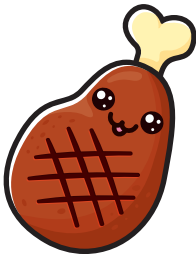


LA FAMILLE DES ÎLES

LE PÈRE

POULET BOUCANÉ



QUIZ...

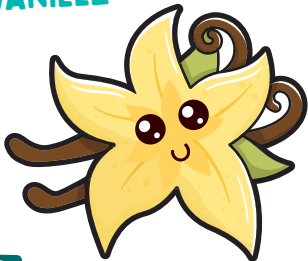
VÉRITABLE TRADITION DE LA MARTINIQUE ET DE LA GUADELOUPE, LE « BOUCANÉ » EST UN MODE DE PRÉPARATION QUI CONSISTE À CUIRE ...

- A** AU FEU DE BOIS
- B** DANS UN BOUILLON DE POISSON
- C** ENTOURÉ D'UNE FEUILLE DE BANANIER

LA FAMILLE DES ÎLES

LA MÈRE

VANILLE



QUIZ...

DOUCE ET SUBTILE, CETTE ÉPICE RÉVEILLE LES PAPILLES ET SUBLIME LES DESSERTS... MAIS QU'UTILISE-T-ON DE LA VANILLE EN CUISINE ?

- A** SON BÂTON
- B** SA GOUSSE
- C** SA FLEUR

LA FAMILLE DES ÎLES

LA FILLE

LAIT DE COCO



RECETTE !

OUVRE LA NOIX DE COCO ET RÉCUPÈRE SA CHAIR
POUR LA HACHER SUR UNE PLANCHE. PASSE
LA CHAIR AU MIXEUR AVEC 400 ML* D'EAU CHAUDE
POUR AVOIR UNE PURÉE LISSE. FILTRE LE
MÉLANGE DANS UNE PASSOIRE EN PRESSANT
AVEC UNE LOUCHE POUR OBTENIR LE PLUS
DE LAIT. ET HOP, AU RÉFRIGÉRATEUR !

LA FAMILLE DES ÎLES

LE FILS

FRUIT DE LA PASSION



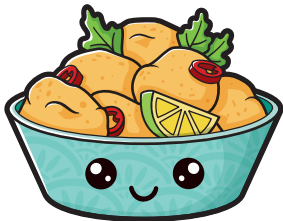
LE SAIS-TU ?

JAUNE, ROUGE, VIOLET OU VERT,
CE PETIT FRUIT EXOTIQUE JUTEUX EST
ULTRA-PARFUMÉ... UN REGAL
POUR LES RECETTES DE DESSERTS,
LES SORBETS, LES BOISSONS DÉSALTÉRANTES
OU MÊME POUR ASSAISONNER
ET RELEVER DES PLATS SALÉS !

LA FAMILLE DES ÎLES

LE GRAND-PÈRE

ACCRA DE MORUE



QUIZ...

CES PETITS BEIGNETS CROUSTILLANTS À LA MORUE
SONT SERVIS LORS DES APÉRITIFS ANTILLAIS !
ILS SONT SOUVENT ACCOMPAGNÉS D'UNE ...

- A SAUCE « PILI PILI »
- B MAYONNAISE AU CITRON
- C SAUCE « CHIEN »

LA FAMILLE DES ÎLES

LA GRAND-MÈRE

ROUGAIL SAUCISSES



LE SAIS-TU ?

CE PLAT ENSOLEILLÉ, RECONNAISSABLE
À SA SAUCE ROUGE COMPOSÉE DE PIMENT,
TOMATES ET D'UN MÉLANGE D'ÉPICES,
EST UNE SPÉCIALITÉ DE L'ÎLE
DE LA RÉUNION, DE L'ÎLE MAURICE
ET DE MADAGASCAR.