

## ENTRÉES

- 6. Gratin Cendrillon
- 8. Flan de chou-choux aux herbes, flan de carottes à la coriandre
- 10. Salade de Rose
- 12. Salade des tropiques
- 14. Salade orangée
- 16. Terrine de crevettes express, thon rapido
- 18. Terrine d'espadon
- ♥ 20. Verrine salée-sucrée
- 22. Crème Cilaos
- ♥ 24. Mousse de foie à la vanille Bourbon
- 26. Millefeuille aux deux jambons

## PLATS

- 30. Cari camarons
- 32. Crevettes aux fruits de la passion
- 34. Cari poisson
- ♥ 36. Vindaye d'espadon
- 38. Darnes de saumon au citron vert
- 40. Cari thon combava
- ♥ 42. Thon mi-cuit aux baies roses
- 44. Émincé de bœuf au gingembre
- 46. Canard à la vanille Bourbon
- 48. Pintade aux épices flambée au vieux rhum
- 50. Rougail saucisse
- ♥ 52. Rôti de porc à la patate douce
- 54. Cari porc aux chou-choux
- 56. Médallions de porc au miel et fruits de saison
- 58. Cari poulet
- ♥ 60. Poulet coco
- ♥ 62. Poulet à la marmite et son gratin de bringelles

## ACCOMPAGNEMENTS

- 66. Rougail bringelle, rougail tomate, rougail pistache, rougail mangue
- 68. Salade concombre gros piments, sauce piment, achards citron

## DESSERTS

- ♥ 72. Gâteau patate
- 74. Mon gâteau au chocolat
- 76. Crumble créole
- 78. Tarte coco banane
- ♥ 80. Pain perdu et son coulis de mangue
- 82. Flan coco
- 84. Soufflé glacé à la banane, mousse de patate douce coulis de goyavier, mousse mangue choco
- 86. Caresse mangue passion
- 88. Bananes flambées
- ♥ 90. Panacotta letchis framboises, panacotta menthe chocolat
- 92. Carpaccio des îles

Si mes parents m'ont appris toutes les bases de notre cuisine pays, j'avoue que j'y ai très tôt ajouté mon p'tit « grain de sel ». La cuisine est vraiment un plaisir pour moi. Non seulement, car elle me permet de donner libre cours à mon imagination, mais aussi de partager.

Partager les saveurs de mon île, dont je transporte toujours un « petit bout » dans mes valises, ou celles que je rapporte de mes voyages. Partager avec ma famille ou mes amis, un moment de convivialité. La cuisine est pour moi un véritable mode de vie et d'envie.

J'ai voulu avec ce nouveau livre partager avec vous mes « coups de cœur ». Ces recettes pour lesquelles j'ai une affection particulière. Et, comme mon cœur a un peu « sauté la mer » pour suivre mes enfants en métropole, et bien j'ai tout naturellement concocté des variantes et des astuces pour les cuisiniers de l'hémisphère nord.

Bon appétit,



*Plat principal entre copines ou entrée fraîcheur avant un bon repas, cette salade a des airs de vacances.*

# Salade des tropiques

## POUR 8 PERSONNES

**Préparation : 10 mn**

**Cuisson : 1 mn**

**Réfrigération : 1 h**

La salade

100 g de germes de soja

1 ananas Victoria

1 mangue bien ferme

1 pamplemousse rose

1 concombre

40 crevettes roses décortiquées

La sauce

3 cuil. à s. de vinaigre de framboise

2 cuil. à s. de miel

3 cuil. à s. d'huile d'olive

50 g de gingembre frais

sel

**La salade.** Lavez les germes de soja. Pelez l'ananas. Coupez-le en deux, puis en fines lamelles. Pelez la mangue et le concombre et réalisez des lamelles fines à l'aide d'un économe. Pelez le pamplemousse à vif et prélevez les quartiers.

Mélangez tous les ingrédients et réservez au moins 1 h au réfrigérateur.

**La sauce.** Dans un bol, mélangez le vinaigre, le miel, l'huile, le sel, le gingembre râpé.

Versez la sauce sur votre salade au moment de servir. Décorez avec les crevettes.

**L'astuce hémisphère nord.**

*L'été, remplacez la mangue par des brugnons bien fermes.*



*Une mousse toute douce et un tartare « del mar »  
pour un mariage inoubliable.*

# Verrine salée-sucrée ♥

## POUR 6 PERSONNES

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 15 à 20 mn**

**Réfrigération : 1 h**

Le tartare de thon  
400 g de longe de thon frais  
1 oignon  
10 g de gingembre  
1 citron vert  
3 cuil. à s. de vinaigre balsamique  
2 cuil. à s. d'huile d'olive  
sel, poivre

La mousse de patate douce  
300 g de patate douce  
1 boîte de lait de coco  
20 cl de crème fraîche  
liquide à 3 %  
20 g de gingembre  
1 gousse d'ail  
sel, poivre

La décoration  
6 tomates cerises

**Le tartare de thon.** Découpez le thon en petits dés. Dans un bol, mettez l'oignon et le gingembre mixés ensemble.

Ajoutez le jus du citron vert, le vinaigre, l'huile d'olive. Salez, poivrez.

Mélangez bien le tout avant d'ajouter les dés de thon. Mélangez à nouveau et réservez au frais au moins 1 heure.

**La mousse de patate douce.** Pelez et coupez la patate en petits dés.

Mettez-la dans une casserole. Ajoutez le lait de coco, le gingembre pelé et coupé en fines tranches, la gousse d'ail. Salez et poivrez.

Laissez cuire 15 à 20 mn. Laissez tiédir avant de mixer avec la crème fraîche.

**Les verrines.** Remplissez tout de suite vos verrines à moitié, à l'aide de cette mousse et réservez au frais.

Au moment de passer à table, ajoutez le tartare dans vos verrines et décorez d'une tomate cerise.

### **Mon conseil.**

*Mettez votre poisson 1 h au congélateur pour faciliter la découpe.*

### **L'astuce hémisphère nord.**

*Remplacez le thon par du saumon frais.*



*Ce plat plein d'astuces se décline avec plusieurs poissons :  
espadon, marlin ou thon, se sert froid ou chaud  
et se prépare en 15 mn chrono.*

## Vindaye d'espadon ♥

### POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

1 kg d'espadon  
600 g d'oignons  
1 tête d'ail  
30 g de gingembre  
1 cuil. à s. de graines de moutarde  
1 cuil. à s. de cumin  
1 cuil. à s. de coriandre  
1 cuil. à s. de curcuma  
5 gros piments  
1 dl d'huile  
sel

Coupez l'espadon en gros cubes.  
Réservez au frais.  
Faites chauffer toute l'huile dans une poêle.  
Épluchez les oignons et coupez-les en deux  
ou en quatre selon leur grosseur.  
Faites-les rissoler. Ajoutez les cubes d'espadon.  
Laissez-les cuire 5 mn à feu fort.  
Ajoutez alors le curcuma, le sel pilé avec l'ail  
et le gingembre, la coriandre, le cumin  
et les graines de moutarde.  
Remuez délicatement. Laissez cuire 5 mn  
encore, avant d'ajouter les gros piments  
coupés en morceaux. Faites cuire 5 mn.

Vous pouvez servir votre vindaye en plat  
chaud accompagné de riz ou froid en entrée.

*L'astuce hémisphère nord.  
Remplacez l'espadon par du thon.*



*Le porc aimant les associations avec les saveurs sucrées, cette recette à base de patate douce et de vanille lui réussit à merveille !*

# Rôti de porc ♥ à la patate douce

## POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1 h 25

1 rôti de porc de 1,5 kg  
3 patates douces  
6 oignons moyens  
10 gousses d'ail  
5 clous de girofle  
15 grains de poivre  
2 gousses de vanille Bourbon  
6 cuil. à s. d'huile  
1 cuil. à s. de sel fin

Faites chauffer l'huile à feu vif dans votre marmite. Faites dorer le rôti de porc sur toutes ses faces. Ajoutez les oignons coupés en quatre, les gousses d'ail entières, les clous de girofle, les grains de poivre, les gousses de vanille fendues en deux et le sel. Mouillez complètement le rôti avec de l'eau. Couvrez la marmite et laissez cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, pelez les patates douces. Coupez-les en tranches épaisses.

Au bout d'1 h environ, enlevez le rôti et faites cuire les patates douces une vingtaine de minutes dans le jus restant.

Quand les patates sont cuites, remettez le rôti dans la marmite pendant 5 mn.

Puis servez aussitôt.

### **Mon conseil.**

*S'il n'y a plus assez de jus dans la marmite au moment de mettre les patates douces, ajoutez 1 verre d'eau.*

### **L'astuce hémisphère nord.**

*L'été, faites une variante en remplaçant les patates douces par des pêches bien fermes coupées en deux.*



*Un bon ananas Victoria et voilà un dessert bien de chez moi !*

# Crumble créole

## POUR 6 PERSONNES

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 30 à 35 mn**

**th 8 ou 240°**

2 ananas Victoria  
1 pointe de cannelle  
50 g de sucre de canne

La pâte  
100 g de beurre  
100 g de sucre de canne  
200 g de farine

Pelez et coupez les ananas en petits dés. Dans un saladier, mélangez l'ananas, 50 g de sucre et la cannelle. Disposez le tout dans le fond du moule à manquer, préalablement beurré.

**La pâte.** Mélangez à la main le beurre mou, le sucre et la farine. Évitez de trop travailler votre pâte ; elle doit rester très friable. Recouvrez l'ananas d'une fine couche de pâte de 1 à 1,5 cm. Enfournez 30 à 35 mn.

**L'astuce hémisphère nord.**  
*L'été, faites une variante avec des fruits rouges.*



*Pain perdu et temps retrouvé. Que de souvenirs  
d'enfance se cachent derrière cette recette !*

# Pain perdu ♥ et son coulis de mangue

## POUR 6 PERSONNES

**Préparation : 5 mn**

**Cuisson : 10 mn**

**Réfrigération : 1 h  
(pour le coulis)**

Le coulis  
2 mangues bien mûres  
1 gousse de vanille Bourbon

Le pain perdu  
12 tranches de baguette rassie  
2 œufs  
50 cl de lait 1/2 écrémé  
10 cl de crème liquide  
40 g de sucre de canne  
1 sachet de sucre vanillé  
10 g de beurre  
2 cuil. à s. de vieux rhum

**Le coulis.** Mettez dans votre robot, les mangues coupées en morceaux et les graines de vanille. Mixez. Réservez au frais.

**Le pain perdu.** Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez le lait, la crème liquide, le sucre, le sucre vanillé et le rhum. Fouettez le tout. Imbibez le pain. Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu doux. Faites dorer les tranches de pain des deux côtés. Disposez les tranches de pain perdu dans chaque assiette et servez accompagné du coulis.

***L'astuce hémisphère nord.***  
*À défaut de mangues, faites un coulis de fruits rouges.*





**Du bonheur dans votre assiette**  
Le best-seller de la cuisine créole.



**Ma cuisine bien-être**  
Pour concilier nutrition et plaisir.

Merci à Béatrice, Stéphanie, Xavier et Gilles  
et tout particulièrement à Caroline, Guillaume et Johnny.

ISBN 978-2-912949-44-8

**Les coups de cœur de Brigitte Grondin**

Texte et coordination : Fabienne Jonca • Photos : Pascale Bérroujon  
Stylisme : Brigitte Grondin

Conception graphique et mise en pages : Caroline Grondin • Imprimé en COI  
Dépôt légal : 4e trim 2011

© Epsilon éditions & 4 épices - Droits de reproduction des textes  
et photos réservés pour tous pays.  
Toute reproduction interdite.

**epsilon**  
ÉDITIONS

**4 épices**  
ÉDITIONS