

Défi Gran Moun

Recettes de l'atelier culinaire



DOMBRÉS

FAÇON TRIPES À LA MODE DE CAEN

TATIE
MARYSE

Eloïse Placide
Diététicienne et Nutritionniste

Bon, équilibré et peu coûteux !

Liste des ingrédients.

Ingrédients	Unités	Quantités pour 10 pers.
<i>Pâte à dombrés</i>		
Farine	kg	1,25
Eau tiède	litre	0,70
Sel	g	4
Huile	g	40
<i>Sauce aux tripes</i>		
Tripes	kg	1,6
Oignon (non pelé)	g	390
Ail, grosses gousses	pièce	5
Persil	branches	4
Oignon pays	branches	8
Thym frais	branche	3
Piments végétariens	pièce	6
Eau	litre	4,13
Carottes non pelées	g	500
Pulpe de tomates en dés	g	800
Vin blanc	ml	350
Bouillon de légumes	g	54
Poivre	g	1,50
Jus de citron	pièce	1/4
<i>Marinade des tripes</i>		
Jus de citron	pièce	3
Poivre	g	0,75
Thym	g	1,50
<i>Finition</i>		
Jus de citron	pièce	0,75
Persil	g	11,25
Ail	g	2,25
Oignon pays	g	11,25

Les étapes de la recette

Faire la pâte à dombrés :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble et faire les boules.
2. Saupoudrez de farine au fur et à mesure pour éviter qu'elles ne collent.

Assaisonner les tripes

3. Couper les tripes en morceaux. Citronner et assaisonner.

Faire la sauce

4. Couper les tripes. Ajouter le jus de citron, le poivre et le thym.
5. Faire revenir les aromates et ajouter les tripes. Faire revenir 10 minutes.

6. Ajouter l'eau, le vin blanc sec et la pulpe de tomates. Portez à ébullition et laisser cuire pendant 60 min à couvert et feu moyen (1500W).
7. Peler les carottes et les tailler en rondelles.
8. Ajouter les carottes 10 minutes avant la fin du temps de cuisson des tripes.
9. Ajouter les dombrés et laisser cuire 30 min
10. Mélanger régulièrement.
11. Terminer la cuisson avec la finition : ail, jus de citron, persil et oignon pays.
12. Dresser et déguster!

Ti cozé d'Éloïse PLACIDE

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 aggraver 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.



KICHARI

ANTILLAIS AU POULET



Bon, équilibré et peu coûteux !

Liste des ingrédients.

Le riz-lentilles épicé et agrémenté d'une protéine

Ingrédients	Quantités pour 5 pers.	Quantités pour 10 pers.
Riz basmati	250 g	500 g
Lentilles corail	125 g	250 g
Oignon	1,5	3
Gousses d'ail	3	6
Gingembre (cm)	2,5 cm	5 cm
Piment végétarien	1	2
Carotte	1,5	3
Courgette	1,5	3
Giraumon	125 g	250 g
Lait de coco (ml)	250 ml	500 ml
Poulet émincé	320 g	640 g
Eau (ml)	500 ml	1 L
Poudre de colombo (cuil. à soupe)	1,5	3
Curcuma (cuil. à café)	1,00	1,5
Cumin moulu (cuil. à café)	1,00	1,5
Graines à roussir (cuil. à café)	1,00	1,5
Branche de thym	1,5	3
Feuille de bois d'Inde	1	2
Sel	Selon goût	Selon goût
Filet d'huile	1,5	2
Coriandre fraîche (facultatif)	Quelques brins	Quelques brins
Citron vert	1,5	2

Les étapes de la recette

1. Rincer le riz et les lentilles à l'eau claire jusqu'à ce que l'eau soit translucide. Égoutter.
2. Dans une grande casserole ou un faitout, faire chauffer un filet d'huile de coco. Ajouter les graines de moutarde et les laisser éclater.
3. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment végétarien. Faire revenir 2-3 minutes à feu moyen.
4. Incorporer la poudre de colombo, le curcuma et le cumin. Mélanger pour bien enrober les épices.
5. Ajouter la carotte, le giraumon et la courgette. Faire revenir encore 2 minutes.
6. Verser le riz et les lentilles, puis ajouter l'eau, le lait de coco, la feuille de bois d'Inde et le thym. Saler et poivrer.
7. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant environ 25 minutes, en remuant de temps en temps.
8. 10 minutes avant la fin, incorporer le poulet
9. Vérifier la cuisson : le riz et les lentilles doivent être fondants et la texture légèrement crémeuse. Ajuster l'assaisonnement si besoin.
10. Retirer la feuille de bois d'Inde et servir chaud, parsemé de coriandre ciselée et accompagné d'un quartier de citron vert.

Ti cozé d'Éloïse PLACIDE

Le kitchari est issu de la tradition culinaire indienne. Il est prisé pour ses bienfaits digestifs. À 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.



FLAN

GIRAUMON-COCO

TATIE
MARYSE

Eloïse Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Liste des ingrédients.

Ingrédients	Unités	Quantités pour 10 pers.
Lait concentré non sucré	g	210
Lait de coco	g	120
Lait concentré sucré	g	150
Giraumon pelé	g	540
Oeufs moyens	pièce	3,5
Zeste de citron vert	pièce	
Cannelle	pièce	
Essence de vanille	pièce	
Bouchon de rhum vieux	pièce	

Les étapes de la recette

1. Pelez puis faites cuire le giraumon à l'étouffé (c'est à dire à couvert) avec 2 c à s d'eau, à feu moyen pendant 10 minutes.
2. Une fois cuit, mixez le giraumon.
3. Préchauffez le four à 160°C.
4. Ajoutez à cette purée les laits concentrés, le lait de coco, le jaune d'oeuf et les épices.
5. Battez les blancs en neige.
6. Incorporez-les délicatement au reste de la préparation.
7. Versez la préparation dans des ramequins individuels allant au four.
8. Déposez les ramequins dans plat avec un fond d'eau.
9. Enfournes pour 30 minutes.
10. Refroidir et déguster!

Ti cozé d'Éloïse PLACIDE

Une alliance parfaite de deux classiques, pour un équilibre de saveurs.

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 ajouterons du liant ainsi que des oméga 3.

FOCUS

SUR L'HYDRATATION



Bon, équilibré et peu coûteux !

Eau détox

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.

Eau parfumée pour la famille

Liste des ingrédients

- ✂ 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.
5. Ajouter le miel puis 1,5 L d'eau.
6. Laisser au moins 1h au frais, idéalement toute une nuit au réfrigérateur.

L'hydratation

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.

Mes notes:

Rédaction et création graphique

Sabine MIKART BERTÉ

*Direction de l'Écologie - Cheffe de Service Milieux Naturels & Énergie***Illustrations***Tatie Maryse - Sabine MIKART BERTÉ - Freepik***Recettes***Tatie Maryse, Éloïse PLACIDE, Prisca MORJON***CABINET DU PRÉSIDENT****Communauté d'Agglomération de l'Espace Sud Martinique****- Mars 2025 -**