



 10
PERSONNES

Ingrédients

- Giraumon (chair épluchée) : 800 g
- Pommes de terre épluchées : 400 g
- Oignons : 200 g
- Ail : 20 g
- Beurre ou huile végétale : 60 g
- Bouillon de légumes ou de volaille : 1,2 L
- Crème liquide : 150 g (15 cl)
- Sel : 15 g
- Poivre : 2 g
- Muscade râpée : une pincée
- Eau chaude : ajuster pour obtenir environ 2 L de velouté
- Croûtons (facultatif) : 100 g

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Martinique

Velouté de giraumon et pomme de terre

Déroulé

- Faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre.
- Ajouter le giraumon et les pommes de terre en morceaux.
- Mouiller avec le bouillon.
- Cuire 25 à 30 minutes jusqu'à tendreté des légumes.
- Mixer finement.
- Ajouter la crème.
- Assaisonner avec sel, poivre et muscade.
- Ajuster la consistance avec un peu d'eau chaude si nécessaire.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Martinique

Court-bouillon de morue émiettée



 10
PERSONNES

Ingrédients

- Morue salée émiettée : 800 g
- Oignons : 150 g
- Oignon pays ou ciboulette : 50 g
- Ail : 20 g
- Tomates concassées : 300 g
- Concentré de tomate : 10 g
- Huile de rocou ou huile végétale : 10 cl
- Jus de citron vert : 5 cl
- Eau ou fond de poisson : 1 L
- Bouquet garni (thym, laurier) : 1 petit
- 1 petit piment végétarien entier
- 1 à 2 feuilles de bois d'Inde
- Poivre : 2 g
- Sel : à ajuster après dégustation

Déroulé

- Dessaler la morue 12 à 24 h au réfrigérateur en renouvelant l'eau plusieurs fois.
- Égoutter et blanchir 5 minutes dans l'eau frémissante.
- Faire mariner la morue avec le citron vert, un peu d'ail et d'oignon pendant 15 minutes.
- Faire suer les oignons, l'oignon pays et l'ail dans l'huile.
- Ajouter tomates et concentré, cuire 5 minutes.
- Ajouter l'eau, le bouquet garni, les feuilles de bois d'Inde et le piment végétarien.
- Laisser mijoter 15 à 20 minutes.
- Ajouter la morue et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes.
- Retirer bouquet garni, piment et feuilles avant le service.



Ingrédients

- 600 g de riz long grain
- 400 g de giraumon (chair épluchée, épépinée et râpée ou coupée en petits dés)
- 50 g d'oignons (environ 1 petit oignon)
- 10 g d'ail (2 à 3 gousses)
- 80 g de beurre ou 80 ml d'huile végétale
- 1 litre d'eau ou de bouillon de légumes/volaile chaud
- 10 g de thym frais
- Une pincée de muscade râpée
- 10 g de sel (à ajuster selon le bouillon utilisé)
- 2 g de poivre

Martinique

Riz au giraumon

Déroulé

- Éplucher et épépiner le giraumon, puis le râper grossièrement ou le couper en petits dés.
- Éplucher et ciseler finement l'oignon et l'ail.
- Faire chauffer le beurre ou l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et l'ail puis faire suer 3 à 4 minutes sans coloration.
- Ajouter le giraumon et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes en mélangeant régulièrement.
- Incorporer le riz cru et mélanger pour bien l'enrober du mélange oignon-giraumon.
- Verser le bouillon chaud ou l'eau chaude. Ajouter le thym, la muscade, le sel et le poivre.
- Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu doux pendant 18 à 20 minutes sans remuer.
- Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- Égrainer délicatement à la fourchette, retirer les brins de thym et servir chaud. Le giraumon se fond partiellement dans le riz et lui donne une belle couleur dorée.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Caramel :

- 80 g de sucre
- 30 ml d'eau

Appareil à flan :

- 450 ml de lait demi-écrémé
- 200 ml de lait de coco
- 150 g de sucre
- 200 g d'œufs liquides pasteurisés
- → environ 4 œufs si vous utilisez des œufs entiers
- 50 g de noix de coco râpée
- Environ 3 à 4 ml d'extract de vanille ou un peu de vanille en gousse

Martinique

Flan au coco

Déroulé

Caramel :

- Faire chauffer les 80 g de sucre avec les 30 ml d'eau jusqu'à obtenir un caramel blond. Verser immédiatement au fond du ou des moules.

Appareil à flan :

- Mélanger les œufs et le sucre au fouet, sans trop faire mousser.
- Ajouter le lait, le lait de coco, la noix de coco râpée et la vanille. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Pour un flan bien lisse, passer la préparation au chinois.
- Verser dans les moules caramélisés.
- Cuire au bain-marie à 150–160 °C pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris mais encore légèrement tremblotant au centre.
- Laisser refroidir, puis placer rapidement au réfrigérateur.
- Démouler au moment du service.