

Le livret astucieux de recettes

Manjé **LOKAL** èvè Jafa!



jafa

Programme Jardins familiaux

Recettes élaborées par Leslie BELLLOT - Je cuisine Créole **et inspirées par les chefs** Joël KICHENIN, Sylvain DENIEL et JURAPLATS

Photos : Leslie BELLLOT - Je cuisine Créole

Conception graphique et illustration : Anthony L'ÉTANG - NYO Studio
www.nyo-studio.com (ancien VisionOfAtn)

Correcteur : Ateliers Moi d'Abord

Droits réservés : ©Promotion Santé Guadeloupe Saint-Martin
Saint-Barthélemy

Droit de reproduction : Toute copie de ce document doit citer l'éditeur et le contributeur. Ce livret et ses copies ne peuvent être vendus ou diffusés partiellement.



Éditeur : Promotion Santé Guadeloupe Saint-Martin et Saint-Barthélemy
- 6, résidence Casse - Rue Daniel Beauperthuy 97100, Basse-Terre
ISBN : 9782494950023

Pourquoi ce livret ?

Manger local et sain en Guadeloupe est aujourd'hui au cœur des préoccupations de santé et de bien-être. Cette démarche, de plus en plus plébiscitée, n'est cependant pas sans contraintes. Elle suppose de bien connaître les produits locaux et les savoir-faire culinaires, et de tenir compte des réalités économiques liées à leur coût. Elle demande également du temps de préparation, dans une société où celui-ci est souvent limité. À cela s'ajoute la problématique spécifique de la pollution des sols par la chlordécone, qui complexifie encore les choix alimentaires.


Pas si simple, donc, de **manger local et sainement** mais **c'est possible !**

Ce livret a pour objectif de proposer des astuces et des recettes accessibles, afin d'accompagner chacun vers une alimentation locale, équilibrée et adaptée au contexte guadeloupéen. Toutes les recettes sont élaborées par des chefs de Guadeloupe. Ce guide pratique offre des informations spécifiques sur les féculents, les fruits et les légumes locaux.

An nou kontinyé manjé lokal !

Présentation du programme Jafa



 **Rendez-vous sur www.jafa.gp**

pour retrouver toute l'actualité du programme

Les programmes Jafa et TITIRI sont élaborés par Promotion Santé et financés par l'ARS dans le cadre de la Stratégie Chlordécone.



Promotion Santé

Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy

Promotion Santé Guadeloupe est une structure experte en prévention et promotion de la santé. Elle accompagne la population et les acteurs locaux dans la maîtrise des enjeux de santé (addictions, nutrition, vulnérabilité, chlordécone...). Ses actions incluent formations, conseils méthodologiques et programmes de prévention, en collaboration avec les acteurs du secteur sanitaire, social, éducatif et environnemental.



Promotion Santé Guadeloupe : des programmes et des projets plus proches de vous !

Consultez le site : www.promotion-sante.gp

Sommaire

01

Le manger local est-il un atout pour notre santé ?

Page 6-10

I. Qu'est-ce que «manger local» ?

II. Le «manger local» est-il un levier pour alimenter notre santé ?

- a. Les féculents, une véritable source d'énergie
- b. Les légumes et les fruits, un beau combo de nutriments et de fibres
- c. Le groupe des viandes, poissons et œufs, une réserve en protéine

III. Des féculents, des légumes et des fruits pour tous et toute l'année

IV. Le «manger local» permet-il une alimentation équilibrée ?

- a. Qu'entend-on par équilibre alimentaire ?
- b. Comment manger équilibrée avec nos produits locaux ?

02

Pouvons-nous manger local sans chlordécone ?

Page 11-19

I. La chlordécone en 3 questions

- a. Qu'est-ce que la chlordécone ?
- b. Quels sont ses effets sur la santé ?
- c. Pourquoi et comment s'expose-t-on à la chlordécone ?

II. Comment manger local et se préserver de la chlordécone ?

- a. En identifiant les produits concernés
- b. En repérant les zones à risques
- c. En effectuant une demande d'analyse de sol et d'œuf
- d. En mesurant votre taux de chlordécone dans le sang
- e. La décontamination

03

Comment cuisiner local sans chlordécone ?

Page 20-55

I. Quelques repères avant de commencer à cuisiner

II. Dans l'assiette du Jafa, il y a de délicieux féculents

III. Les recettes

04

Bibliographie et webographie

Page 56-58



01

Manger local
est-il un atout
pour notre santé ?

I. Qu'est-ce que « manger local » ?

L'expression « manger local » désigne le fait de consommer des aliments produits chez nous, en Guadeloupe. Une diversité de fruits, de légumes, de féculents et de produits d'origine animale sont ainsi accessibles dans nos jardins créoles ou «bòkaz», nos marchés et nos commerces. Ils font partie intégrante de l'alimentation de l'île.

II. Le « manger local » est-il un levier pour alimenter notre santé ?

Oui, le «manger local» constitue un véritable levier pour notre santé, car les produits locaux regorgent de nutriments¹ et d'éléments bénéfiques qui contribuent à une alimentation adaptée à nos besoins.

a. Les féculents, une véritable source d'énergie.

Les «légumes-pays»

Exemple : le fruit-à-pain (fouyapen)

Les racines ou tubercules

Exemple : le malanga (manlanga)



Les aliments céréaliers

Exemple : le riz (ri)

Les légumes secs ou pois ou légumineuses

Exemple : les pois de bois (pwa di bwa)



Glucides complexes : carburant énergétique

Fibres : transit intestinal et satiété

Les pois-pays sont riches en protéines végétales² : développement musculaire, renouvellement de la peau, ongles, cheveux...

¹ Les nutriments sont des éléments que notre corps absorbe pour fonctionner. Ils apportent de l'énergie, aident à construire nos cellules et à garder le corps en équilibre.

² Dans un régime végétarien, le mélange gagnant consiste à associer pois-pays et céréales : ensemble, ils apportent tous les acides aminés essentiels, équivalents aux protéines d'origine animale.

b. Les légumes et les fruits, un beau combo de nutriments et de fibres

Les fruits

Exemple :
la goyave
(gouyav)



Les légumes

Exemple :
la christophine
(kristofin)



Eau : hydratation

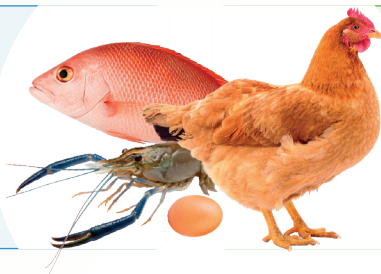
Vitamines : fonctionnement du corps

Fibres

c. Le groupe des viandes, poissons et œufs, une réserve en protéine!

Les poissons, mollusques et crustacés

Exemple :
le vivaneau (vivano),
le ouassou (wasou)



Les viandes

Exemple :
le poulet (poul)

Œufs (zé)

III. Des féculents, des légumes et des fruits pour tous et toute l'année

Consommés à maturité, les fruits et légumes locaux sont souvent sans conservateurs, peu transformés. Congelés, ils gardent tous leurs atouts nutritionnels permettant d'en profiter toute l'année.



Es ou té sav sa ? | Le saviez-vous ?

Consulter le calendrier des saisonnalités pour profiter de la variété de nos produits locaux issus de la terre.

IV. Le «manger local» permet-il une alimentation équilibrée ?

Oui, manger équilibré et local, c'est possible

en combinant les féculents, les légumes, les fruits et le groupe des viandes, poissons et œufs aux :

Les produits laitiers

Exemple : le **fromage**, le **yaourt**, le **lait**



Calcium

Les noix et graines

Exemple :
les **graines de girasol**



Oméga 6 - Lipides - Fibres

Les boissons

Exemple : l'**eau**, les **infusions non sucrées**



Eau : Hydratation

Les matières grasses

Exemple : l'**huile de colza**



Lipides

Les sucres

Exemple : le **jus de fruits**



Glucides simples

À consommer avec modération : privilégier des matières grasses crues et variées; les produits sucrés restent un plaisir occasionnel.

a. Qu'entend-on par équilibre alimentaire ?

L'équilibre alimentaire permet de maintenir le corps en santé. Il correspond à la juste répartition des aliments pour répondre aux besoins nutritionnels.

Ces besoins sont distincts d'un individu à l'autre, en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité et de l'état de santé.

Les produits locaux répondent largement à ce besoin essentiel en offrant la possibilité d'une alimentation variée et nutritive.

L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours, pas sur un seul repas et sur des quantités adaptées à l'appétit.

b. Comment manger équilibré avec nos produits locaux ?

3 repas par jour, selon l'appétit, avec les bonnes quantités

Le **petit-déjeuner** est indispensable pour bien débuter la journée !



1 portion de fruit / légume 1 boisson
1 portion de féculent 1 produit laitier

Astuce : boire de l'eau au réveil permet d'activer l'organisme.

Le **déjeuner**, principal repas de la journée **et le dîner** pour clôturer la journée.



1/2 de légumes
1/4 de féculents
1 produit laitier et/ou 1 fruit en dessert
1/4 de protéines (viande, poisson, œuf)

4 principes pour manger équilibré et local :

- 1 Diversifier ses aliments
- 2 Adapter les portions¹ aux besoins énergétiques et aux moments de la journée
- 3 Ajuster vos apports énergétiques à vos dépenses quotidiennes
- 4 Choisir des aliments de qualité, garants d'une alimentation saine

¹ Une portion = 80 à 100g de fruit, de légumes ou de féculents, soit un ramequin ou une assiette à dessert.

02

Pouvons-nous
manger local sans
chlordécone ?

Oui, nous pouvons manger tous nos produits locaux sans nous exposer à la chlordécone.

En effet, toute la Guadeloupe n'est pas polluée, tous les produits ne sont pas sensibles à la chlordécone et il existe des alternatives pour continuer à cultiver local sans se contaminer.

Prenez connaissance de ces quelques repères pour vous préserver de la chlordécone.

I. La chlordécone en 3 questions

Il y a un proverbe créole qui dit « Sa zyé pa vwè kè pa fè mal », en d'autres termes ce que l'on ignore, ne peut pas nous blesser. Dans le cas de la chlordécone, c'est l'inverse, il vaut mieux rester informé pour pouvoir s'en préserver !

a. Qu'est-ce que la chlordécone ?

La chlordécone est la substance active de deux insecticides, le Képone® et le Curlone®. Son utilisation a été autorisée de 1972 à 1993 pour lutter contre la larve du charançon du bananier. Cette molécule est un perturbateur endocrinien qui pollue durablement les sols.

b. Quels sont ses effets sur la santé ?

La chlordécone interfère avec le fonctionnement du système hormonal. C'est un perturbateur endocrinien qui mime, bloque ou modifie l'action d'une hormone et perturbe le fonctionnement normal de l'organisme.



Konyéla, sa syans-la ka di | Actuellement, ce que la science dit :

Au regard des données scientifiques actuellement disponibles, on sait que l'exposition à la chlordécone entraîne, notamment, un risque augmenté :

- 1 De survenue du cancer de la prostate (*Karuprostate, 2010*)
- 2 De présenter de moins bons scores à des tests ludiques évaluant le développement psychomoteur chez des enfants âgés de 7 et 18 mois (*TIMOUN, 2012-2013*)



3

De présenter de moins bonnes capacités intellectuelles et des difficultés comportementales chez des enfants âgés de 7 ans, lorsqu'il y a exposition pendant la grossesse ou au cours de l'enfance.

4

De survenue de naissances prématurées (TIMOUN, 2014) d'allongement du délai pour concevoir un enfant chez la femme (TIMOUN, 2025)

5

Chez les travailleuses de la banane :

Augmentation du risque de mortalité par cancer de l'estomac et du pancréas

c. Pourquoi et comment s'expose-t-on à la chlordécone ?

Aujourd'hui, l'exposition humaine à la chlordécone se fait par voie alimentaire, en ingérant des produits contaminés par la chlordécone : végétaux, animaux, eaux de sources non contrôlées, poissons, mollusques et crustacés.



Konyéla, sa syans-la ka di | Actuellement, ce que la science dit :

En l'état actuel des connaissances, on sait que la chlordécone :

1

Se décompose difficilement en condition naturelle

2

Se dissout très peu dans l'eau

3

Est très peu mobile dans le sol (pas de contamination d'une parcelle à l'autre sans transport de terre)

4

Contamine les rivières situées en zone polluée par infiltration de la molécule du sol vers les eaux souterraines

5

Contamine les mers par écoulement des rivières dans la mer

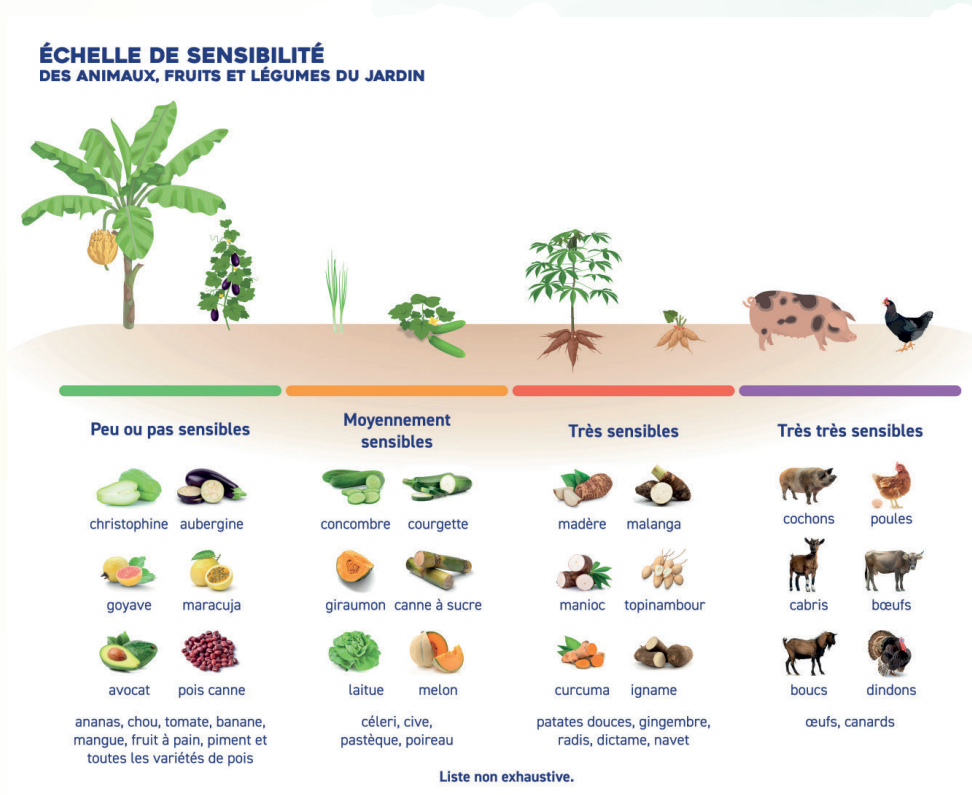


Es ou té sav sa ? | Le saviez-vous ?

Vous pouvez en savoir plus sur la chlordécone en visionnant les épisodes filmés du podcast FAP.

II. Comment manger local et se préserver de la chlordécone ?

a. En identifiant, les produits concernés...



Des centaines d'analyse réalisées par les organismes de recherche ont permis de catégoriser le niveau de sensibilité à la chlordécone des végétaux et animaux d'élevage.

Les produits les plus sensibles ont tendance à absorber davantage la chlordécone présente dans le sol.

Certains féculents, légumes et fruits, en contact direct avec un sol pollué ou se développant à proximité, peuvent se contaminer par la chlordécone présente dans les sols. Cette contamination se fait durant leur développement ou par la sève.



Sonjé sa | Important :

Ces productions se contaminent uniquement si le sol est pollué !

Les animaux élevés sur des sols pollués peuvent avaler de la terre, directement ou indirectement par ce qu'ils mangent. Cette exposition entraîne une accumulation de chlordécone dans leur corps, au-delà des normes réglementaires. Une partie de cette contamination est ensuite éliminée dans les déjections ou, pour les volailles, dans les œufs.

Les poissons, mollusques et crustacés sont, quant à eux, exposés par le bain ou par la voie alimentaire¹.

Et oui, tout comme les humains, les animaux peuvent se décontaminer s'ils sont isolés des sources de contamination (sol, alimentation et eau)².

Es ou té sav sa ? | Le saviez-vous ?

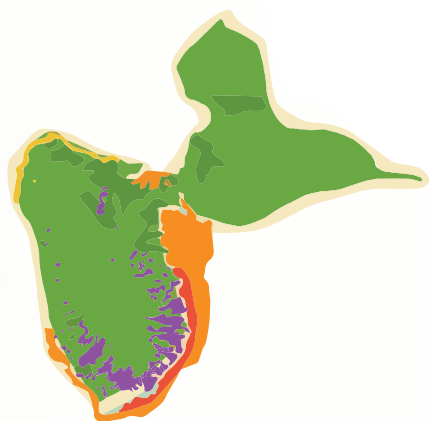
Les cucurbitacées, comme le concombre et le giraumon, se contaminent principalement par la sève. En effet, la chlordécone dissoute dans l'eau est absorbée par les racines et circule dans la plante par la sève. Ainsi, le paillage et le tuteurage des cucurbitacées ne réduisent pas leur contamination s'ils poussent sur un sol pollué.

¹ Pour en savoir plus sur la contamination des espèces aquatiques, scannez le QR-code en [page 17](#)

² Plus d'information sur la décontamination en [page 19](#)

b. En repérant les zones à risque...

Carte des zones de risque et des zones d'interdictions



- Zone d'interdiction totale de pêche
- Zone d'interdiction partielle de pêche en fonction des espèces citées dans l'arrêté
- Zone d'interdiction de pêche du crabe cirique
- Zone cultivée en banane à l'époque de la chlordécone



Es ou té sav sa ? - Le saviez-vous ?

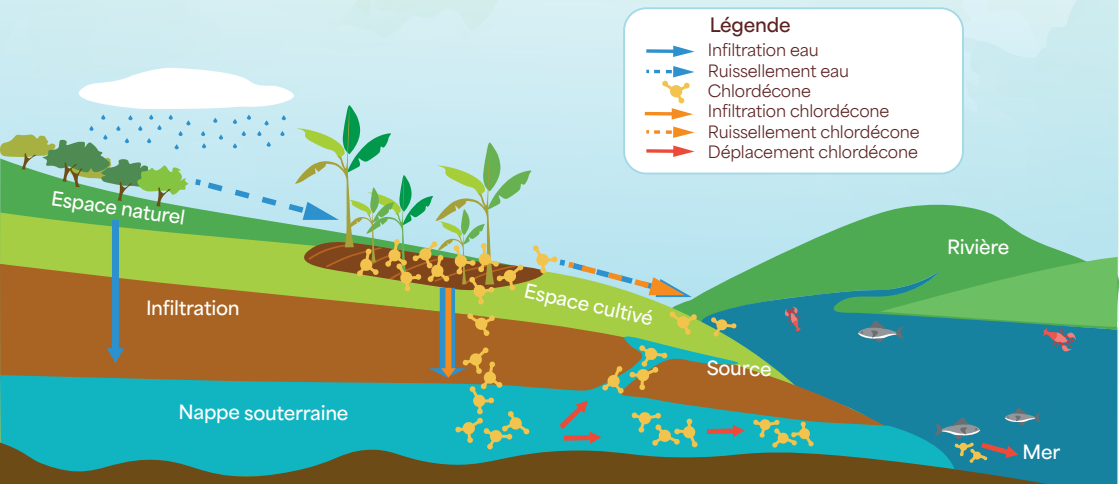
Vous pouvez en savoir plus sur la chlordécone en visionnant les épisodes filmés du podcast FAP

Nos sols

Sonjé sa | Important



Toutes les terres de Guadeloupe ne sont pas polluées par la chlordécone. Le risque de pollution existe sur les sols qui ont été cultivés en banane de 1972 à 1993. Cependant, des espaces en dehors des zones à risque peuvent présenter de la chlordécone en raison des transports de terre et des usages dérivés.



Nos rivières

Les nappes souterraines sont contaminées en continu par les eaux de pluie qui s'infiltrent dans les sols pollués par la chlordécone. En alimentant ensuite les cours d'eau, elles contaminent les rivières puis le littoral.

Notre mer

L'eau polluée des rivières s'écoule dans la mer. La concentration de chlordécone dans la mer est plus importante aux embouchures des rivières contaminées, qu'au large.



Qu'en est-il de la chlordécone dans les produits de la mer et des rivières ?

Comme tous les êtres vivants, les espèces aquatiques de rivières et de la mer se contaminent si leur environnement de vie est pollué. Pour en savoir plus sur la contamination des espèces aquatiques, scannez le QR-code.

c. En effectuant une demande d'analyse de sol et d'œuf

La consommation et le partage de produits issus du jardin créole est une pratique traditionnelle. La demande d'analyse de sol et d'œufs permet de savoir si le jardin est pollué et de recevoir des conseils pour continuer à consommer et à offrir les produits de son jardin sans se contaminer.

Le diagnostic du sol et des œufs s'effectue par prélèvement

Pour accéder à ce **service gratuit**, il vous suffit de **contacter le programme Jafa au 0590 95 41 17** ou de remplir le formulaire accessible en ligne à l'adresse suivante : www.jafa.gp/analyse-de-sol

Les conditions pour bénéficier de votre analyse de sol et d'œufs sont les suivantes :

- 1 Être un particulier ou une structure collective de l'archipel Guadeloupe
- 2 Avoir un jardin en place ou en projet (*végétal, élevage ou les 2*) d'une superficie comprise entre 50 et 5000m²
- 3 Être propriétaire de la parcelle ou transmettre les coordonnées du propriétaire
- 4 Ne pas avoir déjà bénéficié de ce dispositif



Es ou té sav sa ? | Le saviez-vous ?

En visionnant cet épisode de Jardiner en santé, vous en saurez plus sur le prélèvement effectué lors de l'analyse de sol.

d. En mesurant votre taux de chlordécone dans le sang

L'ensemble de la population des Antilles Françaises a été exposé à la chlordécone. Le test sanguin de chlordéconémie permet de mesurer le taux de chlordécone dans le sang. Il est gratuit et accessible à tous. La demande

s'effectue auprès de votre médecin traitant ou de votre sage-femme. Un accompagnement spécifique est aussi possible.

Pour plus d'information

Contactez l'ARS Guadeloupe au 0590 80 94 94
ou ars971-chlordecone@ars.sante.fr

e. La décontamination



Sonjé sa | Important

L'humain a la capacité de se décontaminer progressivement. Lorsqu'elle est ingérée, la chlordécone s'accumule principalement dans le foie. Le foie l'évacue dans les excréments en passant par la voie biliaire¹. Il faut compter deux à trois ans pour que la chlordécone soit totalement éliminée du corps humain. Ce processus naturel est efficace uniquement si l'on ne consomme plus de produits contaminés.



Découvrez en image le processus de décontamination du corps humain



Konyéla, sa syans-la ka di | Actuellement, ce que la science dit :

Tous les animaux, poissons et crustacés ont la capacité de se décontaminer s'ils ne vivent plus dans un environnement pollué et qu'ils ne consomment plus d'aliments contaminés. Ainsi, par exemple, la poule peut se décontaminer totalement en 8 à 9 semaines.

Manger local sans chlordécone, c'est possible et bénéfique pour notre santé...

¹ Partie de l'appareil digestif qui transporte la bile du foie vers l'intestin grêle pour la digestion.

03

Comment
cuisiner local sans
chlordécone ?

Je me pose ces quelques questions et j'adopte ces gestes simples avant d'acheter ou de consommer :

1 | Le produit que j'achète ou consomme est-il sensible à la chlordécone ?

Tous les produits ne se contaminent pas par la chlordécone, j'apprends donc à reconnaître les produits sensibles ([voir page 14](#)).

2 | Mes sources d'approvisionnement sont-elles fiables ?

Quand j'achète :

- 1 Je favorise mon approvisionnement en circuit court directement auprès d'un agriculteur ou pêcheur professionnel
- 2 Je m'approvisionne au sein d'un circuit contrôlé : poissonnerie, primeurs, marchés ou supermarchés

Quand je cultive, je fais mon analyse de sol ([voir page 18](#))

Quand je pêche, je le fais hors des zones d'interdiction

Quand je recois un don, j'informe mon donateur et je me renseigne sur l'origine

Si j'ai un doute, je limite ma fréquence de consommation de l'aliment concerné.



Es ou té sav sa ? - Le saviez-vous ?

La marque Mòso tè la fournit aux consommateurs des fruits et légumes d'origine Guadeloupe, sains vis-à-vis de la chlordécone et des résidus de pesticide comme l'exige la réglementation en matière de pesticides pour tous les fruits et légumes mis sur le marché.

**An nou kontinyé manjé lokal ! |
Continuons à manger local**

I. Quelques repères avant de commencer à cuisiner...

Introduction à faire

Pour 6 personnes Préparation : 20 minutes Cuisson : 20 minutes
160€ / personne Total : 40 minutes



Salade de pòyòs fraîcheur

1 casserole - 1 planche à découper - 1 couteau - 1 passoire - 1 bol - bois pour servir

Ingédients	Vinaigrette citronnée
6 bananes vertes (pòyòs)	Le jus d'1 citron vert
1 concombre moyen	1 c. à café de moutarde
2 tomates	1 gousse d'ail
2 piments végétariens	3 c. à soupe d'huile de tournesol ou huile d'olive
1 petit bouquet de menthe fraîche	2 c. à soupe d'eau
80 g de feta émiettée	sel et poivre

- Portions
- Temps total
- Temps de préparation
- Repos au frais
- Temps de cuisson
- Coût estimé par personne

- Matériel
- Ingédients

Préparation



1. Cuire les bananes vertes
Laver et fendre légèrement la peau des bananes vertes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'on puisse piquer facilement avec une fourchette. Égoutter, laisser refroidir 10 min, retirer la peau, puis couper en rondelles de 5 mm.



2. Préparer les légumes
Laver le concombre, les tomates, les piments et la menthe.
Couper le concombre en demi-rondelles, les tomates en dés, puis hacher en petits morceaux la menthe et les piments.



3. Préparer la vinaigrette
Dans un bol, mélanger le jus de citron, la moutarde, la gousse d'ail râpée, le sel et le poivre.
Ajouter l'huile et l'eau, fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne un peu épais.



4. Assembler
Répartir dans des bols : les rondelles de pòyòs, tomate et concombre. Ajouter la menthe, le piment et la vinaigrette. Terminer par les miettes de feta. Mélanger délicatement et réserver au frais 10 min avant de servir.

À table !

Servir bien frais, en entrée ou en plat léger.
Variante : remplacer le concombre par du giraumon cru râpé et ajouter du thon émietté ou des œufs durs pour une version plus complète.

Une recette expliquée en 4 étapes maximum avec des photos explicites et gourmandes.

Des astuces pratiques ou ludiques pour enjoliver vos recettes, gagner du temps ou bien éviter le gaspillage.

- Un aide-mémoire pour cuisiner sans chlordécone
- Quelques devinettes pour cuisiner en s'amusant

Abréviations

Unités de temps : h (heure) - min. (minute)

Unités de mesure : c.à s. (cuillère à soupe) - c. à c. (cuillère à café) -

kg (kilogramme) - g (gramme) - cl (centilitre)

Devise : € (euros)

Le Fruit-à-pain (fouyapen)

Non mature :

Vert et très dur cru
Cahoutchouteux
et aqueux cuit

Mature : Verdâtre
et ferme cru

Mûr : Jaunâtre,
mou et sucré

Pleine maturité



Aliment énergétique
riche en fibres (bonne
pour la régulation in-
testinal), glucides com-
plexes

Saison : toute l'année
Coeur de saison : juillet
et août

Conservation :

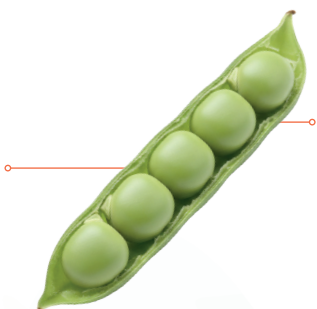
Un fruit à pain ferme et mature mûrit et devient tendre en 1 à 3 jours à température ambiante. Pour retarder sa maturation, conservez-le dans un endroit frais et sombre ou congelé en cubes, en tranches après avoir été blanchi à l'eau salée.



Les Pois-pays (pwa péyi)

Variétés :

- Pois canne (pwa kann)
- Pois boucoussou (pois zindien)
- Pois ailé (pwa zélé)
- Pois de bois ou pois d'angole (pwa di bwa)



Saison :

Pois de bois : décembre
Pois canne : toute l'année
Pois boucoussou :
novembre à mars

Le Chataigne-pays (chatenn)

Saison : toute l'année

Coeur de saison : septembre à décembre



Famille du fruit-à-pain

Conservation : 3 à 4 jours



Le petit plus : un apport en **magnésium**, **potassium** et en **calcium**



L'Adon ou pomme en l'air (adò ou kokobourik)

Variété d'igname qui pousse sur des lianes. Se cuisine comme une pomme de terre (sans peau de préférence) ou sucré. Il se consomme mûr, uniquement lorsqu'il se détache facilement de la liane.



Saison : décembre

Conservation : endroit frais aéré et sec



La Banane (bannan)

En fonction de sa maturité, elle peut être considérée comme un fruit, un légume ou un féculent.

Variétés :

Fruit

banane dessert, banane rose, banane naine (fig pom)

Féculents

banane plantain (bannan jon), banane verte (pòyò), banane popoulou (fig woz), banane potò



Saison : toute l'année

Les recettes

Pour 6 personnes



40min



1,60€/personne



20min



20min



Salade de pòyòs fraîcheur

Recette inspirée par le Chef Sylvain DENIEL (*La Verdoyante*)

1 casserole - 1 planche à découper - 1 couteau - 1 passoire - 7 bols

Ingrédients

6 bananes vertes (pòyòs)
1 concombre moyen
2 tomates
2 piments végétariens
1 petit bouquet de menthe fraîche
80 g de feta émiettée

Vinaigrette citronnée

Le jus d'1 citron vert
1 c. à café de moutarde
1 gousse d'ail
3 c. à soupe d'huile de tournesol ou huile d'olive
2 c. à soupe d'eau
Sel et poivre



1. Cuire les bananes vertes

Laver et fendre légèrement la peau des bananes vertes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'on puisse piquer facilement avec une fourchette.

Égoutter, laisser refroidir 10 min, retirer la peau, puis couper en rondelles de 5 mm.



2. Préparer les légumes

Laver le concombre, les tomates, les piments et la menthe. Couper le concombre en demi-rondelles, les tomates en dés, puis hacher en petits morceaux la menthe et les piments.



3. Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger le jus de citron, la moutarde, la gousse d'ail râpée, le sel et le poivre.

Ajouter l'huile et l'eau, fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne un peu épais.



4. Assembler

Répartir dans des bols : les rondelles de poyòs, tomate et concombre. Ajouter la menthe, le piment et la vinaigrette. Terminer par les miettes de feta. Mélanger délicatement et réserver au frais 10 min avant de servir.

À table !

Servir bien frais, en entrée ou en plat léger.

Variante : remplacer le concombre par du giraumon cru râpé et ajouter du thon émietté ou des œufs durs pour une version plus complète.



Le concombre, le giraumon, l'œuf

Pour 6 personnes



1h45



30min



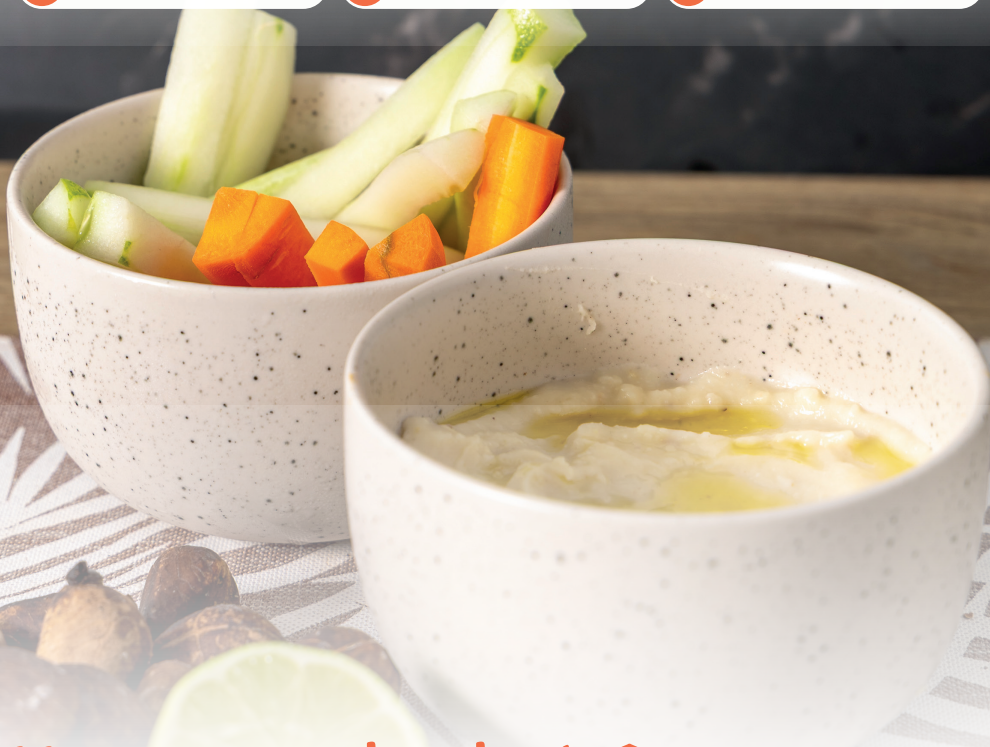
1,20€/personne



30min



45min



Houmous de châtaignes-pays

Recette inspirée par le Chef Sylvain DENIEL (La Verdoyante)

1 grande casserole - 1 couteau - 1 mixeur ou presse-purée - 1 bol

Ingrédients

400 g de châtaignes-pays
4 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
Le jus d'1 citron vert
Sel et poivre
1 c. à café de cumin
20 cl d'eau environ

Pour servir :

Chips de racines locales
Bâtonnets de légumes
(carotte, concombre)



1. Cuire les châtaignes

Laver les châtaignes-pays. Les plonger dans une casserole d'eau non salée et cuire à feu vif pendant 40 à 45 min jusqu'à ce qu'on puisse les piquer facilement avec un couteau.

Laisser reposer dans l'eau chaude 20 min pour éviter de se brûler puis les éplucher.



2. Préparer la purée

Dans un bol, écraser ou mixer les châtaignes encore tièdes avec le jus de citron, l'huile, l'ail pressé, le sel, le poivre et le cumin.



3. Ajuster la texture

Ajouter l'eau progressivement jusqu'à obtenir une consistance lisse, onctueuse et légèrement épaisse.



4. Réfrigérer

Verser dans un récipient, couvrir et placer au frais 30 min avant dégustation.

À table !

Servir bien frais avec des chips de racines (igname, patate douce...) et bâtonnets de légumes.

Variante : remplacer la châtaigne par des pois rouges ou pois de bois pour une version plus protéinée.



Le concombre, la carotte, les racines (igname, patate douce...)

Pour 6 personnes



1h



1,70€/personne



25min



25min



Velouté de fruit-à-pain au lait de coco

Recette inspirée par le Chef Sylvain DENIEL (La Verdoyante)

1 couteau - 1 planche à découper - 1 faitout - 1 mixeur - 1 louche - 1 bol ou soupière

Ingrédients

1 kg de fruit-à-pain mure
1 branche de céleri
100 g de giraumon
1 oignon
2 gousses d'ail
2 piments végétariens
1 c. à café de curcuma

1/2 c. à café de cumin
40 cl de lait de coco
1 c. à soupe d'huile de tournesol
Sel et poivre
Croûtons de pain grillés pour servir



1. Préparer les légumes et les féculents

Laver, éplucher et couper le fruit-à-pain et le giraumon en cubes. Hacher l'oignon, l'ail, le céleri et les piments.



2. Faire revenir

Dans un faitout à feu moyen, faire revenir oignon, ail, piments et céleri 2 à 3 min dans l'huile pour les faire suer sans colorer. Ajouter le giraumon et le fruit-à-pain, mélanger.



3. Cuire

Verser 1,5 L d'eau, ajouter le curcuma, le cumin, le sel et le poivre. Couvrir et cuire 25 à 30 min à feu moyen, jusqu'à ce que le fruit-à-pain soit fondant sous la lame du couteau.



4. Mixer et enrichir

Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajouter le lait de coco, bien mélanger et laisser frémir 2 à 3 min sans bouillir.

À table !

Servir chaud, décoré d'un filet de lait de coco et de quelques croûtons de pain.

Variante : ajouter des dés de giraumon ou fruit à pain rôtis (en guise de croûtons) et quelques ouassous pour une version plus festive et gourmande.



Astuce anti-gaspillage : utiliser les morceaux de fruit-à-pain des restes de cuisson.



Le giraumon, le curcuma, le ouassou

Pour 6 personnes



1h45



30min



1,20€/personne



30min



45min



Tomates farcies aux pois-pays

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 casserole - 1 passoire - 1 planche à découper - 1 couteau - 1 poêle - 1 saladier - 1 plat à four

Ingrédients

300 g de pois de bois écosés
6 grosses tomates fermes
1 petit oignon
2 gousses d'ail
4 branches de cives
1 petit bouquet de persil

2 piments végétariens
1 branche de thym
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à soupe de chapelure
ou de pain sec mixé
Sel et poivre



1. Cuire les pois

Laver les pois de bois et les faire tremper pendant 6 h. Les cuire ensuite dans 1,5 L d'eau non salée pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'on puisse facilement les écraser avec une fourchette. Égoutter.



2. Préparer les tomates

Laver, couper le haut et retirer délicatement la chair à l'intérieur à l'aide d'une cuillère. Conserver la chair et les chapeaux. Saler l'intérieur des coques puis retourner sur du papier absorbant pendant 10 min.



3. Cuire

Dans une poêle à feu moyen, faire revenir l'oignon, l'ail, les cives, le persil, le piment végétarien et le thym hachés dans l'huile 3 à 4 min. Ajouter la chair de tomate, le cumin et les pois cuits. Écraser grossièrement le tout à la fourchette ou mixer rapidement. Saler, poivrer et ajouter la chapelure pour que la pâte soit molle mais tienne bien dans la cuillère.



4. Farcir et cuire

Garnir les tomates de farce, remplacer les chapeaux. Cuire au four à 180 °C pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que la surface soit dorée et les tomates légèrement confites.

À table !

Servir chaud ou tiède avec du riz pour un plat complet.



Astuce anti-gaspillage : la pulpe des tomates enrichit la farce et évite tout liquide ajouté.



La tomate est-elle sensible à la chlordécone ?

Réponse : La tomate n'est pas sensible à la chlordécone - plus d'infos en page 14

Pour 6 personnes



2h00



40min



1,40€/personne



30min



1h20



Quiche de pois de bois

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 saladier - 1 casserole - 1 passoire - 1 planche à découper - 1 couteau
- 1 poêle - 1 moule à tarte

Ingrédients

Pâte Brisée légère

200 g de farine
60 g d'huile d'olive
2 pincées de sel
5 cl d'eau

Garniture

200 g de pois de bois écosés
2 œufs | 20 cl de lait demi-écrémé
1 petit oignon | 2 gousses d'ail
2 piments végétariens
2 branches de cives | 1 branche de thym
80 g de fromage râpé (comté,
emmental) | 1 c. à s. d'huile de tournesol
2 pincées de muscade | Sel, poivre

Variante : remplacer le fromage par du tofu fumé ou ajouter des légumes râpés (*christophine et carotte*) dans la farce pour plus de fibres.



L'œuf



1. Préparer la pâte

Dans un saladier, mélanger la farine avec l'huile et le sel. Ajouter l'eau progressivement jusqu'à former une pâte souple. Laisser reposer 30 min au frais.



2. Cuire les pois

Laver les pois de bois et les faire tremper pendant 6h. Les cuire ensuite dans 1 L d'eau non salée pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'on puisse facilement les écraser avec une fourchette. Égoutter et écraser grossièrement à la fourchette.



3. Préparer la garniture

Dans une poêle à feu moyen, faire revenir oignon, ail, piment, cive et thym hachés dans l'huile 2 à 3 min. Ajouter les pois écrasés, puis laisser tiédir. Battre les œufs avec le lait, ajouter le fromage, la muscade, sel, poivre et mélanger avec la préparation aux pois.



4. Monter et cuire

Étaler la pâte dans le moule, piquer le fond. Verser la garniture et égaliser la surface. Cuire au four à 180°C pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et ferme au toucher.

À table ! Servir tiède avec une salade verte ou des crudités de saison. Cette entrée peut devenir un plat complet en adaptant les portions pour 4 personnes.

Es ou té sav sa ? - Le saviez-vous ?

Si vous souhaitez avoir un apport en protéines végétales équivalent à celui d'une protéine animale, il vous suffira de combiner une légumineuse et une céréale (ex : riz + pois).

Cuisiner tranquille ! Deux heures devant vous ? C'est un temps parfait pour se préparer une salade verte colorée, des crudités de saison, un smoothie gourmand ou pour anticiper sereinement votre menu de la semaine. Pour une préparation plus rapide, il est possible d'utiliser une pâte brisée du commerce prête à l'emploi.

Pour 6 personnes



1h10



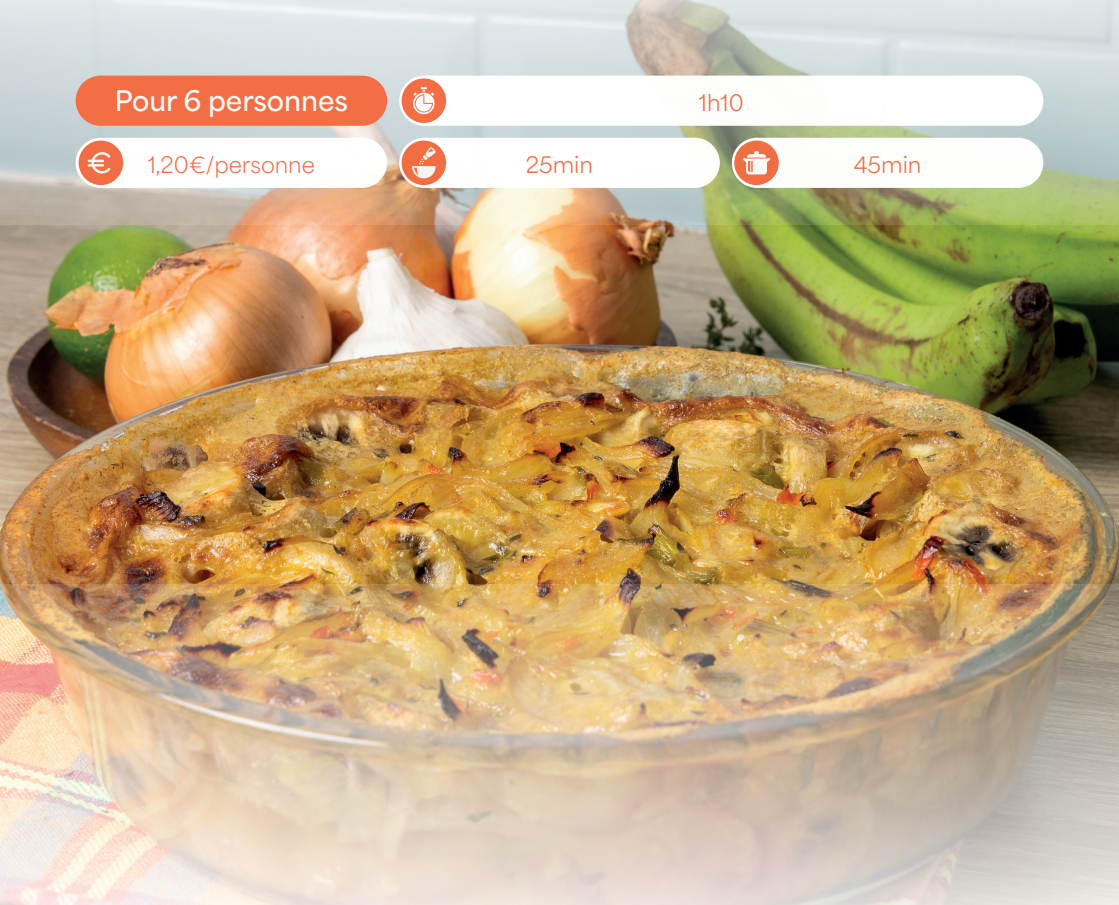
1,20€/personne



25min



45min



Bananes vertes gourmandes

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 couteau - 1 planche à découper - 1 casserole
- 1 passoire - 1 poêle - 1 plat à gratin

Ingrédients

1,2 kg bananes vertes (pòyòs)
2 gros oignons
2 gousses d'ail
2 piments végétariens
4 branches de cives
1 branche de thym

1 c. à c. de curry
1 c. à s. de fond de veau délayé
dans 60 cl d'eau chaude
20 cl de lait demi-écrémé
2 c. à s. d'huile de tournesol
Sel, poivre



1. Cuire les bananes

Laver et fendre légèrement la peau des bananes vertes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'on puisse piquer facilement avec une fourchette. Égoutter, laisser refroidir 10 min, retirer la peau, puis couper en rondelles de 5 mm.



2. Préparer la base aromatique

Dans une poêle à feu moyen, faire revenir oignon émincé, ail, cive, piment et thym hachés dans l'huile pendant 3 min. Ajouter le curry, le fond de veau dilué et le lait. Laisser mijoter 5 min à feu doux, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.



3. Assembler et gratiner

Disposer les rondelles de bananes dans un plat huilé. Verser la préparation liquide. Cuire au four à 180 °C pendant 20 min, jusqu'à ce que la surface soit dorée et légèrement croustillante.



4. Reposer et servir

Laisser tiédir 5 min avant de servir pour que la sauce s'imprègne et que les bananes restent bien cuites à l'intérieur

À table !

Servir chaud avec un légume vert vapeur (chou, christophine) et une grillade. Les bananes vertes sont riches en amidon complexe, ce qui en fait un féculent local de choix. Associées à une sauce légère à base de lait et d'aromates, elles remplacent avantageusement les gratins classiques à la pomme de terre.

Pour 6 personnes



1h20



1,30€/personne



20min



1h



Colombo de pois-pays

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 grande casserole ou faitout - 1 passoire - 1 planche à découper -
1 couteau - 1 spatule

Ingrédients

300 g de pois de bois écosés
200 g de giraumon
1 oignon | 2 gousses d'ail
4 branches de cives
2 piments végétariens
1 c. à soupe de poudre de
colombo ou massalé

1 c. à café de curcuma
1 c. à soupe d'huile de tournesol
Sel et poivre
Jus de citron vert et herbes fraîches
pour la finition (persil, coriandre...)



1. Cuire les pois-pays

Laver les pois de bois et les faire tremper pendant 6h. Les cuire ensuite dans 1L d'eau non salée pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'on puisse facilement les écraser avec une fourchette. Égoutter en réservant 50 cl du jus de cuisson.



2. Préparer les légumes et les aromates

Laver, éplucher et couper le giraumon en petits dés. Hacher finement oignon, ail, cives et piments végétariens. Dans un faitout à feu moyen, faire revenir les aromates 2 à 3 min dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et parfumés.



3. Assembler le colombo

Ajouter la poudre de colombo et le curcuma, mélanger 1 min pour torréfier les épices. Incorporer le giraumon et les pois cuits. Verser le jus de cuisson réservé jusqu'à ce que la sauce soit un peu liquide, mais pas trop. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 min à feu doux.



4. Finaliser

Juste avant de servir, arroser d'un filet de citron vert et parsemer d'herbes fraîches.

À table !

Servir bien chaud, accompagné de riz, de semoule de manioc ou de patate douce vapeur. Ce colombo végétarien est riche en protéines et fibres.



Astuce : mixer les restes de colombo avec un peu de lait de coco pour obtenir un velouté parfumé.



Le giraumon, le curcuma, la patate douce, le manioc

Pour 6 personnes



1h15



2,30€/personne



20min



55min



Gratinée d'adons

Recette inspirée par le *Chef Joël Kichenin*

1 casserole - 1 passoire - 1 couteau - 1 planche à découper -
1 saladier - 1 fouet - 1 plat à gratin

Ingrédients

1,2 kg d'adons
1 petit oignon | 1 gousse d'ail
4 branches de cives
2 piments végétariens
1 branche de thym frais
20 cl de lait demi-écrémé froid

1 c. à soupe de moussache (fécule de manioc)
20 cl de lait de coco
1 c. à soupe d'huile de tournesol
2 pincées de muscade
Fromage râpé ou chapelure pour gratiner | Sel et poivre



1. Préparer les adons

Laver les adons et les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 30 min, jusqu'à ce qu'on puisse piquer facilement avec une fourchette. Égoutter, laisser tiédir, retirer la peau et écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette.



2. Préparer la sauce

Dans une casserole à feu moyen, faire revenir oignon, ail, cives, piment végétarien hachés et thym dans l'huile pendant 2 à 3 min. Ajouter la moussache (diluée dans le lait froid), mélanger 1 min, puis verser le lait de coco. Fouetter jusqu'à obtenir une sauce légèrement épaissie. Assaisonner de sel, poivre et muscade.



3. Assembler le gratin

Dans un saladier, mélanger la purée d'adon avec la sauce. Verser dans un plat à gratin légèrement huilé. Parsemer de fromage ou de chapelure.



4. Gratiner

Enfourner à 180 °C pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que la surface soit dorée et légèrement croustillante.

À table !

Servir chaud, accompagné d'une grillade et de légumes croquants (christophine vapeur, salade verte, chou mariné). Mélanger la purée d'adons avec du giraumon ou de la papaye verte pour plus de légèreté.



Astuce : vous pouvez agrémenter cette gratinée ou remplacer l'adon par un fruit-à-pain, igname, madère ou patate douce...



Quelle est la particularité de l'adon ?

Réponse : L'adon est une variété d'igname aérien - plus d'infos en page 24



Le giraumon, l'igname, la patate douce, le giraumon, le manioc

Pour 6 personnes



1h20



1,90€/personne



30min



50min



Bébélé végé de pois-pays

Recette inspirée par le Chef JURAVÉR (Juraplat)

1 grande casserole ou faitout - 1 passoire - 1 couteau -
1 planche à découper - 1 spatule - 1 louche

Ingrédients

300 g de pois de bois écosés
1 petit fruit-à-pain mure
3 bananes vertes (poyo)
200 g de giraumon
1 oignon | 2 gousses d'ail
4 branches de cives

1 branche de thym
2 piments végétariens
1 feuille de bois d'Inde
1 c. à soupe d'huile de tournesol
1 petit citron vert
Sel et poivre



1. Cuire les pois-pays

Laver les pois de bois et les faire tremper pendant 6 h. Les cuire ensuite dans 2 L d'eau non salée pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'on puisse facilement les écraser avec une fourchette. Égoutter.



2. Préparer les légumes, les épices et les féculents

Laver et éplucher fruit-à-pain, bananes vertes et giraumon. Couper en petits morceaux de même taille. Dans le faitout à feu moyen, faire revenir oignon, ail, cives, piment végétarien hachés et thym dans l'huile ; faire revenir 2 min pour libérer les arômes.



3. Assembler les légumes et mijoter

Ajouter tous les légumes (giraumon), les féculents (fruit à pain, bananes vertes, pois cuits) et la feuille de bois d'Inde. Verser de l'eau à hauteur, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 30 min à feu moyen, jusqu'à ce que les morceaux soient fondants.



4. Terminer la cuisson

La sauce doit être crémeuse et parfumée. Arroser de jus de citron vert.

À table !

Servir chaud, accompagné d'une salade de crudités locales (betterave, carotte, choux) ou de légumes vapeur.

Variante : remplacer la papaye par du giraumon ou de la christophine selon la saison.



Astuce anti-gaspillage : recycler les restes cuits de la veille (giraumon, igname, madère) dans ce bébélé.



Le giraumon, l'igname, le madère

Pour 6 personnes



2h



2,40€/personne



40min



1h20



Gratin de châtaignes-pays dans sa coupe de papaye

Recette inspirée par le *Chef Sylvain DENIEL (La Verdoyante)*

1 casserole - 1 passoire - 1 couteau - 1 planche à découper - 1 saladier

Ingrédients

600 g de châtaignes-pays
3 petites papayes vertes
1 petit oignon
4 branches de cives
1 piment végétarien
1 branche de thym frais

15 cl de lait de coco ou crème
liquide allégée
1 c. à soupe d'huile de tournesol
Sel et poivre
Un peu de fromage râpé ou de
chapelure pour gratiner



1. Cuire les châtaignes

Laver les châtaignes-pays. Les plonger dans une casserole d'eau non salée et cuire à feu vif pendant 40 à 45 min jusqu'à ce qu'on puisse les piquer facilement avec un couteau. Laisser reposer dans l'eau chaude 20 min pour éviter de se brûler puis les éplucher. Écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette.



2. Préparer les papayes

Couper les papayes en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines. Creuser très légèrement la chair pour former des coupes creuses. Badigeonner d'un filet d'huile pour éviter que la surface ne sèche à la cuisson. Pré-cuire 15 minutes au four à 180°. Laisser tiédir.



3. Préparer la garniture

Hacher finement oignon, cives et piment végétarien. Les faire revenir 2 à 3 min dans une poêle à feu moyen avec l'huile. Ajouter les châtaignes, le lait de coco et le thym. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.



4. Assembler et gratiner

Garnir les demi-papayes de purée de châtaignes. Saupoudrer de fromage ou de chapelure. Cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que la surface soit dorée et parfumée.

À table !

Servir chaud, accompagné d'une salade de crudités locales (betterave, carotte, chou) ou de légumes vapeur.

Variante : remplacer la papaye par du giraumon ou de la christophine selon la saison.



Cette recette est riche en **vitamines** et **antioxydants** !

Pour 6 personnes



35min



1,30€/personne



20min



15min



Fruit-à-pain flambé

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 couteau - 1 planche à découper - 1 casserole -
1 passoire en métal ou panier vapeur - 1 poêle - 1 spatule

Ingrédients

1 petit fruit-à-pain mûre
(environ 1,2 kg)
3 c. à soupe de sucre de
canne
1 c. à café de vanille

1 bâton de cannelle
2 c. à soupe d'huile de coco
2 c. à soupe de rhum vieux
Le jus d'une orange
1 zeste de citron vert



1. Préparer le fruit-à-pain

Laver et éplucher le fruit-à-pain. Couper en quartiers puis retirer le cœur. Détailler la chair en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.



2. Cuire à la valeur douce

Déposer les tranches dans un panier vapeur ou une passoire posée sur une casserole d'eau bouillante. Couvrir et cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'on puisse piquer facilement avec une fourchette.



3. Caraméliser

Dans une poêle à feu moyen, ajouter l'huile et le sucre puis laisser légèrement colorer. Baisser le feu et incorporer le jus d'orange, les tranches de fruit-à-pain, la vanille, le zeste de citron, et la cannelle puis les faire cuire 2 à 3 min par face.



4. Flamber et napper

Verser le rhum, flamber brièvement. Mélanger pour bien enrober les morceaux. Le rendu doit être brillant et les morceaux bien enrobés de caramel.

À table !

Servir chaud ou tiède, accompagné d'une boule de sorbet coco ou simplement de coulis de mangue ou maracudja. Ce dessert simple et gourmand permet de redécouvrir le fruit-à-pain en version sucrée.



Astuce anti-gaspillage : utiliser les restes de fruit-à-pain cuit de la veille.



À quel groupe d'aliments appartient le fruit-à-pain ?

Réponse : Le fruit-à-pain est un féculent - plus d'infos en page 23

Pour 6 personnes



50min



1,70€/personne



25min



25min



Crumble de fruits à la châtaigne-pays

Recette inspirée par le *Chef Sylvain DENIEL (La Verdoyante)*

1 couteau - 1 planche à découper - 1 casserole -
1 saladier - 1 plat à gratin ou 6 ramequins

Ingrédients

Base fruits - 600 g (au choix,
selon saison) : bananes
dessert, mangue ou ananas
1 c. à soupe de jus de citron
vert + zeste
1 c. à café de vanille

1 pincée de cannelle
300 g de châtaignes-pays cuites
3 c. à soupe de sucre de canne
50 g de coco râpé
50 g d'huile de coco ou de
beurre doux
1 pincée de sel



1. Compoter les fruits

Dans une casserole, disposer les fruits (lavés, épluchés et coupés en dés), le jus et le zeste de citron, la vanille et la cannelle. Cuire 5-7 min à feu doux : les fruits doivent être fondants mais en morceaux.



2. Préparer le crumble de châtaignes

Écraser les châtaignes cuites *à l'aide d'une fourchette, comme pour obtenir une poudre grossière. Mélanger avec le sucre, le coco râpé, la matière grasse et le sel avec les mains.



3. Monter

Dans le plat ou les ramequins : Étaler une couche de fruits, puis recouvrir de crumble.



4. Cuire

Cuire dans un four à 180 °C, 15-20 min jusqu'à obtenir une surface dorée et croustillante.

* se référer à la [page 45](#) : pour la préparation des châtaignes.

À table !

Servir tiède avec un sorbet léger ou du fromage blanc.



Astuce anti-gaspillage : parfait avec des fruits très mûrs et des restes de biscuits/pain rassis écrasés dans le crumble en remplacement du coco râpé.

Pour 6 personnes



1h05



1,40€/personne



45min



20min

Aumônières à l'antillaise

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 saladier - 1 fouet - 1 poêle - 1 louche - 1 spatule - cure-dents

Ingrédients

125 g de farine de banane verte
ou manioc (fine)

2 œufs

40 cl de lait demi-écrémé

1 c. à soupe de sucre de canne

1 c. à soupe d'huile de tournesol

1 pincée de sel

1 c. à café de vanille

Garnitures

8 bananes mûres mais fermes

1 c. à soupe de sucre de canne

1 c. à café de jus de citron vert

2 pincées de cannelle



1. Préparer la pâte à crêpe

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter les œufs, le lait, la vanille et l'huile. Fouetter jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux. Laisser reposer 20 min.



2. Cuire les crêpes

Chauffer à feu moyen la poêle légèrement huilée. Verser une louche de pâte et cuire chaque crêpe 1 min par face. Mettre de côté dans une assiette et couvrir avec un linge propre.



3. Préparer la garniture

Laver, éplucher et couper les bananes en rondelles. Dans la poêle à feu moyen, faire chauffer le sucre, le citron, et la cannelle. Ajouter les bananes et faire revenir 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et légèrement dorées.



4. Former les aumônières

Déposer 2 cuillères à soupe de garniture au centre de chaque crêpe. Refermer en aumônière et maintenir avec des cure-dents.

À table !

Servir tiède, accompagné d'un coulis de mangue par exemple.



Astuce anti-gaspillage : utiliser un reste de giraumon cuit en guise de garniture pour une touche originale en plus de la banane.



L'œuf | Lorsque la poule est élevée sur un sol pollué par la chlordécone, on observe dans ses œufs une teneur en chlordécone supérieure aux normes réglementaires (LMR1).

¹ LMR : La limite maximale de résidu de pesticide autorisée pour la commercialisation et la consommation de denrées (LMR chlordécone : 20ug/kg de poids frais).

Pour 6 personnes



1h10



1,30€/personne



20min



50min



Crème de pois sucrés

Recette inspirée par le *Chef JURAVÉR (Juraplat)*

1 casserole - 1 passoire fine - 1 mixeur - 1 casserole - 1 spatule - 6 ramequins

Ingrédients

200 g de pois de bois écosés
40 cl de lait de coco
40 g de sucre de canne
1 c. à soupe de cacao amer
1 c. à café de vanille

1 pincée de muscade râpée
1 c. à soupe de fécule de manioc
(moussache)
1 pincée de sel



1. Cuire les pois

Laver les pois de bois et les faire tremper pendant 6 h. Les cuire ensuite dans 1 L d'eau non salée pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'on puisse facilement les écraser avec une fourchette. Égoutter.



2. Mixer

Mixer les pois encore chauds avec le lait de coco et l'eau progressivement jusqu'à obtenir une purée lisse et veloutée. Passer au tamis pour éliminer les peaux si besoin.



3. Préparer la crème

Verser la purée dans la casserole, ajouter le cacao, la fécule (diluée dans un petit fond d'eau froide), le sucre, la vanille, la muscade et une pincée de sel. Faire chauffer à feu doux 5 à 10 min en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une texture un peu épaisse.



4. Dresser

Répartir la crème chaude dans les ramequins. Laisser tiédir puis réfrigérer 1 h avant de servir.

À table !

Servir bien frais, décoré de copeaux de noix de coco ou d'un trait de sirop de groseille. Pour une version crème brûlée : parsemer de sucre et passer au chalumeau ou sous le grill du four quelques minutes.

Variante : remplacer les pois de bois par des pois rouges



Astuce anti-gaspillage : utiliser les pois déjà cuits bien rincés avant préparation.



Le manioc, la canne à sucre¹

¹ Le bas de tige de la canne à sucre peut se contaminer sur un sol pollué. Le passage de la chlordécone dans le sucre reste exceptionnel et très faible. Lors de sa fabrication, la chlordécone est retrouvée dans la bagasse et les déchets solides issus de la filtration du jus brut.

Pour 6 personnes



1h



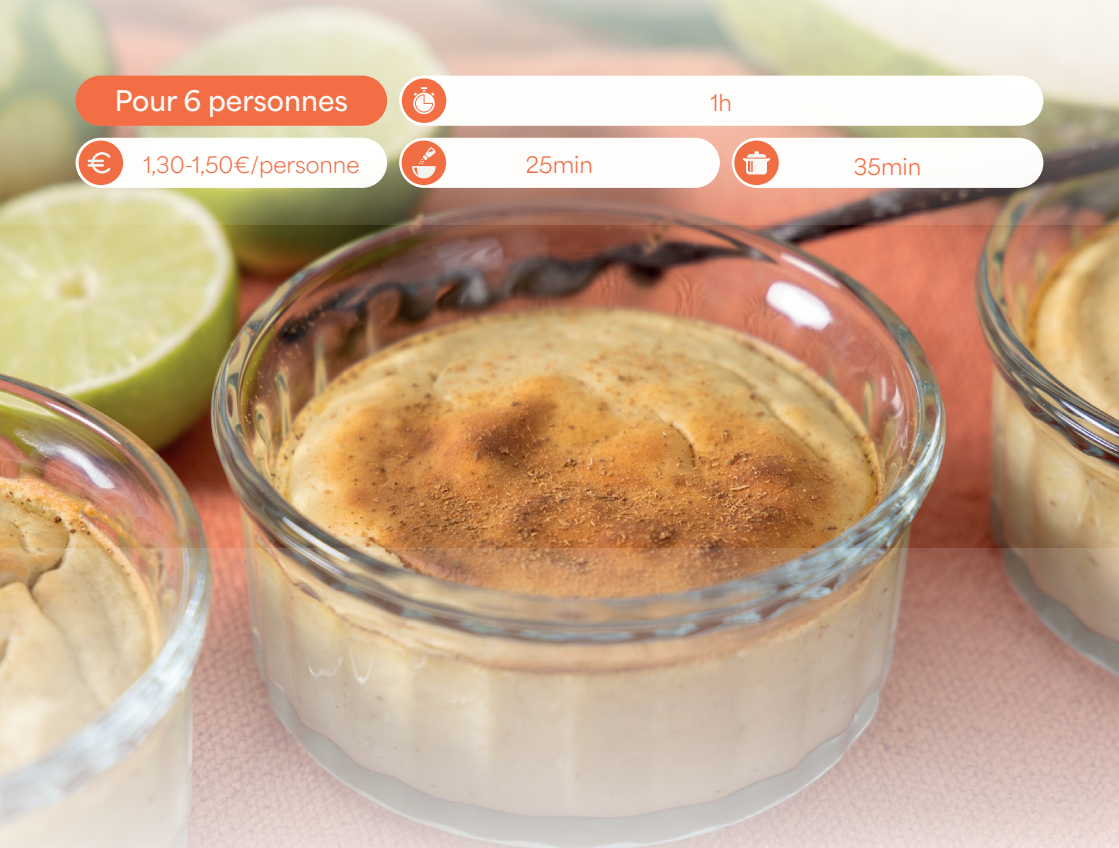
1,30-1,50€/personne



25min



35min



Flan Péyi

Recette inspirée par le *Chef Sylvain DENIEL (La Verdoyante)*

1 casserole - 1 mixeur ou presse-purée - 1 saladier - 1 fouet -
1 moule à flan (ou 6 ramequins) - 1 plat pour bain-marie

Ingrédients

Au choix :

500 g de fruit à pain

300 g de châtaignes-pays

2 bananes plantains

Base du flan

3 œufs

25 cl de lait demi-écrémé

25 g de sucre de canne (sauf
pour la banane)

1 c. à café de vanille

1 zeste de citron vert

1 pincée de muscade râpée



1. Préparer le féculent au choix

Cuire le féculent choisi (*fruit-à-pain, châtaigne ou banane*) selon sa nature :

- 500 g de fruit-à-pain : vapeur douce 10-15 min
- 300 g de châtaigne : bouillie 40-45 min
- 2 bananes plantains : vapeur 10-15 min

Laisser tiédir puis réduire en purée lisse (mixeur ou presse-purée).



2. Préparer l'appareil à flan

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre, le lait, la vanille, le zeste et la muscade. Incorporer progressivement la purée de féculent tiédie jusqu'à obtenir une texture fluide mais épaisse, comme une pâte à gâteau souple.



3. Cuire

Verser dans un moule légèrement graissé ou des ramequins. Cuire au bain-marie à 170 °C pendant 30 à 35 min, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée et que la lame ressorte propre.



4. Refroidir et servir

Laisser tiédir à température ambiante, puis réfrigérer au moins 1 h avant dégustation.

À table !

Servir bien frais, accompagné d'un coulis de goyave ou de fruits frais.

Pour plus de gourmandise : caraméliser le moule ou les ramequins avant de verser l'appareil à flan.

* se référer à la [page 47](#) : pour la préparation du fruit à pain

* se référer à la [page 45](#) : pour la préparation des châtaignes

* se référer à la [page 37](#) : pour la préparation des bananes



Astuce anti-gaspillage : utiliser un reste de fruit-à-pain ou de banane cuite de la veille.

04

Bibliographie et
webographie

Les livres :

ANDRÉ, Marie-Laure, BURONZO, Alessandra. Manger bien Manger Sain, Le guide de la nutrition. Editions France Loisirs, Hachette Livres 2008. 224 p.

JOSEPH, Henry. Table de composition des aliments de Guadeloupe, Publication du comité guadeloupéen pour la journée mondiale de l'alimentation 1981. LEFORT, Xavier, LEGENDART, Laurent, RYCHEN, Guido. Chlordécone, connaître pour agir, Point de situation 2023 en Guadeloupe. Plan Chlordécone 2023. 78 p.

VEYSSIÈRE, Gérald. Répertoire des fruits et légumes de la Guadeloupe, Bien les connaître pour mieux les apprécier. Editions Orphie 2022. 284 p.

Sites internet :

Programme Jardins familiaux [en ligne]. Promotion Santé Guadeloupe Saint-Martin Saint-Barthélemy. 2014-2025 <https://www.jafa.gp>

Programme TITIRI [en ligne]. Promotion Santé Guadeloupe Saint-Martin Saint-Barthélemy. 2019-2025. <https://www.titiri.gp>

Carib Fruits [en ligne]. Cirad. 2025 <http://caribfruits.cirad.fr>

Ciqual, Table de composition nutritionnelle des aliments [en ligne]. ANSES. 2025 <https://ciqual.anses.fr>

Articles en ligne

Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux [en ligne]. ANSES. 2025 [21/02/25]

<https://www.anses.fr/fr/content/les-references-nutritionnelles-en-vitamines-et-mineraux>

Alimentation et nutrition humaine, Page thématique [en ligne]. ANSES. <https://www.anses.fr/fr/thematique/alimentation-et-nutrition-humaine>

Mémoires

BELIN, Marie. L'alimentation en Guadeloupe : pratiques, représentations et valeurs [en ligne] Master Sciences sociales appliquées à l'alimentation. Toulouse. Université de Toulouse. 2022-2023. 177 p.

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04684028v1/file/belin.marie_master2_37296.pdf

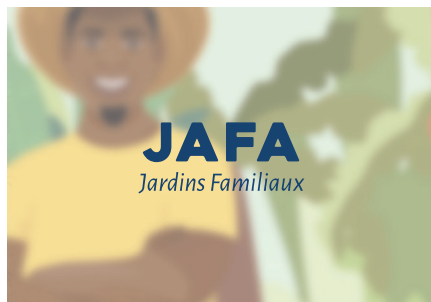
PROMOTION SANTÉ GUADELOUPE

Le Pôle Promotion de la Santé Environnementale

Ce pôle pilote deux programmes axés sur la problématique de la chlordécone :



Ce livret de recommandations et de recettes a été élaboré dans le cadre du **programme TITIRI** pour sensibiliser à la chlordécone, à ses impacts sur la santé, ainsi qu'aux produits issus de la pêche en mer et en rivière. Le programme TITIRI s'inscrit dans les mesures de la Stratégie Chlordécone, dont le pilotage a été confié à l'ARS.



Le **programme Jafa**, quant à lui, a pour objectif de réduire l'exposition à la chlordécone des populations particulièrement touchées, en limitant leur consommation de denrées provenant de jardins contaminés et/ou de circuits informels. Il vise à encourager l'adoption de nouveaux comportements, qu'ils soient alimentaires ou culturels.

CONTINUEZ À CULTIVER VOTRE JARDIN EN PRÉSERVANT VOTRE SANTÉ,

Faites analyser votre jardin et vérifiez s'il est pollué par la chlordécone.

Rendez-vous sur notre site jafa.gp ou contactez-nous au **05 90 95 41 17**



Pour en savoir plus sur les actions de Promotion Santé Guadeloupe, consultez notre site : promotion-sante.gp



Imprimeur : Antilles Imprimerie - Lot. 21 Parc d'activité de Jabrun 97122
Baie-Mahault

Date d'achèvement du tirage : Avril 2026

Dépôt légal : Avril 2026



Qu'avez-vous pensez de ce livret astucieux de recettes ?

 **Partagez votre avis en 2 minutes chrono !**



Résumé du livret

Dans ce livret recette, vous trouverez des recettes savoureuses, des recommandations pour nous préserver de la chlordécone et recommandations pour nous préserver de la chlordécone et des astuces pratiques pour cuisiner des produits locaux afin de favoriser l'équilibre de notre santé.

jafa



Élaboré par
**Promotion
Santé**
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy

Financé par

ars
ARS
Guadeloupe




Ce programme est élaboré par Promotion Santé Guadeloupe Saint-Martin Saint-Barthélemy et financé par l'ARS Guadeloupe dans le cadre de la Stratégie Chlordécone.

Programme Jafa

Lotissement Villoing Allée des Acajous,
97120 Saint-Claude

0590 95 41 17 - jafa@promotion-sante.gp

 www.jafa.gp



9 782494 950023

