

Recettes créoles

Y. Leclerc et M. Sossé

Toutes les saveurs d'une cuisine
épicée et ensoleillée !



FIRST
Editions

Recettes créoles

Recettes créoles

Y. Leclerc et M. Sossé

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2006
Conception couverture : Bleu T

Mise en pages : Georges Brevière

Éditions First
60, rue Mazarine, 75006 Paris
Tél : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
www.editionsfirst.fr

Introduction

Pour la plupart d'entre nous, le mot Caraïbes fait naître des images de sable, d'eau bleue, de palmiers paresseux, le tout sur fond d'une végétation qui, dans ses extravagances comme dans ses réserves, semble bien déterminée à explorer toutes les nuances du vert. Les Antilles offrent de splendides paysages, des sites historiques, des manifestations culturelles de toutes sortes, voire de multiples activités sportives. Mais pour le gourmet, l'évocation se fait en fermant les yeux pour mieux rappeler les saveurs et les odeurs des produits de la cuisine créole.

À l'instar de la diversité et de la richesse musicales des Îles, cette gastronomie populaire reflète l'histoire de l'archipel. Dans ce creuset antillais se côtoient ou se succèdent Amérindiens, Européens, Africains, Indiens du sud de la péninsule, mais aussi Libanais, Syriens et Chinois. Et tout ce beau monde mange !

Adoption, adaptation. Tel est le secret. Les Amérindiens ont apporté de nombreuses plantes

du continent sud-américain dont ils étaient originaires. La christophine, la vanille, le piment, le manioc ou encore la banane, le piment et bien d'autres. Outre leurs techniques de boucanage et leurs méthodes pour griller viandes et poissons, ils ont laissé le roucou, une graine rouge qui sert à colorer ragoûts et court-bouillon de poisson. Naturellement, les colons français, originaires pour l'essentiel de la côte ouest du pays, ont amené toutes les bases de la nourriture traditionnelle de ces régions, cochon salé, légumes secs, morue séchée, préparations à base de farine de froment, pâtisseries, ainsi de suite. Les bateaux négriers transportent aussi des plantes qui constituent la nourriture traditionnelle des esclaves. Essentiellement des tubercules comme les patates douces ou les ignames, mais aussi différentes espèces de pois, pois boucoussou ou pois d'Angole. La soupe à Congo, par exemple, doit comporter trois sortes de pois, souvenir de la période de Noël où les familles dispersées se retrouvaient. Chacun apportait avec lui des pois que l'on mélangeait dans une soupe commune. La tradition exige donc au moins trois variétés pour confectionner une bonne soupe à Congo.

Parmi les végétaux importés pour la subsistance des esclaves, comptons aussi le fruit de l'arbre à pain, importé lui de Polynésie. Enfin dernière contribution sur le plan historique, mais non la moindre, l'arrivée de travailleurs originaires du sud de l'Inde, apportant dans leurs bagages les épices orientales, et surtout le fameux curry qui parfume tous les colombos des îles.

C'est aussi une cuisine de la débrouillardise. En effet, pendant longtemps les Antilles françaises ont dépendu de la métropole pour leur approvisionnement en denrées de base, riz, farine, porc et morue salée, huile. C'est ainsi que l'on retrouve des plats manifestement issus des fonds de sac, si l'on ose dire, où l'on marie la mesure de riz restante, ou un peu de farine transformée en boulettes, avec la dernière poignée de haricots rouges ou de lentilles et un bout de queue de porc salé. Délicieuse gestion de la pénurie.

Mais le pays offre aussi les ressources de ses fonds marins. Poissons de toutes tailles, fruits de mer et crustacés peuplent tables de restaurant ou de particulier. En blaff, en court-bouillon, en fri-

cassée, en soupe, en friture, les produits de la mer sont à l'honneur dans la gastronomie antillaises où les marchés au poisson restent très fréquentés, lorsqu'on n'a pas « son » pêcheur.

Si vous êtes en mal d'affection, je vous conseille un détour par un marché antillais, où les vendeuses descendues de la campagne vous tendent leurs produits en vous assaillant de « chéri » et de « dou-dou » à longueur d'étal. Hormis ces manifestations de tendresse, elles proposent des fruits et des légumes issus des jardins vivriers, pyramides de mangues, de piments, de citrons verts ou de ces oranges si juteuses dont la peau se nuance du vert au jaune. Concombres, aubergines violettes ou blanches, courgettes s'alignent au garde-à-vous, régulièrement rafraîchis. Bottes de gousses de vanille luisantes, noix de muscade dodues, rhums arrangés et shrubbs faits maison, petits flacons brunâtres contenant des huiles de ricin ou de carapate. On ressort de là, chargé de sacs, saoulé de sons, de couleurs et d'odeurs. Il ne reste plus qu'à entrer en cuisine.

Native de la Guadeloupe, mais parisienne de longue date, je me souviens encore des repas que

nous préparait ma grand-mère quand nous allions la voir. Après la visite rituelle à tous les voisins qui nous avaient vu naître et connu notre papa en culottes courtes, c'était enfin l'heure de passer à table. Ça commençait par un minuscule doigt de notre shrubb personnel, une version légère de cette préparation à base de rhum et de zeste d'orange, accompagné d'acras. Nous avions droit ensuite à une portion de l'excellent boudin, fabriqué par le voisin d'en face, qui en faisait d'ailleurs commerce. Ensuite venait la grande affaire, le poulet que grand-mère avait prélevé de sa basse-cour, et fait cuire dans sa petite cocotte en fonte avec quelques légumes, un peu de bois d'inde, force cives, laurier, ail, persil, et un piment qui trônait au-dessus du mélange. Ce plat de roi était accompagné d'un assortiment de légumes : fruit à pain, patate douce, igname grise. Même en prenant un petit morceau de chacun, il restait très peu de place pour les bananes flambées.

Ce rituel s'est prolongé pendant des années. Quand j'ai été adulte, j'ai eu droit en plus à un doigt de rhum vieux pour « aider la digestion ».

C'est peut-être pour cette raison que j'ai du mal à inviter mes amis sans leur concocter un colombo ou un court-bouillon de poisson, d'ailleurs ils ne me laisseraient pas faire. C'est en les invitant à partager ces plats épicés et parfumés au citron vert que je parviens le mieux à exprimer le plaisir que j'ai à les recevoir. Le tout arrosé d'un petit planteur ou d'un punch en apéritif, accompagnés de petits pâtés croustillants, de boudins miniatures ou des légendaires acras de morue. Les Antilles ne produisent pas de vins, mais, du rosé frais au rouge léger, ils soulignent à merveille les saveurs créoles.

Alors si vous êtes prêt, hissons les voiles vers les tropiques. Nous visiterons en détail les gastronomies de la Guadeloupe et de la Martinique, mais nous parcourrons aussi les fleurons de celles de la Guyane française et de l'île de la Réunion, pour le plus savoureux des voyages. Bon appétit !

Maryvonne Ssossé

ENTRÉES



CHIPS CRÉOLES

4 pers. **Préparation : 12 min Cuisson : 10 mn**

1 patate douce • 1 banane plantain • 1 petit igname • huile de friture • sel

Réalisation

Pelez la patate douce, la banane plantain et l'igname. Lavez-les, puis séchez-les avec un torchon. Au moyen d'un couteau économe, détaillez-les en longues tranches très fines (comme des tagliatelles). Mettez-les dans une passoire, rincez-les sous l'eau courante, puis étalez-les sur un torchon et laissez-les sécher. Faites chauffer 2 cm d'huile de friture dans une sauteuse et faites-y frire une dizaine de chips créoles, environ 2 minutes : elles doivent être bien croustillantes. Épongez-les sur du papier absorbant et poudrez de sel fin. Faites autant de bains que nécessaire. Prenez garde à ne pas manger toutes les chips au fur et à mesure de leur cuisson...

Conseil : l'huile doit être chaude, mais elle ne doit pas fumer. Si vous utilisez une friteuse élec-

trique, réglez-la sur 160 °C. Sinon, tenez une chips par une extrémité et plongez l'autre bout, lentement, dans l'huile : si elle l'huile bouillonne immédiatement autour d'elle, c'est qu'elle est à bonne température.

ACHARDS DE LÉGUMES

4 pers. **Préparation : 20 min Cuisson : 3 min Macération : 8 h**

200 g de carottes • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 150 g de haricots verts • 150 g de chou-fleur • 2 pincées de curcuma ou de safran • 1 cuil. à café de gingembre râpé • 1 petit piment rouge • 10 cl d'huile • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les carottes, puis râpez-les grossièrement (ou détaillez-les en rondelles très fines). Émincez finement les haricots verts et le chou-fleur. Portez à ébullition une grande casserole d'eau et jetez-y ces légumes, laissez blanchir 2 minutes, puis égouttez et rafraîchissez sous l'eau courante. Pelez les oignons et les gousses d'ail, émincez-les. Hachez le piment. Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez ail, oignon, gingembre et piment. Laissez

cuire 1 minute. Étalez les légumes égouttés dans un grand plat creux et saupoudrez-les du safran ou du curcuma, salez et poivrez. Arrosez-les de l'huile bouillante. Laissez refroidir, puis couvrez et laissez macérer au moins 8 heures. Dégustez froid, en entrée.

Conseil : tous les légumes qui se mangent en salade peuvent intégrer ces achards et, aux Antilles, les cœurs de palmier (choux palmistes) y ont leur place prioritaire. Mais n'utilisez pas de cœurs de palmier au naturel : trop mous, ils s'effriteraient.

ACRAS DE MORUE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min Dessalage : 12 h

200 g de morue salée • 170 g de farine • 1 cuil. à café de levure chimique • lait • 2 œufs • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • 1 petit piment • huile de friture • sel

Réalisation

Faites dessaler la morue : mettez-la dans un saladier, la peau vers le haut. Couvrez de lait ou

d'eau et laissez dessaler au moins 12 heures, en changeant le liquide toutes les 3 heures.

Une fois la morue dessalée, mettez-la dans un faitout, couvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes. Puis égouttez-la, ôtez les arêtes restantes avec une pince à épiler, enlevez sa peau et émiettez sa chair. Lavez, épépinez et émincez le piment. Dans une jatte, tamisez la farine avec la levure et deux pincées de sel. Battez les œufs en omelette et incorporez-les sans faire de grumeaux, délayez avec 2 cuillerées à soupe de lait et 2 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez l'oignon et les gousses d'ail pelés et hachés très fin, le persil, le piment et la chair de la morue. Mélangez intimement. Portez l'huile à 160 °C environ (une feuille de persil déposée à sa surface doit frémir immédiatement) et déposez-y la préparation par petites cuillerées. Laissez cuire 3 à 4 minutes environ, avant d'éponger sur du papier absorbant.

Conseil : pour des acras plus aériens, battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les en dernier, juste avant de les faire cuire.