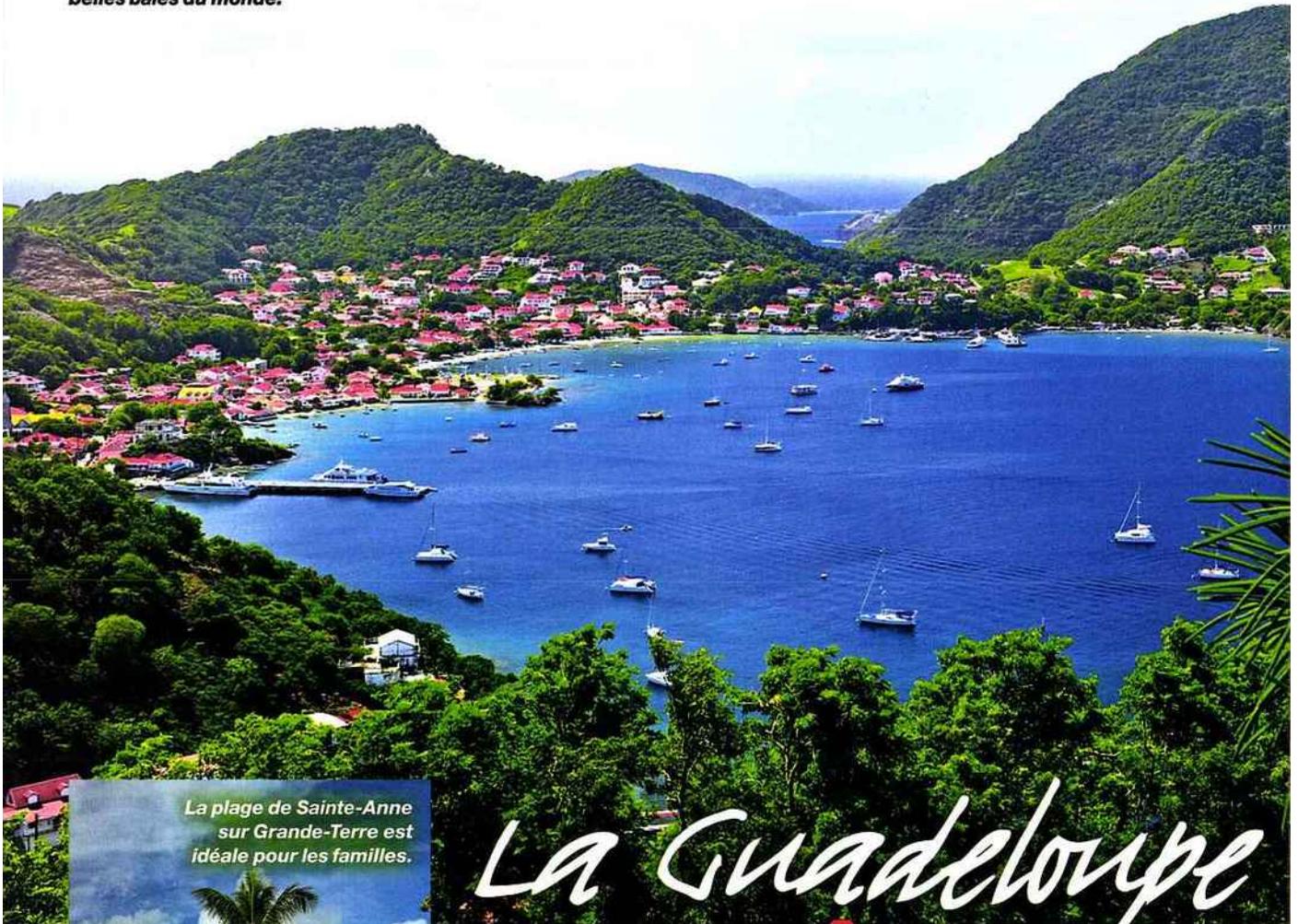
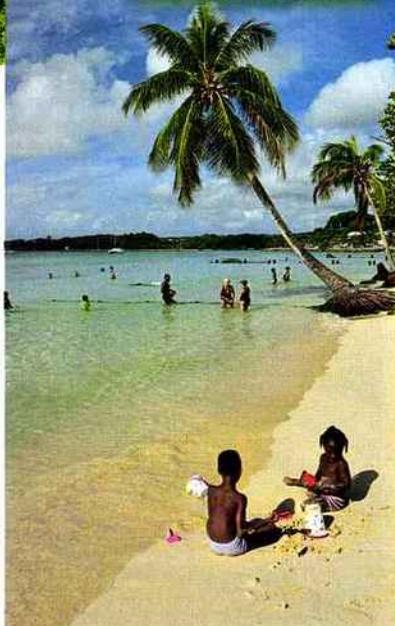


## Balade gourmande

**La baie des Saintes est inscrite au club des plus belles baies du monde.**



**La plage de Sainte-Anne sur Grande-Terre est idéale pour les familles.**



# La Guadeloupe UNE ÎLE DE

Métissée, traditionnelle ou revisitée, la cuisine créole séduit tout autant que les paysages de l'archipel. Un séjour sous le soleil des Tropiques ! Par Sophie Javaux.

**S**able blanc, lagons turquoise, forêt tropicale, la Guadeloupe attire le visiteur en quête d'exotisme. Ajoutez à cela le trio d'îles que forment Marie-Galante, les Saintes et la Désirade, chacune avec leur identité, et le tableau est complet. Culture colorée, traditions créoles, parfums épicés... Dans ce département d'outre-mer, le voyage ne manque pas de piquant.

### **Tous les chemins mènent au rhum**

Six distilleries en Guadeloupe : Damoiseau à Bellevue (la seule sur Grande-Terre), Séverin et Reimonenq, à Sainte-Rose, Montebelle à Petit-Bourg, Longuetau à Capesterre-Belle-Eau et Bologne à Basse-Terre (ville éponyme) situées sur Basse-Terre, en raison des nombreux



1&2. Fruits, légumes exotiques et épices, l'essentiel est présent sur les étals du marché de Saint-François. 3. La distillerie du Domaine Séverin produit un rhum agricole au même titre que les 8 autres de l'archipel.

# SAVEURS

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

cours d'eau ; et trois sur Marie-Galante : Père Labat, Bielle et Poisson. Ces neuf « institutions » ont un point commun, celui de produire un rhum agricole, réalisé à partir du jus de canne broyé, fermenté et distillé. À distinguer du rhum traditionnel ou industriel, issu, lui, de la mélasse et produit plutôt dans les régions d'influences anglaises ou espagnoles. Affirmant plus de goût et de bouquet, le rhum agricole va titrer entre 50° et 62°. « À ce plus fort degré d'alcool, le rhum se consomme comme la vodka, glacé », conseille Pascal Marsolle du domaine Séverin. Et de poursuivre sur le rhum vieux : « Le rhum blanc placé en fût

de chêne va vieillir. En dessous de 4 ans, on parle de rhum ambré – parfait pour la cuisine. Plus de 4 ans d'âge, c'est du rhum vieux. Les fûts ont généralement déjà été utilisés pour le xérès, le bourbon, le cognac ou le bordeaux, ce qui va offrir une typicité à nos rhums. Tout est question alors de savoir-faire. Cependant, il n'existe pas de législation concernant le rhum vieux. Donc un conseil, renseignez-vous sur le nombre d'années passées en fût – les étiquettes peuvent être trompeuses – car dès lors que le rhum est mis en bouteille, il ne vieillit plus. 6 ans en fût offre déjà un rhum vieux de bonne qualité. » Et le punch dans

tout ça ? La réponse nous est donnée sur le marché de Saint-François par Léonita Celini, cuisinière-traiteur de son état, dans un grand éclat de rire : « Le punch original, c'est le CRS, sans casque ni botte ! Citron Rhum Sucre, celui que l'on appelle aussi le Ti-punch. Ensuite, il existe toute une déclinaison à partir des fruits locaux macérés : maracudja, coco, ananas, shrubb (à base de zestes d'orange séchés au soleil)... » Le punch se conserve environ un an car les fruits vont finir par passer. Quant au rhum agricole qui se vend en cubi, plus facilement transportable, surtout en avion, il peut se garder 1 à 2 ans.

PHOTOS H. HUGHES/HEMIS

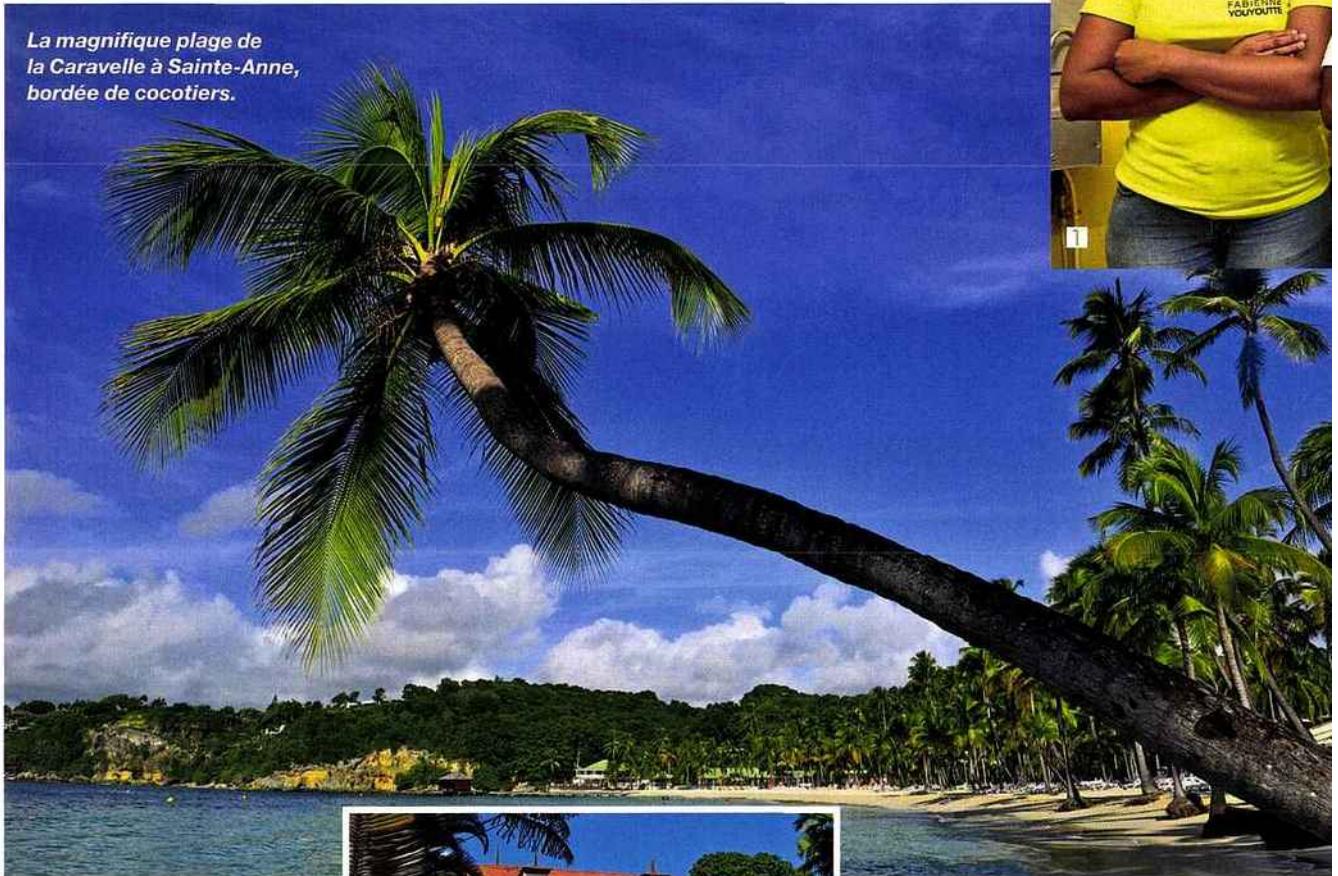


## Balade gourmande en Guadeloupe

# Igname, patate douce, giromon... Les légumes se travaillent à l'instinct



La magnifique plage de la Caravelle à Sainte-Anne, bordée de cocotiers.



### Fabienne Youyoutte : la reine des glaces

Le sorbet coco est un classique de la Guadeloupe. Sur les sites touristiques, les femmes s'activent à tourner la manivelle de leur sorbetière pour proposer cette douceur. Mais pour savourer la crème de la glace, il n'y a qu'une adresse : Les désirs du Palais, à Pointe-à-Pître. Fabienne mène d'une main de maître et à l'instinct son affaire : « Nous sommes très riches en saveurs, nous n'avons rien à envier aux autres. Dès lors, mon but est de valoriser les produits du terroir et mon inspiration vient à tout moment » : patate betterave, kilibibi (à base de maïs) et cacahuète, chocolat-piment, giromon-corossol, avocat... Fabienne dispose d'une centaine de parfums de glaces et sorbets et confectionne elle-même ses cornets, véritables gourmandises à eux seuls. « Le hasard



La Maison de l'Habitation à visiter au domaine Séverin.

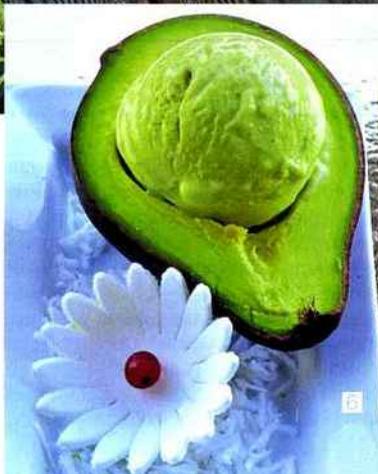
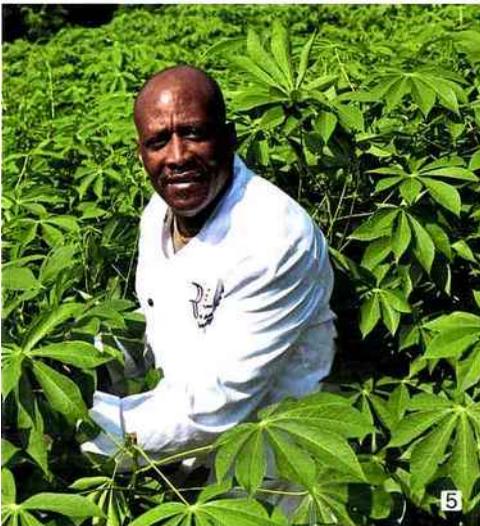
m'a mené à ce métier. J'avais une formation en pâtisserie mais il n'y avait plus de place en stage. On m'a donc proposé la glacerie. J'étais déçue jusqu'au moment où j'ai compris que j'allais pouvoir jouer les alchimistes ! » Mais Fabienne n'a pas négligé sa formation. Dans sa vitrine, des gâteaux de toutes formes, aux couleurs et parfums audacieux, financiers, macarons, confitures attirent les gourmands de l'île et d'ailleurs... Mais où s'arrêtera-t-elle ? Pour l'instant, à Sainte-Anne où elle ouvre une deuxième boutique tout en couleurs et saveurs.

### À Baillif, le bonheur est dans les champs

Ils sont deux frères, inséparables. L'un est au four pendant que l'autre est aux champs. C'est une histoire de famille et de transmission des valeurs. À la plantation Fond Bougenot, Frantz Hatil cultive les terres de leur père, suivant les conseils de ce dernier pour planter en fonction de la lune. Entre ses mains, s'épanouissent giromon, igname grosse caille, ka manioc (une variété qui se fait cuire et ne se transforme pas en farine), papaye verte, patate douce... Sa production fournit directement la cuisine de son frère Fred. Ce dernier a transformé le *lolo* de sa tante (petit commerce où l'on trouve de tout) en un lieu majeur de la côte Caraïbes. Labellisé Maître Restaurateur, son établissement, le Caprice des Îles, s'appuie sur une cuisine revisitée et raffinée. « On a domestiqué la cuisine créole. On peut travailler à l'instinct tous les légumes et les fruits. Les racines par exemple, comme



1. Fabienne Youyouutte et son équipe de choc au service des gourmands.
2. Le piment tient une grande place dans la cuisine créole.
3. Petits pâtés de lambi façon Léonita Celini.
4. La pêche au lambi est réglementée, uniquement les mois en « bre ».
5. Fred Hati, Maître Restaurateur, travaille les légumes cultivés par son frère.
6. Glace à l'avocat, une création de Fabienne Youyouutte.



## Carnet gourmand

### Chez Zézette, la tradition dans l'assiette

Pour découvrir une cuisine parfois oubliée comme le ti figue et tripes servi chaque lundi, un plat hérité de l'esclavage : bananes, tripes, queue de cochon, ou encore le dombré, plat populaire à base de boulettes de farine, queue et groin de porc, haricots rouges, tous les jeudis.

### Le Musée du Café, à la découverte d'un nectar

La famille Chaulet œuvre à la sauvegarde de ce patrimoine local et à la tradition artisanale du bonifieur de Guadeloupe, un excellent arabica très doux.

### Domaine Séverin, du rhum et des sauces

À la boutique du domaine, à côté des rhums, toute une gamme de sauces et de condiments (Creole Food et Dame Besson) apporte le piquant nécessaire aux plats antillais.

### Le Peyzan, du paysan au consommateur

Sarah de la Reberdière propose dans sa boutique les fruits et légumes des producteurs locaux, en priorité du nord Basse-Terre et donne sa place à quelques légumes oubliés comme le paroka.

PHOTOS H. HUGHES/HEMIS



l'igname, se cuisinent comme les pommes de terre : à la vapeur, en purée, en gratin, en chips, en frites... Je n'hésite pas à en faire des croquettes servies avec un vivaneau à l'avocat. Je marie le poulet et le lambi dont c'est la pleine saison ; le hareng et les gombos en salade, la langouste avec la mangue. Bien sûr, il y a toujours une place pour la recette de famille du colombo de cabri, j'ai juste ajouté ma touche personnelle avec de la papaye et du tamarin. »

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



## Le piment remplace très largement le poivre en cuisine



Le régime est coupé alors que les bananes sont vertes. Transportées par bateau, 15 jours plus tard, elles seront en rayon en métropole.

### La banane entre au musée

Fruit emblématique de l'île, la banane ne saurait se limiter à sa variété la plus connue : la Cavendish (ou ti figue). Nancy Bureau qui dirige la Maison de la Banane, l'atteste : « il existe plus de 1 500 variétés dans le monde dont une centaine comestibles - la fleur du bananier pointe alors vers le sol ». Son écomusée, lui, est composé de 100 variétés. « Le bananier est une plante géante. La tige met 9 mois à donner des fruits et ne produit qu'un seul régime. Ensuite, elle laisse place à un rejet qui donnera un bananier. » Sur ses 20 hectares, poussent la fressinette (la plus petite), la banane poteau et la plantin utilisées en légume... « La Guadeloupe produit 77 000 tonnes de bananes dont 90 % partent à l'export. La Cavendish est la plus consommée car elle supporte le transport en bateau. On la mange jusqu'à 1 mois après. Mais attention, ne la mettez jamais au frigidaire ! » Pour soutenir la filière des bananes de Guadeloupe et de Martinique, il faut s'assurer de la présence du label « banane française ». La « banane bio des Antilles », elle, vient de Saint-Domingue où les critères pour obtenir la mention bio sont moins exigeants qu'en France.

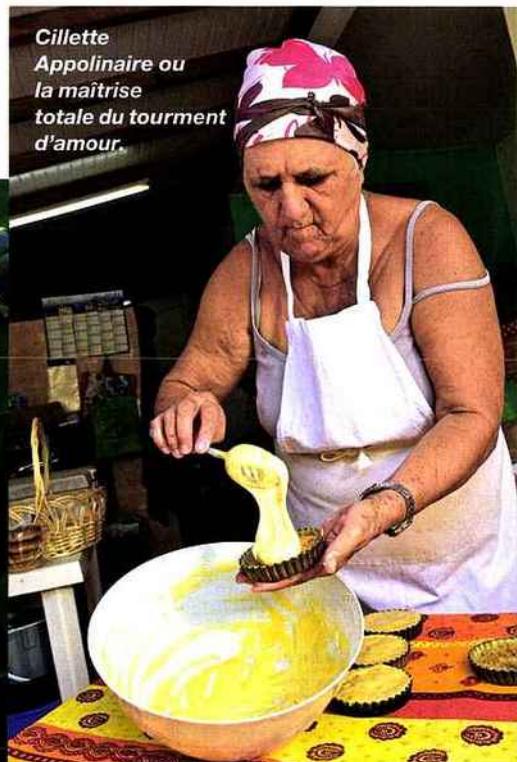


La groseille-peyi est une plante proche de l'hibiscus. Travaillée en jus, elle possède de nombreuses vertus.

### La groseille-peyi, c'est de saison !

Rien à voir avec le fruit de nos latitudes. Il s'agit là d'une curieuse plante qui oscille entre l'hibiscus et le gombo. Elle apparaît sur les étals dès la fin octobre jusqu'à fin janvier et fait un tabac au moment des fêtes. Alors qu'elle est généralement transformée en jus - après avoir mis les pétales à infuser dans de l'eau chaude - à Noël, les Guadeloupéens la préparent plutôt en sirop. Pourvue de nombreuses propriétés (riche en vitamine C, antioxydant, digestif), elle se décline également en gelée et confiture et permet de colorer les aliments comme le riz.

Cillette Appolinaire ou la maîtrise totale du tourment d'amour.



### Le tourment d'amour en séduit plus d'un

Aux Saintes, il est aussi réputé que la magnifique baie. Sur le port, les femmes attendent l'arrivée des bateaux, avec à leur bras un panier rempli de ces célèbres gâteaux comme leurs ancêtres qui attendaient le retour des marins pour les « tourmenter d'amour » avec cette douceur. Cillette Appolinaire, elle, ne se déplace pas, elle travaille sur commande (la veille) tant ses tourments sont réputés. « Un fond de pâte brisée, de la confiture de coco maison recouverte d'une génoise - sucre, farine, œufs, amande amère et vanille - voilà la recette traditionnelle. C'est mon mari qui râpe la coco à la main ! J'en confectionne aussi avec de la confiture de goyave, d'ananas ou de banane que je réalise chaque jour. » Un délice qui peut se conserver jusqu'à 2 à 3 semaines. « Le mieux est de le congeler et de le réchauffer à four éteint, préalablement chauffé à 180 °C. »

### Carnet pratique

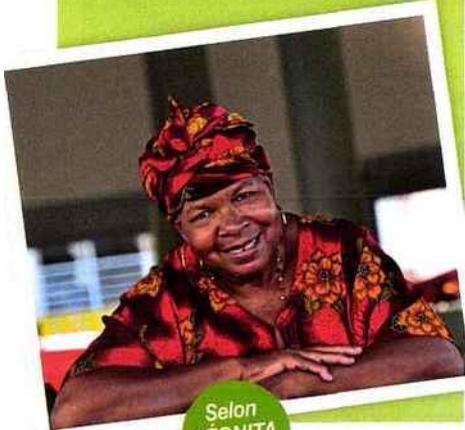
Vol avec Air Caraïbes à partir de 497 € A/R.  
Se loger : Créole Beach Hôtel & Spa\*\*\*\*  
À partir de 196 € la nuit en chambre double classique et petit déjeuner américain.  
Infos touristiques :  
lesilesdeguadeloupe.com



## RENCONTRE

### Léonita, la diva du gratin

Depuis des années, Léonita Celini parcourt l'archipel pour vanter son terroir. Ayant obtenu de nombreuses distinctions, cette cuisinière-traiteur demeure infatigable : « Le but est de mettre en avant la cuisine traditionnelle et pérenniser nos coutumes. » En semaine, elle s'attelle aux fourneaux Chez Jeanpi, avec Jean-Pierre Palmier, lui, porté sur une cuisine créole évolutive. « Nous sommes les Laurel et Hardy de la cuisine, on se chamaille à propos des plats », affirme-t-elle en riant. Le samedi, à Bas-du-Fort, devant la grande surface, elle propose ses plats à emporter : pâté de lambi, acras de morue, gratins de légumes... « Le fruit de l'arbre à pain, l'igname, la patate douce font de délicieux gratins. Pour en tirer le meilleur parti, il faut mettre ce qu'il faut de matière grasse mais ne pas charger. Quant à mes épices, je ne les fais jamais revenir ! » Léonita apporte ses lumières : « On utilise peu de poivre mais du piment. Le habanero est très fort, le piment végétal, lui, ne brûle pas et s'adresse à tous. Notre bouquet garni est composé de cive, de persil et de thym et le clou de girofle est à la base de nombreux plats. » Et de conclure « pour cuisiner créole, il faut du temps et aussi tout l'amour que l'on peut y mettre ».



Selon LÉONITA

### Gratin du fruit de l'arbre à pain

POUR 5 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 40 MN

- 1 kg de fruit de l'arbre à pain (ou de patates douces) ■ 50 g de beurre + pour le plat ■ lait
- 50 g de fromage râpé ■ 4 gousses d'ail
- 2 oignons ■ 1 branche de thym ■ 4 tiges de cive ■ 4 brins de persil plat ■ 1 piment rouge
- clou de girofle en poudre ■ sel ■ poivre.

**Éplucher et couper le fruit en petits morceaux.** Placer dans une casserole avec de



### Blanc-manger coco-citron vert

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 4 MN RÉFRIGÉRATION : 6 H

- 20 cl de lait de coco ■ 10 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide entière très froide
- 2 citrons verts bio ■ 1 gousse de vanille
- 50 g de sucre ■ 3 feuilles de gélatine (6 g)
- noix de coco râpée ■ 2 brins de menthe.

**Ramollir la gélatine 15 mn dans l'eau froide.** Porter le lait à ébullition avec le zeste d'1/2 citron et la gousse de vanille fendue et grattée. Ajouter le lait de coco, chauffer 2 mn à feu doux en remuant. Filtrer, incorporer la gélatine essorée

en fouettant et un peu de zeste râpé, laisser refroidir.

**Fouetter la crème en chantilly** en versant le sucre en pluie, la mélanger délicatement au mélange de laits froid. Répartir dans 4 ramequins, réfrigérer au moins 6 h.

**Démouler les blancs-mangers** sur des assiettes, les saupoudrer de coco râpée. Décorer de menthe ciselée, de zestes de citron et de morceaux de fruits au choix (noix de coco, carambole, mangue, kumquats...).

#### Infusion à froid

**Pour bien parfumer votre blanc-manger, faites infuser 1 nuit au réfrigérateur, le lait avec le zeste et la vanille sans chauffer.**

PHOTOS SUCRE SALE, H. HUGHES/HEIMS

