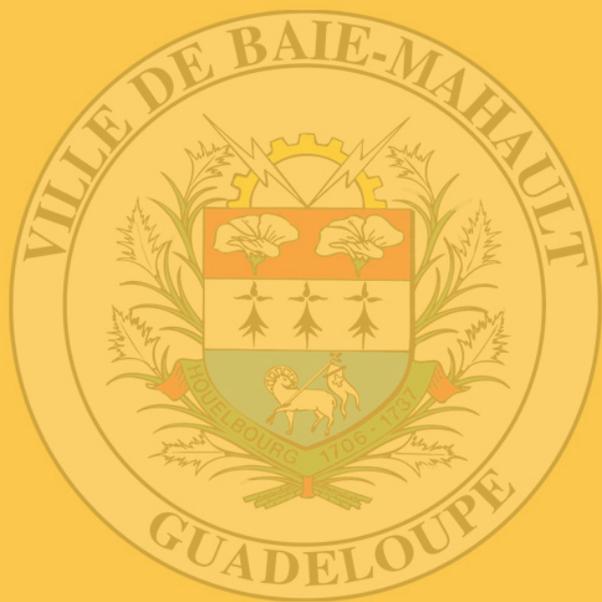


La ville de Baie-Mahault présente

# Les Ti Chefs de Bio'Maho







## Mot du Maire

« Se retrouver autour de petits plats soigneusement préparés par nos enfants, à partir de recettes élaborées par nos chefs locaux, quoi de mieux pour assurer une transmission à la fois solide et ludique. Un goûter équilibré quand je rentre de l'école, un dessert pas trop sucré pour papi et mamie ou des snacks pour impressionner les copains, toutes les occasions sont bonnes pour inviter les produits locaux dans les assiettes ...et les cartables !

Parce qu'il est incontestable que le changement commence par l'éducation de nos jeunes, nous avons fait de la cantine durable la porte d'entrée de notre projet alimentaire territorial Bio'Maho. La Ville de Baie-Mahault est bien décidée à faire converger toutes ses énergies vers un objectif commun : faire de nos petits de grands acteurs de la transition alimentaire ».

**Hélène POLIFONTE**

**Maire de la ville de Baie-Mahault**



## Maïka RADJOUKI

Directrice de l'agence « Maïss Cuisine », coach culinaire autodidacte « locavore » et autrice épicurienne passionnée de bonnes cuisines.

Depuis 2018, c'est avec beaucoup d'amour et de pédagogie qu'elle transmet ses recettes créatives aux petits et au grands pour leur permettre de redécouvrir les richesses de la Guadeloupe autrement.

## Jean-Rony LERICHE

Chef pâtissier, confiseur et consultant est une personne aux multiples casquettes. Depuis 2012, il met en avant son savoir-faire à travers ses recettes créatives et innovantes auprès de petits et grands pour faire connaître les richesses de la Guadeloupe et aussi celles d'Haïti dont il est originaire.

Le Chef souhaite perpétuer la tradition tout en apportant une touche de modernité aux futurs chefs en herbe.





# Sommaire



## Entrées/Plats

- Salade fraîcheur p.11  
Préparation : 20 min
- Crêpes épicées au giraumon p.13  
Préparation : 10/15 min  
Cuisson : 2 min/crêpes
- Poulet frit laqué et sa purée d'ignames p.15  
Préparation : 50 min  
Cuisson : 12 min
- Hamburger bananes pèzè p.19  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 8 min

## Snack/Desserts

- Gratin de christophines p.21  
Préparation : 35 min  
Cuisson : 20 min

- **Tartelettes bananes plantins** p.25  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 15 min
- **Madeleines de plantins** p.27  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min
- **Pain à la patate douce** p.29  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 25 min
- **Crème brûlée au piment végétarien** p.31  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min
- **Marbré de Patates douces** p.33  
Préparation : 1h20  
Cuisson : 1h
- **Gâteau chocolat christophines** p.35  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 35 min
- **Gâteau de christophines** p.39  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 50 min



# Entrées / Plats



## ● Salade fraîcheur

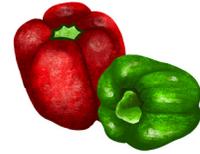
Préparation : 20 min



Sauce chien



1 mangue



3/2 poivron  
(rouge, vert et jaune)

- 1 Lave, épluche et découpe en petits cubes la mangue et les 3/2 poivrons.

- 2 Mets le tout dans un récipient et rajoute 3 cuillères à café de sauce chien.

- 3 Prends ton assiette et dépose ta préparation de salade au centre (poivron, mangue et sauce chien).



1 tomate



1 salade

- 4 Dépose des rondelles de tomate et les jeunes pousses de ta salade sur le dessus.



- 5 Tu peux aussi accompagner ta salade fraîcheur de ouassous.

Bon appétit!!!



# • Crêpes épicées au giraumon (6 pers)

Préparation : 10-15 min

Cuisson : 2 min / crêpes



350g de giraumon  
cuit vapeur



3 œufs



250g de farine

- 1** Dans un récipient, mixe le giraumon cuit. Ajoute ensuite les œufs battus et la farine. Mélange le tout.



socl de lait

- 2** Ajoute le lait au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une jolie pâte lisse.



3 saucisses de  
volailles fumées



2 branches  
de thym



2 branches  
de cives



3 piments  
végétariens



Sel

- 3** Termine en ajoutant l'huile, le thym, les cives, les piments finement hachés ainsi que les saucisses coupées et une pincée de sel.

- 4 Dans la poêle à crêpe, verse une fine couche de pâte et garnis-là d'une cuillère d'œufs battus, de fromage râpé, ou autres garnitures de ton choix. Replie ta crêpe et ajoute un peu de fromage râpé par dessus selon tes envies!

Bon appétit!!!



# ● Poulet frit laqué et sa purée d'ignames (6 pers)

Préparation : 50 min

Cuisson : 12 min



400g d'igname

1 Épluche et découpe l'igname en gros dés.



2 pincées de sel

2 Et fais cuire à feu doux pendant 20 min avec 2 pincées de sel.



200g de crème liquide

3 Après cuisson, retire la moitié de l'eau de la casserole pour y ajouter la crème liquide et mixe le tout.



280g de vinaigre de canne



80g de sucre de canne

4 Dans une casserole, mets 200 ml de vinaigre de canne et 80g de sucre de canne. Chauffe à petit feu pendant 20 min jusqu'à obtenir une préparation épaisse.



6 pilons  
de poulet



80g de vinaigre  
de canne



20g de sucre  
de canne



1 pincée de sel

- 5 Dans un récipient, fais mariner quelques minutes les pilons de poulet avec 80 ml de vinaigre de canne, 20 g de sucre et 1 pincée de sel.



2 œufs



300g de chapelure

- 6 Prends 2 récipients, un pour mettre les œufs battus et l'autre pour la chapelure.



6 pilons  
de poulet



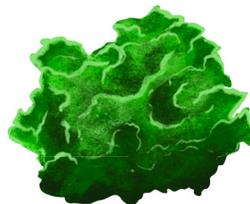
- 7 Plonge tes pilons de poulet dans l'œuf puis dans la chapelure.

- 8 Et enfin, mets tes pilons de poulet dans la friteuse pendant 12 min. Pose le tout sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.

Suite de la recette →

## ● Poulet frit laqué et sa purée d'ignames (suite)

- 9 Prends une assiette et dépose joliment ta purée d'igname au centre.
- 10 Sur ta purée, dépose un pilon de poulet et laque-le à l'aide d'un pinceau.
- 11 Ajoute un peu de salade sur le côté.



Salade

# Bon appétit!!!





# ● Hamburger banane pèzé (3 pers)

Préparation : 30 min

Cuisson : 8 min



2 plantains vertes

## I - Les bananes pèzé



1 citron vert



20g de sel

- 1** Épluche 2 plantains vertes et coupe-les en rondelles.

- 2** Dans un récipient, mets 200 ml d'eau, le citron vert et 20 g de sel, plonge ensuite les bananes dans l'eau assaisonnée.

- 3** Fais frire tes morceaux de bananes dans l'huile pendant 5 min.

- 4** Écrase les morceaux de bananes à l'aide d'une planche à découper (d'où le mot « pèzé »).



- 5** Replonge les bananes pèzé dans l'eau avec le citron et le sel. Fais frire une seconde fois pendant 3 min pour qu'elles deviennent croquantes.



## II - Réalisation et dressage du hamburger



200g de viande hachée



Beurre

- 6 Fais cuire la viande hachée dans une poêle avec un peu de beurre.
- 7 Dispose ensuite de la salade, une rondelle de tomate, mets de la sauce chien et de la viande hachée. Recouvre le tout avec une autre banane pèzé et c'est prêt!



**Bon appétit!!!**



# ● Gratin de christophines (4 pers)

Préparation : 35 min

Cuisson : 20 min



1 pincée de sel



1 cuillère à soupe  
de sauce chien



3 piments végétariens



250g de  
viande hachée



2 grosses branches  
de cives



4 grosses christophines

1

Vide les christophines en veillant à conserver la peau intacte et passe la chair à la moulinette.



1/2 oignon



2 branches  
de thym

2

Dans une pôele, fais revenir les épices finement hachées dans un filet d'huile d'olive puis ajoute ta viande hachée et laisse colorer .



60g de farine de manioc



Fromage



Sel

**3** Verse la chair de christophine dans ta préparation, et ajoute ta farine de manioc au fur et à mesure.

**4** Termine en ajoutant une bonne poignée de fromage et un peu de sel à ta convenance.

**5** Préchauffe ton four à 190°C en mode grill. Remets la farce dans la peau de tes christophines, ou dans un moule allant au four. Mets du fromage râpé par-dessus et enfourne le tout pendant environ 20 min.



**Bon appétit!!!**



# Snack / Desserts



# • Tartelettes bananes plantins (8 pers)

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min



25cl de lait



vanille



2 plantins mûres

- 1** Écrase, épiluche et mixe tes bananes à l'aide d'un mixeur plongeant.



Zeste de citron



muscade



Extrait  
d'amande amer



Rhum  
vieux

- 2** Dans une casserole, porte à ébullition. le lait avec l'ensemble des épices et arômes.



3 jaunes d'œufs



2 cuillères à  
soupe de sucre



cannelle



1 cuillère à soupe  
de maïzena

- 3** Dans un saladier, mélange la purée de bananes, les jaunes d'œufs, le sucre et ajoute la maïzena.



Lait

- 4 Ajoute le lait sur la préparation.
- 5 Mets le tout dans une casserole et met à feu doux jusqu'à épaississement de la crème.
- 6 Réserve et laisse refroidir.
- 7 Enroule la pâte feuilletée pour former un « boudin » et coupe le en 8 morceaux.
- 8 Étale tes morceaux de pâte du bout des doigts dans des petits moules beurrés.
- 9 Pique ta pâte avec une fourchette et utilise la crème de banane pour la garnir.

- 10 Enfourne le tout à 240°C pendant 15 min. Saupoudre ensuite de cannelle avant de servir.

# Bon appétit!!!



## ● Madeleines de plantins (4 pers)

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Repos : 1h au frais



3 œufs



100g de sucre  
en poudre

1

Fouette les œufs avec le sucre afin d'obtenir un mélange moussieux.



1/2 sachet de  
levure chimique



150g de  
farine



1 banane plantain  
mûre crue



100g de  
beurre ramoli

2

Ajoute la farine, la levure, la banane écrasée et le beurre. Mélange jusqu'à ce que la pâte soit homogène.



Extrait  
de vanille



Cannelle  
en poudre



Extrait  
d'amande amer

3

Ajoute tes arômes et la cannelle.

Mélange le tout et mets au frais pendant 1h.

- 4 Remplis des moules à madeleine à 3/4 de leur hauteur.
- 5 Pré-chauffe ton four à 250°C et enfourne pendant 5 min.
- 6 Baisse la température à 200°C et continue ta cuisson pendant encore 5 min. Quand tes madeleines seront dorées (sauf au centre), sors-les du four, et attends 10 min avant de servir.



**Bon appétit!!!**



# ● Pains à la patate douce (6 pers)

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min



250g de patate douce cuite



2 sachets de Levure boulangère



2 cuillères à soupe de sucre

- 1 Dilue la levure et le sucre dans l'eau tiède puis mets de côté.



400g de farine



2 cuillères à soupe de sel

- 3 Verse ton mélange d'eau, de levure et de sucre dans ta préparation.

- 2 Dans un saladier, écrase ta patate douce cuite et ajoute la farine et le sel.



7cl de lait

- 5 Forme une boule et badigeonne-la d'huile et recouvre là d'un torchon. Laisse reposer pendant 1h30.

- 4 Ajoute au fur et à mesure le lait et pétris la pâte obtenue pendant 5 min.

- 6 Dégaze la pâte et forme 6 boules sur ton plan de travail fariné. Pose-les ensuite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, recouvre le tout d'un torchon et laisse reposer 20 min.



Lait

- 7 Badigeonne-les de lait et ajoute des graines de sésame.

- 8 Enfourne les boules de pains dans un four préchauffé à 180°C.

- 9 Garnis tes pains avec du sucre ou du sel (au choix).

Bon appétit!!!



# ● Crème brûlée au piment végétarien (6 pers)

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min



8 Piments végétariens

- 1** Prends 8 piments végétariens, retire les pépins et coupe-les en morceaux.



Piments végétariens



0,5L Crème liquide



0,5L de lait

- 2** Puis fais bouillir le lait, la crème liquide et 4 piments végétariens découpés en morceaux.
- 3** Laisse refroidir ta préparation. ajoute tes 4 autres piments végétariens en morceaux, et laisse infuser à 70°C.
- 4** Mixe le tout.



10 œufs



150g de sucre

- 5** Prends 10 œufs, sépare le blanc des jaunes. Ajoute 150g de sucre dans tes jaunes d'œufs et mélange le tout.

- 6 Versez progressivement votre préparation lait / crème / piments végétariens sur votre mélange jaunes d'œufs / sucre.
- 7 Remplissez des petits ramequins de votre préparation.
- 8 Avant d'enfourner, déposez un piment végétarien entier au milieu de la crème.
- 9 Laissez cuire 30 min à 170°C.
- 10 Après cuisson, saupoudrez chaque ramequin de sucres et caramélisez-les à l'aide d'un chalumeau



100g de sucre  
pour caraméliser

# Bon appétit!!!



# ● Marbré de Patates douces (6 pers)

Préparation : 1h20

Cuisson : 1h

## I - Les patates douces



80g de patates douces  
(Orange, violette et blanche)

- 1 Lave, épluche et découpe en morceaux tes trois variétés de patates douces et plonge les morceaux dans une casserole remplie d'eau.
- 2 Laisse cuire à feu doux pendant 30 min.

## II - La pâte à gâteau

- 3 Une fois la cuisson terminée, réduis en purée tes 3 variétés séparément.



50g de sucre



30g de sucre



6g de levure



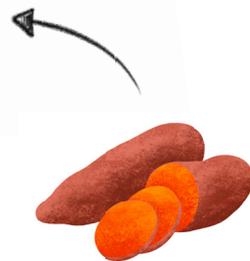
75g de beurre



1 œuf

- 4 Dans un récipient mélange le sucre, la farine et la levure. Rajoute le beurre fondu et l'œuf. Tu dois obtenir une pâte souple et homogène.

- 5 Prends les trois récipients de patates douces en purée.  
Rajoute de la pâte à gâteau équitablement dans chacun  
des récipients et mélange.



### III - Le marbré

- 6 Dans un moule à gâteau, dispose l'une après l'autre  
les différentes préparations de patates douces.
- 7 Mets le tout au four pendant 30 min à 180°C.

Bon appétit!!!



# ● Gâteau chocolat christophine (6 pers)

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

## I - Caramel de christophines



2 christophines (300g)



100g de sucre de canne

- 1 Épluche et coupe tes christophines en fines lamelles.



40g de beurre

- 2 Fais revenir tes lamelles de christophine avec le beurre et le sucre dans une poêle.

- 3 Les christophines vont commencer à rendre de l'eau, fais cuire environ 6 min jusqu'à évaporation.

## II - Pâte à gâteau



10g de beurre



1 tablette de chocolat (200g)

- 4 Fais fondre ton chocolat et ton beurre ensemble.



2 œufs



20g de sucre  
de canne



1/2 zeste de  
citron vert



30g de farine  
de manioc



1 pincée  
de muscade



1 pincée  
de cannelle

6 Incorpore la moitié du  
caramel de christophine.

7 Place la préparation  
dans un moule puis  
mets au four à 180°C  
pendant 20 à 30 min.

5 Rajoute les œufs, les épices, le sucre,  
le zeste de citron vert et termine par  
la farine.

### III - La ganache



120g de  
crème liquide



100g de chocolat

9 Après 5 min, mélange  
bien et incorpore l'autre  
moitié du caramel de  
christophine. Laisse  
reposer à température  
ambiante.

8 Fais fondre ton chocolat et ton beurre ensemble.

Suite de la recette →

## ● Gâteau chocolat christophine (suite)

### IV - Le dressage

10 Prends ton gâteau et dépose-le sur une assiette.

11 Nappe-le ensuite de ganache.

# Bon appétit!!!





# ● Gâteau de christophines (4 pers)

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min



2 œufs



40g de  
beurre fondu



1 sachet de  
levure chimique



90g de sucre  
de canne



40g de  
farine de manioc



40g de  
poudre d'amande



Zeste de citron



Extrait  
d'amande amère



Rhum  
vieux



vanille



3 christophines  
de taille moyenne

- 1 Épluche tes christophines et coupe-les en fines lanières et mets-les ensuite dans de l'eau chaude pendant 2min.

- 2 Mélange tous tes ingrédients dans un saladier pour réaliser ta pâte .

3 Dans un moule beurré, dispose tes lanières de christophines puis recouvre-les de la pâte précédemment obtenue. Enfourne le tout à 180°C pendant 50 min.

4 L'aspect final est semblable à celui d'un clafoutis. Laisse bien refroidir avant de déguster !



# Bon appétit!!!



### **Remerciements :**

La Ville de Baie-Mahault remercie le Département, ainsi que les chef(fe)s Maïka Radjouki et Jean-Rony Leriche pour leur précieuse contribution à la réalisation de ce livret de recettes.



**Livret produit par :**

La direction de la  
Transition Écologique et  
Développement Durable,  
Ville de Baie-Mahault  
97122, Guadeloupe

**Illustration et mise en page :**

Alexandre André

**Date d'achèvement :**

Janvier 2024

**Typeface :**

Akkurat Regular  
Chalkduster Regular

## Ustensiles :

- Casserole/poêle
- Chalumeau
- Four
- Friteuse
- Gants
- Moules
- Mixeur
- Pinceau de cuisine



## Attention!

- feu
- Ustensiles brûlants
- Ustensiles coupants
- Allergies
- Produits urticants  
(ex : igname).