ULTRA-MARINE · LA FRANCE DES CINQ OCÉANS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 recettes malgaches et africaines de La Réunion

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re9**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Plats malgaches classiques

1. romazava réunionnais (bouillon bœuf-brèdes malgaches)
2. ravitoto (brèdes de manioc pilées) version péï
3. henakisoa sy voanjo (porc aux cacahuètes)
4. akoho sy voanio (poulet au lait de coco malgache)
5. vary amin’anana (riz aux feuilles vertes malgaches)
6. lasopy (soupe malgache aux légumes)
7. mofo gasy (galettes de riz malgaches)
8. mofo menakely (beignets de riz dorés)
9. kitoza (bœuf séché style malgache)
10. akoko (poulet malgache aux épices)
11. tsaramaso (haricots blancs malgaches)
12. voanjobory (pois bambara version malgache)
13. vary sosoa (bouillie de riz malgache)
14. brochettes malgaches (masikita)
15. rôti de porc malgache aux herbes
16. poulet malgache au gingembre-ail
17. zébu en sauce version bœuf péï
18. soupe de haricots à la malgache
19. poulet aux poivrons style malgache
20. ragoût de bœuf-légumes version malgache
21. porc aux tomates et ail version malgache
22. riz gluant aux haricots (malgache)
23. laoka (accompagnement malgache épicé)
24. toaka gasy version adaptée (sauce fermentée)
25. salade malgache aux herbes fraîches

Chapitre 2 — Influence comorienne

1. mkatra foutra (galettes de riz comoriennes)
2. pilao comorien (riz épicé au bœuf)
3. poisson comorien en sauce coconut
4. madaba (feuilles de manioc en sauce coco) version péï
5. mchicha (épinards à la coco comorienne)
6. ndizi (bananes en sauce coco style comorien)
7. mkate wa ufuta (pain au sésame comorien)
8. soupe de poulet aux épices comoriennes
9. bœuf en sauce épicée comorienne
10. cabri comorien aux épices
11. fruits de mer à la comorienne
12. riz comorien au lait de coco
13. soupe de légumes comoriennes
14. halwa de semoule comorienne
15. bonbons de coco comoriens
16. gâteau de riz malgache-comorien
17. thé à la citronnelle comorienne
18. jus de baobab péï
19. limonade gingembre-citron vert comorienne
20. eau parfumée à la fleur d’oranger comorienne

Chapitre 3 — Cuisine africaine orientale (swahili)

1. pilaf africain oriental épicé
2. nyama choma (viande grillée façon africaine)
3. ugali (bouillie de maïs) version créole
4. sukuma wiki (légumes verts sautés style africain)
5. sambusa (version africaine des samoussas)
6. chapati africain version péï
7. maharagwe (haricots rouges à la coco style africain)
8. matoke (bananes plantain en sauce)
9. wali wa nazi (riz au lait de coco style swahili)
10. kachumbari (salade tomate-oignon africaine)
11. githeri (maïs et haricots mélangés)
12. irio (purée de légumes et pois africaine)
13. mandazi (beignets de farine africains)
14. mahamri (pain frit comorien-africain)
15. pilau wa kuku (riz au poulet épicé swahili)
16. mchuzi wa samaki (poisson en sauce épicée)
17. mchuzi wa pweza (poulpe en sauce coco)
18. mchuzi wa kuku (poulet en sauce tomate-coco)
19. karanga (ragoût d'arachides)
20. biryani africain oriental version péï

Chapitre 4 — Koba, douceurs malgaches et boissons

1. koba ravina
2. koba akondro à la banane
3. mofo akondro à la banane frite
4. mofo gasy galettes de fête
5. ramanonaka mofo gasy nature
6. boule de riz au coco façon malgache
7. bonbon de riz gluant au sésame
8. beignets de riz sucrés à la vanille
9. riz au lait malgache à la vanille
10. confiture de tamarin
11. confiture de noix de coco
12. sirop de baobab
13. ranon'apango eau de riz grillé
14. thé à la vanille de madagascar
15. boisson citronnelle-gingembre malgache

Chapitre 5 — Fusion créole-malgache-africaine

1. cari malgache de bœuf à la créole
2. romazava version créole enrichie
3. brèdes mafane en sauce coco
4. poulet grillé sauce malgache-créole
5. poisson sauce malgache épicée
6. fusion cabri malgache-cari léger
7. légumes en cari léger malgache-créole
8. soupe créole aux herbes malgaches
9. galettes de maïs créole-malgache
10. gratin de manioc à la malgache-créole
11. salade créole-africaine au riz et brèdes
12. sauce malgache aux tomates épicées
13. bouchées frites au manioc
14. terrine froide créole-malgache
15. dessert fusion coco-vanille-malgache
16. pain de ménage créole-malgache
17. riz sauté créole-malgache
18. soupe créole-africaine aux arachides
19. punch créole-malgache au letchi et vanille
20. boisson de bienvenue créole-malgache

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une méthode simple

Chaque recette est cherchée avant d’être écrite. Sa place dans le territoire, ses variantes, ses ingrédients précis, le geste qu’elle suppose, l’histoire qu’elle traîne avec elle : tout cela précède la mise en forme. La rédaction suit ensuite toujours la même structure — ingrédients, préparation, conseil du chef — pour que l’on puisse cuisiner sans relire trois fois la même page. Un glossaire ferme chaque livre, parce que ces cuisines parlent leurs langues, et que c’est une bonne raison de les apprendre un peu.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

4. La Gastronomie Réunionnaise : Quintessence Matérielle de la Créolisation

Les Grains (Le liant) : Marqueur de l'influence africaine et malgache, les "grains" désignent les légumineuses (lentilles cultivées dans le cirque de Cilaos, haricots rouges, pois du Cap ou haricots rosés). Mijotés jusqu'à obtenir une onction épaisse, ils sont versés sur le riz pour en casser la sécheresse et apporter une base protéinique.

S'il est un domaine où le paradigme de la créolisation se manifeste avec une acuité inégalée et une perfection dialectique, c'est indéniablement la gastronomie. La cuisine réunionnaise ne relève pas d'une fusion superficielle ou d'une juxtaposition d'ingrédients disparates. Elle est la sédimentation thermodynamique et biologique de l'histoire du peuplement, où les techniques culinaires françaises, les épices indiennes, l'ingénierie chinoise, et les apports africains et malgaches ont été repensés et hybridés pour survivre et s'adapter au biotope tropical insulaire.

4.1. L'Architecture et la Syntaxe du Repas Créole

La grammaire culinaire de La Réunion obéit à une architecture stratifiée stricte et immuable, conçue pour équilibrer les apports nutritionnels et moduler les chocs thermiques en bouche.

Le Riz (La fondation) : Héritage direct des migrations asiatiques, le riz blanc, cuit à l'étouffée et servi sec, constitue le socle glucidique absolu du repas. Sans lui, le repas n'a pas d'existence ontologique à La Réunion.

Le Plat Principal (Le cœur de chauffe) : Il s'agit de la viande ou du poisson, traditionnellement structuré autour d'un cari, d'un massalé ou d'un civet.

Le Rougail Condiment (Le correcteur aromatique) : Présenté à part, ce condiment pimenté sert d'ajusteur de pH et de thermogenèse, apportant fraîcheur, acidité et puissance capsaïcinoïde pour équilibrer la richesse du plat principal.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re9-001. romazava réunionnais (bouillon bœuf-brèdes malgaches)

Catégorie: Plat unique | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 2 h | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de bœuf à braiser (paleron, jumeau ou gîte) coupé en gros cubes de 4 cm, 400 g de brèdes mafane fraîches (ou paracress, à défaut moitié épinards/moitié cresson) bien lavées et égouttées, 200 g de brèdes martin (ou de brèdes chouchou en remplacement) lavées en deux eaux, 2 oignons rouges finement émincés, 3 gousses d'ail dégermées et écrasées au plat du couteau, 20 g de gingembre frais épluché et finement râpé, 1,5 litre d'eau de source bien fraîche, 1 cuillère à café de sel marin gros, du poivre noir au moulin, et 1 piment martin entier piqué pour parfumer sans agresser.

Préparation : Saisissez les cubes de bœuf à feu très vif dans un faitout en fonte ou un grand fait-tout sans matière grasse, en les retournant toutes les deux minutes pour qu'ils prennent une coloration brun-doré sur toutes les faces — c'est cette caramélisation initiale qui donnera au bouillon sa profondeur aromatique signature. Réservez la viande sur une assiette, baissez le feu sur doux, ajoutez les oignons émincés directement dans la graisse rendue par le bœuf et faites-les suer dix minutes sans coloration, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et qu'un parfum doux embaume la cuisine. Ajoutez l'ail écrasé et le gingembre râpé, remuez trente secondes au fond du faitout pour réveiller leurs arômes sans les brûler, puis remettez la viande et ses sucs dans le faitout. Versez l'eau d'un coup, salez, poivrez généreusement et glissez le piment martin entier piqué qui parfumera doucement sans agresser. Portez à frémissement très doux, écumez la mousse grise qui remonte à la surface durant les dix premières minutes, puis couvrez et laissez mijoter à feu très bas pendant une heure et demie, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce dans la chair sans aucune résistance. Plongez alors les brèdes mafane et les brèdes martin lavées dans le bouillon frémissant, ajustez l'assaisonnement, et laissez cuire à couvert trente minutes supplémentaires — les feuilles vont rendre une légère viscosité naturelle qui distingue le vrai romazava de toute autre soupe. Retirez le piment juste avant de servir et présentez le romazava brûlant dans des bols creux, accompagné de riz blanc cuit à la malgache (riz long grain en absorption, légèrement collant).

Conseil du Chef : Les brèdes mafane sont l'âme absolue de cette préparation — ce sont les feuilles d'une plante (acmella oleracea) qui dégagent une légère sensation

d'engourdissement sur la langue, signature reconnaissable de la cuisine malgache. À La Réunion on les trouve sur les marchés péï ; en métropole, dans les épiceries malgaches ou africaines spécialisées, ou par correspondance. À défaut, le mélange épinards-cresson-paracress imite la note herbacée mais perd la touche d'engourdissement caractéristique. Le romazava authentique se déguste en versant le bouillon sur le riz dans l'assiette creuse, et en portant alternativement à la bouche bouillon, viande et brèdes — c'est un plat de partage et de douceur qui n'a aucune amertume malgré sa couleur sombre.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re9-002. ravitoto (brèdes de manioc pilées) version péï

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 1 h | Cuisson: 1 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1 kg de feuilles de manioc fraîches (ou 600 g de feuilles surgelées prépilées disponibles en épicerie africaine), 600 g d'échine de porc en gros cubes de 3 cm, 4 cuillères à soupe d'huile végétale neutre, 2 oignons rouges finement émincés, 5 gousses d'ail dégermées et hachées, 30 g de gingembre frais épluché et râpé, 1 piment martin entier, 80 cl d'eau de source, 2 cuillères à café de sel marin, du poivre noir au moulin.

Préparation : Si vous travaillez à partir de feuilles fraîches, lavez-les abondamment en deux eaux pour retirer toute trace de terre, puis pilez-les progressivement au mortier en pierre ou écrasez-les au robot par petites quantités jusqu'à obtenir une pâte verte fibreuse — l'opération est longue mais indispensable, car les feuilles entières resteraient ligneuses à la cuisson. Si vous utilisez des feuilles déjà pilées surgelées, décongelez-les complètement et égouttez-les soigneusement. Faites chauffer l'huile dans un grand faitout en fonte à feu vif, saisissez les cubes de porc cinq minutes en les retournant pour qu'ils dorent uniformément sur toutes les faces et libèrent leurs sucs caramélisés. Baissez le feu sur doux, ajoutez les oignons émincés et faites-les fondre dix minutes sans coloration jusqu'à transparence totale, puis ajoutez l'ail haché et le gingembre râpé, remuez trente secondes au fond du faitout pour libérer leurs arômes. Incorporez les brèdes pilées en plusieurs fournées, en remuant à chaque ajout pour qu'elles se mélangent bien à la viande et à l'oignon. Versez l'eau d'un coup, glissez le piment martin entier, salez et poivrez, portez à frémissement très doux, couvrez et laissez mijoter une heure trente à feu très bas, en remuant délicatement toutes les vingt minutes pour que les brèdes au fond ne brûlent pas. Le ravitoto est prêt quand la sauce a réduit, que l'huile remonte à la surface et que les feuilles ont pris une couleur vert foncé presque kaki. Retirez le piment, vérifiez l'assaisonnement et servez très chaud accompagné de riz blanc fumant.

Conseil du Chef : Le ravitoto authentique demande de la patience — c'est ce long mijotage qui transforme les feuilles fibreuses en une pâte fondante et profondément aromatique. À Madagascar on prépare ce plat la veille pour qu'il s'améliore en reposant ; à La Réunion on en fait de grandes quantités et il se réchauffe pendant trois jours sans perdre en qualité. La signature du ravitoto, c'est cette huile qui

> remonte à la surface en fin de cuisson, signe que les feuilles ont libéré tous leurs sucs et que la sauce est arrivée à maturité. Évitez absolument les épinards en remplacement — la texture ne convient pas et le goût n'a aucun rapport.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re9-003. henakisoa sy voanjo (porc aux cacahuètes)

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 1 h 15 | Pour 4 personnes

Ingrédients : 700 g d'épaule de porc coupée en cubes de 3 cm, 200 g de cacahuètes crues décortiquées (avec leur peau rouge si possible), 3 cuillères à soupe d'huile végétale neutre, 2 oignons rouges finement émincés, 4 gousses d'ail dégermées et hachées, 25 g de gingembre frais râpé, 2 tomates fermes coupées en quartiers, 2 cuillères à soupe de pâte de tomate concentrée, 1 piment martin entier, 60 cl d'eau de source, 2 cuillères à café de sel marin, du poivre noir au moulin, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche pour la finition.

Préparation : Faites torréfier les cacahuètes à sec dans une poêle bien chaude pendant cinq minutes en les remuant constamment, jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum grillé intense et que leur peau rouge se craquelle légèrement — cette étape est essentielle, elle libère les huiles et donne tout son caractère au plat. Réservez la moitié des cacahuètes torréfiées entières, et passez l'autre moitié au mortier ou au robot pour obtenir une poudre grossière. Faites chauffer l'huile dans un grand faitout à feu vif, saisissez les cubes de porc cinq minutes en les retournant pour qu'ils prennent une coloration brun-doré uniforme. Baissez le feu sur doux, ajoutez les oignons émincés et faites-les suer huit minutes jusqu'à transparence, puis incorporez l'ail haché et le gingembre râpé, remuez trente secondes au fond du faitout pour réveiller les arômes. Ajoutez les quartiers de tomate et la pâte de tomate concentrée, remuez deux minutes pour les caraméliser légèrement, puis versez l'eau d'un coup, salez, poivrez, glissez le piment martin entier et la poudre de cacahuètes torréfiées. Portez à frémissement très doux, couvrez et laissez mijoter une heure à feu très bas en remuant toutes les vingt minutes — la sauce va épaissir progressivement à mesure que les cacahuètes en poudre se gorgent du jus de cuisson. Dans les dix dernières minutes, ajoutez les cacahuètes entières conservées qui apporteront du croquant à la sauce devenue crémeuse. Retirez le piment, vérifiez l'assaisonnement et parsemez la coriandre fraîche au moment du service.

Conseil du Chef : La torréfaction des cacahuètes est l'étape qui distingue ce plat d'un curry quelconque — sans cette étape, la sauce reste fade et farineuse. À Madagascar on utilise des cacahuètes locales dont la peau rouge contient des arômes que les cacahuètes commerciales européennes ont perdus ; cherchez des cacahuètes de qualité

en magasin bio ou africain. Le henakisoa sy voanjo se sert avec du riz blanc malgache et des brèdes vertes en accompagnement — l'équilibre des trois plats forme le repas malgache classique appelé « lasakoho ».

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 recettes malgaches et africaines de La Réunion » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re9**.