crème de coco . . . . .	63
-------------------------------	----

Blanc crème . . . . .	64
-----------------------	----

Vodka pomme groseille . . . . .	65
---------------------------------	----

### COCKTAILS DE FRUITS

<b>SANS ALCOOL</b> . . . . .	<b>66</b>
------------------------------	-----------

Nectar de goyave . . . . .	67
----------------------------	----

Lait de coco à la papaye . . . . .	68
------------------------------------	----

Sirop d'hibiscus au gingembre . . . . .	69
---	----

Jus de carambole et citron vert . . . . .	70
---	----

Délice de la passion . . . . .	71
--------------------------------	----

Fleur de passion . . . . .	72
----------------------------	----

Citron givré . . . . .	73
------------------------	----

<b>LIQUEURS</b> . . . . .	<b>74</b>
---------------------------	-----------

Liqueur de bois bandé . . . . .	75
---------------------------------	----

Liqueur à la vanille . . . . .	76	Chutney de bananes et citrons verts. . . . .	106
Schrub . . . . .	77	Achards de christophine. . . . .	107
Café créole. . . . .	78	Sauce Chien . . . . .	153
<b>AMUSE-GUEULES . . . . .</b>	<b>80</b>	<b>POTAGES . . . . .</b>	<b>110</b>
Acras de morue . . . . .	81	Pâté en pot . . . . .	111
Acras de christophines. . . . .	82	Calalou . . . . .	112
Acras de carottes . . . . .	83	Soupe de cochon à l'igname . . . . .	113
Acras d'aubergines . . . . .	84	Soupe de poisson au giraumon . . . . .	114
Acras végétariens au sarrasin . . . . .	85	Soupe de poisson aux piments . . . . .	115
Boudin créole . . . . .	86	Velouté de patates douces au gingembre . . . . .	116
Petits pâtés salés. . . . .	87	Soupe de patates douces à la daurade . . . . .	117
Souskaï de mangue verte . . . . .	88	Velouté de giraumon au mascarpone. . . . .	118
Souskaï de noix de coco . . . . .	88	Velouté de giraumon . . . . .	119
Chips de bananes légumes . . . . .	89	Velouté de bananes . . . . .	120
Féroce d'avocat . . . . .	90	Velouté d'avocats . . . . .	121
Chiquetaille de morue. . . . .	91	Soupe de concombres à la noix de coco. . . . .	122
Croustilles de ti nain, plantain et patate douce . . . . .	92	Potage à la noix de coco . . . . .	123
Brochettes de boudin . . . . .	93	Soupe glacée à la papaye . . . . .	124
<b>SAUCES ET CONDIMENTS . . . . .</b>	<b>94</b>	Velouté de châtaigne et giraumon à l'eau de coco . . . . .	125
Piments confits . . . . .	95	<b>ENTRÉES OU HORS-D'ŒUVRE . . . . .</b>	<b>126</b>
Mousseline de maracudja . . . . .	96	Melon à la noix de coco . . . . .	127
Caramboles au vinaigre . . . . .	97	Avocats farcis aux noix de cajou et aux amandes . . . . .	128
Moutarde de maracudja . . . . .	98	Avocats au crabe . . . . .	129
Beurre de maracudja . . . . .	99	Mousse d'avocats . . . . .	130
Chutney d'ananas . . . . .	100	Féroce d'avocats. . . . .	131
Chutney de noix de coco . . . . .	101	Mousse d'avocat	
Chutney de melon . . . . .	102		
Sauce créole aigre douce . . . . .	103		
Chutney de piment. . . . .	104		
Chutney de tomate au gingembre . . . . .	105		

aux filets de saint-pierre . . . . .	132
Avocat du planteur . . . . .	133
Guacamole. . . . .	134
Pain de daurade aux crevettes. . .	135
Flan de patates douces . . . . .	136
Poivrons farcis au crabe . . . . .	137
Poivrons farcis aux crevettes . .	138
Maracudjas farcis aux crevettes.	139
Flan de papaye verte . . . . .	140
Terrine de papaye . . . . .	141
Salade de papaye verte et christophine aux agrumes . .	142
Carry d'œufs à la noix de coco .	143
Chiquetaille de morue. . . . .	144
Tarte à la morue. . . . .	145
Tchokas d'aubergines . . . . .	146
Petits choux à la crème de langouste. . . . .	147
Prunes de Cythère en salade . .	148
Salade de caramboles et de mangues . . . . .	149

**FRUITS DE MER . . . . . 150**

Fricassée de lambis . . . . .	151
Cassolette de lambis au curry de patates douces. . . .	152
Langoustes grillées au four . . .	153
Fricassée de langouste . . . . .	154
Langouste au beurre de maracudja . . . . .	155
Langoustines à l'avocat . . . . .	156
Blaff d'écrevisses . . . . .	157
Écrevisses flambées . . . . .	158
Écrevisses et dombrés . . . . .	159

Ouassous à l'estragon . . . . .	160
Gambas à la noix de coco . . . . .	161
Crevettes au lait de coco. . . . .	162
Crevettes au miel et au gingembre . . . . .	163
Crevettes vapeur au gingembre.	164
Crevettes aux mangues . . . . .	165
Crevettes à la banane. . . . .	166
Crevettes au jus de tamarin . . .	167
Pain d'arachides aux crevettes .	168
Colombo de crevettes aux patates douces . . . . .	169
Crevettes aux graines de potiron	170
Souskay de crevettes . . . . .	171
Crabes farcis. . . . .	172
Matoutou crabes . . . . .	173
Fricassée de chatrous. . . . .	174
Fricassée de chatrou . . . . .	175
Tourte aux crabes. . . . .	176
Carpaccio de Saint-Jacques au coulis de mangues. . . . .	177

**POISSON. . . . . 178**

Trempage de morue . . . . .	179
Court-bouillon créole . . . . .	180
Grillade sauce chien . . . . .	181
Ragout de poisson épicé . . . . .	182
Filets de poisson à l'avocat . . .	183
Filets de poisson aux litchis. . .	184
Acoupa au lait de coco . . . . .	185
Tartare de thon . . . . .	186
Tartare de daurade . . . . .	187
Thon au jus d'ananas. . . . .	188
Carry de thon . . . . .	189

Blaff de poissons . . . . .	190	Poulet au tamarin	
Perroquet aux pamplemousses . . .	191	et au gingembre . . . . .	220
Galettes de poisson épicées . . .	192	Chiquetaille de poulet . . . . .	221
Brandade de morue. . . . .	193	Poulet aux bananes . . . . .	222
Daurade à la crème d'ail . . . . .	194	Ailerons de poulet panés . . . . .	223
Ceviches à la daurade . . . . .	195	Poulet à la noix de coco . . . . .	224
Daurade grillée à la papaye . . .	196	Poulet à la citronnelle,	
Daurade à la noix de coco . . . . .	197	brisée et cacahouètes . . . . .	225
Daurade au fenouil . . . . .	198	Poulet gingembre	
Mérou au coco. . . . .	199	et citronnelle. . . . .	226
Papillotes de vivaneau		Poulet mangue, soja	
aux mangues. . . . .	200	et lait de coco. . . . .	227
Sarde en papillote. . . . .	201	Riz pilaf . . . . .	227
Espadon aux tomates confites .	202	Poulet mangue, soja,	
Feuilleté de thazard fumé . . . .	203	lait de coco. Riz pilaf. . . . .	227
Hachis parmentier créole . . . .	204	Bœuf . . . . .	228
Macadam. . . . .	205	Bœuf épicé aux dombrés. . . . .	229
Colombo de poisson . . . . .	206	Bœuf au coco . . . . .	230
<b>VOLAILE . . . . .</b>	<b>208</b>	Rôti de bœuf au barbecue . . . .	231
Poulet boucané . . . . .	209	Curry de bœuf aux lentilles. . .	232
Boquits de poulet . . . . .	210	Carry de bœuf. . . . .	233
Poulet coco. . . . .	211	Bœuf aux patates douces . . . .	234
Poulet frit à l'orange . . . . .	212	<b>PORC . . . . .</b>	<b>236</b>
Brochettes flambées de poulet		Jambon de Noël à l'ananas . . .	237
aux pamplemousses. . . . .	213	Colombo de porc . . . . .	238
Escalopes de dinde		Griot d'Haïti . . . . .	239
à la crème de banane . . . . .	214	Brochettes de porc pays . . . . .	240
Poulet pané créole . . . . .	215	Rôti de porc à l'ananas. . . . .	241
Carry de poulet . . . . .	216	Porc au gingembre à la créole . .	242
Poulet grillé à la mangue . . . .	217	Côtelettes de porc	
Fricassée de poulet		à la mangue et au gingembre . .	243
au citron vert . . . . .	218	Choucroute de papaye verte. . .	244
Poulet au chocolat . . . . .	219	Fricassée de porc	

aux pois d'angole . . . . .	245	Ragout de patates douces . . . . .	275
Rougai de saucisses . . . . .	246	Purée patate douce, carotte, gingembre et muscade . . . . .	276
Filet de porc au rhum . . . . .	247	Aubergines grillées . . . . .	277
<b>CABRI, MOUTON, LAPIN.... . . . .</b>	<b>248</b>	Soufflé à la noix de coco . . . . .	278
Pâtes créoles à l'agneau ou au cabri . . . . .	249	Pilaf d'ananas . . . . .	279
Lapin rôti à la mangue . . . . .	250	Tomates farcies au beurre d'avocat . . . . .	280
Lapin au gingembre et au miel . . . . .	251	Œufs au curry . . . . .	281
Colombo de cabri. . . . .	252	Curry de giraumon et pois d'Angole. . . . .	282
<b>LÉGUMES . . . . .</b>	<b>254</b>	<b>ENTREMETS, DESSERTS, . . . . .</b>	<b>284</b>
Gratin de christophines . . . . .	255	Banane flambée à la goyave . . . . .	285
Purée de christophines à la vanille . . . . .	256	Carpaccio d'ananas aux groseilles pays confites . . . . .	286
Gratin de christophines à la banane . . . . .	257	Crème brûlée à la noix de coco . . . . .	287
Gratin de giraumon . . . . .	258	Pain perdu créole . . . . .	288
Beignets de giraumon . . . . .	259	Ile flottante coco . . . . .	289
Mangé-Mélé . . . . .	260	Bavarois de yaourt créole . . . . .	290
Blaff de bananes vertes. . . . .	261	Blanc-manger coco . . . . .	291
Terrine de bananes légumes. . . . .	262	Flan au coco . . . . .	292
Gratin de bananes . . . . .	263	Flan de giraumon. . . . .	293
Frites d'igname . . . . .	264	Mousse de banane . . . . .	294
Galette d'ail et d'igname . . . . .	265	Mousse aux citrons verts. . . . .	295
Fruit à pain en surprise . . . . .	266	Pannacotta mangue passion . . . . .	296
Croquettes de fruit à pain. . . . .	267	Flan d'ananas . . . . .	297
Frites de chou de Chine . . . . .	268	Bananes tapioca et au lait de coco . . . . .	298
Gombos sauce créole . . . . .	269	Bananes flambées. . . . .	299
Poêlée de gombos aux tomates . . . . .	270	Bananes frites sauce goyave . . . . .	300
Gratin de papaye . . . . .	271	Salade de melon au gingembre . . . . .	301
Beignets de farine de manioc . . . . .	272	Beignets créoles . . . . .	302
Patates douces à l'ananas . . . . .	273	Rôti d'ananas . . . . .	303
Salade de patates douces. . . . .	274		

Crumble aux fruits exotiques. . . . .	304	Feuilleté d'abricot-pays . . . . .	328
Crumble ananas coco . . . . .	305	Pains d'épice créole. . . . .	329
Sorbet de fruits pays . . . . .	306	Gâteau à la cannelle . . . . .	330
<b>DESSERTS GLACÉS . . . . .</b>	<b>306</b>	<b>CONFITURES. . . . .</b>	<b>331</b>
Mousse d'ananas glacée . . . . .	307	Confiture de goyave . . . . .	331
Mousse glacée à la mangue . . . . .	308	Confiture de coco. . . . .	332
Crème de corossol		Confiture de bananes . . . . .	333
au lait de coco . . . . .	309	Confiture de tamarin . . . . .	334
Crème d'avocat glacée . . . . .	310	Confiture d'ananas. . . . .	335
<b>TARTES . . . . .</b>	<b>311</b>	Confiture de patates douces . . . . .	336
Tarte aux caramboles. . . . .	311	<b>FRIANDISES . . . . .</b>	<b>337</b>
Tarte à la banane		Mandarines confites . . . . .	337
et aux fruits de la passion . . . . .	312	Pâtés de goyaves et bananes . . . . .	338
Tarte à la banane et au coco. . . . .	313	Petits pâtés coco. . . . .	339
<b>GÂTEAUX . . . . .</b>	<b>314</b>	Doucelettes . . . . .	340
Pain au beurre. . . . .	314	Rocher coco . . . . .	341
Mont-Blanc . . . . .	315	Bouchées aux patates douces	
Tourment d'amour. . . . .	316	chocolatées. . . . .	342
Gâteau de giraumon . . . . .	317	Carrés d'ananas . . . . .	343
Gâteau de giraumon		Chadec confit . . . . .	344
à la cannelle . . . . .	318	Nougat pistache. . . . .	345
Gâteau de patate douce . . . . .	319	Fondants à la noix de coco . . . . .	346
Pain de patates douces . . . . .	320	Chaussons à la pâte de goyave. . . . .	347
Gâteau de patates douces		Chocolat première communion	348
au chocolat. . . . .	321	Chaudeau . . . . .	349
Gâteau de caramboles		Café vanille cannelle. . . . .	350
au chocolat. . . . .	322		
Pain doux . . . . .	324		
Pain de coco . . . . .	325		
Gâteau de goyave			
au fromage blanc . . . . .	326		
Gâteau d'ananas . . . . .	327		



## AVANT-PROPOS

La cuisine créole est une riche mosaïque de recettes issues de traditions et de cultures différentes, fruit du métissage de peuples venus des cinq continents.

Cette cuisine s'est élaborée au fil des siècles sans oublier les Indiens caraïbes avec le matoutou d'écrevisses ou l'utilisation du roucou, mélangeant avec bonheur la cuisine des premiers conquérants, des pirates et boucaniers, des Africains, des Indiens, des Chinois ou plus près de nous des Méditerranéens. Normands, Bretons, Anglais, Hollandais, Espagnols et Portugais, ont apporté de nombreux aliments de base, farine, riz, poitrine et lard fumés, féculents et légumes secs, morue séchée et ont su adapter leur savoir-faire aux produits locaux.

Les boucaniers ont légué l'art des grillades et des viandes fumées ; les Africains ont apporté la culture et la consommation des racines ; les Indiens le curry, et l'usage de leurs épices ; les Chinois leur grande faculté d'adaptation ; les Orientaux l'art des épices et de la mise en scène de leur cuisine.

Toutes les bases de la cuisine d'aujourd'hui ne sont pas arrivées sans difficulté. Il a fallu quelquefois beaucoup de courage, d'imagination et de persévérance pour introduire certaines plantes qu'il fallait garder vivantes pendant de longues traversées transatlantiques ou transpacifiques. L'épopée du fruit à pain racontée dans *Les révoltés du Bounty* en est une brillante évocation.



Aujourd'hui l'évolution du tourisme a emmené de grands chefs à ouvrir quelques tables gastronomiques pour satisfaire leur clientèle et à créer des recettes sophistiquées. Mais dans l'ensemble, après cinq siècles d'apports multiples la cuisine créole est toujours une cuisine simple, familiale, tout en saveurs et en épices.

C'est de cette cuisine-là qu'il est question dans ce livre, vaste sélection de recettes et quelques secrets transmis de génération en génération.

Elles sont rédigées pour quatre personnes en général, sauf les cocktails, mais il ne faut pas hésiter à modifier selon son gout quantités et ingrédients pour imprimer sa touche personnelle. On obtiendra souvent ainsi de grandes et bonnes surprises.

Un seul conseil peut-être : rester prudent avec les piments qui, s'ils sont très variés et agrémentent visuellement les plats, n'en restent pas moins forts, très forts, ou franchement brûlants.

## LEXIQUE

ACRAS : petits beignets.

AIL : il est préférable d'ôter le germe lorsqu'on l'utilise écrasé (plus digeste).

ANGOSTURA : marque de bitter, de couleur brune, préparé à base d'écorces d'orange, de principes amers et aromatiques.

AVOCAT : fruit comestible de l'avocatier.  
(photo 1)



1

BANANE LÉGUME : fruit comestible à cuire du bananier. (photo 2)

BALAOU : petit poisson de mer.

BARBADINE : liane au fruit comestible (passiflore), s'utilise vert comme un légume ou mur pour faire des jus, gelées ou confitures. (photo 3)



2

BAVAROIS(E) : entremet froid constitué d'une crème anglaise additionnée de gélatine.

BÉBELLÉ : plat à base de tripes, dombres et bananes vertes.

BÉCHAMEL : sauce blanche composée à partir d'un roux blanc additionné de lait.

BEIGNET : préparation composée d'une pâte épaisse enrobant un fruit, un morceau de viande, de poisson, etc. et que l'on fait frire à grande friture.



3

**BÉLANGÈRE** : petite aubergine.

**BÉLÉLÉ** : tripes aux boulettes de pain.

**BILIMBI** : petit fruit très acide utilisé comme condiment. (photo 4)

**BISQUE** : potage fait d'un coulis de crustacés.

**BITTER** : liqueur amère provenant de la distillation, après macération de résines, d'écorces de fruits, de plantes aromatiques.

**BLAFF** : court bouillon épicé pour le poisson aromatisé.

**BLANCHIR** : plonger quelques minutes des légumes ou des fruits dans de l'eau bouillante.

**BLANC-MANGER** : dessert à base de noix de coco et de lait aromatisé de vanille, de cannelle et de noix de muscade.

**BOIS BANDÉ** : arbre (*Richeria grandis*) réputé pour ses vertus aphrodisiaques.

**BOIS D'INDE** : arbuste au feuillage vert foncé brillant très aromatique. Les baies et les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées dans de nombreuses préparations culinaires. (photo 5)

**BOQUITE** : galette de pain frite.

**BOUCANER** : méthode de cuisson qui utilise la fumée du feu de bois.

**BOUCHÉE** : croute en pâte feuilletée garnie.

**BOUDIN** : préparation de charcuterie cuite, à base de sang et de gras de porc, insérée dans un boyau.

**BOUQUET GARNI** : mélange de plantes potagères et aromatiques : thym, laurier, persil, et vert de poireau.

**BRAISER** : faire cuire lentement à couvert sur feu doux.

**CABRI** : petit chevreau.



CACAHOUÈTE : graine de l'arachide.

CALALOU : soupe verte aux herbes, légumes, crabe ou porc. (photo 6)



CANNELLE : écorce du cannelier, employée comme aromate. (photo 7)

CARAMBOLE : fruit décoratif, dont on peut faire des jus, sorbets, gelées, confitures ou condiments. (photo 8)



CARRY : (curry) épice indienne composée de piment, de curcuma. Plat préparé avec cette épice.

CASSAVE : (manioc) plante des régions tropicales au tubercule comestible.

CASSONADE : sucre roux qui n'a été raffiné qu'une fois.

CEVICHE : marinade de poissons ou crustacés.



CHADEC : gros pamplemousse. (photo 9)

CHADRON : oursin.

CHAPELURE : pain séché au four, écrasé ou râpé.

CHATROU : poulpe.

CHAUDEAU : sorte de lait de poule au citron vert.

CHÉLOU : plat à base d'abats de bœuf, de mouton et de riz.



CHIPS : fines rondelles de pomme de terre, bananes ou fruit à pain, frites et salées.

CHIQUETAILLE DE MORUE : morue grillée et déchiquetée, servie en vinaigrette.

CHOU COCO : cœur du cocotier que l'on prélève après l'avoir abattu.

CHRISTOPHINE : fruit d'une plante grimpante. La peau étant caustique,

## LES PONCHS

Aux Antilles, tout le monde connaît la véritable manière de boire le ponch, c'est la sienne. Cependant on s'accorde tout de même sur la base, il faut le meilleur rhum...

Le matin à jeun on prend un décollage, que l'on accompagne d'un petit encas. Ensuite selon les circonstances on passera du "bon réveil", "sec", "feu", "petit feu", au "petit 50 %", à "l'heure du Christ", au "petit pape", au "CRS pour la route", au "pété pied" ou "yeux fermés pour la sieste".

Suivront les ti-ponchs du soir, "la partante", la "séparante", la "déchi-rante", sans compter quelques dizaines d'autres vocables tous plus imagés les uns que les autres !



« Il n'a pas supporté le décollage ? — Non il a raté l'atterrissage ! ». *Illustration Jean Caffé*



# TI-PONCH



*Pb. Philippe Demont*

**Un volume de sirop ou de sucre de canne ; deux volumes de rhum blanc ou vieux ; un petit morceau de citron.**

Mélanger rhum et sirop. Couper un morceau de citron, le presser avant de le lâcher dans le verre.

Se boit avec ou sans glaçon.



Guadeloupe, brulage d'un champ de cannes à sucre.

*Pb. Cyril Exbrayat*

# PONCH COCO



*Pb. Philippe Demont*

**½ litre de rhum blanc ; ½ litre de lait de coco ; 10 cl de sirop de canne ; cannelle ; muscade ; une gousse de vanille fendue ; un zeste de citron.**

Mixer les ingrédients et servir très frais.



Martinique, Rivière-Salée.

*Pb. Cyril Exbrayat*

## LES COCKTAILS

Si ce mot cocktail nous vient bien de l'anglais *cock tail* ou queue de coq, il n'avait au départ aucun rapport avec une quelconque boisson, mais provenait d'une opération chirurgicale qui consistait à couper les muscles abaisseurs de la queue d'un cheval bâtard pour qu'elle reste relevée — comme celle d'un coq — afin de lui donner un air noble. On appelait alors le cheval ainsi traité : un cocktail. Le nom fut ensuite donné par dérision aux personnes qui tentaient de se faire passer pour des nobles.

Les Américains adoptèrent ce mot au début du 19<sup>e</sup> siècle pour désigner une boisson qui n'est pas nettement définie. On en boit lors de réunions... qui prennent alors le nom de cocktails. Lorsque le terme arrive en France au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, il n'est plus péjoratif, au contraire, le cocktail a enfin acquis ses lettres de noblesse.



# PLANTEUR



*Pb. Philippe Demont*

**Un volume de rhum ; jus d'orange ou de goyave à volonté ou les deux à la fois ;  
½ volume de sirop de sucre de canne ; angustura ; noix de muscade.**

Mélanger jus de fruits, rhum et sirop. Ajouter une pincée de muscade et un trait d'Angustura. Servir frais.



Martinique, Fort-de-France, carnaval.

*Pb. André Exbrayat*

## AMUSE-GUEULES

L'amuse-bouche ou mieux la mise en bouche que nous propose le restaurateur au parler "gastronomiquement correct" n'est autre que l'amuse-gueule que l'on propose à la maison à l'heure de l'apéritif aux amis qu'on invite. Il s'agit d'un mets de la taille d'une bouchée préparé pour être consommé généralement froid. Là encore on peut laisser libre cours à son imagination en mêlant des ingrédients de toutes sortes, et en jouant sur les textures, les couleurs, les saveurs.

Les Espagnols ont leurs tapas, les Italiens les antipastos, les Méditerranéens leurs mezzés, les Russes leurs zakouskis, on pourrait ainsi faire le tour du monde, tant cette tradition est universelle.

Aux Antilles, l'acra est le roi des amuse-gueules, et contrairement à la plupart des autres qui se consomment froids, l'acra est un petit beignet qui doit se consommer chaud. La base est une pâte — œuf et farine — les ingrédients sont les plus divers. Bien que la morue soit la plus fréquemment utilisée, on trouvera aussi des crevettes, du thon, du giraumon, des courgettes, des aubergines, des tomates, des olives, bref, ce que l'on a sous la main, et bien sûr toujours des épices locales...

Astuces : Les acras sont arrivés à bonne consistance quand ils se décollent tous seuls de la cuillère à soupe en plus ou moins 5 secondes.

La température de l'**huile de friture** doit être comprise entre 160° et 170°. Une huile trop froide donnera des acras trop gras et une huile trop chaude laissera de la pâte crue à l'intérieur.

Si la pâte à acras n'est pas utilisée de suite, n'incorporer le bicarbonate qu'avant de frire, car celui-ci aura tendance à noircir l'appareil.

# ACRAS DE MORUE



*Pb. Philippe Demont*

**Pour 6 personnes.**

**250 g de morue dessalée ; 500 g de farine ; 2 œufs ; sel ; piment ; persil ; thym ; ail ; oignons pays ; bicarbonate ; eau ou lait.**

**Mélangez la farine et l'eau ou le lait en pâte peu fluide. Enlever la peau et les arêtes de la morue, émietter. Mélanger avec la pâte. Saler, ajouter l'ail écrasé, les oignons et un morceau de piment finement hachés, persil et thym. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Faire frire par cuillerée dans l'huile bouillante. Égoutter. Servir chaud.**



*Saint Vincent & the Grenadines, Mayreau.*

*Pb. André Exbrayat*



## ACRAS DE CHRISTOPHINES



*Pb. Philippe Demont*

**5 christophines ; 250 g de farine ; 2 œufs ; 10 cl de lait ; 2 ou 3 gousses d'ail ; 1 bouquet garni ; 1 branche de persil ; bicarbonate ; huile ; sel et poivre.**

Dans un saladier, préparer une pâte en mélangeant farine, lait, œufs, persil haché, ail écrasé, sel et poivre selon votre gout. Couper les christophines en 4. Retirer le cœur. Faire cuire les christophines à l'eau bouillante salée avec le bouquet garni 35 à 40 minutes. Les égoutter, peler et écraser. Mélanger la chair à la pâte. Faire frire de petites cuillérées de ce mélange dans l'huile (à friture) très chaude. Se mange chaud.



Guadeloupe, Anse Laborde.

*Pb. Cyril Exbrayat*

## ACRAS DE CAROTTES



*Ph. Philippe Demont*

**200 g de carottes ; 200 g de farine ; lait ; oignon ; thym ; persil ; piment ; 1 œuf et 5 cl d'huile végétale ; bicarbonate ; huile pour friture.**

Râper finement les carottes après les avoir épluchées ou grattées. Les mettre dans une terrine. Ajouter la farine, trois ou quatre cuillérées de lait, oignon, thym, persil, piment, le tout haché très fin. Battre le mélange en y ajoutant un œuf et 4 à 5 cuillérées d'huile. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Lorsque l'huile est très chaude, verser des petites noisettes de pâte dans l'huile à l'aide d'une cuillère à café. Éviter que les boulettes ne se touchent. Les acras doivent être dorés et croustillants. Baisser le feu si l'huile est trop chaude ou si les premiers acras ne sont pas assez cuits à l'intérieur. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop molle.



Anguilla, Temenos Golf club.

*Ph. André Exbrayat*