

Consommons local

DE LA TERRE À L'ASSIETTE



12 recettes signées TATIEMARYSE.
avec les produits de saison

**DANS LE CADRE DU PROJET
DÉFI FAMILLES**



LIVRET DE RECETTES : DÉFI FAMILLES

Avant-propos

La Communauté d'Agglomération de L'Espace Sud Martinique (CAESM) a pour ambition de devenir une collectivité éco-exemplaire dans ses projets, éco-exemplaire dans son fonctionnement, éco-exemplaire dans les valeurs qui l'animent. Elle développe des projets dans le domaine de la « Protection, la mise en valeur de l'environnement et du cadre de vie ». A cet effet, La CAESM a souhaité conduire une politique Energie-Climat ambitieuse à l'échelle de son territoire. L'un des axes forts de sa politique est la réalisation d'un Plan Climat Air Energie Territorial (PCAET), dont l'objectif principal est de poser un cadre pour valoriser, quantifier notre impact sur l'environnement et réduire notre empreinte sur le changement climatique. Parmi les actions phares : « Créer et mettre en œuvre un Défi Familles sur la thématique de l'alimentation locale et durable » L'objectif principal du « Défi Familles - Consommons

local de la terre à l'assiette » est d'accompagner 25 familles/ groupes volontaires par édition, de les encourager à consommer d'avantage « local », des produits issus de l'agriculture biologique et organique, de réduire l'impact carbone lié à l'achat des produits alimentaires importés.

La finalité du défi est d'amener les familles / groupes vers une autoconsommation : création d'un jardin créole. Par ailleurs par le biais d'ateliers thématiques mensuels, les groupes scolaires seront accompagnés pas à pas vers un changement de comportement durable.



Pour vous accompagner vers ce changement de comportement, ce livret de recettes est mis à votre disposition.

12 recettes inspirées de la saisonnalité pour satisfaire les papilles des petits et des grands!

Édito



«La Communauté d'Agglomération de L'Espace Sud Martinique a fait du développement Durable un engagement majeur de sa mandature à travers ses politiques publiques. L'alimentation durable et la lutte contre le gaspillage alimentaire sont des enjeux importants du territoire et de sa population. Ce 3ème Défi Familles « Consommons local de la terre à l'assiette » marque bien la volonté politique de la CAESM d'encourager toutes les familles du territoire à prendre part concrètement au pari de la transition écologique, en changeant leurs comportements alimentaires et leurs modes de consommation. Consommer local et « bio », privilégier les circuits courts et la création de jardins alimentaires, sont les garants d'une consommation responsable, durable et partagée avec nos acteurs économiques ; producteurs et artisans du territoire. Au-delà de notre action directe, notre ambition est bien de favoriser la mise en place d'une dynamique territoriale en faveur du développement durable, solidaire et de répondre à l'ensemble des enjeux économiques, sociaux, sociétaux et environnementaux qui se posent à nous aujourd'hui.»

José MIRANDE
Président de la Commission
Environnement, Valorisation des Paysages,
Transition Ecologique et Maîtrise de l'Energie.



Bonjour,

Nous sommes la famille des produits locaux et issus de l'agriculture durable biologique ou organique de Martinique.

Nous te souhaitons une belle lecture et t'invitons à nous consommer lorsque nous sommes de saison.

Amuse-toi bien en cuisine et régale toute ta famille !





TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS ET ÉDITO

2

SNACKINGS & ENTRÉES

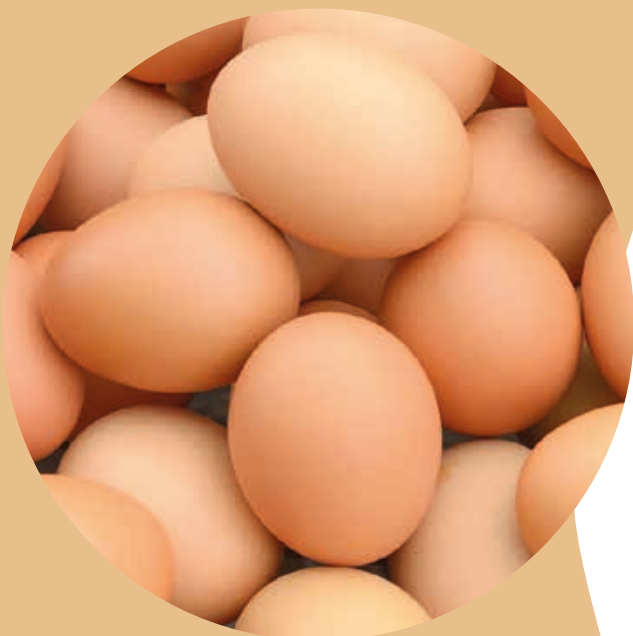
<i>Œuf au four</i>	6
<i>Club au poulet fumé</i>	8
<i>Salade de banane jaune</i>	10
<i>Velouté patate douce giraumon</i>	12

II. PLATS

<i>Parmentier de ti-nain</i>	14
<i>Banane et poireau roulés au jambon</i>	16
<i>Christophine farcie à l'œuf</i>	18
<i>Tomates farcies à la viande</i>	20

III. DESSERTS

<i>Cassaves à la compotée d'ananas</i>	22
<i>muffins à l'abricot pays</i>	24
<i>Gâteau aux pommes d'eau</i>	26
<i>Confipote à la christophine</i>	28



AU SUJET DE L'ŒUF

La Martinique est auto-suffisante en production d'œufs. C'est une bonne nouvelle car cet aliment peut être consommé tous les jours de multiples façons. Il a tout plein d'atouts : bon marché, d'excellente qualité nutritionnelle et aux multiples propriétés qui en font un allié de poids en cuisine.

INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

ŒUFS AU FOUR

AUX AROMATES
DU JARDIN



POUR 2 PERSONNES

4 oeufs moyens
1 branche d'oignon pays
1 branche de persil
1 gousse d'ail
sel et poivre
Fromage de chèvre

1/4 de poivron
1 tomate

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



Cette recette peut être aussi préparée directement dans une poêle à la façon d'une omelette.

ŒUFS AU FOUR



PRÉPARATION

- 1 Émincer les aromates.
Couper le poivron et la tomate en petit dés.
Couper le fromage en dés.
- 2 Battre les œufs dans un saladier avec le sel et le poivre.
Y ajouter les aromates et le fromage.
Selon les saveurs souhaitées, y ajouter le poivron et la tomate.
- 3 Versez la préparation dans des petits moules à muffins.
Enfourner 15 minutes, dans un four déjà préchauffé à 180°C.



AU SUJET DU GIRAUMON

La chair du giraumon doit sa couleur à la prépondérance de pigments oranges, de la famille des caroténoïdes, qui sont des précurseurs de la vitamine A et de puissants antioxydants. Il en résulte que la consommation régulière de giraumon contribue à la santé de la peau et des yeux.

INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



SANDWICH

POULET
COLESLAW DE GIRAUMON



POUR 2 PERSONNES

6 tranches de pain de mie

** Garniture légumes

70 g de giraumon épluché

60 g de chou pommé blanc

60 g de mangue verte

4 g de sel, poivre

100 g de fromage blanc

2 branches de persil

Jus d'1/2 citron

** Garniture au poulet

100 g de poulet

Un filet de jus de citron

2 gousses d'ail

1 piment végétarien

2 branches de persil

4 épices, bouquet garni

1 c à c d'huile d'olive



Pour une recette encore plus rapide, utilise un reste de poulet rôti ou boucané.

CLUB SANDWICH

PRÉPARATION



1

Dans un saladier, râper le giraumon, la mangue verte et ciseler finement le chou. Ajoutez le sel, le poivre puis le fromage blanc. Terminez le coleslaw en ciselant finement le persil et mélangez l'ensemble.

2

Assaisonner le poulet avec le jus de citron, l'ail et le sel. Faire griller le poulet, puis l'effiloche à l'aide d'une fourchette. Dans un saladier, incorporer le poulet, le piment végétarien et le persil émincés finement. Ajoutez le restant d'ail et de jus de citron, ainsi que les épices.

3

Faire griller les tranches de pain sur les 2 faces. Disposer la première tranche de pain et la garnir du coleslaw. Recouvrir de la 2ème tranche de pain et garnir avec le poulet Terminer la confection du club sandwich avec la 3ème tranche de pain.



AU SUJET DU FROMAGEE

La Martinique dispose depuis quelques années déjà, d'une production artisanale de fromages à base de lait de chèvre et de lait de vache. Un procédé de fabrication pourtant complexe avec notre climat, bien maîtrisé, et qui nous permet de nous délecter de produits riches de protéines et en arômes variés.

INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Difficulté

Équilibre

Part de produits locaux



SALADE

DE BANANES JAUNES TOMATES & FROMAGE



POUR 2 PERSONNES

2 bananes jaunes (380 g entières)

2 fromages de chèvre

140 g de tomate

2 branches d'oignon-pays

40 g échalote

1 gros piment végétarien

** Vinaigrette :

30 g d'huile d'olive

6 branches de thym

30 g de vinaigre de cidre

Poivre du moulin

Le fromage apporte la part de protéines qui équilibre la recette. Il peut être remplacé par une autre chair comme du poisson fumé, de la volaille juste grillée, c'est tout aussi délicieux.

SALADE DE BANANE JAUNE



PRÉPARATION

- 1** Cuire les bananes jaunes à l'eau de façon à ce qu'elles restent fermes – compter 5 à 10 min selon le degré de maturité des bananes.
Sitôt la cuisson terminée, les refroidir dans un bain d'eau froide.
- 2** Peler les bananes et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
Coupez les tomates en cubes.
Ciseler l'échalote et l'oignon pays finement. Émincer le piment végétarien.
Coupez les fromages de chèvre en petits cubes.
- 3** Préparer la vinaigrette en disposant les ingrédients dans un petit bol : l'huile et le vinaigre, les feuilles du petit thym, le poivre. Mélanger et saler si nécessaire.
- 4** Verser la vinaigrette sur l'ensemble et mélanger délicatement pour ne pas abîmer les légumes et le fromage. Déguster sans tarder !



AU SUJET DE LA PATATE DOUCE

Avec ses jolies teintes, sa texture et sa saveur uniques, la patate douce fait d'excellents plats ou desserts colorés. Lorsqu'elle intègre des desserts, sa saveur délicatement sucrée permet d'ajuster sans excès la quantité de sucre ajoutée.

INFOS RECETTE

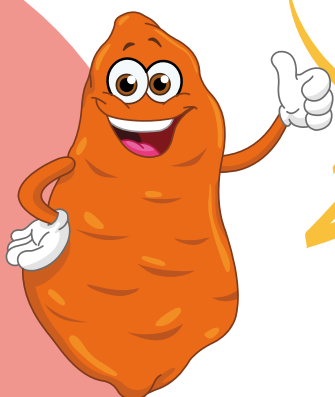
Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Difficulté

Équilibre

Part de produits locaux



VELOUTÉ

DE PATATE DOUCE
& GIRAUMON



POUR 4 PERSONNES

280 g de patate douce

110 g de giraumon

1 piment végétarien

1 gousse d'ail

10 g de gros sel de mer gris

4 tours de moulin à poivre

** Crème au fromage

95 g de fromage blanc

5 g de persil et oignon-pays mélangés

1 pincée de sel

La préparation au fromage blanc peut être intégrée directement au velouté. Placée au dessus du velouté, elle donne un aspect plus gourmand à la préparation.

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE



PRÉPARATION

- 1** Peler et couper la patate douce, et la mettre dans la casserole.
Faire de même pour le giraumon.
Verser l'eau par dessus. Saler et ajouter l'ail pelé et le piment végétarien.
- 2** Porter le tout à ébullition et cuisez pendant une vingtaine de minutes.
Lorsque les légumes sont cuits, les mixer dans leur bouillon à l'aide d'un mixeur plongeant, puis ajouter le poivre.
- 3** Dans un saladier, mélanger ensemble le fromage blanc avec l'oignon pays et le persil ciselés finement. Saler et lors du service, déposer une cuillère de fromage blanc au dessus du velouté encore chaud.



AU SUJET DU TI-NAIN

Le ti-nain est la banane dessert consommée encore verte. C'est une bonne source d'énergie qui se consomme traditionnellement avec la morue, mais pas que ! Le ti-nain peut se préparer de plein d'autres façons une fois écrasé et assaisonné.

INFOS RECETTE

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



PARMENTIER

DE TI-NAIN
AUX LÉGUMES



POUR 5 PERSONNES

** Pour l'écrasée de ti nain :

1,120 kg de ti nain (pelés)

290 g de crème liquide entière

6 tours de moulin à poivre

** Pour les légumes poêlés :

160 g de poivron rouge

180 g de courgette

150 g d'aubergine

240 g d'oignon

3 gousses d'ail

3 branches de cive et de persil

4 piments végétarien

40 g de vinaigre de cidre

20 g d'huile d'olive

300 g d'eau

5 g de gros sel de mer gris

40 g de fromage râpé



La viande ne manque pas du tout dans ce plat pleins de saveurs. Si tu tiens à en ajouter, une viande fumée apportera encore davantage de goût à la recette.



PARMENTIER DE TI-NAIN



PRÉPARATION

- 1** Couper les légumes lavés (oignon, aubergine, courgette, poivron) en cubes d'environ 1 cm. Hacher finement le persil, l'oignon-pays, le piment végétarien, et presser l'ail. Peler les ti nains et les cuire 20 min dans de l'eau avec du sel.

Sur feu vif, faire revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive.
- 2** Mélanger régulièrement et quand le fond commence à caraméliser, ajouter le vinaigre de cidre. Mélanger jusqu'à évaporation puis ajouter l'eau et laisser cuire à couvert pendant 15 à 20 min.
Ajouter les aromates émincés aux légumes compotés, saler et poivrer.
- 3** Égoutter les ti-nains cuits et les écraser avec une fourchette ou un presse-purée. Ajouter la crème et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
- 4** Monter le Parmentier dans un plat allant au four en alternant : une couche d'écrasée de ti nain, les légumes poêlés, une autre couche de ti nain et le fromage râpé. Faire gratiner 5 à 7 minutes sous le grill bien chaud du four.



AU SUJET DE LA BANANE JAUNE

On a tendance à l'oublier, mais la banane jaune est un aliment très énergétique considéré comme un féculent. Pour un maximum d'équilibre alimentaire, il ne faut pas hésiter à l'associer à des légumes verts. Elle doit impérativement être cuite pour être consommée, car elle est non digeste pour notre organisme lorsqu'elle est crue.

INFOS RECETTE

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



POUR 2 PERSONNES

2 bananes jaunes

180 g de blanc de poireau

4 tranches de jambon

Fromage râpé (selon ton goût)

** Béchamel

50 g de farine

550 ml de lait

20 g de moutarde

2 g de sel

Mixture aromatique : 1/2 oignon, 2

piments végétariens, 2 gousses

d'ail

Mélange bouquet garni

Mélange 4 épices

2 tours de moulin à poivre



Il faut des bananes jaunes encore fermes, et opter pour une cuisson vapeur des légumes, afin de les manipuler plus facilement.



PRÉPARATION

- 1 Couper les extrémités de la banane et la couper en deux dans le sens de la longueur, en conservant la peau. Tailler le poireau de la même dimension que la banane et le fendre aussi en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Mettre les légumes à cuire dans le cuit-vapeur pendant 7 minutes. Une fois cuites, enlever la peau de la banane.

Dans une casserole, incorporer 1 c à s d'huile pour faire suer les éléments de mixture aromatique hachés finement. Délayer la farine dans une partie du lait.
- 3 Ajouter à la mixture aromatique revenue les épices et le reste du lait.
Ajouter la farine diluée dans le lait en mélangeant régulièrement jusqu'à épaississement. Saler et poivrer. La béchamel est prête.

Enrouler 1/2 banane et 1/2 poireau dans une tranche de jambon.
- 4 Disposer le tout dans un plat allant au four et nappez généreusement de béchamel. Saupoudrer de fromage râpé et enfourner pour faire gratiner en position gril.



CHRISTOPHINE

FARCIE À L'ŒUF



AU SUJET DE LA CHRISTOPHINE

Très pauvre en calories et avec une saveur peu marquée, la christophine est une excellente alliée en cuisine. Elle se prête aussi bien aux préparations sucrées que salées et s'inscrit aisément dans une alimentation saine. Elle se comporte comme la poire et supporte bien les cuissons longues ou justes brèves, en conservant une belle tenue.

INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Difficulté

Équilibre

Part de produits locaux



POUR 2 PERSONNES

2 œufs

1 christophine

25 g de crème épaisse

35 g de lardons fumés

1 poivron rouge

3 g de sel

Le jus d'1/2 citron

1 gousse d'ail

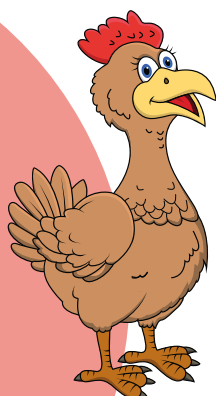
1 piment végétarien

1 petit oignon

1 branche d'oignon pays

1 branche de persil

Épices : curcuma, poivre, bouquet garni



Les lardons permettent de donner de la saveur. Ils peuvent être remplacés par quelques dés de jambon sans nitrites; jambon fabriqué en Martinique.



PRÉPARATION



1

Couper la christophine en deux et l'évider avec précaution. Couper la pulpe de la christophine ainsi que le poivron en petits morceaux.
Hacher finement l'oignon, l'oignon pays, le piment végétarien et le persil.

2

Faire revenir les lardons dans une poêle anti-adhésive puis ajouter le poivron. Mettre l'ensemble à revenir pendant 2 minutes avant d'incorporer l'oignon et le piment végétarien.
Ajouter ensuite la christophine et faire revenir pendant 2-3 minutes sans arrêt. Ajouter au besoin un petit fond d'eau. Presser le citron, ajouter l'ail et le persil. Saler.

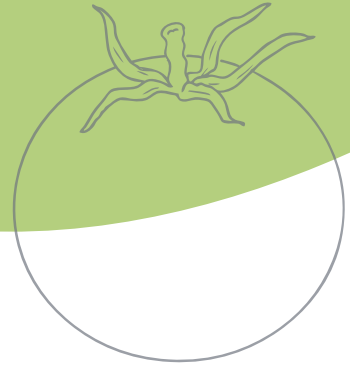
3

Renforcer la christophine avec du papier aluminium.
Poser les christophines bien à plat et remplir chaque moitié avec la garniture.
Disposez par dessus un peu de crème puis casser avec délicatesse un œuf par dessus. Saupoudrer d'un peu de sel et de poivre puis enfourner sans tarder pendant 20-25 minutes.



TOMATE

FARCIE À LA VIANDE



AU SUJET DE LA TOMATE

La tomate est un fruit, traditionnellement apprécié en crudités, et qui fait aussi d'excellent desserts. Il en existe de très nombreuses variétés. Pour être sans risque pour la santé, la tomate doit être consommée lorsqu'elle est mûre. En étant mûre, elle révèle par ailleurs toute sa saveur sucrée et légèrement acidulée.

INFOS RECETTE

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Difficulté

Équilibre

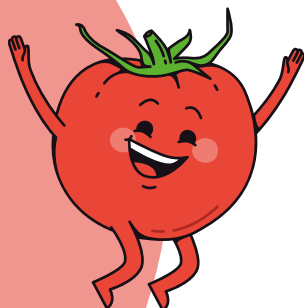
Part de produits locaux



POUR 4 PERSONNES

- 4 tomates
- 350 g de viande de bœuf hachée
- 10 g de sel pour la viande
- 2 c à c de double concentré de tomate
- 20 g d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 2 branches de persil
- 1 piment végétarien
- Épices : bouquet garni, 4 épices

Il est possible de remplacer la viande par du poisson pour des tomates farcies au poisson.



TOMATE FARCIE À LA VIANDE



PRÉPARATION

1

Couper finement tous les aromates.

Vider les tomates de leur pulpe, et conserver de côté les chapeaux des tomates.

2

Dans une poêle, faire colorer la viande hachée pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les aromates et les épices.

Incorporer la pulpe de tomate coupée en petits morceaux, le jus des tomates puis le double concentré de tomates. Terminer avec l'ail, le sel et le persil haché finement.

3

Disposer les tomates dans un plat allant au four.

Garnir les tomates avec la viande hachée et remettre les chapeaux par dessus. Enfourner pour 40 minutes à 180°C.



AU SUJET DE L'ANANAS

L'ananas est un fruit très parfumé et bien sucré qui peut intégrer de nombreux desserts afin d'en limiter l'apport en sucre ajouté. Pour le choisir à pleine maturité, on privilégie ceux qui ont leurs feuilles centrales qui se détachent, lorsqu'on tient l'ananas par la tête.

CASSAVES

À LA COMPOTÉE D'ANANAS



POUR 4 PERSONNES

160 gr de farine de manioc
2 gr de cannelle râpée
20 gr de sucre de canne
185 ml d'eau
zeste de citron
1/2 ananas
1 bouchon de rhum vieux

INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Difficulté

Équilibre

Part de produits locaux



La compotée peut être réalisée avec d'autres fruits : banane, abricot pays, pomme d'eau...



PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : farine de manioc, la cannelle râpée, le zeste de citron, le sucre de canne. Ajouter l'eau au fur et à mesure, tout en mélangeant, jusqu'à obtenir une pâte malléable, pour en faire de petites boulettes.

Peler et couper l'ananas en petits morceaux.
- 2 Faire compoter l'ananas dans une casserole avec un fond d'eau, pendant 15 minutes.

Mixer le tout au besoin pour obtenir une compote. Terminer avec le rhum vieux.
- 3 Prendre une première boulette de pâte de manioc et l'aplanir avec les doigts. Mettre une couche de compotée d'ananas .

Couvrir avec une autre boulette de pâte, aplatie au même diamètre.
- 4 Enduire la poêle avec un peu de matière grasse. À feu doux, réaliser la cuisson des cassaves, entre 5 à 10 minutes par face, jusqu'à ce qu'elles prennent un peu de couleur.



AU SUJET DE L'ABRICOT PAYS

Avec sa chair dense, sucrée et légèrement acidulée, l'abricot pays se consomme tout aussi bien nature que cuisiné. Sa couleur orange en fait un fruit très riche en caroténoïdes, lesquels agissent en prévention de nombreuses maladies.

MUFFINS

À L'ABRICOT PAYS



POUR 7 MUFFINS

2 œufs
70 g de beurre demi-sel
70 g de sucre de canne
90 g de farine de blé
¼ de sachet de levure
110 g d'abricot pays
Cannelle, muscade
Zeste d'1/4 de citron
1 c à c d'essence de vanille

INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

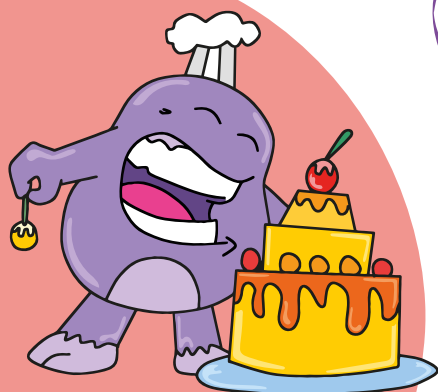
Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



L'abricot pays peut être remplacé par de l'ananas, de la goyave, de la pomme d'eau...

MUFFINS À L'ABRICOT PAYS



PRÉPARATION



- 1** Battre ensemble le beurre et le sucre.
Ajouter ensuite les œufs puis la farine additionnée de levure.
Incorporer ensuite les épices (cannelle, muscade, vanille, zeste de citron).
- 2** Éplucher puis couper l'abricot pays en petits dés.
Ajouter l'abricot au reste de la préparation pour muffin.
- 3** Verser la pâte dans les moules beurrés et enfourner pour 20 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180°C.



AU SUJET DE LA POMME D'EAU

La pomme d'eau est un fruit très fragile, pour lequel sa courte saison peut entraîner un gaspillage alimentaire. Bonne nouvelle, elle ne se consomme pas uniquement nature! Elle fait de gourmandes confitures, des sorbets délicieux et aussi des desserts tout aussi colorés que savoureux.

INFOS RECETTE

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

POUR 1 GÂTEAU

4 pommes d'eau moyennes (200 g)

180 g de farine de blé

100 g de beurre demi-sel

70 g de sucre roux

5 g de levure chimique

2 œufs entiers

10 g d'eau de fleur d'oranger
(facultatif)

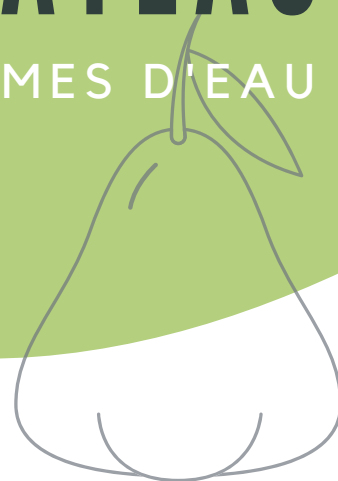
1/2 gousse de vanille

Cannelle

Difficulté

Équilibre

Part de produits locaux



Hors saison, la pomme d'eau peut être remplacée par de la christophine, pour rester dans un registre original.

GÂTEAU AUX POMMES D'EAU



PRÉPARATION

1

Dans un bol, fouetter les œufs et le sucre pour les faire mousser. Ajouter alors la farine et la levure, puis mélanger énergiquement pour obtenir une pâte très dense. Parfumer la pâte de fleur d'oranger et de cannelle fraîchement râpée. Fendre la vanille dans la longueur pour en extraire les grains qui parfumeront la pâte. Ajouter alors le beurre fondu, en deux ou trois fois, en mélangeant à chaque fois pour bien l'incorporer à la pâte.

2

Rincer les pommes d'eau. Les couper en deux dans la hauteur, afin d'ôter le noyau et la partie verte un peu dure à la base.

3

Verser de la pâte à gâteau jusqu'à mi hauteur du moule. Sans toucher le fond du moule, enfoncer les pommes d'eau en formant une rosace. Répartir le reste de pâte par dessus. Tapotez légèrement le moule contre le plan de travail et enfourner pour 35 minutes à 180°C. Laisser tiédir avant de démouler.



AU SUJET DES AGRUMES

Les agrumes regroupent de très nombreux fruits très consommés chez nous : oranges, mandarines, pamplemousses, chadecs, citrons... Ils sont couramment utilisés pour les assaisonnements, mais également pour agrémenter nos desserts. Selon les usages, toutes les parties peuvent être utilisées : zeste, ziste et pulpe

INFOS RECETTE

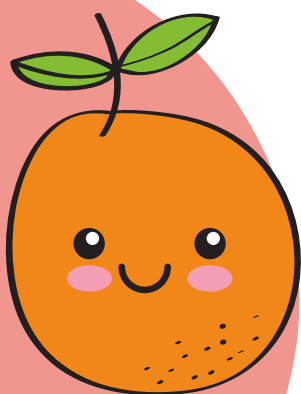
Préparation : 15 min

Cuisson : 60 min

Difficulté

Équilibre

Part de produits locaux



CONFIPOTE

DE CHRISTOPHINE
AUX AGRUMES

POUR 2 BOCAUX

1,2 kg de christophines entières

** Pour une base de 600 g de chair de christophine :

1 bâton de cannelle

140 g de sucre de canne

1 gousse de vanille épuisée

1 ruban de zeste d'orange séché

Le jus de 5 oranges, soit 250ml

Le zeste d'1 gros citron vert

200 ml d'eau

** Finition :

10 g de pectine + 150 ml d'eau

1 c à c d'extrait de vanille

- La pectine se trouve en surface de vente au rayon des sucres.
- La confipote mise dans une pâte brisée fait d'excellents pâtés à la confiture.

CONFIPOTE DE CHRISTOPHINE



PRÉPARATION

1

Peler et couper la christophine en 4 pour enlever son cœur fibreux et obtenir 600g de pulpe.

Couper la pulpe en dés de 1 à 2 cm de côté.

2

Disposer la christophine dans un faitout et ajouter les épices (cannelle, muscade, vanille), les zestes d'orange et de citron, le sucre de canne, le jus d'orange et l'eau. Laisser cuire à couvert et à feu moyen pendant 1 heure.

3

Écraser le tout avec le presse purée au terme de cette heure de cuisson. Ajouter alors la pectine diluée et laisser encore cuire 5 minutes à feu moyen. Terminer avec la vanille.

Alors qu'elle est encore chaude, mettre la confipote dans des pots propres.

Janvier

- Abricot péyi

Caïmite

Chadèque

Fruit à pain
- Mandarane

Orange

Pamplemousse

Prune de cythère

Topinambour

Février

- Abricot péyi

Caïmite

Chadèque

Corossol

Fruit à pain
- Mandarane

Orange

Pamplemousse

Pomme cajou

Prune de cythère

Mars

- Abricot péyi

Caïmite

Corossol

Mandarane
- Orange

Pomme cajou

Prune de cythère

Avril

- Abricot péyi

Caïmite

Cerise péyi

Corossol

Jacque
- Mangue

Massissi

Orange

Pomme cajou

Mai

- Abricot péyi

Caïmite

Cerise péyi

Corossol

Jacque
- Mangue

Massissi

Pomme cajou

Pomme d'eau

Juin

- Abricot péyi

Caïmite

Cerise péyi

Corossol

Fruit à pain
- Jacque

Mangue

Massissi

Pomme cajou

Pomme d'eau

Juillet

- Abricot péyi

Cerise péyi

Corossol

Fruit à pain

Jacque
- Mangue

Massissi

Pomme cajou

Pomme d'eau

Août

- Abricot péyi

Cerise péyi

Corossol

Fruit à pain

Jacque
- Mangue

Massissi

Pomme cannelle

Pomme d'eau

Prune Moubin

Septembre

- Corossol

Fruit à pain

Jacque

Mangue

Massissi
- Pomme cannelle

Pomme d'eau

Prune de cythère

Prune Moubin

Octobre

- Mangue

Orange

Pomme cannelle
- Pomme d'eau

Prune de cythère

Prune Moubin

Novembre

- Chadèque

Mandarane

Orange

Pamplemousse
- Pomme cannelle

Prune de cythère

Prune Moubin

Topinambour

Décembre

- Abricot péyi

Chadèque

Fruit à pain

Mandarane
- Orange

Pamplemousse

Prune de cythère

Topinambour

Présents toute l'année

- Ananas

Banane jaune

Citron

Chou dur

Christophine

Concombre

Cresson
- Igname

Kamanioc

Maracudja

Melon

Papaye

Pastèque

Goyave

Grenade
- Patate douce

Pois d'angole

Pomme liane

Ti-nain

Tomate

Richès péyi-a!

Fruits et légumes de Martinique

Données issues de l'étude de fruits et légumes exclusivement récoltés en Martinique (Etude PARM, 2008-2013)



Les fibres

régulent le transit intestinal et augmentent la sensation de satiété

Les pois d'angole sont 4 fois plus riches en fibres que la patate de terre.

Les antioxydants

protègent contre les radicaux libres et évitent le développement de certaines maladies.

Les cerises péyi sont 21 fois plus riches en vitamine C que l'orange.

Les pois d'angole sont près de 10 fois plus riches en polyphénols que la brocoli.

Le giraumon est 1,2 fois plus riche en caroténoïdes que la carotte.

Les vitamines et minéraux

interviennent dans le fonctionnement et les échanges cellulaires au sein de l'organisme.

• Vitamine B9 : synthèse de l'ADN, division cellulaire... Indispensable pendant la croissance et la grossesse.

• Potassium : digestion, contraction des muscles, transmission de l'influx nerveux...

FRUITS ET LÉGUMES DE MARTINIQUE		Eau %	Valeur énergétique kcal	Protéides g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Amidon g/100g	Index glycémique	Fibres g/100g	Vitamine C mg/100g	Polyphénols mg/100g	Caroténoïdes µg/100g	Vitamine B9 µg/100g	Potassium mg/100g
LÉGUMES	Christophine blanche	91,4	33	1,0	0,0	7,2	2	50	1,9	8	47	293	21	192
	Concombre	96,8	13	0,4	0,3	2,3	tr	15	0,6	0,3	12	52	13	151
	Cresson	95,0	16	2,2	0,1	1,6	0	15	2,1	2	91	4339	57	432
	Giraumon	91,2	33	1,0	0,1	7,1	2,4	75	2,0	0,1	29	8492	26	381
	Gombo	87,5	48	1,8	0,3	9,5	0,3	-	4,8	3	225	552	107	373
	Massissi	83,8	65	2,6	0,8	11,9	0,3	-	2,2	73	49	17	4	364
	Papaye verte	90,4	36	0,7	0,0	8,3	tr	59	1,8	39	44	113	33	67
	Tomate	94,1	22	1,1	0,0	4,4	tr	38	1,2	15	42	660	19	237
	Banane jaune	64,1	139	1,1	0,1	33,6	18,2	70	1,8	6	42	862	24	373
	Chou de chine (dachine)	65,3	137	1,1	0,3	32,5	29,5	55	3,0	4	87	51	17	476
LÉGUMES PÉYI	Chou dur	63,7	135	3,3	0,0	30,5	17,2	-	2,2	19	211	356	22	373
	Fruit à pain	70,5	115	1,3	0,1	27,3	21	65	2,9	8	29	245	14	371
	Kamanioc	62,3	147	0,6	0,0	36,1	20	39	2,8	21	24	0	23	267
	Igname	71,7	112	2,1	0,4	25,1	20,8	18	3,5	13	100	201	23	190
	Patate douce	63,8	141	1,4	0,1	33,7	21,4	33	7,2	10	73	1787	64	370
	Pois d'angole	49,1	198	16,3	0,7	31,6	11,1	22	7,6	569	979	364	178	566
	Ti-nain	72,1	108	1,1	0,1	25,9	20,7	45	1,8	9	47	248	24	373
	Topinambour	82,7	67	1,2	0,2	15,1	10	-	-	10	30	136	-	-
	Abricot péyi	85,4	58	0,5	0,0	13,9	0	-	3,1	3	117	3200	13	47
	Ananas	83,4	65	0,5	0,0	15,7	0	46	1,3	38	73	497	8	165
FRUITS	Caïmite	80,3	92	0,3	2,9	16,1	-	-	2,7	5	515	26	-	149
	Cerise péyi	93,0	27	0,6	0,1	6,0	0	20	0,3	2854	727	422	14	97
	Corossol	84,0	65	0,7	0,4	14,5	0,2	35	2,8	16	183	0	14	283
	Goyave	88,5	44	0,8	0,0	10,1	0,07	-	5,3	492	423	604	21	249
	Grenade	87,0	49	0,7	0,0	11,4	0	35	2,4	20	190	10	21	237
	Jacque	69,9	118	1,9	0,2	27,2	0,5	-	2,9	14	102	132	24	352
	Mangue Julie	77,8	89	0,7	tr	20,8	6	50	2,8	22	434	3778	42	160
	Mango Bassignac	77,3	89	0,3	tr	20,6	4,5	50	3,2	23	401	3800	42	160
	Maracudja	84,4	56	1,1	0,4	12,0	0,6	30	6,7	54	50	339	12	270
	Melon	87,0	49	1,1	0,0	11,1	0	65	0,8	27	42	536	30	261
	Pastèque	91,5	34	0,8	0,3	7,2	0	72	1,1	8	23	542	4	260
	Pomme cajou	88,5	45	0,8	0,1	10,2	-	-	1,3	556	603	924	46	135
	Pomme cannelle	67,2	131	1,5	0,6	30,0	-	-	2,2	12	388	0	18	310
	Pomme d'eau	91,1	35	0,4	0,0	8,1	-	-	1,0	0,3	301	0	81	-
	Pomme liane	82,6	66	0,9	0,2	15,1	-	-	-	41	44	11	-	-
	Prune de cythère verte	89,6	41	0,6	0,1	9,3	3	-	0,8	24	151	836	7	222
	Prune Moubin	85,5	56	0,9	0,2	12,7	-	-	0,5	10	251	821	-	288
	Chadèque	90,6	37	0,5	0,3	8,1	0	-	0,5	44	113	910	-	106
	Citron punch	91,9	31	0,5	0,1	7,1	0	25	0,3	23	112	447	9	104
	Citron vert	91,4	36	0,7	0,5	7,4	0	25	0,3	24	213	64	9	104
	Lime (citron)	92,4	31	0,3	0,6	6,3	0	25	0,3	19	32	310	9	104
	Mandarane	92,5	30	0,6	0,2	6,3	0	-	Inf 0,5	16	89	1426	35	150
	Orange	90,2	41	0,6	0,7	8,2	0	46	0,9	41	132	332	6	45
	Orange amère	91,6	34	0,7	0,4	7,0	0	46	0,9	45	350	575	6	45
	Pamplemousse	92,3	30	0,4	0,2	6,7	0	48	1,0	36	59	448	13	153

* Données issues de l'étude de fruits et légumes exclusivement récoltés en Martinique (Etude PARM, 2008-2013)

Les légumes péyi

• ont une valeur énergétique élevée. Ils apportent de l'énergie en continu, nécessaire à l'organisme en lui évitant les épisodes d'hypoglycémies.

• ont un index glycémique (IG) bas (<55). Ils diffusent lentement le sucre qu'ils contiennent, ainsi ils rassasient mieux et de façon durable.

Ils conviennent particulièrement aux sportifs et aux personnes souffrant de diabète, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires.

L'igname a un IG 3 fois plus bas que les pâtes.

La patate douce a un IG 2 fois plus bas que la pomme de terre.





LIVRET RÉALISÉ PAR
L'AGENCE ANKANARI

DANS LE CADRE DU PROJET DÉFI FAMILLES

