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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs, pâtisseries et boissons de Mayotte

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-yt4**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Mkatra foutra et crêpes sucrées

1. mkatra foutra traditionnel (crêpe de riz fermenté)
2. mkatra foutra à la vanille de mayotte
3. mkatra foutra au coco râpé
4. mkatra foutra fourré à la banane mûre
5. mkatra foutra au miel de mayotte
6. mkatra foutra version fine et croustillante
7. crêpe de riz gluant sucrée (mkatra wa mpunga)
8. pancakes mahorais à la cardamome
9. crêpes banane-coco à la mahoraise
10. mkatra foutra roulé à la confiture de goyave
11. crêpes de farine de coco sucrées
12. mkatra foutra au sucre de palme

Chapitre 2 — Beignets et friteries sucrées

1. beignets de banane mûre (mandazi wa ndizi)
2. maandazi classiques (beignets soufflés sucrés)
3. beignets de manioc sucrés au miel
4. beignets de riz au lait de coco
5. beignets de patate douce à la cannelle
6. beignets de jacquier mûr aux épices douces
7. beignets de noix de coco râpée sucrée
8. beignets de fruit à pain sucrés
9. beignets de farine de blé au curcuma et sucre
10. kaimati mahorais (tresses sucrées frites au sirop)
11. beignets d'ananas au sucre de canne
12. beignets de mangue mûre épicée
13. beignets de papaye mûre sucrée
14. boules soufflées au sucre de palme
15. beignets de sésame et miel (simsim wa unga)

Chapitre 3 — Laossi et préparations au riz sucré

1. laossi traditionnel (riz au lait de coco sucré)
2. laossi à la vanille de mayotte
3. laossi au lait de coco et cardamome
4. laossi aux raisins secs et cannelle
5. laossi version froide en verrine
6. riz gluant sucré au lait de coco (version festive)
7. riz au lait à la rose et eau de fleur d'oranger
8. porridge de riz sucré au gingembre
9. riz soufflé au miel et sésame
10. bouillie de riz sucrée (uji mtamu) à la coco
11. riz collant aux noix de cajou caramélisées
12. laossi aromatisé à la fleur de bananier

Chapitre 4 — Gâteaux et pâtisseries de l'archipel

1. gâteau de semoule au coco mahorais
2. cake à la banane et vanille de mayotte
3. gâteau de manioc au lait de coco
4. halwa mahorais (pâte de semoule sucrée aux épices)
5. gâteau de riz soufflé au miel de mayotte
6. cake aux fruits tropicaux (mangue, papaye, ananas)
7. pudding de pain perdu à la coco
8. tarte à la papaye verte caramélisée
9. tarte à la banane et crème coco
10. flan au lait de coco (mwonamkasi mahorais)
11. crème caramel à la cardamome
12. gâteau au jacquier mûr
13. gâteau moelleux au fruit à pain
14. mousse à la mangue et lait de coco
15. panna cotta à la vanille et coco de mayotte

Chapitre 5 — Jus de fruits et boissons fraîches

1. jus de baobab frais (ubuyu)
2. jus de mangue à la mahoraise
3. jus de fruit de la passion et coco
4. jus de goyave rose frais
5. jus de papaye et gingembre
6. jus de corossol (cachiman épineux)
7. jus de tamarin sucré (sharbet ya ukwaju)
8. jus d'ananas et citron vert
9. eau de coco fraîche aromatisée à la lime
10. lassi mahorais à la mangue
11. smoothie tropical banane-coco-mangue
12. limonade au gingembre et citron vert mahoraise
13. jus de carambole et citron vert
14. granité de mangue à l'eau de rose
15. lait de coco sucré à la lime (boisson fraîche)
16. jus de pitaya (fruit du dragon) et coco
17. bissap (infusion d'hibiscus) à la mahoraise
18. punch aux fruits tropicaux sans alcool

Chapitre 6 — Thés, infusions et boissons chaudes

1. thé à la cardamome de mayotte
2. thé au gingembre et cannelle
3. chaï mahorais (thé au lait épicé)
4. infusion de citronnelle et menthe
5. thé à la menthe poivrée sucré
6. thé noir aux épices swahili
7. infusion de feuilles de bananier séchées
8. décoction de moringa (mouroungue) sucrée au miel
9. café mahorais épicé à la cardamome
10. lait chaud au safran et miel
11. infusion de citronnelle et baobab séché
12. thé vert au jasmin et citron
13. infusion de gingembre, citron et miel
14. thé rouge à la rose et cannelle
15. tisane de feuilles de baobab au sucre de palme

Chapitre 7 — Confitures, sirops, bonbons et douceurs à partager

1. confiture de mangue verte épicée
2. confiture de papaye à la vanille
3. confiture de banane mûre à la cannelle
4. sirop de coco mahorais
5. sirop de gingembre et citron vert
6. sirop de tamarin (sharbet wa ukwaju)
7. bonbons de coco grillé au sucre (kashata)
8. halwa aux noix de cajou et safran
9. pralines de noix de cajou au sucre de palme
10. dattes farcies aux amandes et épices de l'archipel
11. barres de sésame au miel (simsim)
12. noix de cajou caramélisées aux épices
13. gelée de fruit de baobab au sucre de canne

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

yt4-001. mkatra foutra traditionnel (crêpe de riz fermenté)

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 250 g de riz blanc long grain, 500 ml d'eau filtrée, 1 cuillerée à café de sel fin de mer, 30 ml d'huile de coco vierge, sucre blanc selon le goût.

Préparation : Rincez le riz blanc plusieurs fois sous l'eau claire jusqu'à ce que l'eau de rinçage devienne limpide, puis plongez-le dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper six heures minimum, idéalement toute une nuit, jusqu'à ce que les grains gonflent et se laissent écraser facilement entre les doigts. Égouttez complètement et déposez le riz dans le bol d'un robot mixeur ; mixez en ajoutant progressivement l'eau filtrée jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide, à la consistance d'une pâte à crêpe épaisse. Salez et mélangez, puis couvrez d'un linge et laissez reposer deux heures à température ambiante pour que la fermentation amorce — la pâte doit légèrement bullée à la surface et libérer un parfum acidulé caractéristique. Chauffez une poêle antiadhésive sur feu moyen et huilez-la légèrement avec l'huile de coco. Versez une louche de pâte au centre, étalez en cercle régulier d'une épaisseur de quelques millimètres et laissez cuire deux à trois minutes jusqu'à ce que les bords se détachent et que la surface se constelle de petits trous. Retournez délicatement avec une spatule, prolongez une à deux minutes sur l'autre face. Saupoudrez de sucre blanc et servez chaud.

Conseil du Chef : La fermentation est le secret d'un mkatra foutra réussi — elle donne cette légèreté caractéristique qui distingue la véritable crêpe mahoraise des imitations. Si la pâte vous paraît trop épaisse, ajoutez un peu d'eau tiède et patientez encore une heure. Cuisez impérativement à feu moyen, jamais vif : un feu trop chaud colore la surface avant que la pâte ne soit cuite à cœur, et le mkatra reste cru au centre.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt4-002. mkatra foutra à la vanille de mayotte

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 250 g de riz blanc fermenté préparé la veille, 500 ml d'eau filtrée, 1 gousse de vanille de Mayotte fendue dans la longueur, 1 cuillerée à café de sel fin de mer, 30 ml d'huile de coco vierge, sucre blanc.

Préparation : Préparez la pâte de riz selon la méthode du mkatra foutra traditionnel : trempage six heures, mixage à la consistance d'une pâte à crêpe épaisse, repos deux heures à température ambiante. Pendant la dernière heure de fermentation, fendez la gousse de vanille de Mayotte dans la longueur à l'aide d'un couteau pointu et grattez-en les graines noires à la lame. Incorporez les graines à la pâte juste avant la fin du repos en mélangeant délicatement à la spatule en bois — la pâte doit prendre une teinte ivoire mouchetée de points noirs et libérer un parfum chaud et profond. Salez et laissez infuser quinze minutes. Chauffez une poêle antiadhésive sur feu moyen, huilez avec l'huile de coco. Versez une louche de pâte, étalez en cercle régulier et laissez cuire deux à trois minutes jusqu'à ce que les bords se détachent et que de petits trous se forment en surface. Retournez délicatement, prolongez une à deux minutes. Saupoudrez généreusement de sucre blanc et servez immédiatement.

Conseil du Chef : La vanille de Mayotte, plus discrète et fruitée que la Bourbon réunionnaise, mérite qu'on la traite avec respect. N'incorporez pas les graines trop tôt — elles fermenteraient avec la pâte et perdraient leurs arômes les plus subtils. Choisissez une gousse souple et brillante, jamais sèche : la gousse vide après grattage peut macérer dans un pot de sucre pour parfumer tout le placard pendant des mois.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt4-003. mkatra foutra au coco râpé

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 250 g de riz blanc fermenté, 500 ml d'eau filtrée, 80 g de coco frais râpé ou coco sec réhydraté, 1 cuillerée à café de sel fin de mer, 30 ml d'huile de coco vierge, sucre blanc.

Préparation : Préparez la pâte de riz fermenté selon la méthode classique — trempage, mixage, repos deux heures. Si vous utilisez du coco sec, faites-le tremper quinze minutes dans un peu d'eau tiède pour le ramollir, puis égouttez-le bien en pressant entre les doigts. Incorporez le coco râpé à la pâte de riz fermenté juste après la période de repos en mélangeant délicatement à la spatule pour bien répartir les copeaux dans toute la masse — la pâte doit prendre une texture légèrement granuleuse et libérer le parfum doux et lacté du coco frais. Salez et mélangez. Chauffez une poêle antiadhésive sur feu moyen, huilez généreusement avec l'huile de coco. Versez une louche de pâte au centre, étalez en cercle régulier et laissez cuire deux à trois minutes jusqu'à coloration légère, en surveillant que les copeaux de coco en surface ne brunissent pas trop vite. Retournez avec précaution et prolongez la cuisson une à deux minutes sur l'autre face. Saupoudrez de sucre et servez chaud, le coco doit avoir légèrement caramélisé sur les bords.

Conseil du Chef : Le coco frais râpé donne une texture incomparable, légèrement croquante et juteuse — très différent du coco sec. Si vous habitez près d'une cocoteraie, demandez à votre marchand un coco du jour, ouvert devant vous. Surveillez le feu : le coco brûle vite et donne une amertume désagréable. Cuisez à feu moyen et retournez dès que les bords commencent à dorer.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt4-004. mkatra foutra fourré à la banane mûre

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 250 g de riz blanc fermenté, 500 ml d'eau filtrée, 1 cuillerée à café de sel fin de mer, 2 bananes péï bien mûres à la peau piquetée, 30 ml d'huile de coco vierge, sucre blanc.

Préparation : Préparez la pâte de riz fermenté selon la méthode habituelle. Pendant la dernière heure de repos, pelez les bananes mûres et écrasez-les grossièrement à la fourchette dans une assiette creuse — la chair doit rester en morceaux apparents pour fondre à la cuisson sans se réduire en compote. Salez la pâte et mélangez. Chauffez une poêle antiadhésive sur feu moyen et huilez généreusement à l'huile de coco. Versez une louche de pâte au centre, étalez en cercle régulier et laissez cuire une minute jusqu'à ce que la surface commence à se figer. Déposez alors deux cuillerées de banane écrasée sur la moitié de la crêpe, repliez l'autre moitié par-dessus à l'aide d'une spatule pour former un demi-cercle. Pressez légèrement et prolongez la cuisson deux minutes pour que la banane chauffe et libère son parfum sucré. Retournez délicatement, finissez une minute. La chair de banane doit fondre légèrement et caraméliser au contact de la chaleur. Saupoudrez de sucre et servez chaud.

Conseil du Chef : Choisissez impérativement des bananes très mûres — la peau piquetée de petits points bruns indique que les amidons se sont transformés en sucres et que la chair est parfumée. Une banane trop jaune donnera un goût fade et une texture pâteuse. Cette version fourrée se déguste à la main, comme un goûter, et fait le bonheur des enfants à la sortie de l'école à Mamoudzou.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs, pâtisseries et boissons de Mayotte » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-yt4**.