



Poursuis ton itinéraire gastronomique dans les Départements et Régions d'Outre-Mer

Les Antilles françaises

Les spécialités gastronomiques

Le colombo de poulet: le colombo est un curry, en provenance d'Inde, très simple à réaliser. Il s'agit de cuisses de poulet marinées dans du jus de citron, de la poudre à colombo et un ensemble d'aromates (piment, oignon, ail, persil). Le poulet est ensuite sauté pendant quelques minutes avant d'être cuit à feu doux dans le jus de la marinade mélangé à des légumes comme les courgettes et les aubergines. On le sert avec du riz ou des bananes plantain frites ou cuites à l'eau. Il existe d'autres variantes à base de porc, de cabri, d'agneau ou même de poisson.

Le boudin créole: il s'agit de petites saucisses de sang de porc préparées dans les Antilles à la période de Noël. Pour les préparer on mélange le sang à de la mie de pain que l'on a fait tremper dans du lait auparavant. On y incorpore ensuite un ensemble d'épices revenues dans de l'huile. Une fois que la farce est prête on l'introduit dans des boyaux soigneusement lavés et on fait bouillir les boudins dans de l'eau avec des cives, du thym et du piment. On peut les servir avec des pommes caramélisées à la poêle.

Le Ti'Punch: le Ti'Punch est une boisson traditionnelle à base de rhum blanc. On verse dans un verre du sirop de canne et du jus de citron vert auxquels on mélange 5 cl de rhum blanc. Il est consommé en apéritif. Attention, c'est fort: à consommer avec modération!



La Réunion

Les autres spécialités de La Réunion

Les bonbons piment: ce sont des beignets frits à base de pois jaunes et d'épices. Après avoir retiré la peau des pois on les réduit en purée et on y incorpore du sel, du curcuma, du cumin, des oignons verts, du persil, des piments verts et du gingembre. On forme ensuite de petits pâtes aplatis que l'on fait frire dans de l'huile bien chaude. On les sert habituellement en apéritif.

Le gratin de chouchous: le gratin de chouchous verts est un doux et savoureux accompagnement qui contre-balance bien les plats de fête épicés. Le chouchou est un légume caractéristique de La Réunion que l'on retrouve dans d'autres régions chaudes comme les Antilles notamment et dont la saveur rappelle celle de la courgette. Après avoir été bouillie dans de l'eau salée avec du thym et de l'ail, la chair des chouchous est écrasée et placée dans un plat à four. On recouvre le tout de béchamel, d'ail écrasé et de fromage râpé avant de le faire gratiner au four.

