



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Guadeloupe

Tartare fraîcheur de melon et concombre, crème légère au yaourt et bouquet d'herbes fraîches, jambon de Noël

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 melon
- 2 concombres
- 250 g de yaourt grec
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Quelques brins de menthe fraîche ou aneth
- Sel : pour égoutter
- 200 g de jambon de Noël (fines tranches)

Déroulé

- Coupez le concombre en petits dés, saupoudrez-le de sel et laissez-le égoutter 15 minutes. Rincez-le et essuyez-le.
- Coupez le melon en petits dés.
- Mélangez le yaourt avec l'ail haché, le jus de citron et les herbes ciselées.
- Incorporez le concombre égoutté et les dés de melon dans le yaourt.
- Faites croustiller les tranches de jambon de Noël.
- Dressez le mélange en verrines ou à l'aide d'un cercle, puis déposez le jambon croustillant par-dessus.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Guadeloupe

Suprême de poulet, mousseline de patates douces à la vanille, christophine au colombo et jus corsé au tamarin

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1,5 kg de patates douces
- 1 gousse de vanille (ou extrait de vanille)
- 50 g de crème ou de beurre
- 1 pincée de sel

Déroulé 1/3

Mousseline de patates douces

- Faites cuire les patates douces (au four ou à l'eau) jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- Ouvrez la gousse de vanille, grattez les graines (ou utilisez de l'extrait).
- Mixez les patates douces avec les graines de vanille, ajoutez la crème ou le beurre pour obtenir une mousseline lisse.
- Assaisonnez avec une pincée de sel et ajustez la texture si besoin.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Guadeloupe

Suprême de poulet, mousseline de patates douces à la vanille, christophine au colombo et jus corsé au tamarin

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 10 suprêmes de poulet
- 100 g de sel
- 50 g de sucre
- Quelques brins de thym
- Quelques brins de romarin
- Quelques gouttes d'huile d'olive

Déroulé 2/3

Suprême de poulet

- Hachez finement le thym et le romarin, puis mélangez-les avec le sel et le sucre.
- Frottez les suprêmes de poulet avec ce mélange aromatique et laissez-les reposer au frais pendant 1 à 2 heures.
- Rincez et séchez les suprêmes.
- Disposez-les sur une plaque et badigeonnez-les légèrement d'huile.
- Faites-les rôtir au four à 180 °C environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Guadeloupe

Suprême de poulet, mousseline de patates douces à la vanille, christophine au colombo et jus corsé au tamarin

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 50 g de pulpe ou pâte de tamarin
- 500 ml de fond de volaille
- 1 petite échalotte ciselée
- 1 c. à soupe de miel ou sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 20 g de beurre (optionnel pour lier)

Déroulé 3/3

Jus de tamarin

- Faites revenir l'échalote dans un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.
- Ajoutez la pulpe de tamarin et le fond de volaille, puis laissez réduire à feu doux.
- Incorporez le miel (ou le sucre) et le vinaigre de cidre afin d'équilibrer les saveurs.
- Laissez réduire jusqu'à obtention d'une sauce nappante.
- Hors du feu, incorporez un peu de beurre si vous souhaitez une texture plus onctueuse.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Guadeloupe

Tiramisu mangue et giraumon

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2 mangues
- 300 g de giraumon
- 500 g de mascarpone
- 200 ml de crème liquide à 30% MG
- 80 g de sucre
- 20 biscuits cuillère
- Sirop léger ou jus pour imbiber
- 4 feuilles de gélatine

Déroulé

- Coupez le giraumon en morceaux et faites-le rôtir au four jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement desséché.
- Réhydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Mixez le giraumon encore chaud, puis incorporez la gélatine essorée à la purée tiède.
- Découpez la mangue en petits dés.
- Fouettez le mascarpone avec le sucre.
- Montez la crème liquide en chantilly, puis incorporez-la délicatement au mascarpone.
- Imbitez les biscuits et disposez-les au fond des verrines (ou du plat).
- Alternez la purée de giraumon gélifiée, les dés de mangue et la crème au mascarpone.
- Réservez au frais jusqu'à ce que la gélatine soit prise et que le dessert se tienne parfaitement.