

# *Atelier de cuisine thématique,*

*Cuisiner comme  
un chef antillais*

*La Bouffe du Carrefour*



## **Griot** **(6 portions)**

### **Ingrédients :**

- 3 livres de porc (cuisse ou épaule)
- 2 échalotes françaises coupées en quartier
- 2 oignons verts coupés en 3
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à t. de bouillon de poulet en poudre
- 1 piment fort scotch bonnet
- 1 bouquet garni (quelques branches de persil et thym)
- 1 c. à t. de sel (ou au goût)
- 1 oignon moyen coupé en grosses rondelles
- 2 limes
- 1 c. à t. de vinaigre de vin
- 3-4 clous de girofle (piquez les clous dans le piment fort)
- 1 c. à s. d'huile de cuisson



## Préparation :

### *Nettoyez la viande:*

1. Coupez la viande en cubes d'environ 1½-2 po en prenant soin de retirer la couenne.
2. Mettre les morceaux dans un grand bol.
3. Remplir le bol de viande d'eau tiède et frotter la viande ensemble afin de bien la nettoyer. Videz l'eau et recommencez le processus 2-3 fois.
4. Lorsque la viande est bien rincée, retirer l'excès d'eau et réserver.
5. Couper vos limes en deux et presser celles-ci afin d'en retirer le ¾ du jus et réserver le liquide dans un bol à part.
6. Nettoyez votre viande à l'aide des moitiés d'agrumes. (vous n'avez pas besoin de nettoyer chaque morceau individuellement).
7. Après avoir nettoyé votre viande, rincer une dernière fois en prenant soin de retirer l'excédent d'eau.

### *Assaisonnement:*

8. À la viande, ajouter le jus d'agrumes, le vinaigre de vin, les oignons verts, le bouillon de poulet en poudre, l'ail, le sel, les morceaux d'échalote française, les morceaux d'oignons et bien mélanger.
9. Ajoutez le bouquet garni et le piment fort.
10. Laissez reposer approximativement minimum 1 heure au réfrigérateur.

### *Cuisson:*

11. Dans un chaudron, ajouter l'huile.
12. Prendre chaque morceau de viande individuellement et les déposer dans le chaudron (assurez-vous de mettre le piment et le bouquet garni sur le dessus). Couvrir et cuire à moyen-doux jusqu'à ce que l'eau de la viande soit complètement évaporée.
13. Lorsque l'eau est complètement évaporée, retirer du feu et laisser reposer.

### *Friture :*

14. Maintenant que la viande est cuite, il ne reste plus qu'à la faire dorer dans l'huile.
15. Cuire jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. (Afin d'éviter une couleur noirâtre, il n'est pas conseillé de mettre de la marinade dans la viande.)

## **Sauce créole**

### **Ingrédients :**

- Jus de cuisson et suc de cuisson de la viande
- Bouillon de poulet
- Épices créoles (clou de girofle et thym)
- Farine

### **Préparation :**

1. Dans une casserole, tout mélanger ensemble puis faire chauffer un peu.

## Riz collé / kolé (4 portions)

### Ingrédients :

- 1½ t. de riz à grains longs, rincé à l'eau froide
- 1 c. à s. de tout trempé (marinade haïtienne)
- ½ t. de haricots rouges secs
- 10 t. d'eau
- 4 c. à s. d'huile végétale
- ½ c. à t. de poudre de girofle
- ½ oignon moyen, coupé en petits dés
- 1 piment fort entier (scotch bonnet)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à t. d'ail en purée
- 1 c. à s. de tout trempé
- 1 c. à s. de Bovril au poulet
- ½ c. à t. de sauce Worcestershire
- 1 c. à t. de sel
- Poivre, au goût
- 1 branche de thym frais
- 1 branche de persil frais



### Préparation :

1. Laver les haricots avant de les laisser tremper au minimum 4 heures dans 4 tasses d'eau. Lorsque prêt, mettre les fèves et l'eau dans un chaudron. Rajouter une gousse d'ail et faire bouillir à feu élevé.
2. Lorsque les haricots commencent à fendiller ou sont assez tendres (devraient pouvoir s'écraser avec un minimum de résistance), les égoutter dans une passoire, mais **CONSERVER L'EAU DE CUISSON**.
3. Faire sauter les haricots dans 3 c. à s. d'huile approximativement 2 minutes, à feu moyen.
4. Ajouter successivement les oignons, le tout trempé, l'ail en purée, le Bovril au poulet, la sauce Worcestershire, le sel, le poivre, la poudre de girofle, puis brasser doucement afin de faire ressortir la saveur, approximativement 1 minute.
5. Rajouter ensuite l'eau de cuisson des haricots (s'il n'y a pas 2 t. d'eau de cuisson, rajouter de l'eau du robinet).
6. Lorsque l'eau commence à bouillir, verser le riz dans l'eau bouillante à l'aide d'une louche ou une grosse cuillère (faire une pile). La montagne de riz devrait dépasser de l'eau.
7. Délicatement étendre le riz dans l'eau. Attention à ne pas trop brasser. Ajoutez le thym, le persil ainsi que le piment fort entier. **ATTENTION À NE PAS PERCER LE PIMENT**.
8. Baisser le feu à moyen, jusqu'à ce que le riz ait absorbé la majorité de l'eau de cuisson. Ensuite, mettre le riz sur feu doux.
9. Rajoutez l'huile restante, couvrir le riz et laisser cuire environ 20 min.

## **Pikliz**

(10 portions)

### Ingrédients :

- 2 t. de chou vert, râpé
- 1 t. de carotte, râpée
- ½ poivron rouge, coupé en lanières
- ½ poivron vert, coupé en lanières
- 1 oignon de grosseur moyenne, coupé en fines lanières
- 1 oignon vert, coupé finement
- 3 piments scotch bonnet, coupés en fines lanières (gants)
- 1 c. à t. de sel
- Vinaigre blanc

### Préparation :

1. Mettre le chou, la carotte, les poivrons, l'oignon, l'oignon vert et le piment dans le gros bol.
2. Ajouter le sel.
3. Bien remuer en utilisant vos mains. Mettre des gants.
4. À l'aide de pince ou vos mains, mettre le mélange dans un pot Masson.
5. Ajouter du vinaigre jusqu'aux  $\frac{3}{4}$  du rebord.
6. Fermer et mettre au réfrigérateur, un minimum de quelques heures avant de servir.



## **Bananes pesées**

(4 portions)

### Ingrédients :

- 3 t. d'eau
- 1 c. à s. de sel
- 2-3 bananes **plantains** pas trop mûres
- Huile végétale, pour la cuisson

### Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger l'eau et le sel. Réserver.
2. Éplucher les bananes (pour une raison inconnue, éplucher sous l'eau courante rend la tâche plus facile).
3. Couper la banane, de biais, en approximativement 4-5 morceaux
4. Sur feu moyen, dans une poêle très profonde ou dans un chaudron, cuire les morceaux de bananes dans l'huile pendant approximativement 5-10 minutes.
5. Retirer les bananes, les peser (aplatir) avec une plaque et réserver.
6. Monter la température de la poêle à feu moyen-vif.
7. À l'aide de pinces, prendre les bananes pesées, les passer rapidement dans le bol d'eau salée, égoutter puis replonger dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



## Références

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-creole>

<http://www.manmieettatie.com/>

<http://www.manmieettatie.com/>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine\\_antillaise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_antillaise)

<https://www.tassotcreole.com/>