

LIVRET DE
Recommandations
ET DE
Recettes



PROGRAMME
TITIRI





Sommaire

5 Introduction

6 Alimentation traditionnelle

10 Poissons, mollusques et crustacés : qu'est-ce qui est contaminé ?

12 Liste des espèces dont la pêche est interdite dans les zones d'interdiction partielle

14 Quelques repères pour consommer poissons, mollusques et crustacés

16 Foire aux questions

19 Recettes



INTRODUCTION

LA CHLORDÉCONE

La chlordécone est une molécule insecticide organochlorée, perturbateur endocrinien et potentiellement cancérigène pour l'Homme. Utilisée aux Antilles françaises dans les bananeraies entre 1972 et 1993, elle pollue durablement l'environnement (entre 500 et 600 ans), contaminant ainsi une partie de la chaîne alimentaire locale et exposant la population.

Manger des poissons, mollusques et crustacés pêchés dans les eaux contaminées des rivières et de la mer peut constituer un vecteur d'exposition humaine non négligeable.

Pour faire face à cette pollution, s'informer des zones d'interdiction de pêche et des bons gestes permet de préserver sa santé !

PROGRAMME TITIRI | PLAN CHLORDÉCONE

TITIRI est un programme d'information qui contribue à réduire les risques d'exposition à la chlordécone. Il concerne la consommation des produits de la pêche issus des eaux douces et de la mer.

Le programme est mis en œuvre par l'IREPS, l'Instance d'éducation et de promotion de la santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy et financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

ALIMENTATION TRADITIONNELLE

Les produits de la mer et des rivières sont très appréciés aux Antilles. Leur consommation rythme chaque saison de l'année.

Il y a par exemple un temps pour manger du crabe et un autre pour pêcher et déguster le balaou. Cette alimentation est ancrée dans la culture locale depuis l'époque où l'archipel était peuplé par les Amérindiens.

Ainsi les techniques traditionnelles de pêche sont issues de savoir-faire millénaires des différents peuples qui ont occupé l'île. Elles font partie de l'identité et du patrimoine guadeloupéens.

LE POISSON : UN ALLIÉ POUR NOTRE SANTÉ

Le poisson est une source intéressante de protéines et de fer. Si **les poissons ont bonne réputation**, c'est parce qu'ils contiennent plus d'acides gras insaturés (notamment oméga 3 et 6) que la viande ou les œufs. Le rôle protecteur de ceux-ci sur le système cardio-vasculaire est reconnu.

ON DISTINGUE LES POISSONS

GRAS

Saumon
Maquereau
Sardine
Thon
Anguille

MI-GRAS

Turbot
Coulirou
Balaou
Espadon

MAIGRES

Daurade
Poisson chat
Rouget
Vivaneau
Congre
Chirurgien



Oméga 3 ?

Ils participent en effet à la bonne santé cardio-vasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

CRU OU CUIT ?

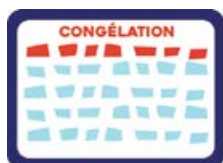
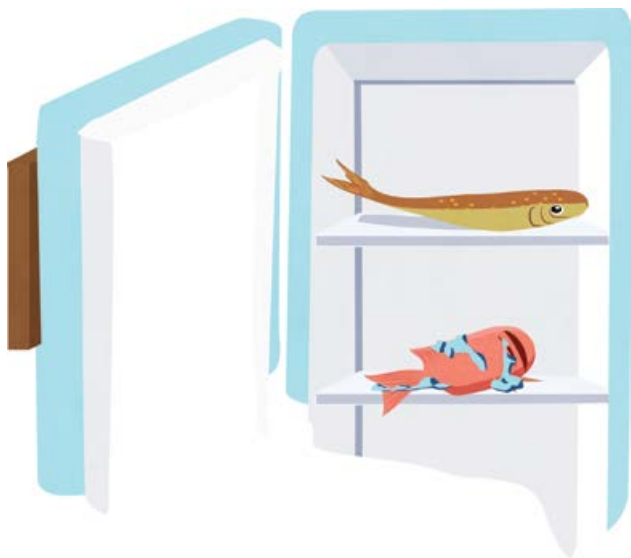
Le poisson peut être préparé en tartare, en blaff, court-bouillon, grillade, rôti au four, en papillote dans du papier cuisson. La quantité de sel dans les assaisonnements et la préparation doit être limitée. On peut privilégier les aromates tels que le citron, l'ail, le thym, le persil, le piment végétarien, le romarin, pour rehausser la saveur des plats.

Toutefois, l'ANSES* recommande de **cuire à cœur** le poisson de mer frais. Pour une consommation de poisson cru, l'agence recommande de vider rapidement le poisson après achat ou de demander au poissonnier de le faire, puis de le congeler pendant sept jours dans un congélateur domestique avant de le consommer.



Attention.

La consommation de poisson cru est déconseillée pour les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées.



7 jours
MINIMUM

-18° ❄️

LA BONNE QUANTITÉ !

La portion recommandée pour un adulte est de 150g par personne et par jour en moyenne. Il faut donc éviter de consommer le poisson entier, notamment lors des grillades par exemple.

Les recommandations sont à 2 portions par semaine, dont un poisson gras. Il vaut mieux varier les poissons consommés, leurs lieux de provenance et leur préparation.

Cette dernière recommandation est d'autant plus importante pour protéger certaines espèces dont la population diminue et pour tenir compte de la pollution des eaux qui touche de plus en plus les produits de la mer.



*L'ANSES en France est l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

POISSON, MOLLUSQUE ET CRUSTACÉS : QU'EST-CE QUI EST CONTAMINÉ ?

En mer, il n'y a pas d'espèces à éviter pour se préserver de la chlordécone c'est la provenance du poisson qui est importante. En l'état actuel des connaissances, on estime que les poissons, mollusques et crustacés se contaminent par voie alimentaire et par bain.

Pour ce qui concerne la contamination par voie alimentaire, les espèces prédatrices, comme le vivaneau par exemple, peuvent accumuler de la chlordécone dans leur organisme si elles chassent dans une zone contaminée.

Pour la contamination par bain, les poissons respirent sous l'eau grâce à leurs branchies. Lorsqu'ils sont dans une zone contaminée, ils absorbent la chlordécone présente dans le milieu en même temps que l'oxygène : c'est ce qu'on appelle la contamination par «bain».

LA ZONE D'INTERDICTION DE PÊCHE





Si vous êtes pêcheur plaisancier, il existe une carte des zones maritimes interdites à la pêche. Elle a été réalisée pour circonscrire le littoral le plus impacté par la pollution.

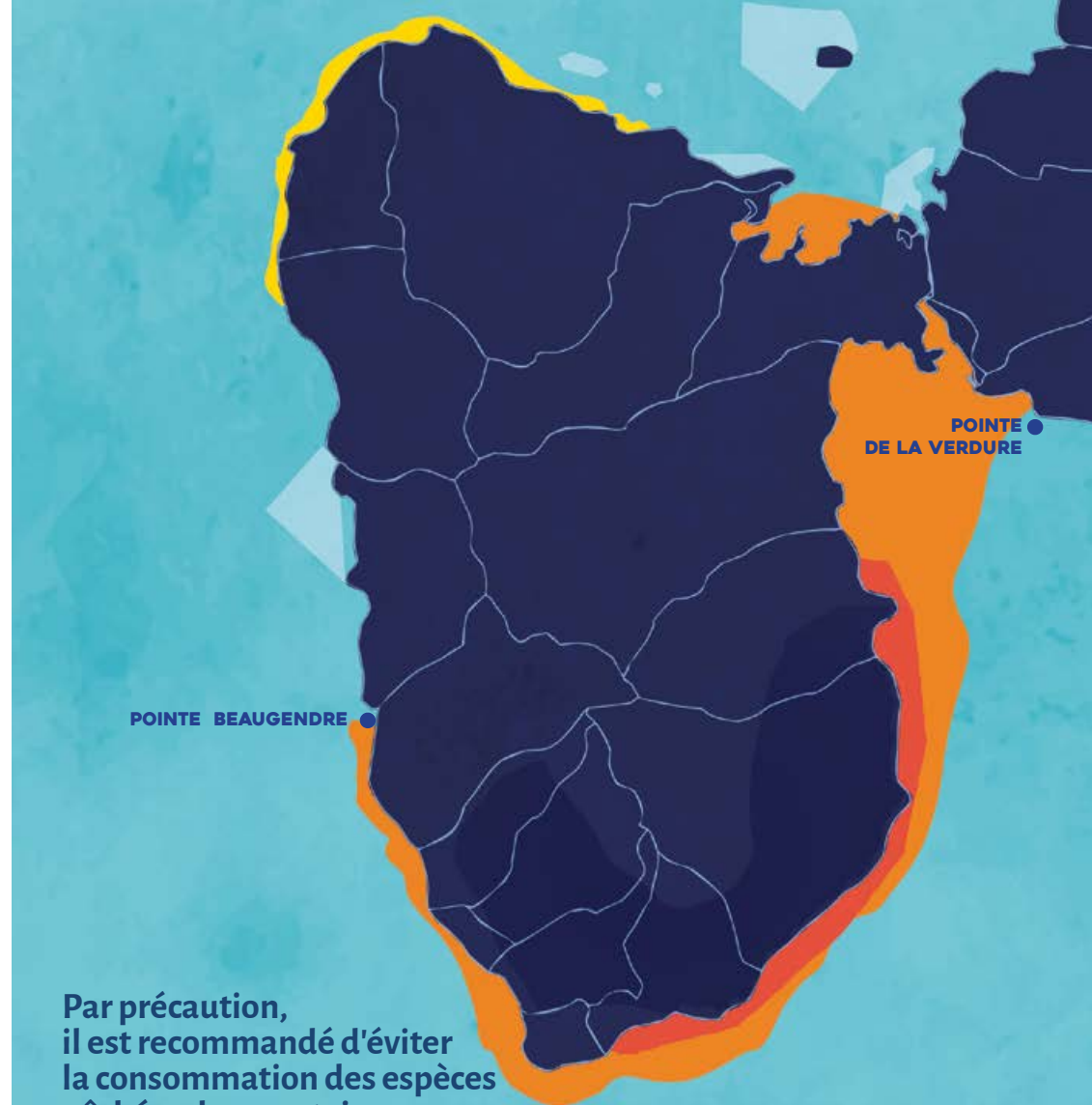
Elles se situent principalement dans le sud de la Basse-Terre, de Goyave à Vieux-Habitants et dans le Grand-Cul-de-Sac.

En ce qui concerne les poissons, mollusques et crustacés de rivière, sur le territoire de 12 communes de la Basse-Terre leurs commercialisation et consommation sont interdites.

Elle délimite une zone d'interdiction de pêche totale et une autre partielle.













Par précaution, il est recommandé d'éviter la consommation des espèces pêchées dans certaines zones.

			
Interdiction de pêche : réserve, parc	Interdiction partielle de pêche	Interdiction de pêche du crabe cirique	Interdiction totale de pêche



LISTE DES ESPÈCES DONT LA PÊCHE EST INTERDITE DANS LES ZONES D'INTERDICTION PARTIELLE

POISSONS

	Tarpons ou grands écaille		Pagres wayack
	Tilapias du Mozambique ou lapias		Pagres à dents de chien
	Carangues de toutes espèces		Pagres roses
	Mulets de toutes espèces		Blanches ou gros yaya
	Murènes de toutes espèces		Bécunes dorées ou bécunes de senne
	Vieilles et mérous de toutes espèces		Brochets de mer
	Poissons-Lions		Harengules camomille s ou caillus (sauf pour appât)
	Cardinaux de toutes espèces		Pisquettes (sauf pour appât)

CRUSTACÉS

	Crabes de toutes espèces		Langoustes brésiliennes
	Araignées de mer		Langoustes royales de moins de 25 cm
	Crevettes de toutes espèces		Cigales de mer

MOLLUSQUES ET ÉCHINODERMES

	Chaubettes de toutes espèces		Astrées
	Palourdes grises et blanches		
	Huîtres de palétuvier		
	Burgos ou kolanten		

QUELQUES REPÈRES POUR CONSOMMER POISSONS, MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS

Pour bien manger local,
il est primordial d'adopter
de bons réflexes.

1

J'ACHÈTE DANS UN CIRCUIT CONTRÔLÉ !

Pour limiter votre exposition à la chlordécone, préférez
l'achat dans les circuits contrôlés : marchés, épiceries,
poissonneries, supermarchés, etc.



2

JE ME FIE AUX PROFESSIONNELS !

En Guadeloupe, vous pouvez reconnaître
les marins pêcheurs professionnels par leur
macaron qui garantit qu'ils sont informés de
la législation sur les zones de pêche.

3

JE PÊCHE HORS DES ZONES À RISQUE !

A la mer comme à la rivière,
respecter la réglementation est un bon moyen
de se préserver.



FOIRE AUX QUESTIONS

DANS QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON DE LA CHLORDÉCONE ?

On retrouve de la chlordécone dans un aliment s'il est issu d'un milieu pollué (sol, rivière, mer, etc.) et s'il est sensible.

On parle de végétaux ou d'animaux sensibles car tous ne se contaminent pas de la même façon.

Pour les végétaux, les aliments les plus sensibles à la chlordécone sont les légumes et les racines qui poussent sous terre. Plus un aliment pousse éloigné du sol moins on y retrouve de chlordécone. A titre d'exemple, sur un sol pollué, les christophines, aubergines, tomates et fruits à pain ne sont pas contaminés. Alors qu'en fonction du niveau de pollution du sol, les madères, ignames et giraumons pourront l'être.

De la même manière, les animaux d'élevage se contaminent dès lors qu'ils sont au contact d'un sol pollué et/ou que leur nourriture est contaminée.

Il est donc important de connaître le niveau de contamination du sol car toute la Guadeloupe n'est pas polluée.

Les poissons, mollusques et crustacés pêchés dans des zones polluées sont contaminés.

EST-CE QUE LA CHLORDÉCONE SE TROUVE DANS LES BANANES ?

La banane est un fruit aérien, elle n'est pas sensible à la chlordécone. Il en est de même pour l'ananas, le maracuja, la prune de Cythère, etc.

QUELS POISSONS MANGER POUR ÉVITER LA CHLORDÉCONE ?

Il n'y a pas de poisson à éviter. En l'état actuel des connaissances, on explique la contamination de plusieurs espèces par la proximité avec la zone polluée même si cela ne permet pas de tout expliquer.

Une bonne pratique est donc de proscrire la consommation de produits pêchés dans les zones d'interdiction de pêche.



FOIRE AUX QUESTIONS, SUITE

LES TITIRIS (PISQUETTES) PÊCHÉS DANS LES RIVIÈRES DE BASSE-TERRE SONT-ILS PROPRES À LA CONSOMMATION ?

La consommation de produits de la pêche est interdite dans toutes les rivières du Sud Basse-Terre. Cette zone est également concernée par les interdictions de pêche en mer. Les titiris, se développant aux embouchures des rivières, se trouvent fortement contaminés.

La pêche de ces espèces est interdite parce qu'elles baignent dans des eaux polluées par la chlordécone. C'est donc une source de contamination.

Les questions suivantes ont été adressées au programme TITIRI dans le cadre d'une consultation publique. Retrouvez plus de réponses sur le site internet titiri.gp

RECETTES

Les recettes imaginées font la part belle aux produits de la pêche locale. Pensées pour être simples à réaliser, elles tiennent aussi compte du prix de revient au regard du coût/portion déjà relativement élevé des poissons et crustacés.

 Temps de préparation

 Temps de cuisson

 Nombre de parts

 Budget



25 min



5 min



2,30€/pers



BOUCHÉE APÉRITIVE CROSTINI AU THON FRAIS ET PESTO PÉYI

Ingédients



1 baguette de pain complet, 150 g de steak de thon frais, 8 pétales de tomates confites

Pour le pesto

4 cuillères à soupe d'huile d'olive, ½ bouquet de persil plat, 4 piments végétariens, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 20 g de noix de cajou natures, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : salade de papaye verte, menthe et sésame, vinaigrette à l'orange

Plat : risotto végétarien au giraumon et parmesan

Dessert : ananas rôti

Préparation

1/ Laver les feuilles de persil et les piments, puis bien les essuyer à l'aide de papier absorbant.

2/ Placer tous les éléments qui composent le pesto dans le bol d'un blender (sauf l'huile) et mixer à pleine puissance quelques secondes. Ajouter l'huile progressivement jusqu'à obtenir une purée. Rectifier l'assaisonnement.

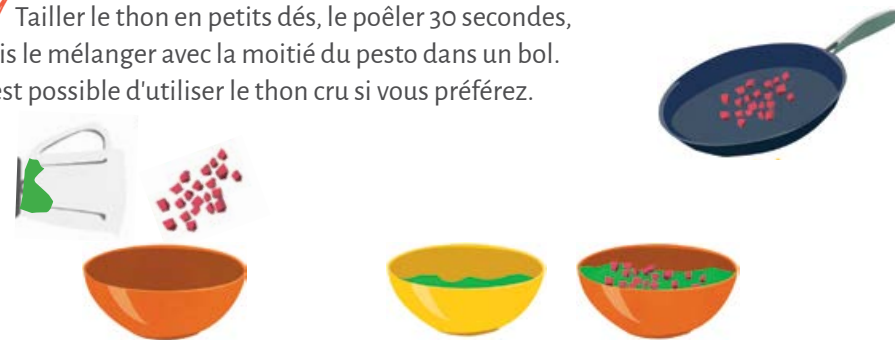


3/ Couper la baguette en tranches.

4/ Mettre à griller les tranches de pain dans un four préalablement préchauffé à 180°. Compter 5 minutes environ pour que les tranches soient bien dorées.



5/ Tailler le thon en petits dés, le poêler 30 secondes, puis le mélanger avec la moitié du pesto dans un bol. Il est possible d'utiliser le thon cru si vous préférez.



6/ Etaler le reste du pesto sur les tranches de pain grillé, puis répartir une cuillerée de thon au-dessus.

7/ Décorer avec des lamelles de pétales de tomates confites.







35 min



10 min



4,80€/pers



BROCHETTES DE OUASSOUS, ANANAS, POIVRON ET CHORIZO

Ingédients



16 gros ouassous, 100g de chorizo piquant ou doux, 1 petit ananas, 1 poivron vert

Marinade des ouassous

1 citron vert, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, 2 càs d'huile, sel et poivre

8 pics à brochettes

Suggestion menu équilibré

Entrée : Taboulé de choux-fleurs râpés, vinaigrette moutarde à l'ancienne

Dessert : verrine express au fromage blanc, fruit de saison et sablé coco émietté

Suggestion d'accompagnement : salade de riz aux légumes

Préparation

1/ Mettre à mariner les ouassous avec le jus de citron vert, les gousses d'ail, le piment haché, l'huile, le sel et le poivre.

2/ Réserver au frais pendant 2 heures.

3/ Peler et couper l'ananas en morceaux ainsi que le poivron.

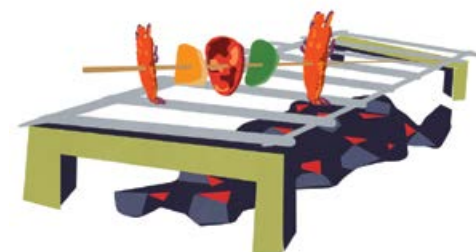
4/ Couper en tranches le chorizo.

5/ Réserver le tout.

6/ Alternier sur des pics à brochettes ouassou, ananas, chorizo, poivron et ouassou.

7/ Répéter l'opération avec les autres brochettes.

8/ Faire griller au barbecue ou au four à 200°C pendant 10 minutes.







40 min



45 min



3,55€/pers



SALADE DE CHATROU GRILLÉ, HERBES ET GRENADE FAÇON TABOULÉ

Ingédients



800 g de Chatrou, 1 petit bouquet de menthe, 4 branches de persil plat, 300 g de semoule
1 grenade, 10 g d'amandes grillées effilées, 2 citrons verts, 2 gousses d'ail, 4 càs d'huile
d'olive, 1 pincée de piment de Cayenne, 150 + 300 ml d'eau, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : salade composée (maïs, tomate, poivron, emmental, croûtons)

Dessert : banane au four et sauce chocolat

Préparation

1/ Nettoyer et frotter au citron le Chatrou.

2/ Disposer le Chatrou dans un autocuiseur, ajouter 150ml d'eau.

3/ Cuire à feu moyen pendant 40 minutes et égoutter au terme de la cuisson.



40 minutes



4/ Couper en morceaux et faire griller au barbecue (ou à la poêle).

5/ Mettre à mariner les morceaux grillés avec le jus d'un citron, 3 càs d'huile, la pincée de piment de Cayenne, ail et persil hachés, sel et poivre.



6/ Disposer la semoule dans un saladier, saler, ajouter une cuillère d'huile et mélanger.

7/ Verser 120 ml d'eau bouillante, couvrir d'un torchon et laisser poser 10 minutes.

8/ Égrainer à l'aide d'une fourchette.



9/ Ciseler le bouquet de menthe puis mélanger au couscous avec les graines de grenade et les amandes.

10/ Servir le couscous avec le chatrou.







20 min



0 min



3,20€/pers



TARTARE DE THON MARINÉ AU COCO & CURRY MADRAS

Ingédients



400 g de filet de thon frais, 1 échalote, 2 piments végétariens, 2 gousses d'ail, 4 branches de cives, 4 branches de persil plat, 1 citron vert, 1 càs de poudre de curry madras, 100 ml de lait de coco, 2 càs d'huile végétale, piment fort au goût, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : tarte fine au poivron, piment végétarien et feta

Dessert : duo de pommes liane et malaka

Suggestion d'accompagnement : purée de patate douce parfumée au zeste d'orange et tomate au four, chapelure à l'ail et au persil

Préparation

1/ Couper le thon en petits cubes.

2/ Hacher finement les condiments : échalote, piment, ail, cives, persil.



3/ Mélanger le thon, le lait de coco et les condiments.

4/ Assaisonner avec jus de citron, huile, sel, poivre, poudre de curry.



5/ Si vous décidez de préparer la recette à l'avance, ajoutez juste avant de servir le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et la poudre de curry.





30 min



15 min



4,25€/pers



PAPILLOTE DE DORADE VINAIGRETTE AGRUMES & MARACUDJA

Ingrédients



4 darnes de dorade de 120 g chacune, 1 citron vert, 1 petite racine de gingembre, 1 gros maracuja mûr, 1 orange péyi, 4 càs d'huile de colza, sel et poivre,

Marinade du poisson

1 citron vert, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, 200 ml d'eau sel et poivre, feuilles de bananier

Suggestion menu équilibré

Entrée : salade de concombre au yaourt et à la menthe

Dessert : carpaccio d'ananas à la cannelle

Suggestion d'accompagnement : gratin dauphinois à l'igname

Préparation

1/ Mettre à mariner les darnes de dorade avec le jus de citron vert, les gousses d'ail et le piment haché, le sel, le poivre et l'eau.

2/ Réserver au frais pendant 2 heures.



3/ Couper 4 grands carrés dans les feuilles de bananier lavées.

4/ Sur chaque feuille, disposer une darne de dorade. Y ajouter une rondelle de citron et quelques bâtonnets de gingembre.

5/ Plier les papillotes et faire cuire au four pendant 15 minutes à 200°C.



6/ Réaliser la vinaigrette en mélangeant la pulpe de maracuja, le jus d'orange, l'huile, le sel et le poivre.

7/ Servir les papillotes accompagnées de vinaigrette.







POISSON-CHAT AU FOUR, SALSA MANGUE AVOCAT

Ingédients



800 g de poisson-chat (perroquet), 1 gros avocat péyi mûr, 1 mangue mûre, 1 piment végétarien, 1 tomate, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 4 branches de persil plat, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 petit citron vert, sel et poivre,

Marinade du poisson

1 citron vert, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, 100 ml d'eau, sel, poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : tomate et concombre, vinaigrette balsamique

Dessert : petit-suisse et tartare de fruit de saison

Suggestion d'accompagnement : riz safrané parfumé au bois d'inde

Préparation

1/ Nettoyer le poisson (écailler, vider et rincer). Mettre à mariner avec le jus de citron vert, les gousses d'ail, le piment, le sel, le poivre et l'eau. Réserver au frais pendant 2 heures.



2/ Cuire le poisson pendant 15 minutes au four à 200°. Il doit être légèrement grillé.

15 minutes



3/ Détailler l'avocat, la mangue et la tomate en dés

4/ Hacher finement l'échalote, le piment, l'ail et le persil.



5/ Mélanger le tout, ajouter l'huile, le jus de citron, assaisonner avec du sel et du poivre.

Servir le poisson accompagné de la salsa.







40 min



15 min



5,60€/pers



COURT-BOUILLON DE VIVANEAU AU LAIT DE COCO ET CITRONNELLE

Ingédients



500 g de vivaneau entier, 2 tomates bien mûres, 200 ml de lait de coco, 4 tiges de citronnelle péyi, 1 oignon jaune, 4 branches de cives, 4 branches de persil plat, 1 branche de thym, 1 cuillère à café de concentré de tomate, 2 cuillères à soupe d'huile de roucou, 1 piment pour la cuisson, ½ citron vert

Marinade du poisson

1 citron vert, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, 100 ml d'eau, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : taboulé créole au concombre, poivron et maïs

Dessert : bavaroiise à la papaye

Suggestion d'accompagnement : banane jaune et haricots verts vapeur

Préparation

1/ Nettoyer le poisson (écailler, vider et rincer) puis le couper en morceaux.



2/ Mettre à mariner avec le jus de citron vert, les gousses d'ail, le piment, le sel, le poivre et l'eau. Réserver au frais pendant 2 heures.

3/ Émincer l'oignon, hacher les cives, le persil, et couper les tomates en morceaux.



4/ Dans une sauteuse, faire suer les oignons, les cives, le persil et le thym dans l'huile de roucou.

5/ Ajouter les morceaux de tomates, le concentré, les tiges de citronnelle et 100 ml d'eau.



6/ Couvrir et laisser mijoter 5 minutes à feu moyen. Les tomates doivent commencer à fondre.

7/ Ajouter le poisson et sa marinade ainsi que le lait de coco. Vous pouvez à ce moment-là ajouter un piment fort (en veillant à ne pas le percer) sinon utiliser un piment végétarien.



8/ Laisser mijoter à feu doux en retournant le poisson à mi-cuisson. Compter au total 10 minutes de cuisson. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le jus d'un demi-citron vert.





35 min



35 min



3,70€/pers



FILET DE VIVANEAU FAÇON AÏOLI

Suggestion substitution : Capitaine

Ingrédients



400 g de filet de vivaneau, · 1kg de patate douce à chair blanche, · 200 g de giraumon, 200 g de haricots verts, sel et poivre, ·

Aïoli : 1 jaune d'œuf, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, sel, 80 ml d'huile de colza ou d'huile d'olive, citron

Marinade du poisson

1 citron vert, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, 100ml d'eau, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : salade de tomate, vinaigrette au basilic et à l'ail

Dessert : crumble mangue et papaye

Préparation

1/ Mettre à mariner le poisson avec le jus de citron vert, les gousses d'ail et le piment haché, le sel, le poivre et l'eau. Réserver au frais pendant 2 heures.



2/ Peler et couper la patate douce ainsi que le giraumon en morceaux.

3/ Équeuter les haricots verts.

4/ Cuire les légumes et la patate douce à la vapeur pendant 25 minutes.



Préparer l'aïoli

1/ A l'aide d'un pilon, écraser l'ail et le piment dans un mortier.



2/ Ajouter le jaune d'œuf puis monter à l'huile petit à petit jusqu'à l'obtention de l'aïoli (comme une mayonnaise).

3/ Ajouter une pincée de sel et quelques gouttes de jus de citron.



Servir le poisson avec les accompagnements et la sauce.





50 min



40 min



2,90€/pers



BALAOU AUX OIGNONS & SALADE TIÈDE DE LENTILLES

Suggestion substitution : coulinous

Ingrédients



600 g de balaou, 200 g de lentilles blondes, 2 gros oignons jaunes, 2 càs de vinaigre blanc, 2 branches de persil, 1 échalote, 1 bouquet garni, 1 càs de moutarde à l'ancienne, 50 g de farine, sel et poivre, huile de tournesol

Marinade du poisson

1 citron vert, 2 gousses d'ail, 1 piment végétarien, 200 ml d'eau, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : salade de roquette péyi et concombre

Dessert : fromage blanc et coulis de maracuja

Préparation

1/ Nettoyer les poissons (vider et rincer).

2/ Mettre à mariner avec le jus de citron vert, les gousses d'ail et le piment haché, le sel, le poivre et l'eau.

3/ Réserver au frais pendant 2 heures.

4/ Ôter les poissons de la marinade et les enrober de farine.

5/ Faire dorer les poissons avec un filet d'huile à feu moyen sur les deux faces.

6/ Égoutter sur du papier absorbant.

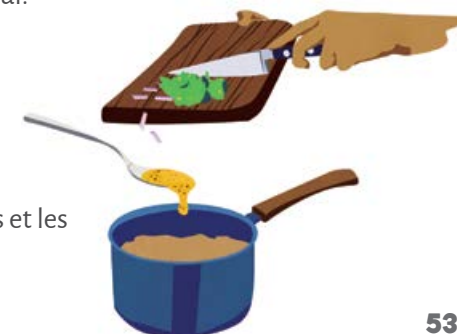
7/ Émincer les oignons et les faire dorer dans la poêle de cuisson des poissons.

8/ Saler et poivrer, puis déglacer avec le vinaigre.

9/ Rincer les lentilles, les placer dans une casserole avec le bouquet garni et couvrir d'eau à hauteur. Cuire pendant 40 minutes.

10/ Laisser tiédir puis ajouter la moutarde à l'ancienne, l'échalote et le persil hachés.

11/ Servir le poisson avec la salade de lentilles et les oignons.







45 min



1 h



4,10€/pers



BRANDE DE DORADE A LA CHRISTOPHINE

Ingédients



400 g de filet de dorade, 1,5 kg de christophines, 4 branches de cives, 4 branches de persil plat, 2 gousses d'ail, 2 branches de thym, 1 piment végétarien, 100 ml de crème liquide, 2 cuillères à soupe de chapelure, sel et poivre

Suggestion menu équilibré

Entrée : cake au giraumon et bleu d'auvergne, batavia vinaigrette

Dessert : pastèque à la menthe

Préparation

1/ Peler et couper les christophines en morceaux (jeter le cœur).

2/ Couvrir d'eau et porter à ébullition pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, les christophines doivent être quasiment cuites.

3/ Ajouter les filets de dorade et poursuivre la cuisson encore 10 minutes. A ce stade les christophines sont bien cuites...

4/ Bien égoutter les christophines cuites et la dorade dans une passoire.

5/ Écraser la préparation au presse-purée, ajouter la crème, saler et réserver.

6/ Hacher l'ail, les cives, le persil et le piment.

7/ Faire revenir les aromates hachés et le thym émietté dans un filet d'huile.

8/ Ajouter la purée de christophines à la dorade, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

9/ Étaler la préparation dans un plat à four.

10/ Saupoudrer de chapelure.

11/ Faire gratiner au four 20 minutes environ à 180° jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée.







35 min



1h20



4,20€/pers



LINGUINI AU LAMBI & CRÈME DE GIRAUMON

Ingédients



400 g de lambi, 200 g de giraumon, 250 g de linguines, 200 ml de crème liquide allégée, 40 ml de vin blanc (facultatif), 1 bouquet garni, 1 piment végétarien

Suggestion menu équilibré

Entrée : salade de carottes et giraumon râpés râpé aux raisins secs

Dessert : flan coco

Préparation

1/ Nettoyer, frotter au citron, puis couper le lambi en morceaux.

2/ Disposer dans un autocuiseur avec 200 ml d'eau, le piment végétarien et le bouquet garni.

3/ Couvrir et cuire à feu moyen pendant 1 heure et égoutter au terme de la cuisson (en veillant à conserver le jus de cuisson).



4/ Peler et couper le giraumon en petits dés.

5/ Cuire les dés de giraumon avec l'eau de cuisson du lambi. Ajouter la crème, le vin puis saler et poivrer.



6/ Mixer la préparation, ajouter le lambi et mélanger.

7/ Faire cuire les linguines et servir avec la crème de giraumon au lambi.





Bon appétit!



PÈCH AN NOU. SANTÈ AN NOU

Titiri est un programme d'information qui vise à réduire les risques d'exposition à la chlordécone. Il concerne la consommation des produits de la pêche issus des eaux douces et de la mer.

Le programme est mis en œuvre par l'Instance d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthélemy et financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Ce livret de recommandations et de recettes informe sur les risques liés à la pollution et propose quelques repères pour votre consommation de mollusques, poissons et crustacés.



FINANCÉ PAR



05 90 95 41 17



titiri.gp



titiri@ireps.gp

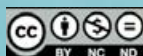
PROGRAMME TITIRI,

Appartement 05, 610 Route de Désiré, 97113 Gourbeyre, Guadeloupe

Recettes et photos : Je cuisine Créole

Conception et illustrations : www.high-design.fr

Pour favoriser une large diffusion de l'information, ce document peut être copié à la condition de citer l'auteur. Il ne peut être vendu ou diffusé partiellement.



Edition : IREPS Guadeloupe,
Saint-Martin, Saint-Barthélemy



Cet exemplaire ne peut être vendu. Ne pas jeter sur la voie publique – Merci