

CUISINE CRÉOLE

Voyage aux Antilles

ANDRÉ EXBRAYAT

Photos :

Philippe DEMONT

Gilles BERGÉ

André et Cyril EXBRAYAT



EXBRAYAT

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	10
-------------------------------	-----------

LEXIQUE.	12
---------------------------	-----------

MESURES UTILISÉES	24
------------------------------------	-----------

LES PONCHS	25
-----------------------------	-----------

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
---------------------------	----

LES COCKTAILS	42
--------------------------------	-----------

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

SANS ALCOOL	66
------------------------------	-----------

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
------------------------	----

LIQUEURS	74
---------------------------	-----------

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
AMUSE-GUEULES	80	POTAGES	110
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
SAUCES ET CONDIMENTS	94	Velouté de châtaigne et giraumon à l'eau de coco . . .	125
Piments confits	95	ENTRÉES OU HORS-D'ŒUVRE . .	126
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	Ouassous à l'estragon	160
Avocat du planteur	133	Gambas à la noix de coco	161
Guacamole.	134	Crevettes au lait de coco.	162
Pain de daurade aux crevettes. . .	135	Crevettes au miel et au gingembre	163
Flan de patates douces	136	Crevettes vapeur au gingembre. .	164
Poivrons farcis au crabe	137	Crevettes aux mangues	165
Poivrons farcis aux crevettes . . .	138	Crevettes à la banane.	166
Maracudjas farcis aux crevettes. .	139	Crevettes au jus de tamarin. . . .	167
Flan de papaye verte	140	Pain d'arachides aux crevettes . .	168
Terrine de papaye	141	Colombo de crevettes aux patates douces	169
Salade de papaye verte et christophine aux agrumes . . .	142	Crevettes aux graines de potiron	170
Carry d'œufs à la noix de coco . .	143	Souskay de crevettes	171
Chiquetaille de morue.	144	Crabes farcis.	172
Tarte à la morue.	145	Matoutou crabes	173
Tchokas d'aubergines	146	Fricassée de chatrous.	174
Petits choux à la crème de langouste.	147	Fricassée de chatrou	175
Prunes de Cythère en salade . . .	148	Tourte aux crabes.	176
Salade de caramboles et de mangues	149	Carpaccio de Saint-Jacques au coulis de mangues.	177

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

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

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
CABRI, MOUTON, LAPIN....	248	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
LÉGUMES	254	ENTREMETS, DESSERTS,	284
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
DESSERTS GLACÉS	306	CONFITURES.	331
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
TARTES	311	Confiture de patates douces	336
Tarte aux caramboles.	311	FRIANDISES	337
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
GÂTEAUX	314	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^e 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^e 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. Batta 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