

Recettes de cuisine et Cocktails des Antilles

Vol. 1



Editions Exbrayat

Recettes de Cuisine et Cocktails des Antilles

Boissons

- Planteur - 1
- Ti-punch - 2
- Pina Colada - 2
- Daiquiri - 3
- Punch coco - 3
- Punch ananas - 4
- Punch banane - 4
- Shrubb - 5

Entrées

- Mousse d'avocat aux filets de saint-pierre - 6
- Petits pâtés salés - 7
- Pâté en pot - 8
- Féroce d'avocats - 9
- Chiquetaille de morue - 10
- Accras de morue - 11

Légumes

- Velouté de giraumon - 12
- Fruit à pain en surprise - 13
- Gratin de christophines - 14

Poissons et crustacés

- Blaff de poissons - 15
- Court-bouillon créole - 16
- Fricassée de chatrous - 17
- Tartare de thon - 18
- Grillade sauce chien - 19
- Crabes farcis - 20
- Langoustes grillées - 21
- Ecrevisses flambées - 22

Viandes

- Colombo de porc - 23
- Jambon de Noël - 24
- Poulet coco - 25
- Poulet boucané - 26

Desserts

- Flan au coco - 27
- Chocolat 1ère communion - 28
- Tourment d'amour - 29
- Blanc manger coco - 30
- Mont Blanc - 31
- Bananes flambées - 32

Planteur



Un volume de rhum.
Jus d'orange ou de goyave à volonté
ou les deux à la fois.
1/2 volume de sirop de sucre de canne.
Angostura.
Noix de muscade.

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



Ti Punch

Un volume de sirop de canne. Deux volumes de rhum blanc ou vieux. Un petit morceau de citron. Mélanger en pressant le citron. Se boit avec ou sans glaçon.



Piña Colada

Mélanger en quantités égales rhum, jus d'ananas et crème ou lait de coco. Rafraîchir avec de la glace pilée.



Daiquiri

Rhum blanc, jus de citron vert en quantités égales, sirop de sucre de canne. Servir très frais.



Punch coco

1/2 litre de rhum blanc, 1/2 litre de lait de coco, 10cl de sirop de canne, cannelle, muscade, une gousse de vanille fendue, un zeste de citron.
Servir très frais dans une noix de coco.



Punch ananas

Eplucher puis couper en morceaux deux ananas mûrs. Passer au mixer. Mélanger avec 100g de sucre de canne. Laisser macérer 48 h au frais.

Mettre dans une casserole et porter à ébullition pendant une vingtaine de minutes. Laisser refroidir et recouvrir d'un demi-litre de rhum blanc. Servir très frais.



Punch banane

1/4 de litre de rhum blanc, 4 ou 5 bananes, 15 cl de sirop de canne, une 1/2 tasse à café de crème fraîche le jus de 2 à 3 citrons verts. Mixer

les bananes avec le jus de citron, ajouter le sirop de canne, la crème et le rhum. Servir glacé.



Shrubb



1 litre de rhum agricole,
la peau de 2 oranges détaillées en fines lamelles,
1/2 litre de sirop de sucre,
4 pruneaux coupés en morceaux,
une gousse de vanille,
un peu de cannelle moulue,
une cuillère à café de café soluble.

Faire macérer l'écorce d'orange
dans le rhum pendant 4 jours,
puis les ôter, ajouter le sirop de sucre,
la cannelle, les pruneaux.
Au bout de trois jours filtrer la liqueur
et ajouter le café.



Mousse d'avocat aux filets de Saint-Pierre



3 avocats, 4 tranches de filet de saint pierre fumé,
25cl de crème fraîche,
3 feuilles de gélatine,
2 citrons verts.

Peler les avocats, les couper en deux, les citronner avec le jus d'un demi citron. En réserver un moitié, mixer le reste. Citronner à nouveau.

Faire dissoudre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède, les ajouter à la mousse, bien mélanger. Verser la crème fraîche en remuant.

Remplir de petits ramequins, recouvrir de film étirable et réserver au frais pendant 2h30.

Couper les filets de poisson en fines lanières, le citron en tranches et la moitié de l'avocat restant en petits dés.

Démouler et décorer.



Petits pâtes salées



250g de viande de porc maigre, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 4 cives, 1 citron vert, 3 gousses d'ail, 1 feuille de bois d'inde, 1 piment, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe d'huile, sel et poivre.

Hacher la viande après l'avoir lavée au vinaigre. Verser dans une casserole. Ajouter citron, cives, ail, feuille de bois d'inde, piment. Saler poivrer. Faire roussir le tout pendant 15 minutes dans une cuillère à soupe d'huile. Préparer la pâte. Verser la farine en fontaine dans un saladier, mettre au centre l'huile et un peu d'eau salée.

Mélanger pour obtenir une pâte homogène et laisser reposer quelques minutes.

Pétrir la pâte puis l'étaler au rouleau. Découper des ronds à l'aide d'un verre. Mettre un peu de farce au centre de la moitié des ronds. Les déposer sur une plaque beurrée et farinée. Les recouvrir de l'autre moitié en pinçant les bords pour les souder.

Dorer au jaune d'œuf battu. Mettre à four moyen 25 minutes.



Pâté en pot



Dans le mouton ; 1 langue, 1 cœur, 2 pieds, 450g de plates côtes, 350g de fraise de mouton. 150g de lard, 2 citrons, 3 poireaux, 2 navets, 2 pommes de terre, 2 carottes, 3 oignons, 1 bouquet garni, céleri, 1/2 l de vin blanc, 75 g de beurre, 4 clous de girofle, poivre en grain et sel.

Rincer la viande et l'arroser du jus des 2 citrons, verser la dans une cocotte minute avec le bouquet garni, 1 oignon, les clous de girofle.

Saler, poivrer, couvrir d'eau et laisser cuire 1h.

Pendant ce temps, laver, éplucher et couper les légumes en petits dés, les faire revenir dans du beurre à feu doux, réserver.

Retirer la viande du bouillon, la désosser et la mixer grossièrement, puis l'ajouter aux légumes. Filtrer l'eau de cuisson, et la verser avec le vin blanc sur les légumes et la viande.

Remettre à mijoter à feu doux 1h30. Servir chaud.

Féroce d'avocats



Pour 4 personnes.

Deux avocats,
100g de farine de manioc,
200g de morue dessalée,
oignon, cive, ail, piment,
huile et vinaigre.

Griller la morue, l'émietter,
la mélanger à la farine et à la chair
d'avocat préalablement écrasée.
Mélanger le tout en arrosant d'huile
et de vinaigre.

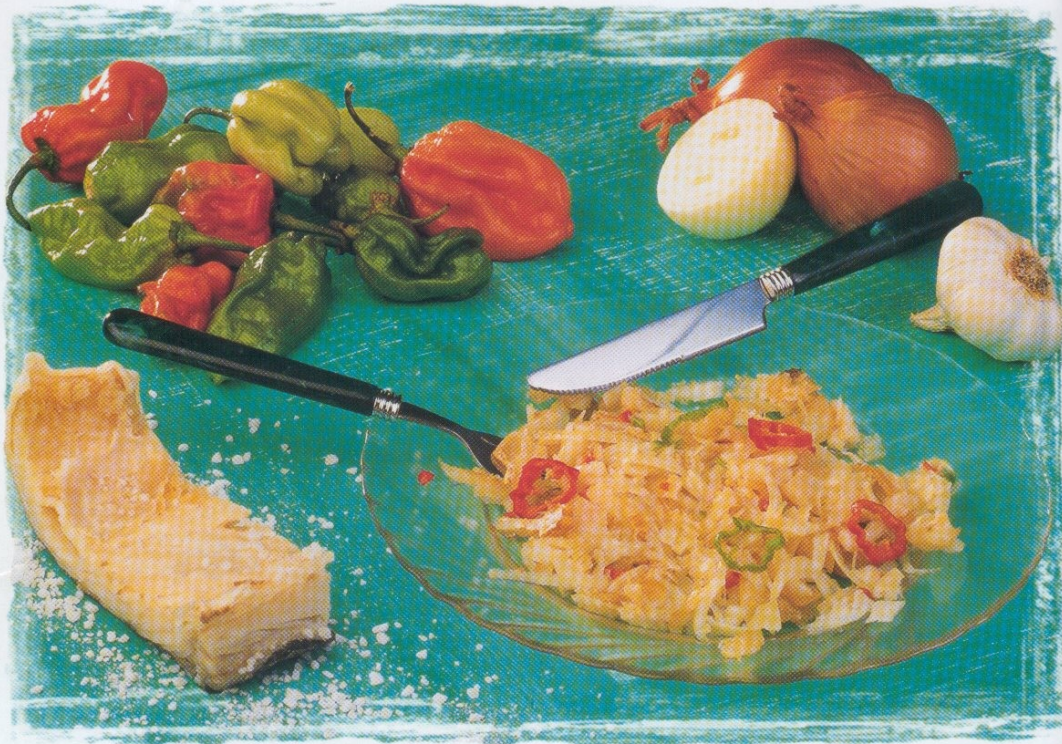
Assaisonner selon votre goût.

Servir sous forme de boulettes.

(Il n'est pas indispensable de
faire griller la morue).



Chiquetaille de Morve



200g de morue dessalée,
oignon, ail, piment,
huile et vinaigre.

Faire griller la morue.
L'émietter et la mélanger avec l'huile, le vinaigre,
l'oignon cru haché, l'ail écrasé
et un morceau de piment finement haché.



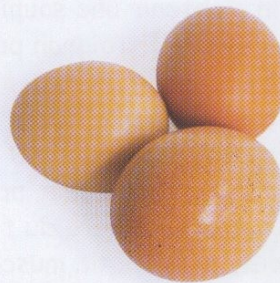
Accras de Morue



Pour 6 personnes.

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

Mélanger la farine et l'eau 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.
Egoutter.
Servir chaud.



Velouté de giraumon



1 giraumon de 2kg,
1 grosse pomme de terre,
1 oignon, 50cl de crème fraîche,
50g de beurre,
1 grosse cuillère à café de muscade râpée.

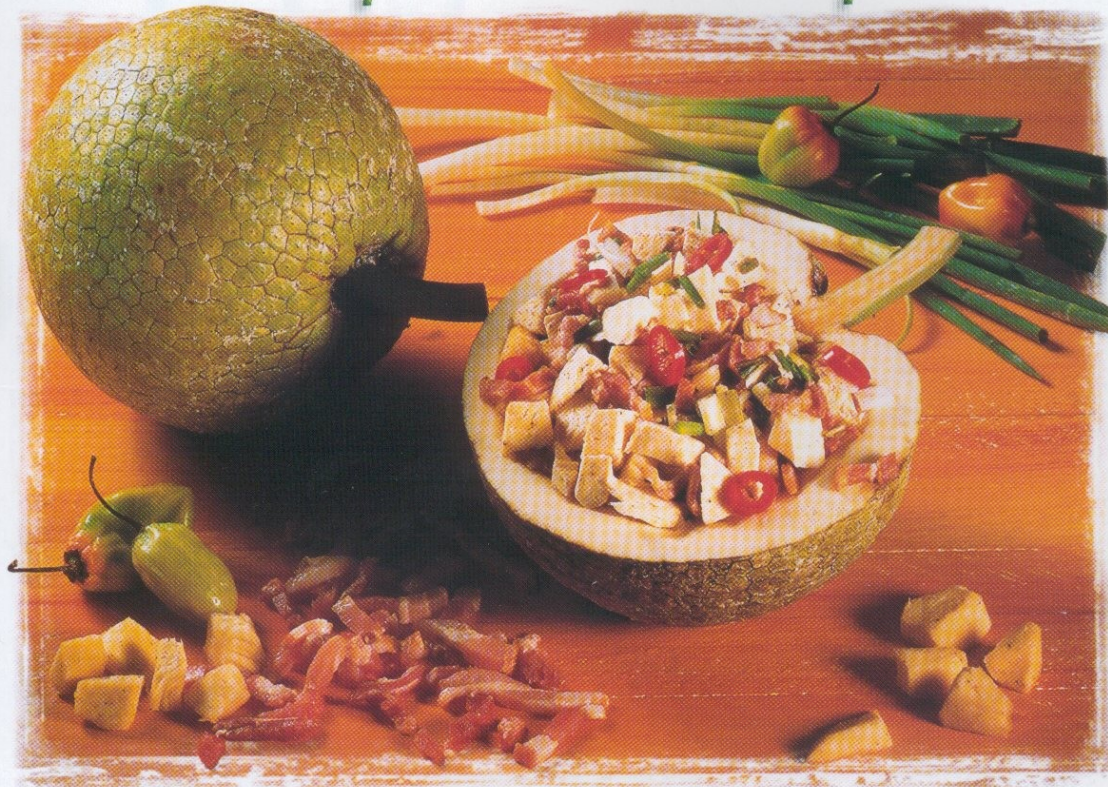
Découper un couvercle dans le giraumon et vider la chair du légume à l'aide d'une cuillère en prenant soin de ne pas le percer afin d'obtenir une soupière.

Faire revenir l'oignon puis la chair à la poêle, dans le beurre, ajouter 50cl d'eau, puis la pomme de terre détaillée en petits dés, laisser mijoter 40 minutes.

Incorporer la crème, porter à ébullition. Mixer le tout hors du feu, saler, poivrer et ajouter la noix de muscade.



Fruit à pain en surprise



1 fruit à pain, 100g de lard,
25cl de bouillon de volaille, 15cl de crème liquide,
oignon pays, piment, papier aluminium.

Faire revenir les lardons à la poêle dans un peu d'huile. Couper le fruit à pain en deux, évider les moitiés en laissant 1cm de chair sur le pourtour, détailler la chair extraite en petits dés, ajouter les oignons pays finement ciselés, les lardons et le piment coupé fin.

Mélanger les ingrédients et les verser dans les moitiés de fruit à pain, ajouter la crème, envelopper le tout dans la feuille d'aluminium et avant de fermer ajouter 5cl de bouillon de volaille. Placer au four pendant 1h et toutes les 15 minutes verser 5cl du bouillon restant.



Giratin de christophines



Pour 4 personnes.

2 ou 3 christophines, 2 tranches de jambon fumé,
1 oignon, 4 cives, 1 gousse d'ail, persil, thym, huile, beurre,
béchamel, chapelure, gruyère râpé.

Couper en deux les christophines, enlever le cœur,
les faire cuire à l'eau bouillante salée (30 à 40 minutes).
Récupérer la chair avec une cuillère en conservant la peau
intacte. Réduire cette chair en purée.

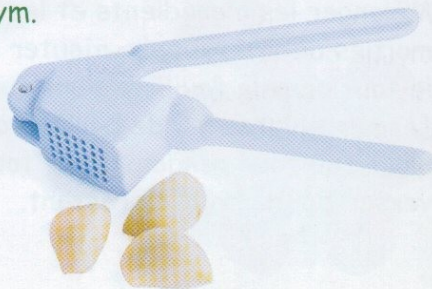
Faire revenir dans un peu d'huile le jambon l'oignon, les cives
et le persil finement hachés, l'ail écrasé, le thym.

Mélanger à la purée et à la béchamel.

Remplir les christophines, saupoudrer de
chapelure et de gruyère, mettre quelques
noisettes de beurre.

Faire dorer 10 à 15 minutes.

Servir très chaud.



Blaff de poissons



Faire bouillir longuement dans une casserole d'eau
1 clou de girofle, thym, persil,
2 oignons coupés en rondelles,
3 cives hachées,
sel, poivre, un morceau de piment.

Couper en morceaux un kilo de poisson,
les frotter de citron vert et les plonger dans le
court-bouillon.

Laisser cuire de 10 à 15 minutes.

Ajouter un jus de citron
et une gousse d'ail écrasée.

Servir les poissons
dans ce bouillon très parfumé.



Court-bouillon créole



500g de poissons rouges ou blancs,
citron, ail, sel, 4 à 5 cives, 2 ou 3 tomates,
thym, un morceau de piment.

Couper en morceaux le poisson bien nettoyé.

Faire tremper une heure environ dans un mélange
de jus de citron, piment ail et sel.

Faire revenir cives hachées et tomates épépinées
dans de l'huile chaude.

Ajouter les morceaux de poissons marinés.

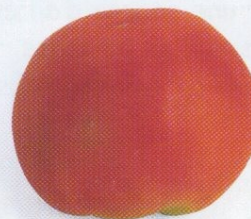
Faire roussir des deux côtés. Les recouvrir d'eau.

Ajouter le thym et un morceau de piment.

Couvrir et laisser cuire à feu doux de 15 à 20 minutes.

Ajouter en fin de cuisson 2 gousses d'ail écrasées,
malaxées dans du jus de citron.

Servir chaud.



Fricassée de chatrous



Pour 4 personnes

1kg de chatrous, 5 cives, une gousse d'ail, un morceau de piment, persil, thym, laurier, sel, poudre de girofle, 3 citons verts, huile.

Rincer abondamment dans l'eau courante et nettoyer avec du citron.

Enlever le bec et l'intérieur de la poche.

Couper en morceaux. Faire cuire dans une casserole d'eau pendant 30 à 45 minutes. Mettre dans une toile et frotter pour enlever la peau et les ventouses.

Mettre dans une casserole thym, persil, ail écrasé, cives, poudre de girofle, le morceau de piment.

Faire revenir légèrement dans un peu d'huile.

Ajouter les chatrous coupés en morceaux avec un peu de jus de cuisson. Laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson rajouter un jus de citron.



Tartare de thon

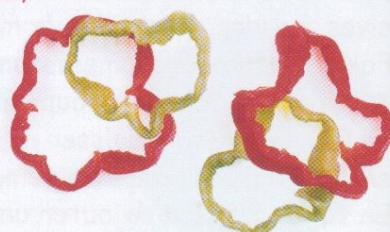


1kg de thon frais,
le jus de 3 citrons verts,
2 échalotes, 1 petit bouquet de persil,
2 cives, 1 petit piment,
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
sel et poivre.

Préparer le thon de façon à ne garder que la chair blanche, l'émietter.

Emincer les échalotes, hacher le persil et les cives, mélanger au poisson en ajoutant les autres ingrédients.

Réserver au frais au moins deux heures avant de servir.



Grillade sauce chien



Pour 4 personnes.

1 kg de poisson,
3 cives, 2 échalotes, 1 oignon, 1 citron,
2 gousses d'ail, persil, piment, vinaigre,
15cl d'huile, sel, poivre.

Faire mariner 30 minutes le poisson entier avec sel citron et ail.

Préparer la sauce chien.

Hacher finement cives, échalotes, oignon, persil et un petit
morceau de piment.

Verser le tout dans un bol.

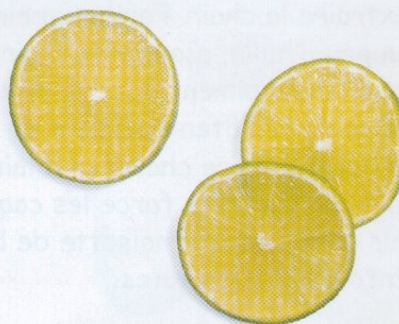
Ajouter le jus d'un citron, sel, poivre,
vinaigre et huile.

Remuer, ajouter un verre d'eau bouillante.

Laisser infuser.

Essuyer le poisson et le faire griller.

Servir chaud arrosé de la sauce chien.



Crabes farcis



4 tourteaux de mer, 100g de lard, 7 cl de lait,
75g de mie de pain rassis, 5 cuillères à soupe de chapelure,
2 gros oignons, 30g de beurre, 10cl d'huile, 3 citrons,
1 bouquet garni, piment, ail.

Ebouillanter les tourteaux pendant 20 minutes après les avoir brossés et lavés. Oter les pattes, les pinces puis séparer les en deux, citronner, vider les carapaces, nettoyer et réserver.

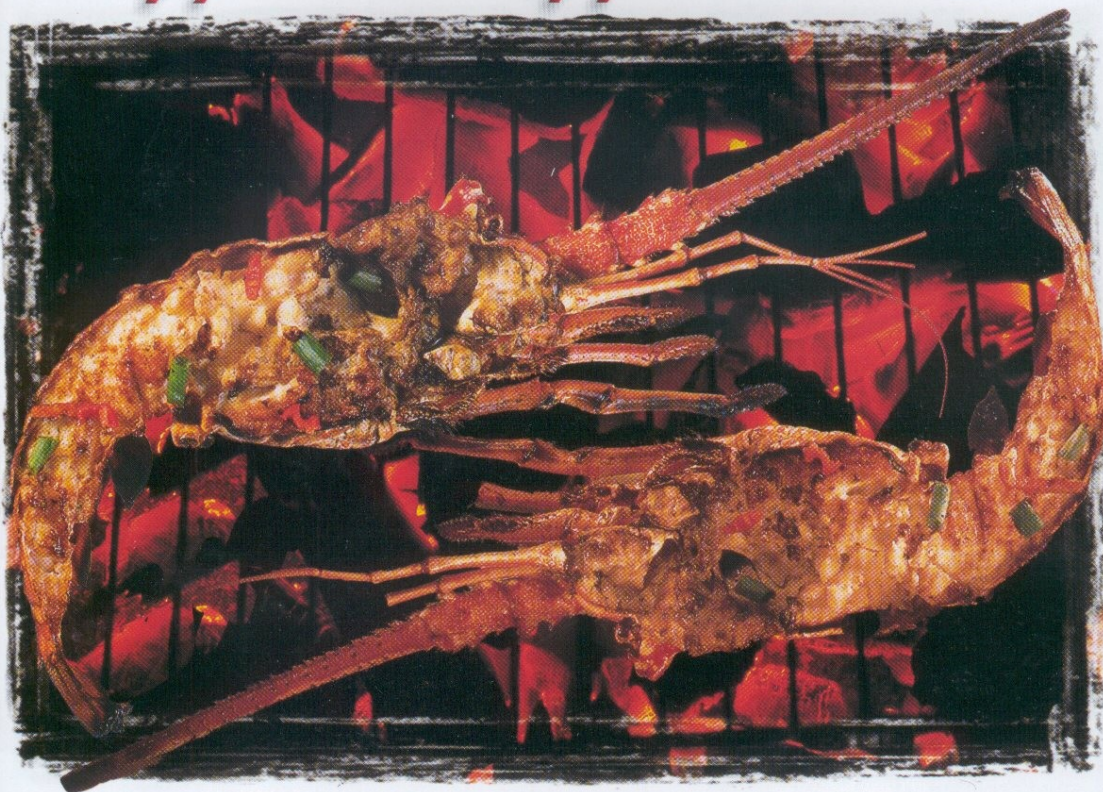
Faire tremper la mie de pain dans le lait. Casser pattes pinces et corps pour extraire la chair. Faire revenir les lardons avec les oignons émincés dans un peu d'huile, ajouter la chair, l'ail, le bouquet garni, le jus d'un citron et un demi piment, laisser mijoter 5 minutes en remuant.

Hors du feu ôter le piment et mixer le tout, ajouter la mie de pain trempée, le beurre, faire chauffer 3 minutes en remuant.

Remplir de cette farce les coquilles, puis les saupoudrer de chapelure, déposer sur le dessus une noisette de beurre.

Enfourner 10 minutes.

Langoustes grillées



Pour 4 personnes.

2 langoustes, 2 citrons, huile, sel, poivre.

Sauce chien : 3 cives, 2 échalotes, 1 oignon, 1 citron,
2 gousses d'ail, persil, piment, vinaigre, 15cl d'huile,
sel, poivre.

Couper les langoustes en deux dans le sens de la longueur.

Mélanger le jus des citrons dans un peu d'huile et en
enduire la chair des langoustes, saler, poivrer.

Faire griller côté carapace d'abord puis les retourner.

Pendant la cuisson, préparer la sauce chien.

Hacher finement cives échalotes oignon persil
et un petit morceau de piment.

Verser le tout dans un bol.

Ajouter le jus d'un citron, sel, poivre,
vinaigre et huile. Remuer.

Ajouter un verre d'eau bouillante, laisser infuser.

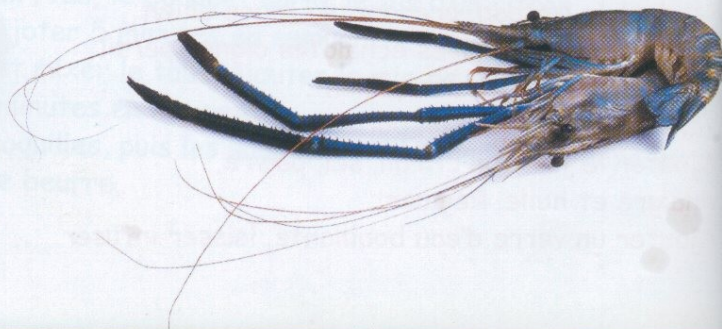


Ecrevisses flambées



Ecrevisses, vin blanc sec,
1 oignon, 2 carottes, céleri, échalotes,
ail, persil, thym, laurier, poivre et sel,
1 verre de rhum.

Faire mariner pendant 2h les écrevisses crues et décortiquées dans
un mélange de jus de citron, vin blanc sec, huile, tranches d'oignon,
carottes crues, échalotes, ail, persil, céleri, thym, laurier, poivre et sel.
Enfiler ensuite les écrevisses sur des brochettes,
et les faire cuire sur la braise.
Flamber au rhum avant
de servir.



Colombo de porc



Faire revenir dans une cocotte, dans un fond d'huile, 500g de viande maigre de porc coupée en morceaux avec 5 cives, de l'ail écrasé, du sel, du thym et un morceau de piment.

Arroser de temps en temps d'une cuillerée d'eau.

Faire dorer les morceaux de viande en les remuant de temps en temps.

Ajouter selon la saison des morceaux d'aubergines, de christophines, de mangues vertes, de pommes de terre dans leur peau coupées en deux.

Remuer et recouvrir le tout d'eau chaude.

Laisser cuire de 30 à 45 minutes.

Parfumer en fin de cuisson avec une grosse cuillerée à soupe de poudre de colombo ou curry.

Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Servir chaud.



Jambon de Noël



1 jambon, 1 ananas, 1 bouquet garni, 3 feuilles de laurier ou de bois d'inde, 10 clous de girofle, 1 pincée de piment de Cayenne, 50g de sucre de canne ou de miel, 30g de beurre.

Faire dessaler le jambon 48h dans beaucoup d'eau que l'on change à plusieurs reprises. Gratter le jambon au couteau.

Verser 5 litres d'eau dans un grand faitout, mettre le bouquet garni, le laurier ou le bois d'inde, les clous de girofle le piment et le jambon.

Faire cuire environ 3h. Sortir le jambon, et après refroidissement le découper délicatement. Le placer ensuite dans un grand plat.

Couvrir légèrement de sucre ou de miel.

Faire glacer au four.

Faire dorer les tranches d'ananas à la poêle dans le beurre avant de les placer sur le jambon et tout autour.



Poulet coco



1 poulet de 1,3kg environ,
2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 carotte,
25cl de vin blanc sec, 50cl de lait de coco,
1 petit morceau de piment, thym, laurier, sel et huile.

Couper le poulet en morceaux et le faire dorer dans une cocotte avec un fond d'huile.

Détailler la carotte en petits bâtonnets, émincer l'oignon et le piment, verser le tout avec le poulet, ajouter le vin, le lait de coco, thym et laurier, saler et laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes.

Remuer souvent.

Servir avec un riz blanc.



Poulet boucané



1 poulet fermier de 1,5kg,
1 oignon, 3 gousses d'ail, 10 brins de cive,
piment, persil, sel, poivre, 1 citron.
1 sachet de sciure de bois ou de paille de coco

Disposer le poulet dans un plat et l'assaisonner avec les aromates hachés fin, ajouter le jus de citron, saler, poivrer, laisser mariner pendant 1h.

Oter le poulet de la marinade et le sécher.

Etaler la sciure dans un vieux faitout et disposer une grille de façon que le poulet ne soit pas en contact avec la sciure.

Fermer avec un couvercle.

Laisser cuire 35 minutes à l'étouffée.



Flan au coco



1 boîte de lait concentré non sucré,
1 boîte de lait concentré sucré,
4 œufs, 2 noix de coco,
100g de sucre, vanille, cannelle.

Râper la chair d'un coco et en extraire le jus.
Le mélanger au lait concentré non sucré.
Battre les œufs puis les incorporer au mélange.
Ajouter le lait concentré sucré.
Ajouter la chair râpée du second coco
avec la vanille et la cannelle.
Caraméliser un moule, y verser le mélange
et faire cuire au bain-marie
à four doux pendant 45 minutes.



Chocolat 1^{ère} communion



1 litre et 1 verre de lait, 60g de cacao en poudre,
1 gousse de vanille, 125g de cassonade,
1 petit bâton de cannelle, 10g de maïzena,
quelques gouttes d'extract d'amande,
1 pincée de muscade.

Porter le litre de lait à ébullition, puis ajouter
la gousse de vanille fendue en deux dans le sens
de la longueur, incorporer le cacao la muscade
la cannelle et le sucre.

Mélanger en remuant à feu doux.
Délayer dans un bol la maïzena et
le lait restant. Verser doucement
en remuant dans la préparation
encore chaude.

Se boit traditionnellement
accompagné de pain au beurre.



Tourment d'amour



1 pâte brisée,
4 cuillères à soupe de noix de coco,
1/2 litre de crème pâtissière, 3 œufs,
150g de sucre de canne,
75g de farine, le zeste d'un citron,
extrait de vanille.

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée puis la piquer avec
une fourchette, étaler ensuite la confiture de coco,
la crème pâtissière et la pâte obtenue en mélangeant
la farine avec les œufs, le sucre, le zeste de citron
et l'extrait de vanille.

Faire dorer pendant
25 minutes au four (6).

Couvrir d'un papier sulfurisé
et cuire encore 10 minutes.



Blanc manger coco



300g de noix de coco râpée,
10 feuilles de gélatine, 75cl de lait,
1/2 litre de crème fleurette,
250g de sucre cristallisé, fruits confits.

Tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide afin de les ramollir puis les verser dans le lait bouillant avec la noix de coco râpée, laisser frémir pendant 3 minutes en remuant. Lorsque le mélange est refroidi, tamiser dans un linge fin et réserver le liquide.

Fouetter la crème et le sucre jusqu'à obtention d'une chantilly ferme, puis la mélanger délicatement au lait de coco.

Verser dans un moule et laisser reposer au réfrigérateur au moins 3h.

Passer le moule sous l'eau chaude pour démouler puis décorer de fruits confits.

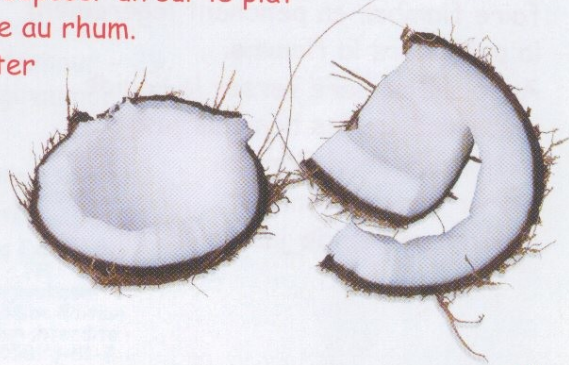


Mont Blanc



1 génoise, 2 boîtes de lait concentré sucré,
80cl de lait de coco, 6 cuillères à soupe de maïzena,
20g de cassonade, 5cl de rhum ambré, 20cl d'eau,
50g de coco en poudre.

Mélanger le lait concentré, le lait de coco, la maïzena et l'eau.
Faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ébullition.
Verser rhum, sucre et un peu d'eau dans un bol.
Couper la génoise en trois disques, en déposer un sur le plat
de service, l'humidifier avec le mélange au rhum.
Napper ensuite avec la crème et répéter
l'opération en superposant
les autres disques.
Pour finir napper entièrement
le gâteau de crème et le saupoudrer
de noix de coco.



Bananes Flambées



2 bananes bien mûres, 1 citron vert, huile,
3 cuillères de sucre, un 1/2 verre de rhum.

Eplucher les bananes. Les couper dans le sens de la longueur. Faire chauffer l'huile pendant quelques minutes et les faire dorer sur les deux faces.

Ajouter le sucre sur les bananes, verser le rhum, laisser chauffer quelques secondes, faire flamber en penchant légèrement la poêle vers la flamme.

Avec une cuillère verser le liquide enflammé sur les bananes jusqu'à extinction de la flamme.

Servir immédiatement, ajouter un peu de jus de citron.



Recettes de Cuisine et Cocktails des Antilles

Accras de morue - 11
Bananes flambées - 32
Blaff de poissons - 15
Blanc manger coco - 30
Chiquetaille de morue - 10
Chocolat 1ère communion - 28
Colombo de porc - 23
Court-bouillon créole - 16
Crabes farcis - 20
Daïquiri - 3
Ecrevisses flambées - 22
Féroce d'avocats - 9
Flan au coco - 27
Fricassée de chatrous - 17
Fruit à pain en surprise - 13
Gratin de christophines - 14
Grillade sauce chien - 19
Jambon de Noël - 24
Langoustes grillées - 21
Mont Blanc - 31
Mousse d'avocat aux filets de saint-pierre - 6
Pâté en pot - 8
Petits pâtés salés - 7
Pina Colada - 2
Planteur - 1
Poulet boucané - 26
Poulet coco - 25
Punch ananas - 4
Punch banane - 4
Punch coco - 3
Shrubb - 5
Tartare de thon - 18
Ti-punch - 2
Tourment d'amour - 29
Velouté de giraumon - 12

Photos : Philippe Demont
Maquette : Daniel Prat
Imprimerie TT6 Juillet 2001

© Editions Exbrayat
Tél : 05 96 64 60 58 - Tél : 05 90 26 32 33
www.exbrayat.com
Volume 1 - 3ème édition
Reproduction interdite
ISBN 2-905873-81-7

