

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Guadeloupe

Tableau détaillé par composante du repas

Nutriment	Entrée (163 g)	Mousseline (119 g)	Poulet (111 g)	Christophine (72 g)	Sauce (38 g)	Dessert (178 g)	TOTAL REPAS
Énergie (kcal)	77	134	183	35	37	436	902
Protéines (g)	5	1,8	34,4	0,6	0,5	5,6	47,9
Lipides (g)	3,2	4,2	4	2,5	1,8	31,1	46,8
dont AGS (g)	1,7	2,6	1,1	1,5	1,1	21	28,9
Glucides (g)	7,6	22,8	0	3,2	4,9	34,9	73,5
dont sucres (g)	7,1	4,6	0	1,4	3,4	25	41,5
Fibres (g)	0,7	3,4	0	1,2	0,3	1,4	7,1
Sodium (mg)	186	41	333	1,5	192	49	≈ 802
Potassium (mg)	339	385	322	90	62	240	≈ 1 439
Phosphore (mg)	77	54	266	13	13	90	≈ 513
Calcium (mg)	50	33	11	12	6	69	≈ 181



 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 dégorger
- 200 g de jambon de Noël (fines tranches)

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Guadeloupe

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

Déroulé

- Coupez le concombre en petits dés, saupoudrez-le de sel et laissez-le dégorger 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.



 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

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Guadeloupe

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

Déroulé 1/4

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.



 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

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Guadeloupe

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

Déroulé 2/4

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.



 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)

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Guadeloupe

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

Déroulé 3/4

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

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

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 kg de christophine
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'épices colombo
- 1 noisette de beurre

Déroulé 4/4

Brunoise de christophine parfumée au colombo

- Éplucher et tailler la christophine en brunoise.
- Pocher dans un bouillon légèrement parfumé au colombo.
- Égoutter puis faire revenir avec l'ail, le beurre et les épices



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.
- Imbibez 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.