CHEF D'ŒUVRE 2020-2022 CAP COIFFURE

LE PATRIMOINE CULINAIRE

D. AURORE

Le patrimoine culinaire est l'ensemble des pratiques et savoir-faire traditionnels autour de la cuisine, de la préparation des plats et des repas.

Le patrimoine culinaire martiniquais reflète les moments de vie liés à notre culture
Nous devons le transmettre !

1 Les plats traditionnels

Colorée, authentique et pétillante, la cuisine de la Martinique est le reflet du caractère généreux et enjoué de ses habitants. Elle est aussi l'expression savoureuse d’une histoire et d'un savoir-faire hérité du métissage d'hommes venus d'Afrique, d'Europe et des Indes.

1.1 Les entrées

Les Accras
Pâte dans laquelle on met en général de la morue qu’on fait frire

Le Féroce
Préparation à base d’avocat écrasé mélangé à de la morue effilochée, de farine de manioc et piment

Le Boudin créole
Préparation de charcuterie à base de sang de porc frais et épices.

Groin de cochon
Coupé en petits morceaux assaisonné et épicé,

1.2 Les plats

Le Blaff de poissons
Préparation à base de poisson cuit dans de l'eau agrémentée d'ail d'épices, d'oignons.

Le court bouillon de poissons
Poisson cuit dans une sauce à base de tomate, d'oignon, et diverses épices.

Le Colombo de cabri
Préparation d'influence indienne faite d'un mélange d'épices (curcuma, cumin ,coriandre, clou de girofle, poivre noir, gingembre). Le plat est de couleur jaune. (il peut être aussi fait avec du poulet, ou du porc)

Migan
Mélange de fruit à pain et de giraumon queues de cochon

Fricassée de lambi, de chatrou et d’ écrevisses
Le lambis ou le chatrou est coupé en morceaux puis cuit dans une sauce tomate préparée épicée.

Dombré
Boulettes de farine incorporé dans le plat

1.3 Les accompagnements

Gratin de banane jaune /Gratin de christophines /Fruit à pain /ignames/Patates douces

1.4 Quelques spécialités

Dombré haricots rouges

Trempage

Plat composé de viande ou de poisson servi sur un lit de pain rassis préalablement trempé puis étalé sur de grandes feuilles de bananiers accompagné d'avocats et de bananes, le tout recouvert d'une sauce épicée.

Blaff d'oursins / tèt Chadron

1.5 Repas liés aux fêtes

Ti nain lan mori
(le vendredi saint)

Matoutou
Plat à base de crabes qui se déguste à Pâques et à la Pentecôte accompagné de riz

Paté en pot
Soupe de légumes et d'abats servie lors des festivités, (baptême, mariage …)

Pâtés salés/ Jambon caramélisé/ Pois d'Angoles, Ignames Râgout de porc

(pour les fêtes de Noël)

Pain au beurre / Chocolat (Dlo cho epi kako) (pour les communions)

1.6 Les desserts

Sorbet coco

Flan au coco

Blanc manger coco

2 Les friandises

Pâtés cannelle

Gâteaux secs fourrés à la confiture

Macaron coco

Petits gâteaux secs a base de coco râpé, sucre, cannelle et citron

Tablettes coco

Réalisées avec du sucre, de la noix de coco, cannelle, vanille, muscade et citron

Doucelettes

Mélange de lait de coco, de sucre et d'aromates

Lotchios

Boulettes réalisées avec de la pulpe de coco râpée et du sirop de batterie

Filibos

Friandises réalisées à partir de sirop avec des colorants alimentaire et des essences aromatisées

Nougat pistaches

Mélange de cacahouètes et de caramel

Tamarin glacés

Des tamarins enrobés de sucre caramélisé

3 Les Boissons

3.1 Le Rhum

Le rhum agricole AOC de Martinique est un alcool produit par fermentation et distillation du jus de canne à sucre. Il fait partie de la culture créole martiniquaise profonde, depuis les premières plantations de canne à sucre. La Martinique produit essentiellement du rhum agricole.

Rhum blanc /Rhum vieux / Rhum paille

3.2 Les liqueurs et cocktails

Ti punch

Planteur

Punch coco

Schrubb
(fête de Noël)

Bois Bandé
(Aphrodisiaque)

3.2 Les Boisson rafraichissantes

Jus de canne

Madou

Boisson rafraichissante à base de feuilles d'oranger et de citronnier, citrons et orange et sucre de canne

Sinobol

Glace râpée sur laquelle on verse du sirop (menthe, grenadine, canne etc.)

Mabi

Boisson à base d'écorce du bois de maby mélangée à du gingembre et du sirop de canne. Elle possède de nombreuses vertus

RESSOURCES

- Jeux de Sabine Andrivon-Milton
- https://www.evasionsgourmandes.com/cuisine-creole-martinique/