

Guadeloupe et Martinique

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

Départements français d'outre-mer, **la Guadeloupe** est située au nord-est du continent sud-américain à plus de 7000 km de la métropole. Les former de deux il asymétrique en forme modèle de papillons, la Basse-Terre la plus élevée en raison du massif volcanique de la Soufrière (1467 m) et la Grande-Terre. La Guadeloupe est bordée par la mer des Caraïbes et par l'océan atlantique.

Départements d'outre-mer depuis 1946, **la Martinique** est située au cœur des petites Antilles à 450 km des côtes d'Amérique du Sud et à 120 km de la Guadeloupe. Elle est constituée par un massif volcanique dominé par la montagne pelée (1387 m) est bordée à l'est par l'océan Atlantique et à l'ouest par la mer des Caraïbes.

Principaux produits

Produits de l'élevage

Bovins créoles (hybride à dominante zébu)
Cabri (race naine rustique issue d'un brassage naturel)
Porcs

Produits de l'agriculture

Banane jaune, ananas, abricots, carambole, papayes, noix de coco, goyave, mangue, pommes lianes, citron vert, orange de Guadeloupe, pamplemousse, pommes Malaka...
Banane légumes, aubergines, giraumont, Kristof in, fruits à pain, combo, patate douce, igname, manioc, poids Boukoussou, tomates, avocat, melon charentais, pastèques...
Cives, persil plat, piments.
Fleurs, arums, bougainvilliers...
Produits de la pêche et de capture
Daurade coryphène, retient, espadon, Marlin, Thon blanc, Vivaneau, chatte, soleil, coffre.
Morue, Lambis, Burgos, palourdes, huîtres de palétuviers. Chatrous, oursins blancs, langouste verte dite de Cuba ou brésilienne.
Crabe de terre.

Produits élaborés

Café de Pointe-Noire, cacao, chocolat.
Légumes et fruits tropicaux appertisés et Surgelés.
Sucre à coco, bonbons moussache, confiture de fruits du pays, miel de Guadeloupe.
Boudin créole, crabe farci, vanille de la côte sous le vent, cassaves et capesterre.

Les cartes



Les spécialités régionales

Bisque, soupe de poissons, Avocat au crabe, aux crevettes, féroce d'avocats.
Accras, crabe de terre farci, boudin créole, ragoût et tarte aux lambis.
Blaff de poissons, court-bouillon créole, touffé de requins.
Poissons, langoustes, grillé sauce chien.
Andouille, boudin antillais, jambon de Noël.
Colombo de poissons, de cabri, de porc, de poulet.
Poulet boucané, à la noix de coco.
Daube de banane jaune, Giromonade.
Légumes du pays pochés.
Riz créole, haricots rouges.
Gâteau banane, gâteau patate, gâteau fouetté, banane flambée ou Rome vieux, blanc-manger à la noix de coco, glace de coco.

Les recettes

Accras

Petits beignets soufflés à base de morue, d'ail, d'oignons, de cives et de piments.

Boudin créole antillais

Petit boudin noir souvent présenté avec l'apéritif. Composé de sang de porc, de pain rassis, d'oignons ciselés, de cives, de piments et d'épices.

Blaff

Technique antillaise et guyanaise de préparation et de cuisson du poisson. Les poissons tronçonnés et marinés sont pochés dans un court-bouillon parfumé, pimenté et citronné.

Court-bouillon antillais de poissons

Préparation semblable au blaff, les tronçons de poissons sont revenus au préalable, la garniture comporte des tomates et du beurre rouge (Roucou)

Catalou

Purée de feuilles vertes diverses, feuilles de Madère, de siguine, d'agoman, d'oseille, additionnée de gombo, d'aubergines, de lard fumé et de lait de coco. Servir avec de la chiquetaille de morue du riz blanc.

Colombo

Nom d'un ragoût (de poulet, de cabri, de porc, de poissons), mais aussi des épices qui servent à sa confection (coriandre, curcuma, cumin, fenugrec, moutarde, poivre, girofle...).

Chiquetaille de morue

Filet de morue grillée, dessalée, effilochée et assaisonnée de sauce vinaigrette au citron vert avec des cives, désunion, de l'ail et du piment.

Gâteau fouetté ou gâteau de communion ou de mariage

Biscuit de Savoie généralement présentée sous la forme d'une pièce montée décorée de glace royale ou de meringue et servie avec du chaudou (crème anglaise)

Les bonnes tables de la région

Menu Régional

Punch macéré à la pomme liane

Accra de morue

Quiche aux lambis, petite salade de chou coco au citron vert

Colombo de cabri façon Port-Louis
Riz blanc à la créole et haricots rouges

Gratin de fruits pays, sorbet à l'ananas, tuiles à la noix de coco

Ti punch martiniquais à la noix de coco

Touloulou farci

Darnes de Vivaneaux grillées, sauce chien

Ragoût de bouts de cochons planche roussi au citron vert

Gratin de cristophines, pois d'Angole

Bananes flambées au rhum vieux glace à la vanille

Tuile à l'orange caraïbe

Produits ayant obtenu un signe officiel

Rhum blanc agricole de Guadeloupe (AOC)

Rhum vieux de Guadeloupe (AOC)