

Défi Gran Moun

Livret de recettes

Défi Gran Moun

Édito

Relevons le Défi pour une alimentation saine et locale !

La Communauté d'agglomération de l'Espace Sud Martinique s'est engagée à promouvoir une alimentation saine, locale et accessible à tous. C'est dans cet esprit que nous avons lancé le « Défi familles », un programme ludique et pédagogique destiné à sensibiliser petits et grands aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et respectueuse de notre environnement.

Ce programme se décline en trois actions complémentaires :

✂ **Le Défi Gran moun** : ouvert aux seniors et aidants familiaux de notre territoire, il vise à encourager les bonnes pratiques alimentaires au sein des foyers.

✂ **Le Défi Ti manmay** : spécialement conçu pour les écoles, les crèches et les maisons d'assistants maternels, il permet d'éveiller les plus jeunes à l'importance d'une nutrition équilibrée.

✂ **Gaspipa** : en partenariat avec la SOGES, chargée de la restauration scolaire, cette initiative lutte contre le gaspillage alimentaire tout en valorisant nos produits locaux.

Dans le cadre du Défi Gran moun, nous avons conçu un livret de recettes mettant à l'honneur les richesses de notre territoire : fruits, légumes et aromates locaux. Ces fiches recettes, simples et économiques, vous guideront pour préparer des plats savoureux, tout en respectant les principes d'une alimentation équilibrée. **Bon appétit!**

Dans ce livret, vous trouverez des conseils culinaires et des recettes de nos partenaires. Ces recettes ont été conçues spécialement pour les aînés et les aidants familiaux. Nous espérons qu'elles vous aideront à cuisiner avec plaisir et répondront à vos besoins. Nos partenaires:

- ✂ **Nathalie GABRIEL-FRÉDÉRIC** : Co-fondatrice de Tatie Maryse.
- ✂ **Prisca MORJON** : Animatrice culinaire, gérante de la société Ma Cuisine Créole
- ✂ **Éloïse PLACIDE** : Diététicienne & Nutritionniste
- ✂ **Karelle MOGADE** : Naturopathe – Iridologue – Réflexologue



Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

Défi Gran Moun

Table des matières

DOMBRÉS FAÇON TRIPES	6
KICHARI ANTILLAIS AU POULET	8
PARMENTIER DE POISSON	10
RAGOÛT DE PORC À LA CHRISTOPHINE	12
POULET MARINÉ AUX PETITS LÉGUMES	14
GALETTES DE LÉGUMES	16
CASSOULET AU COQ LOCAL	18
WRAP AU POISSON ET CRUDITÉS	20
COLOMBO DE POISSON	22
CURRY DE VIANDE AUX LÉGUMES PAYS	24
PÂTÉ EN POT DE POISSON	26
TABOULÉ AU GIRAUMON	28
TOMATES FARÇIES À LA VIANDE	30
PAPILLOTTE DE POISSON AUX LÉGUMES	32
BROCHETTES DE POISSON AU FOUR	34

FLAN AU GIRAUMON	36
COMPOTÉE ANANAS ET CHRISTOPHINE	38
ROBINSON À LA COMPOTÉE LOCALE	40
CASSAVES À LA CONFITURE	42
SORBET AUX FRUITS DE SAISON	44
VELOUTÉ DE LÉGUMES RÔTIS	45
PIZZA AU MANIOC À VOTRE SAUCE	46
COMPOTÉE DE LÉGUMES AU CURCUMA POUR PIZZA	47
JUS VITAMINÉ	48
EAU AROMATISÉE POUR LA FAMILLE	49
EAU DÉTOX	50
EAU DÉTOX AU CONCOMBRE	51

- **PLATS DE RÉSISTANCE**
- **DESSERTS**
- **ENTRÉES**
- **HYDRATATION**



DOMBRÉS FAÇON TRIPES

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloïse
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un plat traditionnel riche en saveurs, mijoté avec amour et relevé d'aromates créoles.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte à dombrés

- Farine : 500 g
- Eau tiède : 250 ml
- Sel : 2 g
- Huile : 20 g

Sauce aux tripes

- Tripes : 640 g
- Oignon (non pelé) : 160 g
- Ail (grosses gousses) : 2 pièces
- Persil : 2 branches
- Oignon pays : 3 branches
- Thym frais : 1 branche
- Piments végétariens : 2 pièces

Eau : 1,65 L

Carottes (non pelées) : 200 g

Pulpe de tomates en dés : 320 g

Vin blanc sec : 140 ml

Poivre, sel

Jus de citron : 1 cuillère à soupe environ

Marinade des tripes

Jus de citron : 1 pièce

Poivre, Thym

Finition

Jus de citron : 0,5 pièce

Persil : 2 branches

Ail : 1 pièce

Les étapes de la recette

Préparer la pâte à dombrés

- Mélanger la farine, l'eau tiède, le sel et l'huile jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Façonner des petites boules en farinant légèrement pour éviter qu'elles ne collent.

Assaisonner les tripes

- Découper les tripes en morceaux.
- Les citronner, puis les assaisonner avec le jus de citron, le poivre et le thym.

Réaliser la sauce

- Faire revenir les oignons, l'ail, le persil, l'oignon pays, le thym et les piments végétariens. Ajouter les tripes et faire revenir 10 minutes.

- Incorporer l'eau, le vin blanc, la pulpe de tomates et le bouillon de légumes. Poivrer, porter à ébullition, puis cuire à couvert pendant 60 minutes à feu moyen.

Ajouter les légumes

- Peler et couper les carottes en rondelles. Les ajouter à la sauce 10 minutes avant la fin de la cuisson des tripes.

Cuisson des dombrés

- Ajouter les dombrés dans la sauce. Cuire encore 30 minutes en mélangeant régulièrement.

Finition

- Ajouter l'ail haché, le jus de citron, le persil et l'oignon pays en fin de cuisson. Bien mélanger, puis servir bien chaud.

Ti Kozé nutrition

Adaptation du dombré traditionnel et des tripes à la mode de Caen.

Zoom nutritionnel

820 calories (kcal) par portion. Un plat riche en énergie, idéal pour les grandes occasions ou après un effort physique intense. A savourer avec modération !

À associer avec :

Une salade verte pour ajouter de la fraîcheur et alléger le repas.

Une portion de légumes vapeur pour un supplément de fibres.

À éviter : Un excès de sel, surtout si vous ajoutez du bouillon.

Le + Santé

Un apport en fer important : Les tripes sont une excellente source de fer bien absorbé par l'organisme, protégeant de l'anémie et favorisant la santé générale.

Une bonne source de collagène : utile pour l'entretien des articulations, des tendons et de la peau.

Focus Ingrédient : le piment végétarien

C'est un légume vert à la saveur aromatique sans piquant : parfait pour relever les plats sans agresser les papilles en tant que condiment.

Il contient des vitamines C et A antioxydantes, qui renforcent le système immunitaire.

Son effet est stimulant sur la digestion : il favorise la production d'enzymes digestives et l'absorption des nutriments.

Astuce :

Ajoutez-le en fin de cuisson pour préserver son arôme et ses nutriments.

Adaptations & Variantes

Sans gluten : confectionnez les dombrés avec un mélange de farines sans gluten telles que fruit à pain, patate douce ou encore manioc frais. Attention ! La cuisson sera différente, cuisinez-les à part.

Moins calorique : remplacez les dombrés par votre légume péyi préféré (ti nain, kankanbou, dachine..). Comme pour les dombrés sans gluten, privilégiez une cuisson séparée.

- Éloïse PLACIDE -



KICHARI

ANTILLAIS AU POULET

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un riz-lentilles épicé, crémeux et parfumé, revisité à la créole avec du poulet et des légumes locaux

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- | | |
|----------------------------|--|
| ✂ Riz basmati : 200 g | ✂ Eau : 400 ml |
| ✂ Lentilles corail : 100 g | ✂ Poudre de colombo : 1 cuillère à soupe |
| ✂ Oignon : 1 moyen | ✂ Curcuma : 0,75 cuillère à café |
| ✂ Gousses d'ail : 2 | ✂ Cumin moulu : 0,75 cuillère à café |
| ✂ Gingembre frais : 2 cm | ✂ Graines à roussir : 0,75 cuillère à café |
| ✂ Piment végétarien : 1 | ✂ Thym frais : 1 branche |
| ✂ Carotte : 1 moyenne | ✂ Feuille de bois d'Inde : 1 petite |
| ✂ Courgette : 1 petite | ✂ Sel : selon goût |
| ✂ Giraumon : 100 g | ✂ Huile : 1 cuillère à soupe |
| ✂ Lait de coco : 200 ml | ✂ Citron vert : 1 |
| ✂ Blanc de poulet : 250 g | |

Les étapes de la recette

Coloration du poulet

1. Dans un grand faitout, verser un filet d'huile. Y ajouter les dés de poulet citronnés puis allumer le feu pour colorer le poulet sur toutes ses faces. Réserver.

Fond d'épices

2. Dans le même faitout, faire chauffer un filet d'huile. Ajouter les graines à roussir. Lorsqu'elles éclatent, incorporer l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment hachés. Faire revenir 2-3 minutes.

Ajout des épices

3. Ajouter le colombo, le curcuma et le cumin. Mélanger pour libérer les arômes.

Ajout des légumes

4. Incorporer les carottes, la courgette et le giraumon en dés. Faire revenir 2 minutes.

Cuisson principale

5. Ajouter le riz, les lentilles, l'eau, le lait de coco, le thym et la feuille de bois d'Inde. Saler. Porter à ébullition, puis baisser à feu doux et couvrir.

Ajout du poulet

6. Après 15 minutes de cuisson, ajouter les dés de poulet. Poursuivre la cuisson encore 10 minutes. Remuer régulièrement.

Finition

7. Une fois le riz et les lentilles fondants et la texture crémeuse, rectifier l'assaisonnement. Retirer la feuille de bois d'Inde.

Ti Kozé nutrition

Le kichari est issu de la tradition culinaire indienne. Il est prisé pour ses bienfaits digestifs. A l'origine végétarien, il est ici accommodé à l'antillaise, apportant un supplément d'énergie et de saveurs locales.

Zoom nutritionnel

579 calories (kcal) par portion, un plat complet, équilibré et riche en protéines, idéal pour un déjeuner énergétique. Idéal après le sport ou en période de convalescence, pour reconstituer les réserves énergétiques et favoriser la récupération.

À associer avec :

- ✂ Une crudité en entrée pour un apport supplémentaire en fibres et vitamines.

- ✂ Une source de bonnes graisses comme de l'avocat.

À éviter :

- ✂ L'ajout excessif de sel. En effet le curcuma et les autres épices suffisent pour donner du goût.

Le + Santé

- ✂ Un plat riche en fibres : Favorise un bon transit intestinal et la sensation de satiété.

- ✂ Une bonne source de protéines : Grâce au mariage

de protéines animales et végétales (poulet et lentilles), il couvre les besoins essentiels de chacun pour maintenir la masse musculaire.

- ✂ Un Index glycémique modéré : La combinaison riz-lentilles aide à une libération progressive de l'énergie

Focus Ingrédient : la Lentille Corail

Elle fait partie de la catégorie des légumineuses, comme les haricots ou les pois d'angole. Elle a la particularité de cuire rapidement et d'être plus digeste que les autres lentilles. On peut ainsi l'utiliser régulièrement pour favoriser un bon équilibre alimentaire. Sa richesse en minéraux tels que le magnésium, le potassium ou le zinc en fait un allié pour la santé cardiovasculaire.

Astuce : le trempage n'est pas nécessaire, un simple rinçage suffit !

Adaptations & Variantes

Version Végétarienne /Végan : supprimez simplement le poulet ! Vous obtiendrez une version allégée, appréciée des intestins fragiles. Rajoutez des concombres en dés en fin de cuisson pour un supplément de minéraux et un effet détoxifiant.

- Éloïse PLACIDE -

PARMENTIER DE POISSON

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Une revisite exotique du classique parmentier, mariant la douceur de la banane jaune, de la patate douce à la délicatesse du poisson.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Purée de banane jaune ou patate douce

- ✂ Banane jaune mûre: 4 grandes / Ou patate douce : 1kg
- ✂ Eau : 1 L
- ✂ Sel : 5 g
- ✂ Crème de coco : 200 ml
- ✂ Ail : 1 gousse
- ✂ Quatre-épices : 1 pincée

Garniture au poisson

- ✂ Filet de poisson blanc : 300 g
- ✂ Jus de citron vert : 1/2
- ✂ Sel : 3 g

- ✂ Carotte : 100 g
- ✂ Échalote : 1 petite (environ 15 g)
- ✂ Oignon pays : 2 branches
- ✂ Piment végétarien : 1 petit
- ✂ Gingembre frais râpé : 1 cuillère à café
- ✂ Eau : 60 ml
- ✂ Vin blanc sec : 30 ml
- ✂ Ail : 1 gousse
- ✂ Vinaigre d'échalote : 1 cuillère à soupe
- ✂ Persil frais : quelques brins
- ✂ Chapelure : pour gratiner
- ✂ Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

Les étapes de la recette

Préparer la purée de banane jaune

1. Porter à ébullition l'eau avec le sel. Ajouter les bananes jaunes épluchées et coupées en morceaux. Cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les bananes et les écraser au presse-purée.
2. Incorporer la crème de coco le quatre-épices et l'ail pressé. Mélanger jusqu'à obtenir une purée homogène. Réserver.

Préparer la garniture au poisson

3. Faire pocher le poisson comme pour un blaff dans de l'eau additionnée de citron vert, sel et aromates.
4. Pendant ce temps, couper la carotte en petits dés. Ciseler finement l'échalote, l'oignon pays et le piment végétarien.
5. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire

revenir les légumes ciselés et la carotte pendant 10 minutes de telle sorte qu'elle reste croquante. Une fois cuit, émietter le poisson à l'aide d'une cuillère en bois.

6. Ajoutez-y la carotte, le gingembre râpé et l'ail pressé. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Ajouter le vinaigre d'échalote et parsemer de persil ciselé. Mélanger bien.

Monter le parmentier

7. Préchauffer le four en mode grill à 200°C. Dans un plat à gratin, étaler une couche de purée de banane jaune, puis une couche de garniture au poisson. Répéter l'opération en terminant par une couche de purée. Saupoudrer de chapelure sur le dessus. Enfourner pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Ti Kozé nutrition

Zoom nutritionnel

Environ 445 calories (kcal) par portion, un plat complet, riche en bons glucides et en protéines. Grâce à la patate douce, la montée de sucre dans le sang est modérée, et la présence de poisson apporte des oméga-3 essentiels au bon fonctionnement du cerveau. Idéal pour un déjeuner ou un dîner léger mais rassiant, notamment chez les enfants ou les personnes âgées.

À associer avec :

- ✂ Une salade de crudités aux agrumes pour ajouter fraîcheur et vitamine C.
- ✂ Un dessert de fruits frais, arrosés d'un filet de citron vert ou de menthe fraîche, pour une touche sucrée légère et vitaminée.

À éviter :

- ✂ Trop de crème ou de fromage : la patate douce est naturellement onctueuse !
- ✂ Une cuisson trop longue au four, qui dessèche le plat.

Le + Santé

- ✂ La patate douce apporte des fibres, du bêta-carotène et des minéraux, tandis que le poisson enrichit l'assiette en protéines maigres.

- ✂ Une source équilibrée d'énergie, et de nutriments.

- ✂ Une bonne combinaison pour les enfants en croissance, les personnes âgées, ou simplement pour rester en forme au quotidien.

Focus Ingrédient: la patate douce

La patate douce est bien plus qu'un féculent : son apport en fibres régule la glycémie, et son bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, est bénéfique pour la peau et la vue. Contrairement à la pomme de terre classique, elle a un index glycémique plus modéré, ce qui en fait un excellent allié pour les repas du quotidien.

Astuce :

Pour préserver sa richesse nutritionnelle, privilégiez une cuisson vapeur ou douce, et gardez la peau si elle est bio !

Adaptations & Variantes

Version sans lactose : remplacez la crème par du lait de coco ou du yaourt végétal.

Version "sous la main" : remplacez le saumon par le poisson en boîte que vous avez dans vos placards, agrémentez avec les épices. Si vous n'avez pas de patate douce, vos autres légumes péyi réduits en purée feront l'affaire, bien préparés comme dans la recette.

- Éloïse PLACIDE -



RAGOÛT DE PORC À LA CHRISTOPHINE

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Éloïse
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un plat mijoté savoureux où la tendreté du porc rencontre la douceur de la christophine, relevé par des épices créoles.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la viande :

- ✂ Ragoût de porc : 600 g
- ✂ Jus de citron vert : 1
- ✂ Sel : 5 g
- ✂ Huile végétale : 1 cuillère à soupe

Pour la garniture et la sauce :

- ✂ Christophines : 2 moyennes (500 g)
- ✂ Oignon : 1 moyen (environ 100 g)
- ✂ Piments végétariens : 2
- ✂ Gousses d'ail : 2
- ✂ Oignons pays : 2 branches

- ✂ Persil frais : 3 branches
- ✂ Curcuma : 1 cuillère à café
- ✂ Quatre-épices : 1 pincée
- ✂ Bouquet garni : 1 cuillère à café
- ✂ Eau : 400 ml

Pour la finition :

- ✂ Gousse d'ail : 1
- ✂ Persil frais : 1 branche
- ✂ Jus de citron vert : ½

Les étapes de la recette

Préparation de la viande :

1. Coupez le porc en morceaux de taille moyenne.
2. Arrosez les morceaux d'un jus de citron vert et laissez mariner pendant 15 minutes.

Saisie de la viande :

3. Dans une cocotte, chauffez l'huile végétale à feu moyen. Ajoutez les morceaux de porc et faites-les dorer pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement.

Préparation des légumes :

4. Pendant ce temps, épluchez les christophines, retirez le cœur fibreux et coupez-les en dés d'environ 2 cm.
5. Émincez l'oignon, les piments végétariens, les oignons pays et hachez le persil.

Assemblage :

6. Une fois la viande bien dorée, ajoutez l'oignon

émincé, les oignons pays et les piments végétariens. Faites revenir pendant 3 minutes.

7. Incorporez les dés de christophine et mélangez bien. Laissez cuire encore 3 minutes.

8. Saupoudrez de curcuma, de quatre-épices et ajoutez le bouquet garni. Mélangez pour enrober les ingrédients d'épices.

9. Versez l'eau, ajoutez les gousses d'ail pressées et le persil haché. Mélangez, portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre et la christophine fondante.

Finition :

10. En fin de cuisson, ajoutez la gousse d'ail hachée, la branche de persil ciselée et le jus d'un demi-citron vert. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Ti Kozé nutrition

Un plat mijoté revisité parfait pour un déjeuner gourmand avec ses notes épicées. La christophine apporte sa touche légère et fondante.

Zoom nutritionnel

Environ 390 calories (kcal) par portion, ce plat est relativement léger pour une préparation à base de viande de porc, grâce à l'usage de la christophine très pauvre en calories et aux aromates favorisant la digestion. Il fournit une bonne dose de protéines animales, idéal pour un plat principal équilibré qui entretient la masse musculaire.

À associer avec :

✂ Un féculent complet ou local (riz complet, fruit à pain, dachine) pour un repas rassasiant.

✂ Une crudité de saison pour enrichir l'apport en fibres et vitamines.

À éviter :

✂ Une surcuisson des légumes qui détruit leurs vitamines.

✂ L'ajout de matières grasses, car la viande en fournit déjà.

Le + Santé

✂ Plat savoureux, riche en minéraux et en fibres.

✂ La cuisson mijotée permet de préserver les arômes sans ajout de gras superflu.

✂ Ce ragoût permet aussi de varier des recettes de viande classiques, tout en intégrant un légume local très intéressant pour la santé digestive.

Focus Ingrédient: la christophine

La christophine, aussi appelée chayote ou chouchou, est un légume très léger avec seulement 20 kcal pour 100 g. Riche en potassium, elle contribue à la bonne régulation de la tension artérielle et limite la rétention d'eau.

Astuce : elle se consomme cuite, en ragoût, mais aussi en salade tiède ou froide après une cuisson vapeur.

Adaptations & Variantes

Version express : utilisez une cocotte-minute pour réduire le temps de cuisson sans altérer la saveur du plat.

Version allégée : choisissez un morceau de porc plus maigre (filet, longe) en adaptant la cuisson. Complétez la christophine avec quelques légumes verts feuille. Le résultat est tout aussi délicieux, avec moins de graisses saturées.

- Éloïse PLACIDE -



POULET MARINÉ AUX PETITS LÉGUMES

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un poulet tendre et parfumé, niché au cœur d'un jardin de légumes pays colorés... Un plat simple, savoureux et réconfortant qui met le soleil dans l'assiette !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour le poulet mariné :

- ✂ 800 g de hauts de cuisse de poulet (environ 2 par personne)
- ✂ Le jus d'1 citron vert
- ✂ 2 gousses d'ail
- ✂ 2 brins d'oignons pays
- ✂ Persil, thym frais
- ✂ 1 petit piment végétarien
- ✂ 1 cuil. à soupe d'huile végétale
- ✂ 0,5 cuil. à soupe de paprika
- ✂ 0,5 cuil. à soupe de curcuma
- ✂ 0,5 cuil. à soupe rase de sel

✂ Poivre

Pour les légumes :

- ✂ 400 g de christophines (environ 1 pièce)
- ✂ 400 g de carottes
- ✂ 320 g de courgettes
- ✂ 320 g de giraumon
- ✂ 200 g d'oignons
- ✂ 1 cuil. à soupe d'huile végétale
- ✂ Thym frais
- ✂ 1 gousse d'ail
- ✂ Sel et poivre : au goût

Les étapes de la recette

Préparer la marinade (à faire de préférence la veille)

1. Dans un mixeur, hacher l'ail, les cives, le persil, le thym et le piment végétarien.
2. Mélanger avec le jus de citron, l'huile, le paprika, le curcuma, le sel et le poivre.
3. Découper le poulet en morceaux si nécessaire, les enrober de marinade, couvrir et réserver au frais pendant 2 h minimum.

Préparer les légumes

4. Éplucher tous les légumes.
5. Couper la christophine, le giraumon, les carottes et les courgettes en cubes ou morceaux de taille similaire et de formes variées (environ 2 cm).
6. Émincer les oignons.

Cuisson

7. Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante si possible).
8. Dans un grand plat allant au four, mélanger les légumes avec l'huile, l'ail écrasé, le thym, du sel et du poivre.
9. Répartir les morceaux de poulet marinés sur les légumes.
10. Enfourner pour 1h à 1h30. Mélanger à mi-cuisson pour que tout dore uniformément.

Ti Kozé nutrition

Un plat protéiné et aromatique, dans lequel les légumes du terroir sont sublimés par les épices chaleureuses.

Zoom nutritionnel

473 calories (kcal) par portion, ce plat est particulièrement intéressant pour ses antioxydants naturels issus des pigments colorés des légumes, renforçant la protection cellulaire. Parfait pour soutenir la vitalité au quotidien.

À associer avec :

- ✂ Une portion de féculents (légume pévy par exemple) pour l'équilibre glycémique.

Éviter :

- ✂ De négliger la présence de crudités au repas: elles apportent le supplément de minéraux non dégradés par la cuisson.
- ✂ De rajouter des protéines animales en entrée ou dans la journée, la quantité apportée par ce plat étant suffisante.

Le + Santé

- ✂ La recette apporte des caroténoïdes grâce aux légumes de couleur orange, protecteurs des cellules.

- ✂ Le poulet est un apport intéressant en protéines et zinc pour la régénération des tissus.

- ✂ La viande marinée étant plus savoureuse, elle nécessite moins de sel. Plus tendre, sa digestion est également facilitée.

Focus Ingrédient : le Poulet

Cette viande est source de vitamines B essentielles à la vitalité nerveuse, et de protéines indispensables au maintien musculaire.

Le poulet de bonne qualité est moins riche en graisses saturées que d'autres viandes, particulièrement dans les morceaux maigres.

Moins sec que le filet, le haut de cuisse offre une meilleure biodisponibilité du fer.

Adaptations & Variantes

Version plus légère : optez pour du filet de volaille et doublez la proportion de légumes.

Version gourmande : ajoutez des quartiers de patate douce rôties.

- Éloise PLACIDE -

GALETTES DE LÉGUMES

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Éloïse
PLACIDE
Diététique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Des galettes croustillantes à l'extérieur, fondantes à l'intérieur... Un concentré de légumes pays pour régaler petits et grands, sans jamais s'ennuyer !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 400 g de christophine (1 pièce moyenne)
- ✂ 400 g de giraumon (ou potiron)
- ✂ 400 g de patate douce
- ✂ 320 g de carottes
- ✂ 320 g de courgettes
- ✂ 160 g d'oignons
- ✂ 2 gousses d'ail
- ✂ 2 œufs
- ✂ 80 g de farine
- ✂ 80 g de fromage râpé (emmental, gruyère...)

- ✂ 0,8 cuil. à soupe de curry en poudre
- ✂ Sel et poivre : selon votre goût
- ✂ Huile pour la cuisson : quantité suffisante

Les étapes de la recette

Préparer les légumes

1. Éplucher tous les légumes.
2. Râper la christophine, le giraumon, la patate douce, les carottes et les courgettes.
3. Émincer finement l'oignon et l'ail.
4. Pré-cuire la patate douce à la vapeur

Mélanger les ingrédients

5. Dans un grand saladier, réunir tous les légumes râpés, l'ail et l'oignon.
6. Ajouter les œufs battus, la farine, le fromage râpé et le curry.
7. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Façonner les galettes

8. Prendre une grosse cuillère de préparation et former des galettes d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

Cuisson

9. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive.
10. Cuire les galettes à feu moyen environ 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.
11. La cuisson peut également se faire au four en version grill.

Ti Kozé nutrition

Une recette parfaite pour faire le plein de fibres et de légumes locaux.

Zoom nutritionnel

Environ 335 calories (kcal) par portion, ces galettes sont riches en fibres, en vitamines A et C, et offrent un bon équilibre entre légumes, protéines et glucides (patate douce, farine).

La cuisson à la poêle, si elle est bien maîtrisée, permet de conserver les nutriments essentiels tout en révélant les arômes.

À associer avec :

- ✂ Une salade verte bien croquante, agrémentée d'un filet d'huile riche en oméga-3 (colza, noix).
- ✂ Une sauce légère à base de yaourt ou citron et d'herbes fraîches, pour une touche fraîche et digestive.

À éviter :

- ✂ Les galettes servies seules : un apport complémentaire en crudités ou légumineuses permet d'éviter les fringales.
- ✂ L'usage excessif d'huile à la cuisson : privilégiez une poêle antiadhésive ou une cuisson au four pour limiter les matières grasses.

Le + Santé

✂ La variété des légumes utilisés permet d'apporter une large diversité de micronutriments favorables à un bon métabolisme.

✂ La concentration en nombreux nutriments essentiels dans un petit volume, est pratique pour les petits appétits ou les repas rapides.

Focus Ingrédient : la Courgette

Discrète et légère, elle est un légume particulièrement hydratant. Composée à plus de 90 % d'eau, elle apporte du volume et de la fraîcheur sans alourdir l'assiette. La courgette est également source de potassium et de fibres douces, favorisant la digestion et l'équilibre hydrique. Peu calorique, elle s'intègre facilement dans des recettes variées, aussi bien crues que cuites.

Astuce : pour préserver ses bienfaits, évitez de la sur-cuire.

Adaptations & Variantes

Version sans gluten : utilisez une farine de fruit à pain, manioc ou encore banane verte.

Version superfood : ajouter des graines de lin moulues pour l'apport en oméga 3.

- Éloïse PLACIDE -

CASSOULET AU COQ LOCAL

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloïse
Placide
Diététique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Un cassoulet créole à la sauce «péyi» ! Le coq local mijoté longtemps s'invite dans ce plat généreux aux haricots fondants, pour une explosion de saveurs du terroir.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 400 g de haricots blancs secs
- ✂ 400 g de coq découpé
- ✂ 4 saucisses fumées (type Montbéliard)
- ✂ 200 g de poitrine de porc fumée
- ✂ 1 courgette et 1 aubergine ou 2 carottes
- ✂ 1 oignon
- ✂ 2 gousses d'ail
- ✂ 1/2 bouquet garni frais
- ✂ 2 piments végétarien
- ✂ 0,5 cuillère à café de quatre-épices
- ✂ 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- ✂ Sel et poivre au goût
- ✂ Eau (quantité suffisante pour la cuisson)

Les étapes de la recette

Préparation des haricots

1. Si vous utilisez des haricots secs, faites-les tremper la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, égouttez-les et réservez.

Préparation des viandes

2. Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile. Faites dorer les morceaux de coq sur toutes les faces. Retirez-les et réservez.
3. Dans la même cocotte, faites revenir la poitrine de porc coupée en morceaux jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée sans ajout de matière grasse. Ajoutez les saucisses entières et faites-les colorer légèrement. Retirez et réservez avec le coq.

Préparation de la garniture aromatique

4. Émincez l'oignon, l'ail, le bouquet garni, les piments végétarien, la courgette et l'aubergine. Dans la même cocotte, faites revenir ces légumes

jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Assemblage du cassoulet

5. Remettez les viandes dans la cocotte avec les légumes. Ajoutez les haricots blancs, le quatre-épices et le poivre.
6. Couvrez d'eau à hauteur des ingrédients. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant environ 1h30. Remuez de temps en temps et ajoutez de l'eau si nécessaire pour maintenir le niveau de liquide.
7. Salez au bout de 1h de cuisson
8. Une fois la cuisson terminée, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Ti Kozé nutrition

Un plat généreux, typique et réconfortant, parfait pour un déjeuner en famille ou une occasion conviviale.

Zoom nutritionnel

Environ 420 à 470 kcal par portion (en fonction des quantités de haricots et du gras de cuisson). Le cassoulet au coq local apporte des protéines complètes, des fibres, du fer, des antioxydants et des glucides complexes. La cuisson lente à feu doux préserve les arômes tout en favorisant l'assimilation des protéines animales et végétales.

À associer avec :

- ✂ Une petite salade fraîche (chou, concombre, citron) pour équilibrer.
- ✂ Une infusion digestive locale, comme le bois d'Inde ou la menthe en fin de repas.

À éviter :

- ✂ Une entrée trop riche avec de la charcuterie ou du fromage.
- ✂ Un ajout de pain, riz ou autre féculent : les haricots apportent suffisamment de glucides.

Le + Santé

✂ Ce plat apporte une belle quantité de fibres avec les haricots, les légumes verts et les aromates, favorisant la régulation du transit et de la glycémie.

✂ Le coq est une viande maigre pleine de bons nutriments comme le fer indispensable à tous pour rester en bonne santé.

✂ L'association avec les haricots blancs riches en vitamine B9 améliore l'assimilation du fer, pour le plus grand bien des personnes anémiques.

Focus ingrédient : l'ail

L'ail est un véritable allié santé : il soutient le système immunitaire, aide à réguler la tension artérielle et possède des propriétés antimicrobiennes naturelles. Utilisé cru ou légèrement cuit, il conserve mieux ses composés soufrés bénéfiques; vous pouvez en ajouter sur votre plat une fois servi.

Adaptation & Variante

Version allégée : divisez la quantité de charcuterie par deux et ajoutez un morceau de giraumon à la cuisson pour l'onctuosité.

- Éloïse PLACIDE -



WRAP

AU POISSON ET CRUDITÉS

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un vent de fraîcheur aux saveurs créoles ! Ce wrap léger et savoureux marie à merveille poisson pané et crudités croquantes pour un repas nomade, sain et plein de peps.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour le poisson :

- ✂ 4 filets de poisson type perroquet ou vivaneau
- ✂ 2 gousses d'ail
- ✂ 1 jus de citron
- ✂ 1 piment végétarien
- ✂ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ✂ Sel et poivre au goût

Pour la chapelure:

- ✂ Farine
- ✂ 1 œuf
- ✂ chapelure

Pour la sauce au fromage blanc :

- ✂ 6 c à s de fromage blanc
- ✂ 1 c à c de curry
- ✂ 1 gousse d'ail
- ✂ 2 brins d'oignon-pays
- ✂ Sel et poivre au goût

Pour les crudités :

- ✂ 80 g de carotte râpée (ou giraumon)
- ✂ 80 g de poivron rouge en fines lamelles
- ✂ 50 g de courgette râpée
- ✂ Quelques feuilles de salade

Pour les wraps :

- ✂ 4 tortillas de blé (environ 25 cm de diamètre)

Les étapes de la recette

Mariner le poisson

1. Hachez l'ail, le piment végétarien et l'oignon-pays.
2. Dans un bol, mélangez le jus de citron vert, l'huile, l'ail, le piment, l'oignon-pays, le sel et le poivre.
3. Enrobez les morceaux de poisson de cette marinade.
4. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Préparer la sauce au curry

5. Mélangez dans un bol le fromage blanc avec le curry.
6. Ajoutez l'oignon-pays haché, salez et poivrez selon votre goût.
7. Réservez.

Préparer les crudités

8. Râpez la carotte et la courgette.

9. Émincez finement le poivron rouge.

10. Mélangez les crudités dans un saladier.

Cuire le poisson

11. Couper le poisson en lanières et le paner en le passant dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure.

12. Enfourner pour 20 minutes de cuisson à 200°C

Assembler les wraps

13. Faites chauffer légèrement les tortillas dans une poêle ou au micro-ondes pour les assouplir.
14. Étalez une cuillère de sauce au curry au centre de chaque tortilla.
15. Disposez une portion de crudités, puis des lamelles de poisson pané. Roulez les tortillas en serrant bien pour former les wraps.

Ti Kozé nutrition

Un plat frais et facile à emporter, parfait quand on veut bien manger sans passer des heures en cuisine. Riche en couleurs, en goût et en bienfaits !

Zoom nutritionnel

Environ 350 à 400 kcal par portion. Ce wrap est léger mais rassasiant, avec des protéines (poisson), des fibres (crudités) et de bons gras (si on utilise du poisson gras). Il aide à tenir jusqu'au repas suivant sans avoir faim.

À associer avec :

- ✂ Une salade de fruits frais,
- ✂ Une soupe froide ou jus de légume maison pour compléter en hydratation.

Éviter :

- ✂ Les sauces toutes faites, souvent trop grasses ou sucrées,
- ✂ Les wraps ultra transformés : privilégier les tortillas les plus simples, sans additifs.

Le + Santé

- ✂ Ce wrap riche en épices et aromates anti-inflammatoires est une bonne option pour garder la

forme. Il offre une texture croquante satisfaisante, sans alourdir la digestion.

✂ Manger cru permet aussi de garder les vitamines des légumes intactes, et de stimuler la mastication, ce qui rassasie mieux.

Focus Ingrédient : le poisson

Le poisson est riche en protéines de qualité, en vitamine D, B12 et en oméga-3. Ces nutriments sont essentiels pour la santé et soutiennent le cerveau, les yeux et le système cardiovasculaire et les articulations. Il vaut mieux sélectionner les petits poissons, pêchés localement et de façon durable pour préserver la ressource et en retirer tous les bienfaits.

Adaptations & Variantes

Version sans gluten : remplacer les tortillas par des galettes de manioc.

Version gourmande : ajouter de l'avocat ou du fromage frais léger pour le goût et les acides gras bénéfiques.

- Éloïse PLACIDE -



COLOMBO DE POISSON

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un colombo tout en finesse où le poisson s'imprègne d'épices douces et d'aromates péyi...
Une recette emblématique, légère et savoureuse, qui sent bon les Antilles !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 4 darnes de vivaneau (env. 900 g), déjà marinées
- ✂ 280 g de courgettes
- ✂ 220 g de carottes
- ✂ 4 branches de persil
- ✂ 4 branches d'oignons pays
- ✂ 1 oignon moyen
- ✂ 2 piments végétariens
- ✂ 4 gousses d'ail
- ✂ 400 ml d'eau
- ✂ 8 g de sel
- ✂ 1 c. à café de mélange bouquet garni
- ✂ 2 c. à café rases de graines à roussir
- ✂ 2 c. à café de poudre à colombo
- ✂ Le jus d'1 citron vert
- ✂ Huile végétale (1 à 2 c. à soupe)



Les étapes de la recette

Préparer les ingrédients

1. Ciseler finement l'oignon, les oignons pays, les piments végétariens et la moitié du persil.
2. Couper les courgettes et les carottes en demi-rondelles ou petits morceaux.
3. Écraser ou hacher 2 gousses d'ail. Garder les 2 autres pour la fin.

Faire revenir les aromates

4. Chauffer l'huile dans une cocotte.
5. Ajouter les graines à roussir et laisser éclater 2 minutes à feu doux.
6. Incorporer l'oignon, l'oignon pays, le piment végétarien, et faire revenir 3 minutes.

Cuisson des légumes

7. Ajouter les carottes, les courgettes, le bouquet garni, le sel, la poudre de colombo et 2 gousses d'ail.
8. Verser l'eau, mélanger, couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen-doux.

Cuisson du poisson

9. Ajouter les darnes de poisson dans la cocotte.
10. Cuire à couvert, 4 à 5 minutes de chaque côté, en retournant à mi-cuisson.
11. Le poisson doit être bien cuit mais encore moelleux.

Finition

12. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron, les 2 gousses d'ail restantes finement hachées, et le reste du persil ciselé.
13. Mélanger délicatement. Servir chaud.

Ti Kozé nutrition

Une version moderne et équilibrée du colombo traditionnel, où le poisson apporte légèreté et finesse.

Zoom nutritionnel

347 Kcal par portion. Ce plat équilibré combine les protéines maigres du poisson avec des légumes riches en fibres et antioxydants, comme les carottes et les courgettes. Les épices du colombo apportent curcumine et autres composés bioactifs, reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

À associer avec :

- ✂ Des dombrés ou de l'igname vapeur pour un apport complet en glucides.
- ✂ Une compotée maison en dessert pour la touche sucrée.

Eviter :

- ✂ Choisir un poisson trop tendre qui se déliterait à la cuisson.
- ✂ Trop cuire les légumes : on veut garder leur consistance pour une bonne texture du plat.

Le + Santé

- ✂ Préparé dès le matin, le colombo de poisson est

idéal pour un repas du soir : les épices ont alors développé tout leur potentiel pour une digestion optimale.

✂ La chair ferme et maigre du vivaneau en fait un aliment de choix pour ceux qui souhaitent allier plaisir culinaire et intérêt nutritionnel : il contient les protéines et minéraux indispensables au maintien en bonne santé à tout âge.

Focus Ingrédient : La poudre à colombo

Le Colombo associe des épices comme le curcuma, coriandre, cumin, moutarde, fenugrec, poivre et clou de girofle. Cette synergie d'épices contribue à stimuler le métabolisme, à soutenir les fonctions digestives et à favoriser une meilleure assimilation des aliments qu'elles accompagnent. Le colombo apporte un soutien subtil mais réel à l'équilibre dans une alimentation moderne souvent trop riche en produits transformés.

Adaptations & Variantes

Versión iodée + : complétez ou substituez le poisson par des fruits de mer comme des écrevisses ou du chatrou (attention, la cuisson sera différente).

Versión relevée : le colombo étant plutôt doux, vous pouvez incorporer du piment fort pour les palais avertis.

- Éloïse PLACIDE -

CURRY

DE VIANDE AUX LÉGUMES PAYS

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un voyage de saveurs entre tradition et douceur épicée : ce curry de dinde mijoté avec ses légumes pays vous réchauffe le cœur et les papilles, tout en couleur et en générosité.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- | | |
|---|--|
| ✂ 470 g de filets de dinde | ✂ 4 brins d'oignons-pays |
| ✂ 310 g de crème liquide | ✂ 2 branches de persil |
| ✂ 460 g de christophine (environ 2 pièces) | ✂ 1,5 à 2 c. à soupe de curry en poudre |
| ✂ 235 g de giraumon | ✂ 45 g de jus de citron vert (env. $\frac{3}{4}$ citron) |
| ✂ 170 g de tomates cerises | ✂ 320 ml d'eau |
| ✂ 80 g de carottes | ✂ 6,5 g de fécule de maïs |
| ✂ 80 g d'oignons blancs au vinaigre (égouttés) | ✂ Huile de tournesol |
| ✂ 5 g de gros sel | |
| ✂ 26 g de piments végétariens (env. 2–3 petits) | |
| ✂ 27 grains de poivre vert déshydratés | |
| ✂ 20 g d'ail (environ 4 grosses gousses) | |
| ✂ 4 feuilles de laurier | |

Les étapes de la recette

Préparer la dinde

1. Couper la dinde en morceaux de 3–4 cm.
2. Verser le jus de citron vert dessus, mélanger et réserver pendant que vous préparez les légumes.

Préparer les légumes

3. Peler et couper le giraumon et la christophine en gros cubes.
4. Retirer la partie fibreuse de la christophine.
5. Trancher finement les carottes.
6. Égoutter les oignons blancs au vinaigre.
7. Fendre les piments végétariens en deux (sans enlever les graines).
8. Hacher ail, persil et oignons-pays. Réserver.

Cuisson de la dinde

9. Chauffer un filet d'huile dans une cocotte.

10. Ajouter les morceaux de dinde et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis et dorés.

11. Déglicer avec un peu d'eau si nécessaire. Ajouter les oignons blancs égouttés et faire revenir encore 2–3 min.

Mijotage

12. Ajouter les légumes (carotte, giraumon, christophine), les piments, l'eau, la crème liquide, le curry, le laurier et le sel.

13. Mélanger, couvrir et laisser mijoter à petit bouillon 25 min, en remuant de temps en temps.

Finition

14. Ajouter les tomates cerises coupées en deux, l'ail écrasé, l'oignon-pays et le persil hachés.

15. Ajouter les grains de poivre vert, bien mélanger.

16. Laisser frémir encore 10–15 min à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Ti Kozé nutrition

Un plat savoureux, nourrissant et plein de vitalité, qui tient son nom du mélange d'épices qui le compose.

Zoom nutritionnel

483 kcal par portion. Ce curry associe une viande maigre à une belle variété de légumes verts de chez nous riches en fibres, bêta-carotène et vitamine C. Le mijotage à feu doux préserve les arômes tout en rendant les légumes fondants, faciles à digérer et gardant intact la plupart des micronutriments.

À associer avec :

- ✂ Une salade de crudités croquantes (concombre, chou, radis) pour apporter de la fraîcheur.
- ✂ Une boisson légère et digestive comme une infusion de gingembre ou de citronnelle

Eviter :

- ✂ L'ajout excessif de féculents (riz blanc, pain) : l'association giraumon-carotte apporte suffisamment de glucides et de fibres.
- ✂ L'excès d'épices : cela ajouterait de l'amertume et viendrait dénaturer le plat.

Le + Santé

✂ Le curry composé de curcuma, gingembre, coriandre, cumin et piment, épices reconnues pour leurs propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et digestives.

✂ Associé aux légumes et à une cuisson douce, le curry devient ainsi un plat bénéfique pour la santé.

Focus Ingrédient : Le poivre vert

Le poivre vert est récolté avant maturité. Il se distingue par sa saveur légèrement piquante qui relève les plats avec originalité. Riche en antioxydants et en composés actifs comme la pipérine, il stimule la digestion, favorise l'absorption de certains nutriments et contribue à soutenir le système immunitaire. Il doit toutefois être utilisé avec parcimonie pour conserver tous ses bienfaits.

Adaptations & Variantes

Version allégée : substituez la crème par du yaourt nature brassé, réduisant ainsi l'apport en graisses saturées tout en conservant une texture onctueuse.

Version allégée + : remplacez la moitié du giraumon, des carottes, tomates cerises, par de la papaye verte, moins riche en glucides. Adaptez la cuisson.

- Éloïse PLACIDE -

PÂTÉ EN POT DE POISSON

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise Placide
Diététique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Un concentré de mer et de terroir : ce pâté en pot de poisson réinvente la soupe créole avec tendresse et caractère, pour régaler toutes les générations !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Poisson & marinade

- ✂ 240 g de filets de poisson (colin, vivaneau)
- ✂ Jus de ¼ citron vert
- ✂ 500 ml d'eau (pour la marinade)
- ✂ 1 branche de thym
- ✂ 1 feuille de laurier
- ✂ 1 graine de bois d'Inde (ou pincée de 4-épices)
- ✂ Sel, poivre

Bouillon

- ✂ 600 ml d'eau (à hauteur des légumes)
- ✂ 40 ml de vin blanc sec
- ✂ 20 g de bouillon de légumes (délayé dans un peu d'eau chaude)

Légumes et aromates

- ✂ 80 g de carottes
- ✂ 160 g de pommes de terre
- ✂ 80 g de giraumon (ou potiron)
- ✂ 20 g de céleri branche
- ✂ 16 g d'oignon
- ✂ 60 g de poireau
- ✂ 40 g de chou pommé
- ✂ 80 g de navet
- ✂ 20 g de câpres égouttées
- ✂ 1 gousse d'ail
- ✂ 1 petit piment végétarien (ou ½ si sensible)
- ✂ 1,5 cuillère à soupe d'huile végétale

Les étapes de la recette

Faire mariner le poisson

1. Dans un récipient, mélanger 500 ml d'eau avec du sel, poivre, thym, laurier, bois d'Inde et jus de citron.
2. Plonger les filets de poisson dans la marinade. Laisser reposer pendant 1h30 à 2h.

Préparer les légumes

3. Éplucher et couper tous les légumes en cubes moyens : carottes, pommes de terre, giraumon, céleri, navet, poireau, oignon et chou.
4. Écraser l'ail. Garder le piment entier (non percé) pour parfumer sans trop piquer.

Démarrer le bouillon

5. Dans une grande casserole, chauffer l'huile.
6. Ajouter tous les légumes coupés, l'ail et le piment entier.

7. Verser l'eau à hauteur (environ 600 ml). Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen pendant 1 heure.

Ajouter les éléments aromatiques

8. Prélever ½ louche de la marinade et l'ajouter au bouillon.
9. Délayer le bouillon de légumes dans un peu d'eau chaude, l'incorporer.
10. Ajouter le vin blanc et les câpres.
11. Laisser mijoter encore 10 à 15 minutes.

Finaliser avec le poisson

12. Couper le poisson mariné en dés de 2-3 cm.
13. L'ajouter à la soupe et cuire encore 30 minutes à feu doux.
14. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Ti Kozé nutrition

Le réconfort d'un bouillon traditionnel, nourrissant sans excès et riche en saveurs locales.

Zoom nutritionnel

179 Kcal par portion. Avec une excellente densité nutritionnelle, ce plat traditionnel est une excellente source de protéines de haute qualité. Les légumes racines et le giraumon apportent fibres, vitamines (A, C, B6) et minéraux, notamment potassium et magnésium, favorisant un bon équilibre électrolytique et la santé cardiovasculaire.

À associer avec :

- ✂ Le dessert de votre choix : ce repas léger est idéal pour vous accorder un petit plaisir.
- ✂ Un flan au giraumon si vous préférez modérer les calories

Eviter :

- ✂ Cuire le poisson trop tôt ou trop longtemps : il risque de perdre en qualité nutritionnelle.
- ✂ Surcharger en sel ou en bouillon cube : le plat contient déjà câpres, aromates et vin blanc, qui apportent naturellement du goût.

Le + Santé

✂ Ce pâté en pot est un plat complet mais léger, qui associe la richesse protéique du poisson maigre à une grande variété de légumes pays.

✂ La longue cuisson en bouillon rend les légumes fondants et digestes tout en libérant vitamines et minéraux dans le jus, que l'on consomme. Résultat : un plat hydratant, nourrissant et protecteur, idéal pour toutes les générations.

Focus Ingrédient : La pomme de terre

Bien qu'importée, la pomme de terre est intéressante pour apporter texture et consistance avec un goût plus neutre que les légumes péyi (igname, fruit à pain etc.). Elle est une excellente source de glucides complexes, qui fournissent une énergie durable tout en restant moins caloriques que le riz ou les pâtes à poids égal.

Adaptations & Variantes

Version locale + : Remplacez les pommes de terre par des topinambour ou de l'igname bokodji.

Version express : préparez le bouillon à l'avance et congeler en portions, puis ajouter simplement le poisson frais au moment de réchauffer.

- Éloïse PLACIDE -



TABOULÉ AU GIRAUMON

**DÉFI
FAMILLES**

TATIE
MARYSE

Eloise Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Une salade pleine de pep's où le giraumon joue les invités surprise ! Ce taboulé frais, coloré et croquant revisite les classiques avec une touche locale et vitaminée.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ • 640 g de semoule cuite (semoule fine ou moyenne, de blé)
- ✂ • 4 branches de persil frais
- ✂ • 2 piments végétariens
- ✂ • 320 g de concombre pelé et épépiné (environ 1 gros)
- ✂ • 160 g de giraumon cru
- ✂ • 80 g de graines de grenade
- ✂ • 40 g d'huile d'olive
- ✂ • 4 c. à café de vinaigre de cidre
- ✂ • 4 pincées de paprika



Les étapes de la recette

Préparer les légumes et graines

1. Peler et épépiner le concombre, le couper en petits cubes.
2. Peler le giraumon, retirer les graines et réserver celles-ci. Couper la chair en petits dés.
3. Égrainer la grenade pour récupérer les grains.

Torréfier les graines de giraumon

4. Dans une petite poêle avec un fond d'huile, faire griller les graines de giraumon à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Réserver.

Ciseler les aromates

5. Couper finement le persil et les piments végétariens.

Assembler le taboulé

6. Dans un grand saladier, mélanger la semoule cuite avec le giraumon, le concombre, la grenade, les graines torréfiées et les aromates.

Assaisonner

7. Arroser avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, saupoudrer de paprika.
8. Bien mélanger et laisser reposer au frais au moins 30 minutes avant de servir.

Ti Kozé nutrition

Un plat idéal pour les occasions en plein air ou pour un repas complet à emporter facilement.

Zoom nutritionnel

360 kcal par portion. Cette recette copieuse combine les glucides complexes de la semoule, les fibres et antioxydants des légumes, ainsi que les acides gras insaturés de l'huile d'olive et des graines de giraumon torréfiées. Les vitamines A et C issues du giraumon, du piment végétarien et de la grenade contribuent au soutien immunitaire et à la protection cellulaire.

À associer avec :

- ✂ Un filet de poisson grillé (thon, dorade, colin) ou du poulet mariné au citron, pour ajouter des protéines maigres.
- ✂ En boisson une eau aromatisée pour rester dans la légèreté.

Eviter :

- ✂ Trop d'huile dans l'assaisonnement : l'huile d'olive est bénéfique, mais en excès elle alourdit inutilement un plat pensé comme léger.

Le + Santé

✂ C'est une recette majoritairement crue, ce qui permet de préserver les enzymes, les vitamines sensibles à la chaleur et une grande partie des antioxydants.

✂ L'association de saveurs et textures (acidulé, croquant, fondant) stimule la mastication : un point essentiel pour la digestion et la régulation de l'appétit

Focus Ingrédient : Le concombre

Ce légume de la famille des cucurbitacées est l'un des plus consommés en Martinique, apprécié pour sa légèreté. Composé à plus de 95 % d'eau, il est particulièrement désaltérant et contribue à l'hydratation de l'organisme, ce qui en fait un allié idéal sous notre climat.

Adaptations & Variantes

Version gourmande : ajoutez quelques dés d'avocat ou un filet de fromage frais pour plus d'onctuosité et de bons gras.

Version protéine végétale : intégrez des pois chiches ou des lentilles corail, qui apportent des protéines et rendent le plat plus complet.

- Éloïse PLACIDE -



TOMATES FARCIES À LA VIANDE

DÉFI FAMILLES TATIE MARYSE Eloise Placide Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Des tomates juteuses garnies d'une farce savoureuse et parfumée... Un plat généreux et réconfortant, qui allie simplicité et tradition avec une touche créole;

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 4 tomates bien fermes (environ 200 g chacune)
- ✂ 300 g de côte de porc (désossées)
- ✂ 100 g de champignons (de Paris ou forestiers)
- ✂ 90 g d'oignon
- ✂ 12 g de piment végétarien
- ✂ 12 g d'ail (environ 2 gousses)
- ✂ 25 g d'huile d'olive (pour la cuisson)
- ✂ 10 g d'huile d'olive (à la sortie du four)
- ✂ 20 g de vinaigre d'échalote
- ✂ 5 g de sel
- ✂ Poivre : à votre convenance



Les étapes de la recette

Préparer les tomates

1. Couper le « chapeau » sous le pédoncule, évider délicatement les tomates sans les percer.
2. Saler l'intérieur et les retourner sur une assiette pour qu'elles s'égouttent.

Cuire la pulpe

3. Récupérer la chair évidée, l'écraser grossièrement.
4. Faire chauffer 25 g d'huile dans une casserole, y mettre la pulpe et la compoter doucement (sans colorer). Réserver.

Préparer la farce

5. Tailler finement les champignons.
6. Mixer ensemble le piment, l'ail, l'oignon et le vinaigre. Ajouter à la compotée.
7. Mixer la côte de porc pour en faire une texture hachée et mélanger à la farce.

Pré cuire la farce

8. Dans une poêle, chauffer l'huile, verser les aromates mélangés, faire revenir sans colorer.
9. Ajouter les champignons et cuire quelques minutes.
10. Incorporer le porc haché, saler, poivrer. Cuire brièvement pour que la farce reste moelleuse. Ajouter le vinaigre, bien mélanger, puis retirer du feu.

Farcir et cuire

11. Préchauffer le four à 180 °C.
12. Disposer les tomates dans un plat, verser un fond d'eau (2-3 mm).
13. Remplir généreusement chaque tomate de farce, reposer les chapeaux dessus. Arroser de 10 g d'huile.
14. Enfourner 25 minutes

Ti Kozé nutrition

Une recette généreuse mais digeste, qui allie plaisir et équilibre.

Zoom nutritionnel

315 kcal par portion. Riche en protéines animales de bonne qualité grâce au porc, ce plat apporte également lycopène grâce aux tomates cuites, antioxydant protecteur du système cardiovasculaire. Les champignons ajoutent fibres et minéraux (sélénium, cuivre), tandis que les aromates locaux relèvent le goût sans excès de sel.

À associer avec :

- ✂ Une salade verte croquante pour équilibrer le repas.
- ✂ Du riz semi-complet ou une portion de légumes vapeur en accompagnement.

Eviter :

- ✂ Choisir des tomates trop mûres ou trop molles : elles risquent de se déchirer à la cuisson et de perdre leur jus.
- ✂ Utiliser de la viande trop grasse ou transformée (ex. chair à saucisse industrielle).

Le + Santé

- ✂ Les tomates farcies sont un plat complet et équilibré, qui combine légumes, protéines et bons gras.
- ✂ Choisir un porc maigre ou dégraissé permet de limiter les graisses saturées, tout en conservant une farce moelleuse.

Focus Ingrédient : La tomate

La tomate se consomme aussi bien crue (elle garde alors toute sa vitamine C) que cuite et s'adapte à une multitude de recettes. Le pigment rouge naturel présent dans la tomate, le lycopène, est un antioxydant qui préserve la santé. Sa biodisponibilité augmente avec la cuisson et l'ajout d'un peu de matière grasse.

Adaptations & Variantes

Version légère : remplacez 2/3 du porc par de la volaille hachée (poulet ou dinde) ou par des légumineuses (lentilles, pois chiches), pour réduire les graisses saturées et enrichir en fibres.

Version à la carte : remplacez la tomate par votre légume préféré : poivron, chou, aubergine ou encore courgette.

- Éloise PLACIDE -

PAPILLOTE DE POISSON AUX LÉGUMES

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un concentré de fraîcheur et de parfums : cette papillote fondante marie à merveille le poisson et les légumes du moment, pour une assiette légère, colorée et pleine de vitalité !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Poisson et marinade

- ✂ 800 g de filets ou dardes de vivaneau (ou tout poisson à chair ferme)
- ✂ 20 g de sel
- ✂ Le jus de 2 citrons verts
- ✂ 2 c. à café de mélange pour poisson (type Ducros)
- ✂ 2 filets d'huile d'olive

Garniture aux légumes pays

- ✂ 4 bananes plantain mûres (env. 800 g)
- ✂ 2 ignames + 2 patates douces (env. 1 kg au total)
- ✂ 2 c. à café de mélange pour poisson

- ✂ 2 branches de thym
- ✂ 6 g de sel
- ✂ 1 petit morceau de gingembre frais (2 phalanges)
- ✂ ½ oignon
- ✂ 4 piments végétariens
- ✂ Copeaux de beurre doux
- ✂ 1 à 2 filets d'huile végétale

Les étapes de la recette

Mariner le poisson

1. Dans un saladier, mélanger le poisson avec le sel, les épices, le jus de citron et l'huile.
2. Laisser mariner 2 à 3 h au frais, ou idéalement une nuit.

Préparer les légumes

3. Éplucher l'igname et la patate douce. Couper en gros cubes (~5 cm).
4. Faire précuire à la vapeur 5 min.
5. Couper les bananes plantain en rondelles épaisses (~3 cm).
6. Ciseler l'oignon, le gingembre et les piments végétariens.

Assaisonner les légumes

7. Dans un saladier, mélanger les légumes précuits, les rondelles de banane, le sel, le thym, les épices, un filet d'huile et les aromates.

Monter les papillotes

8. Préchauffer le four à 180°C.
9. Pour chaque portion, disposer une grande feuille de papier cuisson (ou aluminium avec papier cuisson au contact alimentaire).
10. Répartir les légumes au fond, poser un morceau de poisson mariné dessus.
11. Garnir avec un peu d'oignon, piment, gingembre. Ajouter quelques copeaux de beurre.
12. Refermer hermétiquement chaque papillote.

Cuisson

13. Enfourner 30 minutes à 180°C.
14. À la sortie du four, laisser reposer 10 minutes dans les papillotes fermées avant d'ouvrir.

Ti Kozé nutrition

La papillote concentre en un seul plat la diversité des apports, le tout préservé par une cuisson saine et parfumée.

Zoom nutritionnel

796 kcal par portion. Ce plat associe la richesse en protéines maigres et oméga-3 du poisson à l'apport en fibres, vitamines (A, C, B6) et minéraux des légumes péyi. Les portions de féculents (bananes plantain, ignames et patates douces) sont ici très généreuses, fournissant une énergie durable mais un apport calorique élevé. La cuisson en papillote préserve les arômes et limite la perte de nutriments.

À associer avec :

- ✂ Une salade de papaye verte pour la touche de légumes verts.
- ✂ Une sauce vierge à base de tomates et herbes fraîches relevant les saveurs.

Eviter :

- ✂ Ajouter trop de beurre ou d'huile, ce qui augmenterait fortement l'apport calorique.
- ✂ Prolonger excessivement la cuisson, au risque d'assécher le poisson.

Le + Santé

- ✂ Cette papillote illustre un équilibre parfait entre protéines maigres, glucides complexes et micronutriments.
- ✂ La cuisson en papillote préserve les vitamines et minéraux, limite l'oxydation et nécessite très peu de matières grasses.
- ✂ Pour un apport calorique plus modéré, réduire la quantité totale de féculents à environ 150–200g crus par personne.

Focus ingrédient : L'igname

L'igname occupe une place centrale dans notre cuisine et nos traditions. Riche en glucides complexes, il fournit une énergie durable tout en favorisant la satiété. Moins calorique que la pomme de terre à poids égal, il reste très nourrissant et polyvalent en cuisine : bouilli, en gratin, en purée ou mijoté.

Adaptations & Variantes

Version légère : réduisez la proportion de légumes pays et ajoutez des légumes verts (carotte, giraumon, chou), pour alléger l'apport calorique tout en gardant la richesse en fibres et vitamines

- Éloïse PLACIDE -

BROCHETTES DE POISSON AU FOUR

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Placide
Diététique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Un petit goût de soleil dans chaque bouchée : ces brochettes de poisson dorées au four, accompagnées de légumes colorés, font rimer légèreté et gourmandise !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Marinade & poisson

- ✂ 580 g de poisson (vivaneau, dorade ou autre poisson à chair ferme)
- ✂ 40 g de gingembre frais
- ✂ 2 c. à soupe de jus de citron vert
- ✂ 40 g d'huile d'olive
- ✂ Sel, poivre, bouquet garni
- ✂ Un fond d'eau

Montage des brochettes

- ✂ 1 poivron (rouge ou vert)
- ✂ 200 g de giraumon
- ✂ 1 oignon rouge ou 2 échalotes
- ✂ Huile d'olive pour badigeonner

✂ Marinade récupérée + un fond d'eau

Mayonnaise aux herbes (sans œuf)

- ✂ 2 branches d'oignon-pays
- ✂ 4 branches de persil
- ✂ 2 gousses d'ail
- ✂ 10 c. à soupe du jus de cuisson du poisson
- ✂ 140 g de soja cuisine (ou crème végétale)
- ✂ 60 g d'huile neutre
- ✂ 30 g de moutarde

Les étapes de la recette

Mariner le poisson

1. Râper le gingembre.
2. Mélanger avec l'huile, l'eau, le jus de citron, le sel, le poivre et les épices.
3. Couper le poisson en cubes de 2-3 cm et laisser mariner au frais pendant 1 h.

Préparer les légumes

4. Couper le poivron, le giraumon et l'oignon rouge en morceaux de taille proche de ceux du poisson.

Monter les brochettes

5. Alternier sur chaque pique : cube de poisson, légume, poisson, etc.
6. Badigeonner légèrement d'huile.
7. Disposer dans un plat avec un peu de marinade et d'eau.

Cuisson

8. Préchauffer le four à 120 °C.
9. Cuire les brochettes 1 h (ou 45 min si vous aimez le poisson plus moelleux).
10. Récupérer un peu du jus de cuisson pour la mayonnaise.

Préparer la mayonnaise aux herbes

11. Dans un récipient, mettre : ail, oignon-pays, persil hachés grossièrement.
12. Ajouter la crème de soja, la moutarde, l'huile et le jus de cuisson.
13. Mixer au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une mayonnaise onctueuse.
14. Réserver au frais.

Ti Kozé nutrition

Des brochettes gourmandes et légères, qui associent la richesse du poisson et les bienfaits colorés des légumes

Zoom nutritionnel

480 kcal par portion. Ces brochettes apportent des protéines maigres grâce au poisson, ainsi que des fibres, vitamines et antioxydants via les légumes (poivron, giraumon, oignon). La mayonnaise végétale aux herbes fournit des acides gras insaturés, bénéfiques pour le système cardiovasculaire. Une recette équilibrée, idéale pour un repas complet avec un accompagnement léger.

À associer avec :

- ✂ Une entrée de salade verte ou de crudités croquantes.
- ✂ Une portion de patates douces rôties pour compléter l'apport en glucides.

À éviter :

- ✂ Abuser de la sauce : même en version végétale, la mayonnaise reste calorique si on en consomme de grandes quantités.
- ✂ Négliger le temps de marinade : une marinade trop courte réduit l'apport en saveurs et en jus, ce qui pousse souvent à compenser avec plus de sel ou de

sauce au moment du repas.

Le + Santé

Comparé au barbecue, le four assure une cuisson homogène sans brûler les aliments, ce qui évite la formation de composés toxiques. En maintenant une température modérée (120 °C), on préserve mieux les acides gras essentiels et les vitamines sensibles à la chaleur que lors d'une cuisson vive.

Focus ingrédient : Le poivron rouge

Le poivron rouge cru est très riche en vitamine C et en caroténoïdes. Il aide à renforcer le système immunitaire et à lutter contre le stress oxydatif. Grillé, rôti ou cuit au four, le poivron développe une saveur douce et légèrement sucrée, tout en conservant une partie de ses antioxydants.

Adaptations & Variantes

Versión gourmande : rajouter quelques cubes d'ananas ou de mangue grillée entre les morceaux de poisson pour une touche sucrée-salée originale

Variante sans soja : remplacer la crème de soja par de la crème d'amande nature.

- Éloïse PLACIDE -



FLAN AU GIRAUMON

**DÉFI
FAMILLES**

**TATIE
MARYSE**

Eloise Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Une douceur onctueuse, parfumée aux épices créoles et au rhum vieux.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ Giraumon (pelé) : 220 g
- ✂ Lait concentré non sucré : 85 g
- ✂ Lait concentré sucré : 60 g
- ✂ Lait de coco : 50 g
- ✂ Œufs moyens : 2 gros
- ✂ Zeste de citron vert
- ✂ Cannelle (à doser selon le goût)
- ✂ Essence de vanille (quelques gouttes)
- ✂ 1 bouchon de rhum vieux



Les étapes de la recette

Pré-cuisson du giraumon

1. Pelez et coupez le giraumon en morceaux. Faites-le cuire à l'étouffée (à couvert) avec 2 cuillères à soupe d'eau, à feu moyen pendant 10 minutes.
2. Une fois cuit, mixez-le pour obtenir une purée lisse.

Préchauffage

3. Préchauffez le four à 160°C.

Préparation de l'appareil

4. Ajoutez à la purée de giraumon : les laits concentrés, le lait de coco, les jaunes d'œufs, les épices, le zeste de citron, la vanille et le rhum.
5. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation.

Cuisson au bain-marie

6. Versez la préparation dans des ramequins individuels allant au four.
7. Disposez-les dans un plat avec un fond d'eau chaude.
8. Enfournes pour 30 minutes.

Ti Kozé nutrition

Zoom nutritionnel

155 calories (kcal) par portion, un dessert modérément sucré, digeste et riche en antioxydants. La saveur douce du giraumon et du lait de coco réduit le besoin en sucre, c'est un choix équilibré et nutritif pour toute la famille.

À associer avec :

- ✂ Une boisson non sucrée : thé ou café sans sucre le midi, tisane péyi le soir.
- ✂ Un repas protéiné agrémenté de légumes verts pour une bonne répartition énergétique.

À éviter :

- ✂ L'ajout de sucre : le lait concentré sucré et la saveur des autres ingrédients sont suffisants.

Le + Santé

- ✂ Digestion facilitée : la texture légère et la présence de fibres améliorent le transit intestinal et limitent les inconforts digestifs.
- ✂ Apport en antioxydants : grâce aux caroténoïdes du giraumon, ce dessert aide à lutter contre le vieillissement cellulaire et renforce les défenses naturelles.
- ✂ Faible en matières grasses : comparé à d'autres desserts, il constitue une alternative plus saine tout en

restant gourmand.

Focus Ingrédient : le Giraumon

Le giraumon contient seulement 30 kcal pour 100g, ce qui en fait un ingrédient idéal pour des recettes légères et nourrissantes.

Il favorise la satiété tout en contribuant à l'équilibre du microbiote intestinal.

Il contient du potassium, du magnésium et du fer, qui participent à la régulation de la pression sanguine et à la réduction de la fatigue.

Astuce : Le cuisson douce à la vapeur ou à l'étouffée conserve un maximum de nutriments. L'association à une matière grasse de bonne qualité permet une meilleure assimilation des antioxydants.

Adaptations & Variantes

Version allégée : Remplacez le lait concentré sucré par du yaourt nature et du sucre de coco.

Version sans lactose : Utilisez votre lait végétal préféré en plus du lait de coco. Sucrez modérément. Quelques graines de chia ou des graines de lin moulues ajouteront du liant ainsi que des oméga 3.

- Éloïse PLACIDE -

COMPOTÉE ANANAS ET CHRISTOPHINE

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Éloïse
Placide
Diététique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Quand la douceur tropicale de l'ananas rencontre la subtilité de la christophine... Une compotée locale pleine de soleil et de tendresse à savourer sans modération !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 600 g d'ananas frais (environ $\frac{3}{4}$ d'un gros ananas)
- ✂ 600 g de christophines (environ 2 unités)
- ✂ 200 g de sucre de canne (à ajuster selon degré de sucre de l'ananas)
- ✂ 1 gousse de vanille
- ✂ 1 bâton de cannelle
- ✂ 20 g de pectine (optionnel, pour une compote plus épaisse)
- ✂ 600 ml d'eau



Les étapes de la recette

Préparer les fruits

1. Peler les christophines, retirer le cœur et couper en dés d'environ 2 cm.
2. Peler l'ananas, ôter le cœur et couper en morceaux de taille similaire.

Lancer la cuisson

3. Dans une grande casserole, mettre les morceaux de christophine et d'ananas.
4. Ajouter le sucre, la gousse de vanille fendue et le bâton de cannelle.
5. Verser l'eau et bien mélanger.

Cuire la compotée

6. Porter à ébullition, puis baisser le feu.
7. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure, en remuant de temps en temps.

Écraser

8. Écraser à l'aide d'un presse purée jusqu'à obtenir une compote épaisse avec petits morceaux.
9. Si souhaité, ajouter la pectine et cuire encore 5 minutes en remuant.

Ti Kozé nutrition

Le mariage subtil entre le croquant léger de la christophine et la douceur parfumée de l'ananas offre un dessert coloré, naturellement riche en saveurs locales.

Zoom nutritionnel

441 calories (kcal) par portion, à partager ! Cette compotée associe une charge glycémique modérée à un apport significatif en prébiotiques naturels, favorisant une flore intestinale équilibrée. Parfaite pour revitaliser l'organisme en période de fatigue saisonnière.

À associer avec :

- ✂ Un yaourt nature ou végétal non sucré pour enrichir l'apport en protéines.
- ✂ Quelques oléagineux comme des amandes trempées pour activer leurs enzymes digestives.

Éviter :

- ✂ De consommer la compotée seule comme unique repas : il est préférable de diviser la portion en 2 et l'intégrer à un repas équilibré.
- ✂ De substituer l'ananas frais par de l'ananas au sirop : la compotée serait trop sucrée et perdrait en saveur ainsi qu'en atout nutritif.

Le + Santé

✂ La douceur de la texture compotée est adaptée aux personnes convalescentes, âgées ou dénutries légères.

✂ La cuisson rend l'ananas plus doux pour les intestins des personnes sensibles.

Focus Ingrédient : l'Ananas

C'est l'un des fruits les plus riches en vitamines C lorsqu'il est frais. **Cru**, l'ananas regorge d'enzymes qui booste la digestion, l'immunité et l'énergie. **Cuit**, il devient plus doux, plus digeste, et reste une source de fibres et de minéraux : une partie de la vitamine C est perdue, mais le fruit reste une source intéressante de potassium, manganèse et de polyphénols protecteurs. Cette particularité en fait un fruit polyvalent, qui s'adapte aux besoins de chacun.

Adaptations & Variantes

Version allégée en sucre :

remplacez une partie du sucre par une purée de banane bien mûre.

Version tonique : ajoutez un soupçon de piment ou poivre de Jamaïque pour rehausser les arômes tout en activant la digestion.

- Éloïse PLACIDE -



ROBINSON

À LA COMPOTÉE LOCALE

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloise
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Le Robinson revisité : une douceur traditionnelle sublimée par une compotée exotique d'ananas et christophine, pour un dessert plein de soleil et de tendresse !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte sablée (base)

- ✂ 100 g de farine
- ✂ 50 g de beurre demi-sel à température ambiante
- ✂ 10 g d'eau
- ✂ ½ œuf (battre un œuf entier et en utiliser la moitié)
- ✂ Une pincée de sel

Gâteau type quatre-quarts allégé

- ✂ 100 g de farine
- ✂ 100 g de beurre doux mou
- ✂ 75 g de sucre
- ✂ ½ sachet de levure chimique

- ✂ 2 œufs moyens
- ✂ ¼ gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait
- ✂ Zeste d'½ citron vert
- ✂ ½ c. à café de cannelle moulue
- ✂ ½ c. à café d'arôme d'amande amère
- ✂ 1 c. à café de rhum vieux

Garniture

- ✂ 110 g de compotée de christophine-ananas (ou moitié ananas, moitié christophine)

Les étapes de la recette

Préparer la pâte sablée

1. Mélanger la farine et le beurre du bout des doigts pour obtenir un sablage.
2. Ajouter l'œuf et l'eau. Former une boule sans trop pétrir.
3. Filmer et placer au frais 30 min.

Préparer le gâteau

4. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
5. Fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il devienne crémeux.
6. Ajouter le sucre, bien mélanger.
7. Incorporer les jaunes un à un. Ajouter la vanille, le zeste, la cannelle, l'amande amère et le rhum.
8. Battre les blancs en neige, les incorporer délicatement.
9. Tamiser la farine et la levure, incorporer en plu-

sieurs fois.

Montage

10. Préchauffer le four à 160 °C.
11. Étaler la pâte sablée sur environ 0,5 cm d'épaisseur.
12. Foncer un moule rectangulaire graissé (env. 20 × 15 cm), piquer le fond.
13. Étaler la compotée de christophine-ananas sur le fond de pâte.
14. Verser l'appareil à gâteau par-dessus.

Cuisson

15. Cuire 45 min à 160 °C en chaleur tournante ou statique.
16. Terminer 10-15 min à chaleur statique bas si besoin.
17. Laisser refroidir avant de découper et déguster.





CASSAVES À LA CONFITURE

**DÉFI
FAMILLES**

TATIE
MARYSE

Éloïse
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Une douceur traditionnelle antillaise alliant la texture unique de la cassave à la gourmandise de la confiture locale de saison.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ Farine de manioc : 160 g
- ✂ Cannelle râpée : 2 g
- ✂ Sucre de canne : 20 g
- ✂ Eau : 185 ml
- ✂ Zeste de citron vert : 1 cuillère à café
- ✂ Confiture/compotée locale : 140 g
- ✂ Huile: pour la cuisson



N.B: Vous trouverez la recette de la compotée locale à la page 38 :

« Compotée ananas et christophine »

Les étapes de la recette

Préparation de la pâte

1. Dans un saladier, mélangez la farine de manioc, la cannelle râpée, le sucre de canne et le zeste de citron vert.
2. Ajoutez progressivement l'eau tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène et malléable.
3. Divisez la pâte en 8 portions égales et formez des boulettes.

Assemblage des cassaves

4. Aplatissez une boulette de pâte pour former un disque d'environ 8 cm de diamètre.
5. Déposez au centre une cuillère à soupe de confiture.
6. Aplatissez une seconde boulette et placez-la sur la confiture pour former une sorte de sandwich.
7. Scellez les bords en pressant délicatement pour évi-

ter que la garniture ne s'échappe lors de la cuisson.

Cuisson

8. Chauffez une poêle à feu doux et badigeonnez-la légèrement d'huile.
9. Faites cuire chaque cassave pendant 5 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles prennent une légère coloration dorée.
10. Veillez à maintenir un feu doux pour éviter de brûler les cassaves.

Dégustation

11. Servez les cassaves tièdes ou à température ambiante. Elles peuvent être dégustées seules ou accompagnées d'une boisson chaude.

Ti Kozé nutrition

Zoom nutritionnel

Environ 210 calories (kcal) par portion, cette collation est relativement légère si elle est consommée avec modération. Elle apporte des glucides complexes issus du manioc, et des antioxydants grâce à l'ananas. Elle convient bien pour un petit-déjeuner ou un goûter sans excès de sucre raffiné.

À associer avec :

- ✂ Une boisson chaude non sucrée : infusion de cannelle, brisée ou citronnelle par exemple.
- ✂ Une petite poignée d'oléagineux (noix, amandes...) pour un encas plus complet.

À éviter :

- ✂ En dessert après le repas : mieux vaut privilégier la cassave en collation car elle est riche et complète.
- ✂ L'ajout de sucre supplémentaire : la confiture et l'ananas frais font le travail !

Le + Santé

Une douceur naturellement sans gluten: grâce au manioc, cette recette est adaptée aux personnes sensibles au gluten. L'ananas, doté d'une enzyme appelée la bromé-

laïne, favorise l'assimilation digestive.

Focus Ingrédients: le manioc

Le manioc est un féculent composé en bonne partie d'amidon (glucides complexes) qui apporte une énergie durable. Sans gluten, il remplace idéalement la farine de blé. C'est une excellente base pour des recettes traditionnelles revisitées, aussi bien sucrées que salées. Il ne faut pas le confondre avec le toloman, qui est une autre racine très utilisée dans la cuisine locale.

Astuce : Pour éviter une pâte trop sèche, ajoutez l'eau progressivement, jusqu'à obtenir une texture souple et malléable.

Adaptations & Variantes

Version fraîcheur : remplacez la confiture par une purée d'ananas frais légèrement citronnée.

Version chocolatée : insérez une noisette de chocolat noir à l'intérieur au lieu de la confiture, pour une touche plus gourmande sans excès de sucre.

Version enrichie : ajoutez de la noix de coco râpée dans la pâte pour plus de texture et un goût exotique renforcé.

- Éloïse PLACIDE -



SORBET AUX FRUITS DE SAISON

**DÉFI
FAMILLES**

Prisca Morjon

Vallée d'Ambré
Harmonie & Sérénité

VELOUTÉ DE LÉGUMES RÔTIS



Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 300g de fruits de saison surgelés
- ✂ 6 feuilles de Brisée
- ✂ 6 feuilles de Citronnelle
- ✂ 6 feuilles de Menthe
- ✂ 4 cuillères à soupe de miel
- ✂ 50cl d'eau
- ✂ 10cl de jus de citron

Les étapes de la recette

Sorbet aux fruits de saison et thé pays, sans sorbétière

1. Réaliser une infusion de citronnelle et menthe dans 50cl d'eau. Et laisser refroidir.
2. Dans un blender mixer les fruits, l'infusion froide, le miel, les feuilles de brisée et le jus de citron.
3. Mettre dans un bac allant au congélateur 2 heures.
4. Mixer de nouveau puis laisser au congélateur une nuit
5. Déguster bien frais.

Liste des ingrédients.

- ✂ 300g de chair de patate douce cuite
- ✂ 400g de giraumon
- ✂ ¼ de chou
- ✂ 2 oignons et 3 gousses d'ail
- ✂ 2 piments végétariens
- ✂ 1 cuillère à café de paprika
- ✂ 1 cuillère à café de curcuma
- ✂ 2 branches de thym frais
- ✂ 1 pincée de muscade
- ✂ 25 cl de lait de coco
- ✂ Sel et Poivre
- ✂ 5cl d'huile d'olive
- ✂ Feuilles de persil frais

Les étapes de la recette

1. Peler le giraumon et le couper en cubes. Peler les oignons et les émincer; Emincer le chou.
2. Peler l'ail et hacher les piments végétariens ainsi que le persil.
3. Disposer les choux, l'oignon et le giraumon dans un plat. Arroser d'huile d'olive, sel, poivre et paprika. Couvrir de papier sulfurisé. Enfourner 20 minutes à 180°C.
4. Faire revenir la patate douce cuite avec l'ail, le piment végétarien, le thym, le persil frais.
5. Ajouter 50cl d'eau.
6. Ajouter la muscade, le curcuma et le lait de coco et la moitié des légumes rôtis.
7. Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
8. Servir le velouté avec les légumes rôtis. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive et des feuilles de persil frais.

Bon, équilibré et peu coûteux !

PIZZA AU MANIOC À VOTRE SAUCE

**DÉFI
FAMILLES**

Prisca Morjon

Vallée d'Ambre
Harmonie & Sérénité

COMPOTÉE DE LÉGUMES AU CURCUMA



Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- ✂ 300g de farine de manioc crue
- ✂ 100g de farine de manioc
- ✂ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✂ 1 cuillère à café de sel

Les étapes de la recette

1. Mélanger les deux farines avec le sel et l'huile d'olive.
2. Pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne souple et se décolle facilement du bol. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche et un peu de farine de manioc crue si elle est trop collante. Étaler la pâte et la pré-cuire 15 minutes à 180°C.
3. Garnir la pizza (poulet boucané, herbes fraîches, cresson frais, atoumo séché)
4. Enfourner 10 minutes à 200°C.

Suggestion de garniture :

5. Garnir la pâte d'une compotée de giraumon ou de banane plantain au curcuma.
6. Parsemer de dés de poisson frits et/ou de légumes sautés à l'huile d'olive, ou de restes poulet boucané, herbes fraîche, cresson frais, atoumo séché en remplacement des herbes de Provence.
7. Remplacer le fromage par un soupçon de crème végétale pour l'effet gourmand.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- ✂ 300g de giraumon cru pelé et 2 tomates
- ✂ 50g de courgette
- ✂ 50g d'aubergine
- ✂ 30g de sucre de canne
- ✂ 100 ml de vinaigre de coco
- ✂ 4 branches d'oignon pays
- ✂ 1 gousse d'ail dégermé
- ✂ 2 piments végétariens
- ✂ 1 cuillère à café de curcuma râpé
- ✂ 1 cuillère à café de gingembre râpé
- ✂ Jus d'un citron
- ✂ 1 cuillère à café de sel
- ✂ 1 pincée de poivre (facultatif)

Les étapes de la recette

1. Couper les tomates et courgettes en morceaux et les disposer sur un plat allant au four.
2. Fendre la chair de l'aubergine, saler, poivrer et mettre de l'huile d'olive.
3. Cuire au four à 220°C durant 15 minutes.
4. Récupérer la chair de l'aubergine, les légumes compotés, et les mixer avec les autres ingrédients.
5. Passer la préparation au tamis pour une finition lisse.
6. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

Bon, équilibré et peu coûteux !



JUS VITAMINÉ

**DÉFI
FAMILLES**

Prisca Morjon

Vallée d'Ambre
Harmonie & Sérénité

EAU AROMATISÉE POUR LA FAMILLE



Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 2 feuilles de prune de cythère (ou fruit à pain, moringa, citron...)
- ✂ 50g de grenades
- ✂ 2 carottes
- ✂ 2 oranges (ou pamplemousse, mandarine)
- ✂ 50cl d'eau
- ✂ 1 CàC de curcuma (ou gingembre frais)

Les étapes de la recette

Un jus à base de feuilles, de légumes et de fruits en guise d'apéritif.

1. Peler les mandarines, le pamplemousse et les carottes (si elles sont bio, conserver la peau).
2. Presser le jus des citrons.
3. Mixer tous les ingrédients et les passer au tamis (ou passer les fruits et légumes à l'extracteur de jus)
4. Mettre en bouteille et déguster dans les 48h00.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 1 orange bien juteuse
- ✂ Cœur d'un ananas
- ✂ Jus d'un citron vert
- ✂ 2 cuillères à soupe de miel
- ✂ 1,5l d'eau

Les étapes de la recette

1. Couper l'orange en deux et prélever 1 rondelle. Presser le jus et verser dans une carafe.
2. Couper le cœur d'ananas en bâtonnets et les ajouter dans la carafe.
3. Couper en deux le citron vert et le presser.
4. Ajouter le jus dans la carafe, le miel puis 1,5 L d'eau. Laisser au moins 1h au frais, idéalement toute une nuit au réfrigérateur

Ti Kozé nutrition

Le corps est composé essentiellement de 60 % d'eau chez l'adulte et 75 % chez le nourrisson. S'hydrater permet de préserver votre santé. L'eau est indispensable pour éliminer les toxines hors de votre organisme. Les reins sont capitaux pour drainer ces toxines. La consommation d'eau permet également de réguler la température pour le maintien d'une température constante à l'intérieur du corps surtout en période de fièvre. La soif est un signe tardif de déshydratation. Il est possible d'ajouter des fruits, des plantes pour aromatiser et inciter à la consommation d'eau.

- Karelle MOGADE -

Bon, équilibré et peu coûteux !



**DÉFI
FAMILLES**

Prisca Morjon

Vallée d'Ambre
Harmonie & Sérénité

**EAU
DÉTOX**

**EAU
DÉTOX AU CONCOMBRE**



Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 1L d'eau
- ✂ 1 citron vert
- ✂ 5g de gingembre frais
- ✂ 1 branche de thym frais

Ti Kozé nutrition

Pourquoi bien s'hydrater est essentiel ?

Avec l'âge, le corps contient moins d'eau et la sensation de soif diminue, ce qui augmente le risque de déshydratation. Une bonne hydratation soutient la mémoire, les reins, les articulations et l'énergie quotidienne. Elle aide aussi à prévenir les chutes, la fatigue et certains troubles digestifs. En plus de l'eau, les fruits et légumes riches en eau comme le concombre, la pastèque ou la courgette sont de précieux alliés pour rester bien hydraté tout en se régalant naturellement.

- Karelle MOGADE -

Les étapes de la recette

1. Couper le citron et le gingembre en rondelles.
2. Disposer dans l'eau et laisser reposer 1 heure minimum.
3. Déguster tout au long de la journée.

Liste des ingrédients.

- ✂ 1 cuillère à café de gingembre râpé
- ✂ 1 poignée de feuilles de menthe
- ✂ ½ concombre
- ✂ Jus d'un citron vert
- ✂ 1l d'eau
- ✂ du curcuma

Les étapes de la recette

1. Dans une carafe mettre le gingembre et le curcuma.
2. Couper 1/2 concombre en bâtonnets et les ajouter dans la carafe.
3. Détacher les feuilles de menthe d'un bouquet. Ajouter une poignée de feuilles dans la carafe.
4. Couper en deux le citron vert, prélever une rondelle et presser le reste.
5. Ajouter la préparation dans la carafe et la rondelle de citron. Ajouter 1 L d'eau.
6. Laisser au moins 1h au frais, idéalement toute une nuit au réfrigérateur.

Bon, équilibré et peu coûteux !

Rédaction et création graphique

Sabine MIKART BERTÉ

Direction de l'Écologie - Cheffe de Service Biodiversité et Valorisation du territoire

Illustrations

Tatie Maryse - Sabine MIKART BERTÉ - Prisca MORJON - Freepik

Recettes / Encart nutrition

Tatie Maryse - Éloïse PLACIDE - Prisca MORJON - Karelle MOGADE

CABINET DU PRÉSIDENT

Communauté d'agglomération de l'Espace Sud Martinique

- Août 2025 -