

Livret de 6 recettes signées **TATIE MARYSE**  
pour la restauration scolaire

# DÉFI FAMILLES CONSOMMONS LOCAL !

*de la terre à l'assiette*  
VOLUME 2



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE



Liberté  
Égalité  
Fraternité



## Livret de 6 recettes



- pour la restauration scolaire
- valorisant les produits locaux et de saison
- recettes testées et approuvées par les élèves!



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE



# TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS & ÉDITO .....	4
REMERCIEMENTS .....	6
ÉQUIPE PROJET.....	6

## Les recettes

PAPAYE VERTE FAÇON RIZ AU LAIT .....	8
CARBONARA DE GIRAUMON .....	10
BANANES JAUNES FAÇON ROUGAIL .....	12
GÂTEAU DE PATATE DOUCE .....	14
GÂTEAU À LA BANANE .....	16
CLAFOUTIS AUX FRUITS .....	18

## AVANT PROPOS

Le « Défi familles » est un programme ludique et pédagogique d'éducation alimentaire dont la finalité est d'accompagner les « familles » (grand public, les scolaires et les gestionnaires de la restauration scolaire) vers un comportement adapté et durable. Ce programme découle du Plan Climat de l'Espace Sud. Il a pour objectif de réduire les émissions de gaz à effet de serre, lutter contre le gaspillage alimentaire, valoriser les produits locaux, redonner l'envie de consommer local). La finalité du Défi familles est d'amener les participants vers une autoconsommation grâce à la création d'un jardin traditionnel: le jardin créole.

Le Défi familles s'organise en 3 sous-programmes :

- **Défi familles et Gran moun** : il s'adresse aux administrés volontaires du Sud ;
- **Le Défi Ti manmay** : destiné à la communauté scolaire (élèves, enseignants, crèches, maisons d'assistants maternels) ;
- **La lutte contre le gaspillage alimentaire** en collaboration avec la SOGES qui est en charge de la restauration scolaire.

Une initiative conjointe de l'Espace Sud et de la SOGES est en cours pour réduire le gaspillage alimentaire. Cette action a pour objectif de sensibiliser les élèves sur l'importance d'une alimentation durable et responsable. Depuis deux ans, en collaboration avec Tatïe Maryse, des ateliers culinaires sont organisés au sein des écoles. Ces ateliers ont pour but d'enseigner aux élèves comment préparer des repas savoureux tout en minimisant le gaspillage. Le succès de ces ateliers a été tel que l'Espace Sud et Tatïe Maryse ont conçu un

livret de recettes pour les élèves, qui a également été très bien accueilli. Le but ultime du programme est d'intégrer les recettes du livret dans les menus de la restauration scolaire et de proposer des recettes inédites!

Nous souhaitons diversifier les repas proposés aux élèves, mais aussi leur montrer qu'il est possible de manger « local » de manière délicieuse et responsable.

### Les temps forts du programme :

**1** - Juillet 2023: une formation avec les chefs de la restauration scolaire a été organisée. Des ateliers culinaires sur cinq jours, animés par Tatïe Maryse, ont permis aux chefs de se familiariser avec les nouvelles recettes et de les adapter aux besoins de la restauration scolaire.

**2** - Septembre 2023: des groupes témoins ont été constitués. Ces « goûteurs », composés de scolaires, de parents d'élèves et des membres de la commission de sélection des menus avaient pour mission de donner leur avis sur les recettes réadaptées avant une production à grande échelle. Leur feedback est essentiel pour s'assurer que les recettes soient non seulement délicieuses, mais aussi adaptées aux goûts et aux besoins des élèves.

**3** - Décembre 2023: une fois les recettes validées, elles ont été intégrées aux menus de la restauration scolaire et produites à grande échelle. Ce temps fort se révèle être une étape importante de la démarche de réduction du gaspillage alimentaire.

## ÉDITO

*« La Communauté d'Agglomération de l'Espace Sud Martinique a fait de l'éducation alimentaire un engagement majeur de sa mandature. L'alimentation durable et la lutte contre le gaspillage alimentaire sont des enjeux importants du territoire et de sa population. Le 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 ÉCOLOGIQUE ET  
MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE



## TEMPS FORTS



### FORMATION AVEC LES CHEFS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

Des ateliers culinaires animés par Tatie Maryse ont été organisés du 4 au 7 juillet 2023.

La finalité était d'adapter une sélection de recettes pour la restauration scolaire et d'élaborer les fiches techniques.

Voici un échantillon des recettes réalisées:

- Rougail de bananes jaunes à la saucisse;
- Parmentier de ti-nain aux légumes (végétarien);
- Crémeux de papaye façon riz au lait;
- Salade de bananes jaunes ;
- Compote à la christophine;
- Pâtes carbonara de giraumon.



### ATELIERS CULINAIRES ET GROUPE TÉMOIN

Des ateliers culinaires ont été organisés dans les écoles du sud (classes du CP au CM2). Notre souhait est de réconcilier les scolaires avec les produits locaux, leur donner envie de les déguster et de les cuisiner tout au long de l'année. En parallèle nous avons créé un livret de recettes pour les élèves et les assistantes maternelles (volume 1)



Dans le volume 2 du livret de recettes, vous pourrez découvrir 6 recettes inédites, testées et approuvées par les élèves.



### INTEGRATION DES RECETTES DANS LES MENUS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

A l'issue de chaque session de validation (commissions, ateliers culinaires) de nouvelles recettes ont été intégrées aux menus de la restauration scolaire.

Ainsi, les 3 premières recettes proposées en décembre 2023 sont les suivantes:

- Rougail de bananes jaunes
- Crémeux de papaye façon riz au lait
- Parmentier de Ti nain

TATIE  
MARYSE

## REMERCIEMENTS

Cette opération n'aurait pas vu le jour sans le concours de nos partenaires. Nous vous remercions chaleureusement:

- Les caisses des écoles des 12 communes du Sud;
- Les chefs, employés des restaurants scolaires;
- Les membres de la Commission menu du Défi familles;
- Les membres de la Commission Environnement de l'Espace Sud;
- L'Académie de Martinique;
- L'ADEME.

## ÉQUIPE PROJET



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

### -DIRECTION DE L'ÉCOLOGIE

Sabine MIKART - Cheffe de projet  
Anne-Laure PAVIUS - Directrice de l'Écologie

### -DIRECTION DES SERVICES À LA POPULATION

Béatrice BELLAY - Directrice des Services à la population  
Philippe BASSIEN - CAPSA - en charge du suivi technique de la restauration scolaire  
Carole FELIX THÉODOSE - Contrôleur Technique et Qualité  
Nadine GAZON - Chargée de mission Développement territorial

### -DIRECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Mélanie LIKAO-GALILÉ - Cheffe de service Prévention des déchets et promotion du tri  
Les ambassadeurs du tri

Contact: 0596 62 53 53  
ZAE de MAUPEOU  
97215 - Rivière-Salée



### -SOGES

BORIS PÉTRICIEN - Directeur général  
Christine HABRICOT - Responsable Diététique et Nutrition  
Patrice MARIE-LUCE - Directeur de la restauration et HSE

Contact: 0596 55 66 64  
SOGES : Siege Social  
Zone Artisanale les coteaux  
97228 - Sainte-Luce



### -TATIE MARYSE (AGENCE ANKANARI)

Nathalie GABRIEL-FRÉDÉRIC - co-fondatrice de Tatie Maryse  
Johan SIÉTOT - co-fondateur de Tatie Maryse  
Catherine CASSILDE - Animatrice culinaire

Contact: 0596 97 09 58  
Zone de la Jambette  
97232 - Le Lamentin



# LISTE DES RECETTES



<b>PAPAYE VERTE FAÇON RIZ AU LAIT</b> .....	<b>8</b>
<b>CARBONARA DE GIRAUMON</b> .....	<b>10</b>
<b>BANANES JAUNES FAÇON ROUGAIL</b> .....	<b>12</b>
<b>GÂTEAU DE PATATE DOUCE</b> .....	<b>14</b>
<b>GÂTEAU À LA BANANE</b> .....	<b>16</b>
<b>CLAFOUTIS AUX FRUITS</b> .....	<b>18</b>



# PAPAYE VERTE

## FAÇON RIZ AU LAIT



### AU SUJET DE LA PAPAYE VERTE

*La papaye verte est un fruit disponible toute l'année sur nos étals et cela constitue une très bonne nouvelle. Très abordable niveau prix, elle l'est également dans ses utilisations salées ou sucrées. Une fois râpée, elle peut s'accommoder en gratin, salades, veloutés...*

### POUR 3 PERSONNES

300 g de papaye verte pelée  
130 g de lait concentré sucré  
6 g de fécule de maïs ou toman  
65 g d'eau  
30 g de sucre de canne  
Le zeste de 3 citrons verts  
Cannelle en poudre  
Essence de vanille

### INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



Cette recette peut être aussi aromatisée au chocolat, en y ajoutant de la poudre de cacao.



## PAPAYOLAIT



## PRÉPARATION

**1** Éplucher et couper la papaye grossièrement afin de la cuire dans un volume d'eau, légèrement sucrée et épicée, pendant 20 minutes.

**2** Une fois cuite, râper la papaye avec les gros trous de la râpe.

Faire un sirop avec l'eau, le sucre de canne et les épices.

**3** Ajouter ensuite la papaye verte dans le sirop pour 3 minutes de cuisson. Incorporer le lait concentré sucré puis la fécule diluée dans un fond d'eau. Zester le citron vert, puis remuer jusqu'à épaississement.



# CARBONARA

## DE GIRAUMON



### 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



### POUR 3 PERSONNES

350 g de giraumon épluché

120 g de pulpe de tomates concassées

8 g de double concentré de tomate

85 ml de crème liquide

130 g de lardons fumés de porc

50 g d'oignon

1 piment végétarien

60 ml d'eau

2 branches de persil

1 gousse d'ail

250 g de spaghetti

Cette même préparation peut être intégrée à une tarte ou servir de garniture à une tourte.



## CARBONARA DE GIRAUMON



## PRÉPARATION

- 1** Couper le giraumon en dés. Couper finement l'oignon.  
Peler l'ail et émincer le persil et le piment végétarien.
- 2** Faire revenir les lardons dans la sauteuse, sans ajout de matières grasses.  
Ajouter les oignons, puis la pulpe et concentré de tomates, le piment végétarien.  
Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée.
- 3** Ajouter le giraumon coupé ainsi que le fond d'eau. Couvrir pour 10 à 15 minutes de cuisson jusqu'à ce que le giraumon s'écrase facilement. L'écraser alors grossièrement à l'aide d'une fourchette puis ajouter la crème fraîche et l'ail.  
C'est prêt.



# BANANES JAUNES

FAÇON ROUGAIL

## 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

350 g de bananes jaunes

120 g de saucisse fumées

1 feuille de laurier

0,5 oignon

1 piment végétarien

120 g de concassé de tomate

1 gousse d'ail

2 branches d'oignon pays

2 branches de persil

100 ml d'eau

Poivre

3 pincées de sel

Il faut des bananes jaunes encore fermes, et mélanger la préparation avec précaution pour les maintenir en rondelles.



## PRÉPARATION



- 1** Éplucher et couper la banane en rondelles de 2 cm d'épaisseur.  
Couper la saucisse en rondelles de 2 cm d'épaisseur.  
Ciseler l'oignon pays et le piment végétarien, couper l'oignon en dés, hacher le persil finement.
- 2** Faire colorer la saucisse 4 minutes dans une poêle sans ajout de matière grasse.  
Ajouter l'oignon pays, le piment végétarien et l'oignon et faire revenir 2 minutes.  
  
Verser la sauce tomate puis l'eau. Porter à ébullition.
- 3** Saler, poivrer puis ajouter les bananes et la feuille de laurier. Laisser cuire 8 à 12 minutes à feu moyen (selon le degré de maturité des bananes).  
Rectifier l'assaisonnement au besoin avec de l'ail.



## 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 : 30 min

Cuisson : 60 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



# GÂTEAU

## DE PATATE DOUCE



### POUR 4 PERSONNES

1,5 kg de patate douce

400 g de sucre roux

5 œufs

250 g de beurre doux

100 g de farine

4 g de levure chimique

Zeste de citron

Cannelle

Essence de vanille

La saveur sucrée de la patate douce permet de réduire encore le niveau de sucre de cette recette. Il faut alors être encore plus généreux en épices.



## GÂTEAU DE PATATE DOUCE



## PRÉPARATION

- 1** Cuire les patates douces à la vapeur après les avoir lavées soigneusement puis épluchées. Une fois cuites, les écraser en purée fine dans un saladier avec le beurre. Ajouter la farine.
- 2** Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que ce soit mousseux. Ajouter la patate douce en purée, puis les épices avec générosité.
- 3** Beurrer un moule avec générosité avant d'y verser la préparation. Dessiner à l'aide d'une fourchette des croisillons puis enfourner 45 minutes à 1h. Dorer avec le jaune d'œufs après 30 minutes de cuisson.



## AU SUJET DE LA BANANE

*Disponible toute l'année et dans plusieurs variétés, la banane dessert à tout pour intégrer notre quotidien sans se ruiner. Très mûre, elle peut encore être utilisée en purée dans de nombreuses préparations.*

## INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



# GÂTEAU

## À LA BANANE



## POUR 1 GÂTEAU

3 œufs

115 g de beurre

150 g de farine

100 g de sucre

0,5 paquet de levure

4 bananes

Épices : cannelle, muscade,  
zeste de citron vert, vanille.

Une vraie recette anti-gaspi si tu utilises des bananes bien mûres, lesquelles permettront également de réduire l'apport en sucre de la recette.



## GÂTEAU À LA BANANE



## PRÉPARATION

- 1** Battre ensemble les œufs et le sucre.  
Mixer la banane avec le beurre pour en faire une purée, puis ajouter le tout à la préparation d'œuf et sucre. Incorporer la farine additionnée de la levure.
- 2** Ajouter les épices pour donner du goût à la pâte.  
Mélanger l'ensemble. Préchauffer le four à 170°C.
- 3** Beurrer un moule avec générosité avant d'y verser la préparation.  
Enfourner pour 45 minutes.  
Démouler à la sortie du four.

# CLAFOUTIS

## AUX FRUITS

### POUR 8 PERSONNES

150 g de mangue ferme et pelée

250 ml de lait

4 œufs

110 g de farine

120 g de sucre de canne

25 g de beurre

3 g de levure chimique

Essence de vanille, Cannelle

Zeste de citron vert

Copeaux de beurre froid



### QUELQUES VARIÉTÉS DE MANGUES

Elles sont très nombreuses chez nous: Julie, Bassignac, vert, moussache, thym, à la rose, farine, Florida, Sophie, Zéphyrine, Martin, tine, mousseline, sabot, carotte, caca poule, blème, pomme-liane, américaine, coco bœf, camphre, ti mang, zo, miel, siro-miel, Amélie, divine.

### INFOS RECETTE

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



Le clafoutis peut être décliné tout au long de l'année avec d'autres fruits : melon, banane, abricot pays, christophine pochée...



## CLAFOUTIS AUX FRUITS



## PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 180°C  
Laver et couper le fruit en tranches de 2 cm ou en cubes de 1 à 2 cm.
- 2** Battre ensemble les oeufs et le sucre jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.  
Ajouter ensuite la farine et la levure, et enfin le lait et le beurre fondu.  
Assaisonner avec la cannelle, la vanille et le zeste de citron vert.
- 3** Beurrer généreusement le moule et verser la préparation dans le moule.  
Disposer les morceaux de fruits par dessus et terminer avec quelques copeaux de beurre.
- 4** Enfourner pendant 25 minutes.  
Sortir le clafoutis du four et pour le laisser refroidir avant de déguster.

Rédaction:

Sabine MIKART - Cheffe de Service Milieux Naturels & Énergie  
Cabinet du Président  
Ankanari

Création Graphique :  
Sabine MIKART, Ankanari, Freepik, © Shutterstock, photos libres de droit.

Communauté d'Agglomération de l'Espace Sud Martinique  
- Avril 2024 -

