

Martinique & Seine Aval

Recettes de "chez Nous"



Yvelines
Le Département





Poêlée de champignons

 Recette
de Seine-Aval

Les champignons bruns, également connus sous le nom d'Agaricus bisporus, sont parmi les champignons les plus populaires au monde. Originaires d'Europe, leur culture a débuté au XVIIe siècle en France. Au fil des siècles, leur popularité s'est étendue en Europe, en Amérique du Nord et au-delà. Ils sont appréciés pour leur goût délicat et leur texture agréable. Aujourd'hui, les champignons bruns sont largement cultivés de manière moderne et contrôlée, offrant une polyvalence culinaire et des avantages nutritionnels.



Source de protéines végétales : les champignons bruns sont une source végétalienne de protéines et sont donc un excellent choix pour les régimes végétariens et végétaliens.

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



Préparation
30 min



Cuisson
15 min



Difficulté
moyenne

Les ingrédients

100 ml de pastis	1/4 de bouquet de menthe
250 g de pleurotes	5 gousses d'ail
250 g de champignons bruns	6 échalotes
200 g de shiitakes	2 bâtons de cannelle
6 brins de thym	400 ml de bouillon (légumes, poulet ou champignons)
1/4 de bouquet de ciboulette (ou oignon pays)	1 citron
1/4 de bouquet de cerfeuil	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/4 de bouquet d'estragon	200 ml de crème fraîche
1/4 de bouquet de persil	30 g de beurre
1 cuillère à café de piment d'Espelette	

La recette

1. Épluchez les échalotes et hachez-les de façon grossière. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. À l'aide d'une brosse, nettoyez soigneusement tous les champignons. Découpez les champignons bruns en quartiers et émincez les shiitakes en tranches.
2. Dans une large sauteuse, faites fondre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec une noix de beurre à feu moyen.
3. Ajoutez l'échalote et l'ail hachés dans la sauteuse. Faites les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés.
4. Concassez grossièrement les bâtons de cannelle, puis incorporez-les à la préparation avec les brins de thym. Assaisonnez le tout avec une pincée de piment d'Espelette et du sel selon votre goût.
5. Intégrez à la sauteuse le mélange de champignons bruns, de shiitakes et de pleurotes. Remuez bien.
6. Augmentez le feu pour saisir les champignons et leur permettre de dorer correctement.
7. Versez le pastis sur la préparation et laissez l'alcool s'évaporer. Ajoutez ensuite le bouillon de votre choix et déglacez la sauteuse, en veillant à bien décoller les sucs de cuisson avec une spatule. Laissez réduire le mélange d'un tiers, afin que les saveurs se concentrent et que la sauce épaississe légèrement.
8. Retirez les bâtons de cannelle et les brins de thym de la sauteuse. Ajoutez la crème fraîche, puis assaisonnez avec du poivre noir du moulin et du sel selon votre convenance. Juste avant de servir, incorporez des feuilles de menthe fraîchement hachées dans la sauteuse.



ANGEL MOIOLI

Unique champignonnière établie en Seine-Aval, Monsieur Moioli exploite une surface aménagée au sein d'une ancienne carrière de chaux agricole située à Evécquemont, convertie en champignonnière dès 1930. Il y fait pousser des champignons de Paris, des pleurotes et des shiitakes.





Mille-feuilles de banane au foie gras

 Recette
de Martinique

Le mille-feuilles de banane au foie gras mêle les arômes subtils de la canne bleue ainsi que la richesse nutritive de la banane plantain, du manioc et du foie gras.

Cette recette est une belle expérience gustative. Source de vitamines C, B6, A, B, Potassium et antioxydants, ses ingrédients favorisent la santé cardiaque, la digestion et lutte contre les radicaux libres. Un plaisir gourmand qui nourrit et ravit les sens, offrant un bel équilibre entre délice et bien-être.



Riche en Potassium : les bananes plantains offrent un apport notable en Potassium, essentiel à la régulation de la tension et au bon fonctionnement musculaire, contribuant à la santé cardiaque.

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



Préparation
30 min



Cuisson
30 min



Difficulté
moyenne

Les ingrédients

400 g de bananes plantains
100 g de farine fine de manioc
200 g de foie gras entier en terrine
Fleur de sel, poivre du moulin
Huile de friture

Pour le confit

100 g de sucre
1 pomme à passer à la centrifugeuse
100 g de jus de pomme 100% fruit
1 citron vert
50 g de poire en julienne
5 cl de rhum blanc «canne bleue»

La recette

1. Pour le confit, prélevez le zeste du citron vert, taillez-le en fine julienne et réservez le jus du citron.
2. Faites blanchir les zestes de citron vert trois fois dans de l'eau bouillante, égouttez-les.
3. Réalisez un sirop à base de jus de pomme et de sucre puis faites cuire les zestes blanchis dans le sirop jusqu'à ce que le zeste soit tendre (environ 20 minutes).
4. Épluchez la poire et réalisez une julienne fine, arrosez du jus de citron.
5. En fin de cuisson des zestes, ajoutez le rhum et laissez réduire sur feu doux. Éteignez le feu, laissez tiédir et ajoutez la julienne de poire.
6. Mettez au froid dans un réfrigérateur.
7. Épluchez les bananes, tranchez-les en biais, passez-les dans la farine de manioc et faites-les frire.
8. Retirez-les quand elles sont dorées et laissez-les refroidir sur du papier absorbant.
9. Quand les bananes sont froides, réalisez sur les assiettes une superposition de bananes panées et de tranches de foie gras.
10. Assaisonnez de fleur de sel et d'un tour de poivre de moulin.
11. Accompagnez de confit poire-citron au rhum.



CLAIRE MARIE, CUISINE DU COEUR

Entre Claire Marie Dubois et la cuisine, il y a comme un élan d'amour. Un plaisir infini de renouer avec les goûts, les produits, la culture martiniquaise. Pour cette fée cordon-bleu native de la Martinique, l'île est une source de bonheurs gustatifs. Magie des saveurs créoles sans gluten ; Claire Marie vous accueille dans sa maison d'hôtes au Robert pour y séjourner, cuisiner et partager le savoir vivre et la générosité martiniquaise...

CLAIRE MARIE
Cuisine SOLAIRE
Cuisine du coeur

📍 la_cuisine_de_claire_marie



Champignons farcis au caviar d'aubergine

 Recette
de Martinique

Le champignon de Paris, scientifiquement connu sous le nom d'*Agaricus bisporus*, est l'une des espèces de champignons comestibles les plus populaires et largement cultivées dans le monde. Il est depuis quelques années cultivé en Martinique.

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



champignons bruns
de Paris



aubergine



Préparation
20 min



Cuisson
25 min



Difficulté
facile



Les ingrédients

- 10 gros champignons de Paris
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pot de caviar d'aubergine 180 g (La Conserverie Créole ou autre)
- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 de tasse de parmesan râpé
- Sel et poivre
- Persil frais haché pour la garniture

La recette

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Nettoyez les champignons et retirez délicatement les queues. Réservez les têtes de champignons.
3. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, les queues et l'ail hachés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
4. Dans un bol, mélangez le caviar d'aubergine, la chapelure, le parmesan râpé, l'oignon et l'ail sautés. Salez et poivrez selon votre goût.
5. Remplissez chaque tête de champignon avec le mélange. Placez les champignons au four pendant 20 - 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
6. Une fois les champignons cuits, saupoudrez-les de persil frais haché et/ou de parmesan et servez-les chauds.



JORDAN DELAMOTTE

« J'ai débuté ma carrière en cuisine, fusionnant mes deux passions : la gastronomie et les voyages. J'ai accumulé de l'expérience dans divers établissements, brasseries, restaurants étoilés, hôtels de luxe, à travers le monde. En 2011, ma première visite en Martinique a été un coup de cœur pour sa cuisine et son terroir. Aujourd'hui, ma cuisine se veut éclectique, métissée, saine et gourmande, tout en préservant son authenticité. »





Crumble aux légumes

 Recette
de Martinique

L'aubergine Kolenda, cultivée en Martinique, se distingue par sa peau d'un violet éclatant, sa chair tendre et sa saveur délicate, idéale pour diverses cuisines. Utilisée dans des plats traditionnels martiniquais, elle se prête à différentes méthodes de cuisson, notamment la friture et la cuisson au four. Sa texture épongeuse lui permet d'absorber efficacement les saveurs des sauces et épices. En Martinique, parmi la diversité des variétés de courgettes, seulement cinq d'entre elles sont couramment disponibles, choisies pour leur texture, saveur et adaptabilité au climat tropical de l'île.



farine de manioc



aubergine



courgette



piment végétarien

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



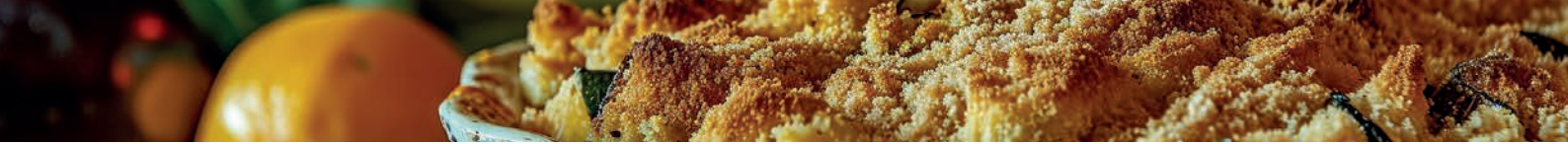
Préparation
25 min



Cuisson
35 min



Difficulté
moyenne



Les ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 250 g de champignons frais de Paris
- 60 g de farine de blé
- 40 g de farine très fine de manioc
- 30 g d'huile d'olive
- 1 piment végétarien
- Paprika fumé
- Persil
- Sel

La recette


1. Mélangez les farines, une pincée de sel, un peu de persil haché finement, l'huile d'olive et très peu d'eau, si nécessaire, pour constituer votre pâte à crumble.
2. Lavez et découpez en petits dés vos aubergines et courgettes. Coupez en fines lamelles vos champignons et votre piment.
3. Dans une sauteuse, faites revenir les légumes découpés et le piment haché avec 1 cuillère à café d'huile d'olive, un peu de sel et les épices.
4. Disposez au fond du plat vos champignons finement hachés et vos légumes. Rajoutez par-dessus la pâte à crumble.
5. Préchauffez votre four à 220°C et enfournez durant 10 min à 180°C.
6. Laissez refroidir 5 minutes et dégustez !



CERISE PEYI, C'EST LOCAL, SAIN, PRATIQUE ET SAVOUREUX !

Cerise Peyi propose des produits locaux, sains et savoureux, directement issus des agriculteurs et producteurs. «Nous aspirons tous à consommer des produits sains et de qualité, tout en préservant l'environnement unique de la Martinique. C'est pour faciliter le quotidien de nombreux Martiniquais soucieux de leur alimentation que Cerise-peyi.com rend accessible son large éventail de produits locaux.»



 cerisepeyi

 cerisepeyi



L'otantik Pizz'Manyoc[®]

 **Recette
de Martinique**

Cultivé dans les sols riches et fertiles de la Martinique, le manioc se distingue par sa texture unique et son goût subtil, se transformant en délicieuses préparations allant de la cassave traditionnelle aux frites croustillantes et savoureuses. Ce trésor local est un pilier de l'alimentation martiniquaise.



Le manioc, riche en glucides complexes, offre une énergie durable. Il contient des vitamines et minéraux essentiels comme le Potassium et la vitamine B6, bénéfiques pour la santé cardiaque et diverses fonctions corporelles. Sa polyvalence culinaire permet de le préparer bouilli, à la vapeur, frit ou transformé en farine pour divers plats, y compris le tapioca.

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



Préparation
8 min



Cuisson
8 min



Difficulté
très facile



Les ingrédients

- 200 g de farine Pizz'Manyok® bio (Maison du Manioc - Jad. Ka. Production)
- 2 tomates ou 150 ml de sauce tomate
- Légumes vapeur au choix (poivrons, aubergines, courgettes, carottes, ...)
- Oignon
- Ail
- Poivre
- Piment
- Curcuma
- Sel
- Huile d'olive
- 200 g de fromage râpé


La recette

1. Faire chauffer votre poêle ou crêpière.
2. Sur feu doux, placer le cercle de cuisson dans votre poêle ou crêpière.
3. Étaler la farine à Pizz'Manyok dans le cercle afin d'obtenir la base de la Pizz'Manyok.
4. La laisser cuire 1 minute environ puis la retourner.
5. Sur cette face, placer les tomates ou la sauce tomate, les légumes vapeur assaisonnés, un filet d'huile d'olive.
6. Recouvrir l'ensemble de fromage râpé.
7. Terminer la cuisson en mettant une cloche ou un couvercle sur la Pizz'Manyok ou la placer dans un four préchauffé à 180°C.
8. Une fois le fromage fondu, votre Pizz'Manyok est prête.



MONSIEUR RIJO

Monsieur Rijo, créateur de la Maison du Manioc en Martinique, incarne la passion et la détermination à préserver et à promouvoir le patrimoine culinaire et agricole de l'île. Il transforme ce tubercule en différents types de farine ou préparations salées ou sucrées. Avec la Pizz'Manyok, il a su allier innovation et tradition, marquant ainsi un équilibre délicat entre le respect des méthodes traditionnelles et l'adaptation aux exigences contemporaines.

 [maisondumaniocmartinique](https://www.instagram.com/maisondumaniocmartinique)



Loup des Caraïbes et légumes pays

 Recette de Martinique

La patate et la banane sont deux ingrédients délicieux à associer avec du poisson. Ils permettent de jouer sur les contrastes de texture et de saveurs sucrées et salées pour une expérience gustative inoubliable.

Le poisson, riche en oméga-3 et protéines, soutient la santé cardiaque et cérébrale. La patate douce, avec ses vitamines et antioxydants, améliore la peau et l'immunité. Les bananes plantains et les piments offrent des bienfaits énergétiques et métaboliques, enrichis par les graisses saines du lait de coco.

téléchargez la liste des ingrédients et la recette



banane plantain



patate douce



loup des Caraïbes



Préparation
20 min



Cuisson
40 min



Difficulté
intermédiaire

Les ingrédients

- 1 poisson (Loup des Caraïbes, Maigre ou Bar)
- 1 banane plantain
- 2 patates douces
- 250 ml de lait de coco
- 1 œuf
- 100 g de farine de blé
- 100 g de farine de manioc
- 1 oignon
- 10 piments végétariens
- 4 gousses d'ail
- 1 L d'huile
- 1 citron
- 1 oignon rouge
- Oignons-pays ou cives
- Persil
- Thym
- 200 ml de vin blanc

La recette

1. Poisson : lever un filet de poisson et récupérer les arêtes. Mélanger 200 ml d'huile, 1 jus de citron pressé, 2 piments végétariens, 2 cuillères à café de sel et 2 gousses d'ail. Faire mariner le filet dans la préparation pendant 30 secondes, puis le cuire dans une poêle à feu vif côté peau pendant 1 minute.

2. Purée de patates douces : couper 300 g de patates douces en dés et cuire à feu doux. Après cuisson, mouiller à hauteur, puis ajouter 250 ml de lait de coco, 2 piments, 1 gousse d'ail et 1 oignon rouge émincé.

3. Chips de patates douces : couper quelques fines lamelles de patates douces et les frire dans l'huile à 180°C.

4. Banane plantain mûre : peler de gros dés de banane dans une noix de beurre. Les écraser à la fourchette, former des boulettes, puis les enrober successivement de farine de blé, d'œufs et de farine de manioc. Les frire dans un bain d'huile à 200°C, puis les déposer sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.

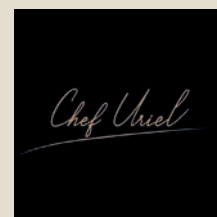
5. Sauce piment : concasser les arêtes de poisson dans une casserole avec un peu d'huile. Faire revenir avec des aromates (oignon, piment végétarien, thym, oignon-pays, persil, et ail), déglacer au vin blanc. Ajouter de l'eau, laisser réduire, puis mixer en incorporant 5 piments verts et 50 ml de lait de coco.

6. Dressage : déposer 2 points de purée dans l'assiette, placer le croustillant de banane sur l'un d'eux, puis le poisson à côté. Ajouter les chips de patates douces en deux rangées pour un effet d'écailles. Enfin, verser une cuillère à soupe de sauce sur le poisson.



URIEL EMMONIDES

Jeune chef martiniquais autodidacte, Uriel a débuté son parcours auprès du chef Nathanaël Ducteil, avec qui il a développé son savoir-faire, mais aussi son identité culinaire. Aujourd'hui spécialisé dans le service de chef à domicile, il propose de vous faire déguster chez vous les classiques de la gastronomie française, revisités avec des produits 100% locaux.



uriel.emonides



chef.uriel



Parmentier de ti-nain

 Recette
de Martinique

Le «ti-nain» est une variété de banane originaire de la Martinique et de la Guadeloupe. Il s'agit d'une banane de petite taille, également connue sous le nom de «banane figue» en raison de sa forme et de sa texture particulière. Très appréciée dans les Antilles, elle est souvent utilisée dans la cuisine locale pour préparer des plats sucrés et salés.

Le ti-nain, ingrédient phare de cette recette, est une source de glucides complexes, essentiels pour fournir une énergie durable à l'organisme.

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



banane ti-nain



aubergine



courgette



Préparation
25 min



Cuisson
35 min



Difficulté
moyenne



Les ingrédients

Pour l'écrasé de ti-nain :

- 1,2 kg de ti-nain (pelés)
- 290 g de crème liquide entière (35 % de matières grasses)
- 6 tours de moulin à poivre
- 30 g de gros sel de mer gris (pour la cuisson des ti-nains)
- 3 L d'eau
- 30 g d'huile d'olive
- 1 piment végétarien
- Paprika fumé
- Persil
- Sel

Pour les légumes poêlés :

- 40 g de piment végétarien
- 160 g de poivron rouge
- 40 g de vinaigre de cidre
- 180 g de courgette
- 150 g d'aubergine
- 240 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 g d'oignon pays
- 20 g de persil
- 20 g d'huile d'olive
- 300 g d'eau
- 5 g de gros sel de mer gris
- 40 g de fromage râpé

La recette

- 1.** Coupez les légumes lavés (oignon, aubergine, courgette, poivron) en cubes d'environ 1 cm. Hachez finement le persil, l'oignon pays, le piment végétarien et pressez l'ail. Pelez les ti-nains et faites-les cuire 20 min dans de l'eau salée.
- 2.** Sur feu vif, faites revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive. Mélangez régulièrement et, lorsque le fond commence à caraméliser, ajoutez le vinaigre de cidre. Continuez à mélanger jusqu'à évaporation, puis ajoutez l'eau et laissez mijoter à couvert pendant 15 à 20 min.
- 3.** Ajoutez les aromates émincés aux légumes compotés, salez et poivrez. Égouttez les ti-nains cuits et écrasez-les. Ajoutez la crème et ajustez l'assaisonnement.
- 4.** Montez le parmentier dans un plat allant au four en alternant : une couche d'écrasé de ti-nain, les légumes poêlés, une autre couche de ti-nain et le fromage râpé. Faites gratiner 5 à 7 minutes sous le grill du four.



LE DÉFI FAMILLE

Cette recette est proposée par Tatie Maryse dans le cadre de l'action menée par l'Espace Sud Martinique « Consommons local de la terre à l'assiette ». Cette action vise à encourager les familles à adopter une alimentation saine, équilibrée et respectueuse de l'environnement. Il s'agit de favoriser par exemple, les circuits courts et les produits locaux, de saison.

DÉFI
FAMILLES 2024



Mousse au cacao de Martinique

 Recette de Martinique

Cultivé dans un écrin de biodiversité, le cacao martiniquais est le fruit d'un terroir riche et d'un savoir-faire ancestral. Il se distingue par des notes aromatiques uniques, mêlant subtilement des nuances fruitées à des touches épicées. Chaque fève raconte une histoire, celle d'une île passionnée, où tradition et innovation se rencontrent pour offrir un chocolat d'une richesse inégalée. Opter pour le cacao de Martinique, c'est choisir une expérience gustative authentique et soutenir une agriculture respectueuse et engagée.

téléchargez la liste des ingrédients et la recette



chocolat en tablette



lait de coco



grué de cacao



Préparation
20 min



Temps de repos
2 à 3 heures



Difficulté
moyenne



Les ingrédients

- 1 L de lait de coco
- 250 g de chocolat en tablette
- 80 g de grué de cacao (éclats de fève de cacao)
- 2 cabosses de cacao (ou 4 ramequins)

La recette

1. Faire bouillir le lait de coco jusqu'à réduction d'un tiers du liquide.
2. Hors du feu, ajouter le chocolat.
3. Mélanger la préparation.
4. Conserver le mélange 2 à 3 heures au réfrigérateur.
5. Placer un cul de poule vide (ou saladier) au congélateur afin de le rafraîchir.
6. Une fois bien froid, transvaser le mélange dans le cul de poule.
7. Fouetter le mélange jusqu'à obtenir une mousse comme une chantilly.
8. Disposer votre mousse dans des demi-cabosses de cacao ou dans des ramequins prévus à cet effet.
9. Ajouter le grué de cacao au-dessus pour plus de croquant.



HUGO THIERRY, CHEF DE RESTAURATION DE L'HABITATION CÉRON

« Jeune chef de 24 ans, mon métier est un état d'esprit en perpétuel mouvement. Après mes études à Montpellier, j'ai acquis de l'expérience à Londres en travaillant aux côtés de grands chefs tels que Ladurée et Hélène Darroze. »



hugothierrychef



hugothierrychef





Yaourt à la compote de pêches et framboises

 Recette
de Seine-Aval

Créé par Maximilien Dupuis, le pot au lait nature de I-Grec est une option délicieuse et nutritive pour ceux qui cherchent à intégrer des produits laitiers de qualité dans leur alimentation. Cet aliment, riche en protéines, favorise le maintien de la masse musculaire et contribue à la santé des os, grâce à sa teneur en calcium. De plus, sa richesse en probiotiques soutient la santé digestive en favorisant l'équilibre de la flore intestinale, ce qui est crucial pour une bonne digestion et une absorption optimale des nutriments.

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



pot au lait I-Grec



N'hésitez pas à opter pour un yaourt agrémenté de fruits locaux de Martinique comme la mangue.



Préparation
15 min



Cuisson
10 min



Difficulté
facile

Les ingrédients

- 125 g de yaourt nature (pot au lait I-Grec ou autre)
- 2 pêches
- 1 noix de beurre
- 100 g de framboises
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre ou fleur d'oranger
- Des céréales (au choix)

La recette

1. Épluchez les pêches puis coupez-les en morceaux.
2. Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre et ajoutez-y les morceaux de pêche et les framboises. Sublimez le tout en saupoudrant de cannelle.
3. Laissez mijoter environ 10 minutes, afin d'obtenir une subtile compote.
4. Laissez refroidir celle-ci avant de la répartir dans des grands verres.
5. Versez le yaourt sur la compote et parsemez de céréales à votre goût !
6. Placez le tout au frais puis dégustez !



MAXIMILIEN DUPUIS

Installée aux Alluets-le-Roi, l'entreprise I-Grec propose une gamme de yaourts fabriquée à partir de lait bio local. Ces produits sont labellisés « produit en IDF », démarche qualité d'Île-de-France Terre de Saveur. Ils sont vendus en restauration collective, chez des revendeurs et dans le point de vente I-Grec sur site.





Smoothie « jardin épicé »

 Recette
de Martinique

Le smoothie «jardin épicé» s'inspire de l'abondance et de la richesse botanique de la Martinique.

Boost immunitaire : Ce smoothie «jardin épicé» renforce le système immunitaire avec la vitamine A et C de la menthe et du sorbet fruit de la passion.

Soulagement naturel : Le gingembre et le curcuma offrent une action anti-inflammatoire aidant à apaiser l'inflammation et les douleurs.



citronnelle



basilic



menthe



curcuma

téléchargez
la liste des
ingrédients
et la recette



Préparation
20 min



Cuisson
40 min



Difficulté
intermédiaire

Les ingrédients

- 1 bâton de citronnelle coupé en morceaux
- 2 branches de basilic frais
- 2 branches de menthe fraîche
- 250 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 boule de sorbet fruit de la passion
- 3 pincées de gingembre en poudre
- 2 pincées de curcuma en poudre
- 3 glaçons


La recette


1. Mettez l'eau à bouillir dans une casserole avec le sucre.
2. À frémissement, ajoutez les plantes (citronnelle, menthe, basilic).
3. Couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes.
4. Placez la tisane au réfrigérateur pour refroidir.
5. Versez 30 cl de tisane dans un verre doseur.
6. Ajoutez une boule de glace au fruit de la passion.
7. Saupoudrez de trois pincées de gingembre en poudre et de deux pincées de curcuma en poudre.
8. Transférez ces ingrédients dans un mixeur.
9. Ajoutez-y 3 glaçons.
10. Mixez pendant 1 minute.
11. Versez la préparation dans un verre et dégustez.



BÉNÉDICTE DE « PASSION GIVRÉE »

« Mon objectif : sublimer les glaces et les sorbets en mettant en valeur nos produits locaux ! Sans colorant, ni conservateur, et avec un taux de sucre contrôlé, nos préparations mettent à l'honneur des saveurs uniques telles que le fruit de la passion, le gingembre et le curcuma ! »

 passion givrée


 passiongivree972



SÉVERINE DE « HERBORISTERIE CRÉOLE »

« Martiniquaise, bercée par une enfance en lien avec la nature et les remèdes créoles de ma grand-mère. De retour au pays après des études d'ingénieur chimiste, je valorise les bienfaits des plantes avec les « Rimèd Razié » ».

 herboristerie creole

 herboristeriecreole





Ces recettes vous sont proposées dans le cadre du projet de coopération LEADER Martinique et Seine Aval sur la valorisation des produits locaux.

