



# Les recettes du programme jafà

Programme Jardins familiaux

Vol. **3**



• Les pois-pays •

**Le programme des Jardins familiaux - Jafa**, est un programme de santé publique qui vise à réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de leurs jardins ou de circuits courts et informels de distribution (*vente au bord des routes, dons ou échanges avec la famille, les voisins, les amis...*).

Ce programme, déclinaison locale du Plan National d'Actions Chlordécone et du Programme National Nutrition Santé, s'inscrit dans le Plan Régional Santé Environnement de Guadeloupe.

## **Particulièrement destiné aux communes du Sud de la Basse-Terre, le programme Jafa :**

- **Informe les foyers** vivant en zone potentiellement polluée et cultivant un jardin créole, sur la problématique chlordécone ; par l'organisation de réunions de quartiers et d'autres animations.
- **Recense et évalue les pratiques alimentaires de ces foyers** (*notamment fréquence de consommation de racines et tubercules issus de jardins familiaux ou de circuits informels de distribution*) ; par la réalisation d'une enquête en porte-à-porte.
- **Diagnostic, si nécessaire** (*suite aux réponses à l'enquête alimentaire*), **le niveau de pollution du sol du jardin** dans lequel les légumes, racines et tubercules sont cultivés ; par le prélèvement et l'analyse du sol de ce jardin.
- **Conseille et accompagne les familles ainsi identifiées comme potentiellement exposées à la chlordécone via les cultures de leur jardin** ; par la mise en place d'actions d'accompagnement visant à l'adoption de bonnes pratiques alimentaires et culturelles : manifestations, livrets conseils...



# Les Pois-Pays

## Alliance d'énergie et de protéines

Les multiples variétés de pois-pays (*pois de bois, savon, boucoussou, canne...*) sont des aliments très intéressants notamment pour leur **richesse en glucides complexes et en protéines\***.

Ainsi, ils fournissent à notre corps de l'énergie « *longue durée* » et participent à l'entretien et au renouvellement de nos muscles par exemple.

Comme la viande rouge (*steak*) ou certains abats (*foie*), **ils apportent aussi du fer** en quantité intéressante permettant de prévenir certaines anémies (*manque de fer dans le sang*).

**Riches en fibres**, ils aident à la régulation du transit intestinal.

Enfin, ils sont également **sources de nombreux minéraux et vitamines** tels que phosphore, calcium, magnésium, vitamines du groupe B jouant un rôle protecteur de notre bonne santé.

**Alors, pour toutes ces raisons, il ne faut plus hésiter... et découvrir ou redécouvrir les pois-pays** qui, de l'entrée au dessert, peuvent offrir une large gamme de saveurs !

\* Les pois-pays et autres légumineuses (*ou légumes secs*), bien que riches en protéines, ne contiennent pas (*ou en quantité insuffisante*) tous les acides aminés essentiels indispensables à notre organisme.

Pour avoir l'équivalent d'un apport de protéines d'origine animale (*viande, poisson, produits de la mer ou œufs*), les pois doivent être consommés associés à des produits céréaliers tels que le riz, la semoule ou encore les pâtes.

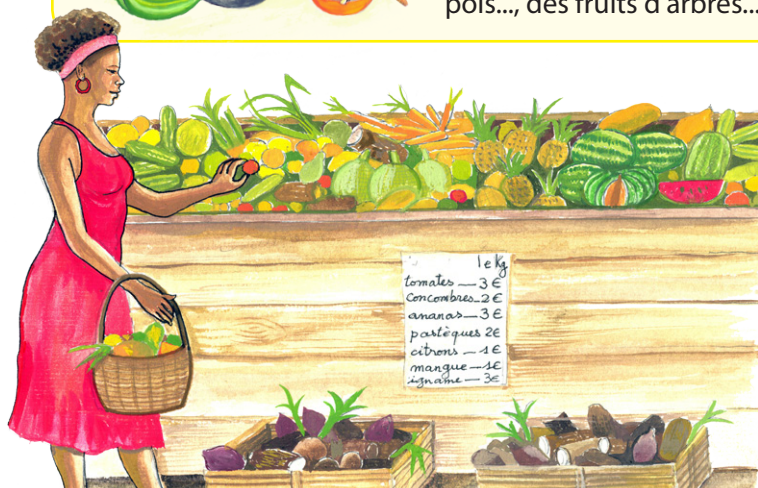
Dans la cuisine des Antilles, on retrouve ce genre d'association : riz/pois, lentilles/riz...



# Les recommandations du programme Jafa pour limiter son exposition à la chlordécone



**Diversifier les cultures de son jardin et son alimentation** notamment avec des fruits-à-pain, des pòyòs, des pois..., des fruits d'arbres...



	1kg
tomates	— 3€
concombres	— 2€
ananas	— 3€
parlèques	2€
citrons	— 1€
mangue	— 1€
igname	— 3€

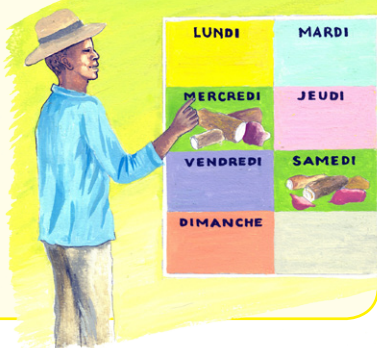
## S'informer sur la provenance des racines et tubercules et être vigilant sur leur origine.

Achetés dans les commerces (marchés, épicerie, petites, moyennes et grandes surfaces...), leur qualité est régulièrement contrôlée ;  
procurés via des circuits informels de distribution (vente au bord des routes, dons ou échanges...), ils peuvent être contaminés par la chlordécone.

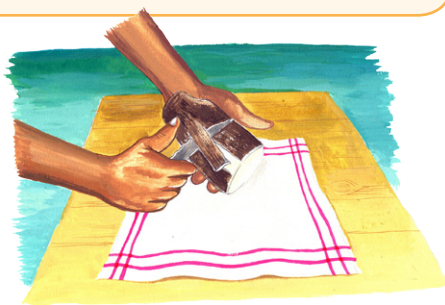




**Limiter à maximum 2 fois par semaine sa consommation de racines et tubercules à l'origine "risquée",** c'est-à-dire provenant de jardins potentiellement pollués et/ou de circuits informels de distribution (*vente au bord des routes, dons ou échanges avec la famille, les voisins, les amis*)...\*



**Eplucher généreusement (pelure de 1/2cm d'épaisseur) et laver avant et après épluchage les racines et tubercules à l'origine "risquée",** c'est-à-dire provenant de jardins potentiellement pollués et/ou de circuits informels de distribution.



**Adopter des techniques de culture diminuant fortement le niveau de contamination des racines et tubercules cultivés sur sol pollué.** Reposant sur l'utilisation de compost indemne de chlordécone, ces méthodes de culture Jafa permettent alors de cultiver des racines et tubercules aptes à la consommation.

\* **Recommandation de l'ANSES** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)  
ex-AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments)

# Quiche de pois de bois



**Ingrédients :** 200g de pâte brisée, 200g de **pois de bois** écosés, 3 œufs entiers, 25cl de crème fraîche liquide allégée, 80g de fromage râpé, muscade, sel et poivre.

Coût moyen  
de la recette

3,50€

Pour 6 à 8  
personnes

- Préchauffer un four à la température de 180°C.
- Abaisser la pâte brisée à 3mm d'épaisseur et en tapiser un moule à tarte.
- Enfourner la tarte et la précuire pendant 10min environ.
- Pendant ce temps, rincer les pois de bois écosés à l'eau claire.
- Les cuire dans 3 fois leur volume d'eau dans un faitout à pression normale pendant 1h ou, durant 20min dans une cocotte-minute sous pression.
- Une fois cuits, les rafraîchir à l'eau froide, les égoutter et réserver.
- Préparer l'appareil à quiche en fouettant ensemble les œufs entiers, la crème fraîche, des râpures de muscade, une pincée de sel et de poivre.
- Disposer les pois tiédis sur la pâte précuite puis y verser délicatement l'appareil à quiche.
- Parsemer de fromage râpé sur le dessus.
- Mettre au four, préchauffé à 180°C, et cuire pendant 15 à 20min.

## Suggestion de menu équilibré :

Cette quiche originale pourra être servie à l'occasion du menu suivant :

Quiche de pois de bois - Poisson grillé & Giraumonade - Salade de fruits.



# Tomates farcies aux Pois-pays

**Ingrédients :** 150g de pois de bois, canne, rosés et/ou boucoussou... écosés, 8 belles tomates, 3 œufs entiers, 25cl de crème fraîche liquide allégée, 25cl de fond de veau, 100g de fromage râpé, épices (100g d'oignon, 2 gousses d'ail, 2 piments végétariens, quelques cives, 30g de persil, une branche de thym) et poivre.

Coût moyen  
de la recette  
**4,50€**

Pour **8**  
personnes

- Rincer les pois écosés à l'eau claire.
- Les cuire ensemble dans 3 fois leur volume d'eau dans un faitout à pression normale (*pendant 1h*) ou dans une cocotte-minute sous pression (*durant 20min*).
- Une fois cuits, bien les égoutter et les réserver.
- Pendant ce temps, couper la partie supérieure (*avec le pédoncule*) de chaque tomate et la réserver : elle servira de « couvercle ».
- Creuser ensuite chacune des tomates sans les perforer.
- Dans un saladier, fouetter ensemble les œufs entiers, la crème fraîche, le fond de veau, les épices (*préalablement lavées, épluchées et hachées*), le fromage râpé et une pincée de poivre.
- Disposer les tomates dans un plat allant au four.  
Les remplir à moitié du mélange de pois cuits puis, verser la préparation à base d'œufs en remplissant les tomates aux trois-quarts.
- Enfourner dans un four, à 180°C, pendant 10 à 15min.  
A mi-cuisson, mettre le « couvercle » puis terminer la cuisson.

## Suggestion d'accompagnement :

Cette recette, qui allie légumes, féculents et même produit laitier, peut tout simplement s'accompagner d'une grillade (*viande ou poisson*) et d'un fruit frais en dessert.

# Colombo de Pois-pays



**Ingrédients :** 500g de **pois de bois, rosés et/ou savon...** écosés, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, épices (100g d'oignon, 2 gousses d'ail, 2 piments végétariens, quelques cives, 30g de persil, quelques clous de girofle, une branche de thym), 1 bouillon cube déshydraté, 2 cuil. à soupe de pâte de massalé, 1 cuil. à soupe de poudre à colombo, le jus d'un citron.

Coût moyen  
de la recette **4,50€** Pour **6 à 8**  
personnes

- Rincer les pois écosés à l'eau claire.
- Les cuire ensemble dans 3 fois leur volume d'eau dans un faitout à pression normale (*pendant 1h*) ou dans une cocotte-minute sous pression (*durant 20min*).
- Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive les épices préalablement lavées, épluchées et hachées. Réserver la moitié des épices revenues pour la fin de la recette.
- Lorsque les pois sont cuits, y ajouter la moitié des épices revenues, le bouillon cube déshydraté, la pâte de massalé et la poudre à colombo.
- Poursuivre la cuisson à feu doux et à découvert pendant environ 5min, en remuant de temps en temps.
- Hors du feu, verser le jus de citron, rajouter la moitié des épices revenues puis mélanger le tout délicatement.
- Vérifier l'assaisonnement.

## Remarque et Suggestion d'accompagnement :

Cette recette originale peut s'accompagner d'une viande ou d'un poisson ou uniquement de Riz à la créole. En effet, associer pois et céréales (comme le riz, les pâtes...) permet d'éviter d'apporter une source de protéines animales, tout en gardant une alimentation équilibrée.







# Pois-pays à la Paysanne

**Ingrédients :** 400g de **pois de bois, canne, savon et/ou boucous-sou...** écosés, 200g de fruit-à-pain précuit, 200g de pòyò précuit, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, épices (100g d'oignon, 2 gousses d'ail, 2 piments végétariens, quelques cives, 30g de persil, une branche de thym), sel et poivre.

Coût moyen  
de la recette  
**6,50€**

Pour **6 à 8**  
personnes

- Rincer les pois écosés à l'eau claire.
  - Les cuire ensemble dans 3 fois leur volume d'eau dans un faitout à pression normale (*pendant 1h*) ou dans une cocotte-minute sous pression (*durant 20min*).
  - Dans une poêle, verser l'huile d'olive et y faire revenir l'ensemble des épices préalablement lavées, épluchées et hachées.
  - D'autre part, couper les pòyò et fruit-à-pain précuits en dés de 1 à 2 cm de côté.
  - Lorsque les pois sont cuits, y ajouter les épices revenues et les dés de pòyò et de fruit-à-pain.
- A ce stade de la recette, il est possible d'ajouter de petits « dombrés » réalisés à partir de farine de pòyò ou de fruit-à-pain par exemple.*
- Mélanger délicatement et poursuivre la cuisson à feu doux et à découvert pendant environ 3min.
  - Vérifier l'assaisonnement.

**Suggestion de menu équilibré :** Salade de papaye verte. Pois-pays à la paysanne, viande ou poisson grillé & christophines à la vapeur. Fruit frais et/ou produit laitier.

Pois-pays à la Paysanne

# Biscuits choco-pois



**Ingrédients :** 200g de **pois de bois, savon, rosés et/ou boucoussou...** écossés, 400g de crème fraîche épaisse allégée, 150g de sucre de canne, 3 œufs entiers, 200g de maïzena, 1 sachet de levure chimique, 100g de pépites de chocolat, 2 cuil. à soupe de rhum (facultatif), extrait de vanille et d'amande amère (selon goût), muscade, cannelle et sel.

Coût moyen  
de la recette  
**7,00€**

Pour  
**20 à 30**  
biscuits

- Rincer les pois écossés à l'eau claire.
- Les cuire ensemble dans 3 fois leur volume d'eau dans un faitout à pression normale (pendant 1h) ou dans une cocotte-minute sous pression (durant 20min).
- Une fois cuits, bien les égoutter et les passer au mixeur ou au moulin à légumes pour en faire une purée. Réserver.
- Préchauffer un four à la température de 180°C.
- Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, battre vigoureusement la crème fraîche et le sucre jusqu'à ce que le mélange ait doublé de volume.
- Ajouter à ce mélange les œufs entiers un à un, la purée de pois, la maïzena et la levure tamisées ensemble ; mélanger le tout.
- Rajouter les pépites de chocolat puis le rhum (facultatif), quelques gouttes d'extrait de vanille et d'amande amère, une pincée de muscade râpée, de poudre de cannelle et de sel. Mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
- A l'aide d'une poche à douille ou de 2 cuillères à soupe, former des petites boules sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier de cuisson.
- Enfourner et laisser cuire 15min environ.

**Suggestion :** Servi avec un verre de lait, ces biscuits choco-pois feront le régal des enfants. ○○○○



# Crème de pois sucrés

**Ingrédients :** 175g de **pois de bois, rosés et/ou boucoussou...** écosés, 4 jaunes d'œufs, 120g de sucre de canne, 50g de farine (pòyò, fruit-à-pain et/ou blé), 20cl de lait de coco, 12cl de crème fraîche allégée, 20g de poudre de cacao amer (selon goût), extrait de vanille, d'amande amère et de coco (selon goût).

Coût moyen  
de la recette

4,00€

Pour 6 à 8  
personnes

- Rincer les pois écosés à l'eau claire.
- Les cuire ensemble dans 3 fois leur volume d'eau dans un faitout à pression normale pendant 1h ou, durant 20min dans une cocotte-minute sous pression.
- Une fois cuits, bien les égoutter et les passer au mixeur ou au moulin à légumes pour en faire une purée. Réserver.
- D'autre part, battre les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit bien mousseux.
- Ajouter la farine tamisée, le lait de coco chaud, la crème fraîche, la purée de pois et le cacao amer.  
Mélanger le tout puis verser la crème obtenue dans une casserole.
- Sur feu doux, en remuant constamment, porter à ébullition quelques instants jusqu'à obtenir une crème à consistance épaisse.
- Laisser refroidir en remuant de temps en temps.

## Suggestion :

Cette crème originale, riche en goût et en énergie, mettant en valeur les pois locaux, peut se manger seule ou servir de garniture à de nombreux desserts festifs : crêpes, choux à la crème, génoises...



## • Les pois-pays •

Le programme des Jardins familiaux (Jafa) est un programme de santé publique visant à « *réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de jardins créoles, de ventes au bord des routes, de dons et/ou d'échanges entre voisins, familles...* »

Un des objectifs du programme Jafa est aussi de promouvoir les produits locaux, la Guadeloupe étant riche en fruits, légumes et féculents. Consommés régulièrement, ils sont bénéfiques pour la santé.

### Partenaires

Ce programme est piloté par l'*Agence de Santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy (ARS)* et l'*Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS)*.

Il s'appuie sur un réseau de partenaires : *INRA, CIRAD, DAAF-SA, Chambre d'Agriculture, CIRE, ORSaG, INSERM, CHU de Pointe-à-Pitre, DJSCS, ACED, Archipel des Sciences, élus, médecins, pharmaciens,...* associations, professionnels et organisations dédiés à l'environnement, à la santé, à l'agriculture...

### IREPS - Antenne Jafa

6 Résidence Casse, Rue Daniel Beauperthuy, 97100 Basse-Terre

Tél. : 0590 95 41 17 • Télécopie : 0590 95 14 66

Courriel : [jafa@ireps.gp](mailto:jafa@ireps.gp)

Retrouvez toutes les informations du programme Jafa sur [www.jafa.gp](http://www.jafa.gp)

Cette brochure a été réalisée par l'IREPS dans le cadre du programme Jafa.

Réalisation, conception et photographies : IREPS Guadeloupe  
Recettes : JURAPLATS • Illustrations : Jorge K100  
Conception graphique & Impression : EXODIA Production  
Édition : avril 2012

Recettes originales réalisées par le traiteur JURAPLATS.

