

SavⁿEurs GUYANE

BEST OF GASTRONOMY IN FRENCH GUIANA



BLAFF - CREVETTES SAUVAGE - CASSAVE - PRUNE DE CYTHÈRE - **MANIOC**

POULET BOUCANÉ - ACOUPA ROUGE - MIEL - FOIE GRAS - AWARA



EDITORIAL

La Guyane est une terre de confluences et de rencontres, une région française d'une exceptionnelle richesse culinaire. Elle méritait de ce fait que le Comité du Tourisme de la Guyane lui consacre un magazine à l'usage des voyageurs.

Cuisine métissée par excellence, cuisine créole, gastronomie française - inscrite en 2010 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO -, cuisine asiatique hmong de Cacao, cuisine businengué du fleuve Maroni, cuisine amérindienne... toutes ces influences se retrouvent à un moment ou à un autre dans votre assiette lors d'un séjour en Guyane.



Notre région offre de bien belles surprises aux papilles curieuses et je peux vous assurer que la gastronomie, associée à la découverte de nos peuples et de nos cultures, est le gage de vacances inoubliables ! Que ce soit sur les terres de nos agriculteurs, au marché, au restaurant, l'éveil des sens est en permanence au rendez-vous !

D'autant que la Guyane propose une offre étonnante en matière de produits : découvrez le manioc sous toutes ses formes, le bouillon d'awara, le poulet boucané, la bosse de zébu ou ce poisson au nom prémonitoire pour le visiteur de passage, puisqu'il se nomme le «jamais goûté» : en papillottes, c'est une merveille !

Voici quelques pistes pour assembler ce puzzle de saveurs pièce par pièce, et constituer le tableau immatériel du meilleur de notre gastronomie.

Bienvenue en Guyane, terre de partage.

French Guiana is a land of meetings and encounters, a French region with an exceptionally rich culinary heritage. With this in mind, the French Guiana Tourism Board has decided to dedicate a magazine on the subject to travellers.

A cuisine that combines excellence ; Creole cuisine, French gastronomy - in 2010 added to the UNESCO list of intangible cultural heritage -, Asian Hmong cuisine, Businengue cuisine from the Maroni river region, Amerindian cuisine...during a stay in French Guiana you will find all these influences on your plate at one time or another.



Our region offers some great culinary surprises and I can assure you that the gastronomy is an integral part of the discovery of our peoples and our cultures and guarantees an unforgettable holiday. Whether it be on our farmers' lands, in the market place or in a restaurant, there is plenty to enliven the senses !

French Guiana also has an astonishing range of produce; discover cassava in all its forms, awara stock, smoked chicken, the humped zebu, or the fish with the rather unusual name, the "never tasted", cooked in foil it is incredible!

So, here are a few clues to help you assemble this puzzle of flavours piece by piece and create an intangible image of the very best of our gastronomy.

Welcome to French Guiana, the land of sharing.

Sylvie Désert
Présidente du Comité
du Tourisme de la Guyane



SOMMAIRE

Edito	page 3	Editorial	page 3
Sommaire	page 4	Content	page 4
Voyage au pays des saveurs	page 5	Journey to the land of flavours	page 5
Une cuisine plurielle	page 8	A multi-facetted cuisine	page 8
Le manioc dans tous ses états	page 12	Manioc in all its forms	page 12
Le retour du Riz ?	page 16	Rice makes a comeback ?	page 16
Fruits - Abondance de biens ne nuit pas	page 18	Fruits -You can never have too much of good thing	page 18
Palmiers - Posé ou tèt apré manjé	page 20	Palm trees - Posé ou tèt apré manjé	page 20
Légumes - Les goûts et les couleurs	page 24	Vegetables - flavours and colours	page 24
Gibier, zébus ou poulet boucané ?	page 27	Game, zebus or smocked chicken ?	page 27
Foie gras & fromage de chèvre	page 30	Foie gras & goat's cheese	page 30
Miel d'Amazonie	page 31	Amazonian honey	page 31
Crustacés et poissons	page 32	Fish and Seafood	page 32
Transformer les produits du jardin	page 36	Transforming garden produce	page 36
Pour que vive la tradition	page 38	Traditional lives on	page 38
Cuisine amérindienne	page 40	Amerindian cuisine	page 40
Belles tables...	page 42	Where to eat...	page 42
Guyane - Méditerranée, la rencontre !	page 45	French Guiana meets the Mediterranean	page 45
Un Chef étoilé pour la Guyane	page 48	A Michelin-starred Chef for French Guiana	page 48



COMITE DU TOURISME DE LA GUYANE

PARIS

1, rue Clapeyron F - 75008 Paris
Tél. : 01 42 94 15 16 – Fax : 09 70 06 75 84
www.guyanetourisme-app.fr/
E-mail : guyanaparis@tourisme-guyane.com

CAYENNE

12, rue Lallouette 97300 Cayenne
Tél. : 05 94 29 65 00 – Fax : 05 94 29 65 01
www.guyanetourisme-app.fr/
E-mail : ctginfo@tourisme-guyane.com

www.guyane-amazonie.fr

SAVEURS EN GUYANE
BEST OF GASTRONOMY IN FRENCH GUIANA

ÉDITE PAR ODYSSEAIR LTD
POUR LE COMPTE DU COMITÉ DU TOURISME
DE LA GUYANE

RÉDACTEURS : JEAN-EMMANUEL HAY, JEAN-BAPTISTE
REUTER, MATHILDA REUTER, NIKOS TSITSANIS.

PHOTOGRAPHIES :
JEAN-EMMANUEL HAY
WWW.JEAN-EMMANUELHAY.COM

IMPRIMÉ EN U.E.
© COPYRIGHT 2015 BY ODYSSEAIR LTD

TOUS DROITS RÉSERVÉS. LES PHOTOGRAPHIES ET TEXTES DE CE MAGAZINE NE
PEUVENT ÊTRE REPRODUITS SOUS AUCUNE FORME SANS L'AUTORISATION
D'ODYSSEAIR LTD.

ALL RIGHTS RESERVED. THE PHOTOGRAPHS AND TEXTS OF THIS MAGAZINE, OR
PARTS THEREOF, MAY NOT BE REPRODUCED IN ANY FORM WITHOUT PERMISSION
OF ODYSSEAIR LTD.

PAGE DE COUVERTURE : BLAFF DE CREVETTES AUX CIVES, RIZ PAR-
FUME ET COUAC (RESTAURANT PARIS-CAYENNE).

Gastronomie guyanaise

Voyage au pays des Saveurs

La Guyane est un jardin d'Eden pour le gastronome curieux. Elle révèle des parfums insoupçonnés, des saveurs inventables, tel ce gratin parepou-dachine (page 5 en haut à droite) sorti tout droit de l'imagination gustative de Céraline Guiose (voir aussi page 43). Dès le petit déjeuner, c'est un festival de bons plats, de chocolat chaud, de café, de pain natté et de viennoiseries dont la plus originale est la pomme-cannelle (photo principale, page 5). Lorsque la tradition remonte le cours du temps, un "Ti nain queue de cochon" (page 7 en haut à droite) vous tient chaud au corps, même si vous ne partez pas ensuite à

l'abattis. Le temps de faire votre marché, l'air parfumé d'épices, il est déjà l'heure de vous pencher sur une grande variété de légumes et de fruits, pour agrémenter poissons, crevettes et viandes, gibiers. Bien sûr, cela paraît presque simple vu d'ici, en quelques lignes, mais la réalité n'est pas aussi paisible et l'on ne s'improvise pas chef en cuisine créole, amérindienne, businengué ou hmong. Cette, ou plutôt ces cuisines sont le fruit d'une culture métissée et d'apports culturels distincts. Nous espérons que ce magazine vous donnera l'envie de rencontres, d'un voyage différent sous l'angle de ce qui nous tient le plus à cœur finale-





ment, le partage si complexe des saveurs...
 D'un bourg à l'autre, d'une rive à une autre rive, vous assimilerez la complexité de cette région qui est aussi un immense terrain expérimental pour les agriculteurs, depuis des siècles. Que de labeur pour aménager cette terre, l'Amazonie française, et vous voudriez tout goûter d'un coup ? comme par enchantement ? sous prétexte que vous êtes un visiteur curieux ? Eh ! non, la bonne cuisine se mérite ! Et vous la méritez !

French Guiana is like the Garden of Eden for the adventurous gourmet. Unimagined scents and flavours you couldn't invent such as parepou-dachine (page 5 top right) fruit of the gustatory imagination of Céraline Guiose (see page 43). Starting with breakfast it's simply a festival of delicious dishes; hot chocolate, hot coffee, plaited bread and pastries and the more original apple-cinnamon (main photo page 5). These delights are followed by the traditional "Ti Nain pigs tail" (page 7 top right), even if you do not go to work to the slash-and-





burn field, it will hold you warmly. Heading off to the market, the air is filled with spices, time to pore over a vast variety of fruit and vegetables and select fish, seafood, meat and game. This might not sound particularly onerous here but the reality is rather more frenetic and it's hard to compete with Creole, Amerindian, Businengue or Hmong chefs. This varied cuisine is the result of a social melting pot that brings together people of enormously different cultural backgrounds. We hope that this magazine will share this diversity with you as

well as the desire to travel and discover, to be a part of this complex but ultimately simple process, the sharing of flavours. From one hamlet to another, one side of the river to the opposite bank, you grasp the complexity of this region which for centuries has been an immense experimental territory for farmers. Imagine the toil that has gone into this land, the French Amazon? As a visitor you just want to dive in and taste all these wonderful flavours and believe me, the food is well worth it ! Go on, you deserve it !



Laurent Redlinger

Une cuisine plurielle

Laurent Redlinger est Chef de travaux au Lycée Melkior et Garré, à Cayenne, et passionné par les cuisines de Guyane, qu'il nous présente lors d'une interview...

Comité du Tourisme de la Guyane : Laurent Redlinger, comment peut-on qualifier la cuisine guyanaise ?



Laurent Redlinger : Il n'y pas une seule cuisine guyanaise. Elle est plurielle, comme la population de la Guyane... et elle a malheureusement peu de visibilité

en métropole, où elle est souvent confondue avec la cuisine antillaise.

CTG : De quelle manière s'en différencie-t-elle ?

LR : On cuisine avec des techniques totalement différentes d'un peuple à l'autre. On va trouver le manioc décliné sous toutes ses formes chez les Amérindiens. On utilise son jus (le bouillon issu de la cuisson du manioc) pour y faire mijoter des poissons. La cassave, galette de manioc, est le support de l'alimentation. Les Hmongs comme les Businengués du fleuve cultivent du riz pour en faire usage à des moments précis de leur vie sociale et culturelle. Et les chercheurs ont trouvé dans le riz du fleuve la trace génétique de ses ancêtres africains !

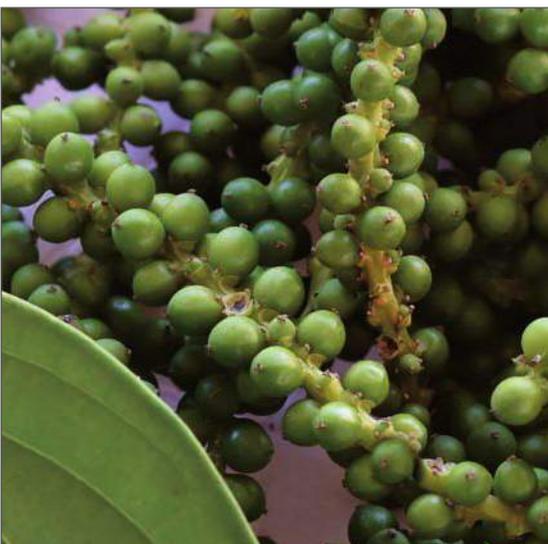
Les Hmongs ont fait connaître les soupes, présentes chez tous les peuples asiatiques, de petits raviolis cuits à la vapeur, farcis avec du porc haché, un peu d'oignon, un peu d'ail, de la sauce poisson. Le plat emblématique des Hmongs est le khao pun. Soit à la volaille, soit au poisson, il est cuit avec un peu de poudre de saté, du galanga frais (un gingembre doux). C'est un bouillon cuit au lait de coco avec des feuilles



de combava fraîches (qui lui donnent son goût caractéristique) et servie sur des pâtes de riz avec beaucoup de condiments et des pousses de bambou. Chez les Créoles, on va trouver le bouillon d'awara, ou le colombo, qui n'a rien à voir avec celui des Antilles. Ici, on utilise des ingrédients spécifiques comme le concombre piquant et le bilimbi, fruit qui donnera son acidité caractéristique au colombo guyanais ! D'autre part, il ne baigne pas dans le jus. On ne rajoute pas d'eau, tout vient des légumes. Les Businengués cultivent le riz, le manioc, l'arachi-



de et leur alimentation est davantage basée, comme celle des Amérindiens, sur le fruit de la chasse, de la pêche, et sur l'aliment de base qu'est le manioc et ses dérivés.



CTG : Lorsque l'on évoque les produits guyanais, on associe souvent le piment et le poivre. Le premier est très présent. Qu'est devenu le second, dont le nom résonne encore aux oreilles averties ?

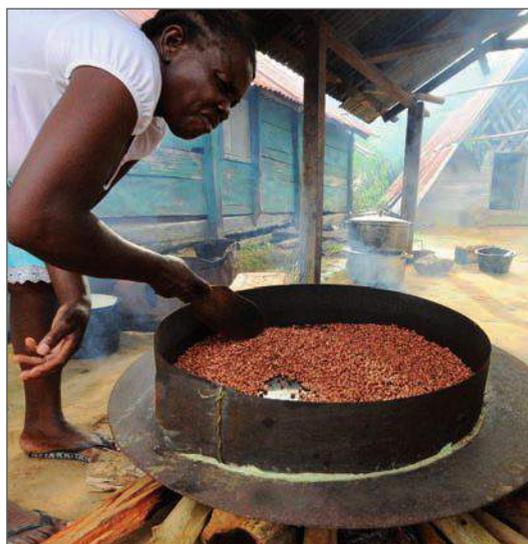


LR : L'Histoire de la production agricole en Guyane est riche, longue et complexe ; elle est le fruit de nombreuses expériences. Il y a le wassaï, fruit d'un palmier d'Amazonie, dont on ne faisait plus trop usage, et qui est remis en valeur. A Kaw, certaines habitations cultivaient girofliers et poivriers. On en trouve occasionnellement au marché de Cayenne aujourd'hui .

En ce qui concerne le piment, on a de nombreuses variétés à notre disposition, mais la cuisine guyanaise n'est pas très relevée. Le bouillon d'awara, qui est un mélange de tout ce que l'on trouve historiquement en Guyane, est tout sauf pimenté ! Le piment est généralement présenté en tant que condiment, frais, en pâte, mais il est très peu associé à la cuisson.

CTG : Qu'est-ce que cette grande diversité de la cuisine guyanaise offre au visiteur de passage ? Comment peut-il l'aborder, la découvrir ?

LR : La diversité des produits se voit aisément sur les marchés ou lors de rencontres avec des producteurs. La cuisine de Guyane n'est pas toujours facile à trouver dans les restaurants. Elle est bien sûr à l'honneur chez les Guyanais, qui ouvrent assez facilement leurs portes aux curieux. S'intéresser à ce que les gens mangent, c'est s'intéresser à ce qu'ils sont. On apprend aussi beaucoup dans les jardins, en discutant. Il ne faut pas hésiter à demander. D'autre part, on a





tendance à penser que la cuisine tropicale est linéaire alors qu'elle est saisonnière ici. On dit traditionnellement que l'on ne sert pas de bouillon d'awara avant Pâques : la raison exacte, c'est que l'awara n'est pas mûr, on ne peut pas faire la pâte d'awara avant. D'autre part, on ne peut plus servir ce plat après la Pentecôte, parce qu'il n'y a plus d'awara. Le nouvel an Hmong, qui donne l'occasion à des festivités ouvertes à tous, est une excellente occasion de goûter un khao pun ou pour les plus curieux, des galettes de riz rouge gluant .

CTG : D'autant que tout le monde a un jardin, en Guyane...

LR : Non, le temps où tout le monde avait un jardin est révolu. Il y a de plus en plus de cités, et donc une population urbaine grandissante. Nous avons mis en place une formation «Cuisines de Guyane» auprès des jeunes en hôtellerie-restauration, parce qu'ils connaissent de moins en moins les produits. Nombre d'entre-eux ne quittent plus Cayenne et ne connaissent même pas la forêt amazonienne, et ne sauraient pas dire à quoi ressemble un plan de manioc. Aucun ne sait que le bissap (comme on nomme cet hibiscus en Afrique) est une plante dont seul le fruit est utilisé en Guyane pour faire du jus et du sorbet, sous le nom d'oseille... et que cela n'a rien à voir avec le fruit : c'est au goût de la feuille fraîche que l'oseille doit son nom, il est similaire à celui de notre oseille européen. On peut utiliser ses feuilles en sauce dans les préparations gastronomiques. De même, les jeunes pousses de feuilles de manioc, avant de devenir des feuilles toxiques, sont délicieuses et sont cuisinées à La Réunion sous le nom de breds.

Les cuisines guyanaises sont fantastiques et la biodiversité leur permettra, à mesure de l'usage que l'on fera des produits, d'aller vers encore plus de richesses gustatives.

Laurent Redlinger is Chef de travaux at the Lycée Melkior et Garré in Cayenne, he is also passionate about Guianese cuisine as he explains in this interview...

French Guiana Tourism Board : Laurent Redlinger how would you define Guianese cuisine ?

Laurent Redlinger : You can't really pigeon-hole it! It is as multi-faceted as the population of French Guiana. But in mainland France it doesn't really get much exposure and people often confuse it with the cuisine of the Antilles.

FGTB : How does it differ ?

LR : For a start the cooking techniques vary from one ethnic group to another. The Amerindians for example use manioc (cassava) in all its forms. They cook vegetables in a manioc stock. Cassave, a sort of pancake made from manioc is a staple ingredient. The Hmong people and the Businengues from the river areas cultivate rice which plays a key role in their cultural and social life. Researchers have found that the rice from the river region contains genetic traces of African ancestry !

The Hmong people make the soups common to many Asian peoples, small steamed noodles stuffed with minced pork, a little onion, and a little garlic and fish sauce. The Hmong's "signature" dish is khao pun, either poultry or fish it is cooked with a little sate powder and fresh galangal (sweet ginger). It is cooked in coconut milk and fresh kaffir lime leaves which gives its distinctive flavour and is served with highly flavoured rice and bamboo shoots.

The Creole people make use of awara stock or Colombo which bears no resemblance to what is used in the Antilles. Here they use very specific ingre-



dients such as spicy cucumber or the bilimbi fruit with gives Guianese Colombo its characteristic acidic taste. At the same time it is not drowned in the juices, they don't add water, it all comes from the vegetables. The Businengues grow manioc and peanuts and their food primarily comes from hunting and fishing with manioc and its derivatives being the key ingredients in their diet.

FGTB : When you think about Guianese products, chilli and pepper spring to mind. The former is omnipresent but what about the latter which is highly sought-after ?

LR : The history of agricultural production in French Guiana is long, rich and complex, the result of numerous experiences. Wassai, a fruit from an Amazonian palm was not commonly used but has now made something of a comeback. In Kaw some places grow cloves and pepper, today they can sometimes be found at the market in Cayenne. In terms of chillies, there are so many types available but the Guianese cuisine does not use it so much. Awara stock which is a mixture of whatever is traditionally found in French Guiana is anything but spicy ! Chilli is generally used as a condiment, fresh, as a paste but rarely used in cooking.

FGTB : How can visitors discover the rich diversity of French Guiana's cuisine ?

LR : A huge range of products can be easily found in the markets or from the producers. However Guianese cuisine is not so readily available in restaurants. Obviously the local people cook traditionally and are very welcoming to visitors. Learning about what people eat tells you a lot about those people, you can learn a lot in gardens or just by having a chat.

People should feel free to ask. On the other hand, there is a common misconception that tropical cuisine is unchanging whereas here it is very seasonal. Traditionally speaking awara broth should not be served before Easter; the real reason behind this is that the awara are not ripe and you cannot make the awara paste before this time. The Hmong New Year is an excuse for celebrations all round and is a great opportunity to try khao pun or for the more adventurous sticky rice pancakes.

FGTB : It used to be said that everyone had a garden in French Guiana ?

LR : No, times have changed. There are more and more cities and a growing urban population. We have created a "French Guiana Cuisine" course for young people studying hospitality management because their knowledge of local produce is decreasing. Many of them never leave Cayenne and have never been to the rain forest, much less seen what a manioc looks like. No-one knows that the bissap (as this hibiscus is known in Africa) is a plant who's fruit is only used in French Guiana where a sorbet is made from its juice known as oseille. Oseille owes its name to the flavour of the fresh leaves as it is similar to our European sorrel. The leaves can be used in a sauce in gastronomic preparations. At the same time, the young shoots of the manioc, before they become toxic leaves are deliciously cooked in La Reunion under the name of breds. The cuisines of French Guiana are fantastic and their biodiversity allows so much opportunity for further gastronomic richness.



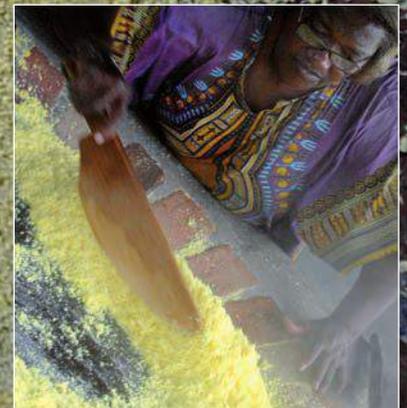
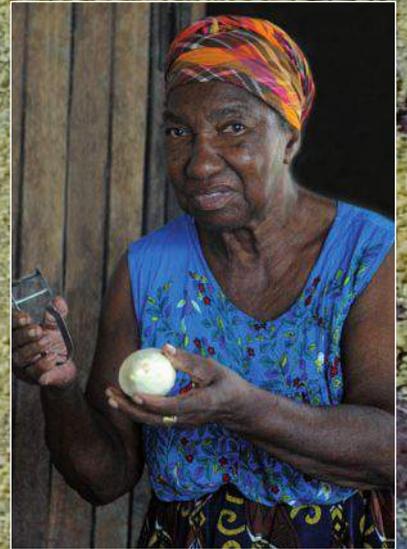


LA TERRE

Manioc

Le manioc dans tous ses états

C'est l'un des aliments les plus importants de la planète. Originaire d'Amérique du Sud et plus particulièrement du bassin amazonien, le manioc se décline en de nombreuses variétés et se cuisine à toutes les sauces !
It is one of the most important food-stuffs on the planet, originally from South America and in particular the Amazon basin, there are numerous varieties of manioc and it can be cooked in so many ways !



Il est au cœur des cuisines de Guyane et dans les campagnes, il reste la base de l'alimentation, cultivé tant sur les abattis des Amérindiens, des Businengués, que des Créoles. Le manioc amer se trouve au marché, et surtout la variété douce, le cramanioc. Car il faut dire qu'au départ, cette plante de la famille des Euphorbiacées est toxique ! Une fois les tubercules épluchés, un bain prolongé permet d'évacuer les toxines, puis les racines sont rapées et pilées (chez les Businengués, photo du haut page 14), et fortement comprimées, soit dans une couleuvre, long boyau de vannerie des Amérindiens, soit dans une presse. Le travail de la couleuvre est particulièrement intéressant à observer, la personne qui s'en sert donnant véritablement un mouvement de reptation verticale en spectacle, étirant et compressant la couleuvre afin d'extraire le jus toxique du manioc. C'est la démonstration que nous fit Diane (portrait page 14 en bas). Ce même jus, bien cuit et détoxifié, servira ensuite de support à un plat et permettra de faire le cachiri, cette boisson faiblement alcoolisée que partagent les communautés amérindiennes lors de longues soirées (voir aussi page 41). Ou bien, associé à du piment, il donnera le crabio, une sauce très relevée ! La pulpe que l'on retire de la couleuvre est ensuite effritée et tamisée (page 12 en haut) afin de retirer les morceaux les plus grossiers, puis cuite sur une grande platine en acier, où tout se joue : il ne faut surtout pas laisser la semoule s'agglomérer ou trop griller ! L'attention est de tous les instants durant la cuisson de ce que l'on appelle le couac (photo double pages 12-13 et photo du bas page 13). Cette semoule à présent sèche est plus ou moins fine, et selon les variétés de manioc, sa couleur sera jaune ou blanc cassé. Le couac accompagne idéalement les gens qui se rendent en forêt amazonienne, car il se conserve longtemps, mais on l'associe à toutes sortes de mets et l'on peut en faire une sorte de taboulé (voir page 41). Lorsqu'au moment de la cuisson, on laisse s'amalgamer la semoule pour en

faire des galettes de 30 à 40 cm, cela donne de la cassave. C'est bien pratique en forêt d'avoir une galette rigide qui se mange ensuite, ramollie par le jus des mets. Et c'est très nourrissant ! La cassave accompagne aussi les repas, comme le ferait du pain. "L'amidon du manioc, obtenu par filtration de sa pulpe mélangée à de l'eau, donne le tapioca (après une cuisson forte). On sert le tapioca en crème, nous explique Céline Régis des "Saveurs de Yiyi" (portrait page 15, en bas). Ce même amidon forme une farine, obtenue par évaporation, lors



d'une cuisson lente (page 15 au centre), et devient le principal ingrédient du sispa, nature ou encore au gingembre". Le sispa se présente sous forme de petite galette. Céline Régis fait malheureusement le même constat que d'autres passionnées : "les jeunes ne sont plus intéressés, ils pensent que le travail aux abattis est réservé aux personnes sans qualification. Ils oublient que la terre nous donne en retour de notre travail la nourriture et que si nous savons en faire quelque chose, nous nous régaloons". Peut-on imaginer un avenir sans manioc ? Ce n'est pas pour demain, le manioc est partout, et dans tous ses états !



It is a key ingredient in the cuisine in French Guiana, it remains an integral part of the diet for the Amerindians, Businengues and Creoles.

Bitter manioc is available in the markets as well as the sweet variety cramanioc. It is very important to say that this plant from the euphorbiaceous family is toxic! Once the tubers are peeled a long soak flushes out the toxins, then the roots are grated and crushed (the Businengues, photo top of page 14) and firmly compressed either in a coulevre a long woven hose used



by the Amerindians or in a press. It is particularly interesting to watch the procedure with the coulevre, this device is named after a non-venomous snake and when it is manipulated it strongly resembles the movement of a serpent, stretching and compressing to extract the manioc juice. This same juice, well cooked and detoxified can then be served as an accompaniment to a meal or made into cachiri, the slightly alcoholic drink that the Amerindians share during their evenings together (see page 41). Combined with chilli it makes crabio, a

very spicy sauce! The pulp left in the coulevre is then crumbled and sieved (page 12, above) to remove the largest bits and then cooked on a large steel platter with lots of accompaniments, just remember not to let the semolina get too soggy or to grill it too long. During the cooking process all attention is on what they call couac (photo double pages 12-13 and photo page 13 below). This semolina for now dry is fairly fine and depending on the variety of manioc it is either yellow or off-white. Couac was a favourite of people heading off into the Amazonian forest because it lasts a long time but it can be used for all kinds of dishes including a sort of tabbouleh (see page 41).

During cooking the semolina is added and made into a kind of tart known as Cassave measuring around 30-40cm. In the forest it is very handy to have a solid cake that can be eaten as it is or used to mop up juices from your meal. It is also very nourishing. Cassave is also used as an accompaniment to meals in the same way as bread. "The manioc starch, obtained by filtering the pulp mixed with water gives tapioca (after being cooked for a long time). The tapioca is served with cream" explains Céline Régis in "Saveurs de Yiyi" (portrait page 15, bottom). "This same starch forms a flour during the evaporation process when cooked slowly (page 15, centre) and becomes the main ingredient in sispa, enjoyed as it is or with ginger". Sispa is a kind of small tart. Céline Régis sadly reaches the same conclusion as other devotees; "young people are not interested, they think that manual labour is only for people with no qualifications. They forget that in return for our labour, the earth gives us food and if we know what to do with it we are as rich as kings". Is it possible to imagine a future without the manioc? Not in the immediate future, manioc is everywhere in all its forms !



Polder de Mana

Le retour du riz ?

Après avoir atteint une production de plus de 25000 tonnes en 1995, la production de riz a chuté en Guyane, jusqu'à devenir insignifiante. Originaire de l'Oise, l'agriculteur Jean-Marie Havar (en portrait), venait de revendre son exploitation en Pologne. Il s'est lancé dans l'aventure de la culture du riz en Guyane en 2013. Le polder de Mana (photo du bas, page 16), dont l'exploitation remonte à 1951, offrait à sa reprise 3 300 ha à cultiver : la mer a englouti 600 ha, les digues étant endommagées, et seuls 300 ha étaient encore travaillés. Autant dire que la tâche est rude pour Jean-Marie Havar et son équipe !

Le riz blanc fait partie de la cuisine guyanaise et accompagne de nombreux plats, au même titre que le couac. Le riz pluvial était l'un des aliments de base, cultivé depuis plus de deux siècles en petites quanti-



tés, sur les abattis ou en savane, avant l'arrivée de la rizière de Mana. C'est encore le cas pour le riz rouge





gluant, une toute petite production locale, qui arrive à maturité juste avant le nouvel an Hmong. Les familles en font des galettes cuites et servies avec un sirop de sucre ou du miel que l'on partage au petit-déjeuner, uniquement à ce moment-là de l'année (photos du haut, page 17).

Having reached a production level of more than 25000 tonnes in 1995, rice production in French Guiana has fallen to insignificant levels. Originally from Oise, farmer Jean-Marie Havar (pictured) recently sold his operation in Poland and launched into the adventure of rice growing in French Guiana in 2013. The Mana polder (a tract of low lying land) where production has risen to 1951, initially had

3300 hectares to cultivate, the sea claimed back 600 hectares, the dykes were damaged and only 300 hectares were being worked. It is safe to say that Jean-Marie Havar and his team have their work cut out! White rice is used in French Guiana cuisine to accompany a number of dishes in the same way as couac. Upland rice was a key ingredient, cultivated for more than two centuries in small quantities on the cleared land or savannahs before the arrival of the Mana paddy fields. This is still the case for sticky rice, small localised production harvested just before the Hmong New Year. Families cook it in cakes and serve it with sugar syrup or honey and enjoy it for breakfast exclusively at this time of year. (Top photos page 17).



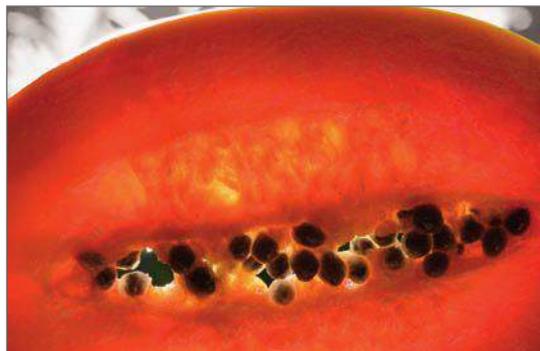
Les Fruits

Abondance de biens ne nuit pas !



Si traditionnellement les Guyanais qui le peuvent ont un jardin, c'est l'arrivée des Hmongs qui a véritablement déclenché la culture des fruits à grande échelle (papayers à Javouhey, ci-dessous) qu'on trouve en abondance sur les marchés de la région. Ils ont aussi cultivé de nouveaux produits tels le ramboutan ou le pitaya. Il y a des fruits pour tous les goûts, qu'ils

Whilst the people of French Guiana are traditionally keen gardeners it was the arrival of the Hmongs that really boosted the growing of fruit on a large scale (papayas in Javouhey, below) and fruit is now in plentiful supply in the region's markets. They also cultivated new produce such as rambutan or pitaya. There are fruits for every taste whether they



soient servis nature, en jus ou desserts plus sophistiqués (page 19). De gauche à droite : abricot pays, citron vert, pomme d'amour, pitaya, ramboutan, quénette, mangue, banane, orange, fruit de la passion...

are served as nature intended, as juice or in sophisticated desserts (page 19). From left to right: local apricots, green lemons, love apples, pitaya, rambutan, Spanish lime, mango, bananas, oranges, passion fruit...



Mangue crue & rôtie, Raviole farcie de crème passion, Sorbet coco

Pour 4 personnes - une recette de l'Atelier Guy Martin (voir page 48)

INGRÉDIENTS

1 mangue mûre taillée en rectangles de 8 x 4 x 1.5 cm

Caramel de cuisson

pour la mangue

300 g de sucre, 300 g de glucose
600 g de crème, 300 g d'eau
75 g de beurre doux,
75 g de beurre salé
Brunoise de fruits exotiques 50 g d'ananas Victoria
100 g de papaye, 80 g de fraises
50g de mangue, 6 feuilles de basilic

Crème passion

250 g de jus de passion
125 g de jaunes d'oeufs
125 g d'oeufs entiers
200 g de sucre

1 feuille de gélatine

Sorbet coco

500 g de pulpe de coco

200 g d'eau minérale

70 g de sucre semoule

50 g de sirop de glucose

PRÉPARATION

Caramel et brunoise

Réaliser un caramel blond avec les deux premiers ingrédients puis décuire avec les deux autres puis ajouter les beurres. Réserver. Mettre les rectangles de mangues dans un cadre en inox de la même taille, poser par-dessus une cuillère à soupe de caramel et cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes. Tailler en fine brunoise tous les fruits et ajouter le basilic ciselé.

Raviole de mangue à la crème de passion

Tailler une mangue dans le sens de la longueur afin d'obtenir de fines lamelles de 1 cm d'épaisseur. Imbiber les lamelles dans un sirop à 30°C.

Crème Passion

Faire bouillir le jus de passion. Blanchir les jaunes, les oeufs avec le sucre et cuire comme une crème pâtissière. Arrêter après l'ébullition et ajouter la gélatine. Réserver au frais. Au moment du service, égoutter les lamelles de mangues et faire les ravioles avec la crème passion.

Sorbet Coco Réaliser un sirop avec l'eau, le glucose et le sucre. A 63°C,

arrêter la cuisson et verser sur la pulpe. Turbiner aussitôt.

DRESSAGE ET FINITION

Reprenre le même cadre qui vous a permis de détailler les mangues.

A gauche de l'assiette déposer dans le cadre la mangue rôtie et par dessus la brunoise de fruits exotiques.

En haut à droite faire un palet de brunoise et y déposer dessus la quenelle de sorbet coco.

Au dernier moment finir avec la raviole pochée en bas à droite de l'assiette.

Raw & roasted Mango, Ravioli stuffed with passion-fruit cream, Coconut sorbet

Serves 4 - a recipe by the Atelier Guy Martin (page 48)

INGREDIENTS

1 ripe mango sliced into rectangles of 8 x 4 x 1.5 cm

Caramel for cooking the mango

300g sugar, 300g glucose

600g cream, 300g water

75g unsalted butter

75g salted butter, Diced exotic fruits

50g Victoria pineapple, 100g papaya

80g strawberries, 50g mango

6 basil leaves

Passion fruit cream

250g passion fruit juice

125g egg yolks, 125g whole eggs,

200g sugar, 1 sheet of gelatine

Coconut Sorbet

500g coconut pulp, 300g mineral water, 70g granulated sugar, 50g glucose syrup.

PREPARATION

Caramel and diced fruits

Create a caramel with the sugar and glucose, blend in the cream and water and then add the butter. Put to one side. Place the mango pieces in a steel tin, pour one soup spoon of the caramel over the top and cook in the oven at 180c for 15 minutes. Finely dice the fruits and add the basil leaves

Mango ravioli and passion-fruit cream

Slice a mango lengthways to create thin strips 1cm thick, soak the slices in syrup at 30c

Passion fruit cream

Bring the passion fruit juice to the boil. Blanch the egg yolks, combine



the eggs with the sugar and cook like a crème pâtissière. Remove from the heat and add the gelatine. Refrigerate. When ready to serve, drain the mangoes and stuff with passion fruit cream.

Coconut Sorbet

Create a syrup with the water, glucose and syrup. Cook until it reaches 63C, remove from the heat and add the coconut pulp, mix tho-

roughly.

ASSEMBLY & PRESENTATION

Use the same tin used to prepare the mangoes. On the left of the plate place the portion of roasted mango covered with the diced exotic fruits. On the right add a spoon of diced fruits and place a scoop of sorbet on top. At the last minute finish with the poached ravioli at the bottom right of the plate.





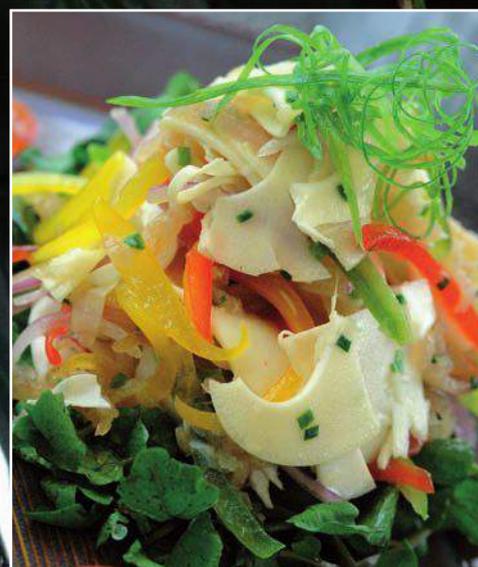
Palmiers

Posé ou tèt apré manjé*

* Faire la sieste après le déjeuner.

Les fruits de quelques espèces de palmiers guyanais (il y a plus de soixante espèces indigènes) se retrouvent selon les saisons dans nos assiettes, en accompagnement à l'apéritif, en entrée, en plat principal et jusqu'au dessert, sous forme de sorbet !

There are over 60 species of palm tree in French Guiana and the fruit of some of these at least finds its way onto our plates, accompanying an aperitif, a starter, a main course or even a dessert in the form of a sorbet !





Plusieurs espèces de palmiers sont appréciées en Guyane : le wassaï, aussi nommé pinot, que l'on trouve dans les zones marécageuses, le comou, le maripa et surtout l'awara, dont on fait une fameuse recette : le bouillon d'awara !

Les palmiers font partie des espèces de plantes les plus anciennes. Il n'ont pas de tronc comme les arbres, mais un stipe, tige pleine de fibres, délicieuse lorsqu'elle est préparée en salade (photo page 21). Le cœur de palmier est essentiellement prélevé sur le palmier pinot (photo page 22 et floraison page 23 en haut à droite).

Tout est utile dans un palmier : les feuilles palmées ou pennées servent à tresser des paniers, des chapeaux, à recouvrir les toits des habitations et même à réaliser les solides tresses qui permettent à Mike (photo page 22 en bas à gauche) de faire une démonstration. Non seulement la collecte des fruits de palmiers est



difficile, mais elle est aussi périlleuse puisqu'il faut se hisser en haut du long stipe à la force de ses membres, les chevilles étant retenues par la feuille de palmier tressée avec soin : il ne s'agit pas de la voir casser durant l'ascension !

La pulpe du fruit du wassaï, violacée, est appréciée en jus et en sorbet.

On trouve le comou en forêt. Ses fruits (à gauche en bas, page 23) donnent une fois malaxés une pulpe dont on obtient un jus dense, beige clair à gris.

Le maripa est aussi un bel exemple des usages mul-

tiples du palmier : les fruits (photo centrale, page 22-23) sont comestibles ; ils servent aussi à appâter le gibier. La plante permet d'engraisser les animaux. Les coques (spathes protégeant les fleurs) sont employées comme éléments de décoration..

Lorsqu'arrive la saison du parepou, on se presse pour choisir les plus beaux fruits : couleur, texture, tout est passé en revue ! (page 23 en bas à droite ; au marché de Cayenne, photo du haut page 22).

Nourrissant et très apprécié, on fait bouillir le parepou puis on consomme sa chair, dont le goût rappelle celui du beurre et de la châtaigne. De nos jours il accompagne parfois l'apéritif...



Enfin, l'awara est le roi des palmiers guyanais (photo double pages 21 et 22). La pâte faite avec son fruit est le moteur du bouillon d'awara et le "combustible" nécessaire à la sieste qui suit le déjeuner. Il se prépare pour les fêtes de Pâques. Entrent dans sa composition : pâte d'awara, épinards pays, haricots verts, concombres piquants, concombres longs, aubergine, choux, queues de cochon, lard et bœuf salés, jambon salé, poulet boucané, poisson boucané, crevettes, crabes de palétuviers, morue salée... Un proverbe dit : "Si tu manges du bouillon d'awara, en Guyane tu reviendras !" Bon à savoir...

There are a number of species of palm that are enjoyed in French Guiana; wassai also known as the pinot found in the swampy areas, the maripa and above all the awara which is used in the famous awara broth recipe.

Palm trees are one of the oldest species of plants, unlike other trees instead of a trunk they have a stipe, a fibrous stem delicious when used in a salad (photo page 21). The heart of the palm is essentially extracted from the pinot palm (photo page 22 and in bloom page 23 top right).



Every part of the palm tree is used; the leaves can be used to weave baskets or hats, cover the roofs of houses or even to make solid plait as Mike (photo page 22 bottom left) demonstrates. Harvesting the fruit is not only difficult by downright perilous as you have to hoist yourself up the stipe of the tree going against the grain, your ankles get caught in the carefully woven leaves, you just have to hope they don't break on your way up !



The purplish pulp of the wassai fruit is very popular as a juice or in sorbet. The comou is found in the forest, its fruit (bottom left page 23) once kneaded gives a pulp from which a thick light grey juice is extracted.

The maripa is also a great example of the versatility of the palm, its fruit (centre photo pages 22-23) is edible and is used to bait game. The plant can be used to fatten animals. The husks protecting the flowers are used for decoration.

When the parepou is in season in terms of colour and texture it is hard to find better fruit! (photo bottom page 23, at Cayenne market).

Nourishing and delicious, the parepou needs to be boiled so that the flesh can be eaten, it tastes like butter and chestnut. Today it is a popular accompaniment for an aperitif. Last but not least, the awara is the king of palms in French Guiana (photo double page 21 and 22). The paste made from its fruit is the key ingredient in awara broth

and the "fuel" needed for the after-lunch siesta. It is made for the Easter festivities with awara paste, local spinach, green beans, pricking cucumber, long cucumber, aubergine, cabbage, pig's feet, lard and salt beef, salted ham, smoked chicken, smoked fish, prawns, mangrove crabs and salt cod...

The saying goes that "if you eat awara broth, you will come back to French Guiana". Good to know...



Les épices & légumes

Les goûts et les couleurs...

La richesse de l'offre en légumes qui achalandent les marchés est essentiellement le fruit de l'agriculture intensive (ci-dessous, des salades au village Hmong de Cacao), mais il y a aussi beaucoup de petites exploitations qui présentent leur production. Piments, épices, poivre et autres condiments sont trouvés frais et participent grandement à la finesse de

mais pas forts du tout, les ignames, l'arbre à pain (on fait de son fruit du migan, des frites ou des chips - voir encadré page 25). Sur la photo suivante Tchia Levessier prépare une salade de cœur de bambou, à Cacao. Puis nous avons le gingembre, qui entre dans la composition de jus et de confitures, de sirops, de confits. Page 26 (les 4 photos du haut), le giraumon,



la gastronomie guyanaise. Seules les tomates ont du mal à pousser...

Passons en revue quelques produits emblématiques. Page 24 en bas, de gauche à droite, nous avons les piments doux ou "piments végétariens", parfumés

de la même famille que le potiron, se décline en purée, gratin ou potage. La dachine, dont les jolies feuilles ne sont pas consommées en Guyane, est cultivée pour son tubercule qui ressemble à celui d'un céleri-rave. Sa pulpe blanchâtre sert à l'élaboration



d'un soufflé, d'un gratin, et coupé en morceaux, ce légume accompagne poissons et viandes. Riche en sucres lents et en amidon, la dachine est un légume énergétique. On compte de nombreuses espèces d'agrumes en Guyane, dont le citron vert, qui n'entre pas seulement dans la composition du Ti punch ! Il est aussi associé à des pâtes de piments, des fruits dans les confitures ; et surtout, on assaisonne viandes et poissons de citron vert ! Les épinards pays sont souvent présents en accompagnement ; avec le calou (page 26 en bas à droite), nommé aussi gombo, c'est le principal légume du Calalou, où l'on retrouve lard fumé, queue de cochon, poisson boucané et crevettes. Le calou est un légume peu calorique et riche en oligo éléments. Page 26 en bas, de gauche à droite nous avons : la culture de la coriandre, la banane tainain, dont on fait un délicieux gratin, puis le roucou, qui mérite une attention toute particulière. Les roucouyers de Guyane produisaient 600 tonnes par an au 19^{ème} siècle, de cette poudre rouge fortement colorante, issue de la plante cosmétique des Amérindiens. Près de 2500 ha de roucouyers étaient cultivés au milieu du 19^{ème}. Puis d'autres colorants moins naturels ont pris le relais par la suite et cette culture est tombée en désuétude, mais récemment nous avons vu le roucou sur la liste des composants (colorant naturel) du fromage de mimolette... à nouveau. La photo suivante représente des avocats, dont les meilleurs sont fondants comme du beurre, puis il y a le calou, que nous avons déjà évoqué. Page 24 en haut à droite, la photo montre une idée originale du chef Roger Merlin (voir aussi l'article page 45), à savoir la cuisson de patates douces en croûte de sel. Une belle manière de les préparer !

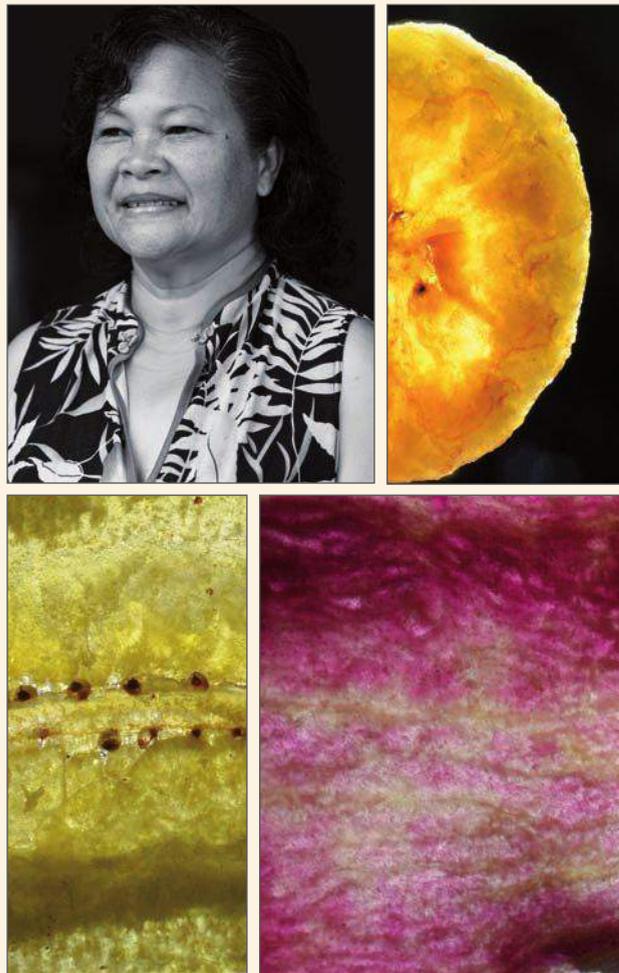
Il est intéressant de noter qu'à l'heure actuelle l'agriculture biologique est représentée par une quarantaine de producteurs guyanais. De cet engouement pour le bio en Guyane est née Bio Savane, première structure ayant pour objectif de développer l'Agriculture Biologique sur le territoire guyanais. Créée en juin 2008 à l'initiative de 8 agriculteurs, la coopérative compte désormais une quinzaine de membres mais son rayonnement touche une trentaine d'agriculteurs bio. Le mouvement de conversion vers l'agriculture biologique est très récent mais se développe de façon exponentielle.

Depuis 2008 la production s'est diversifiée. Il y a des arboriculteurs qui transforment leur production : tablettes de chocolat, fruits amazoniens confits, confitures, sirops. Plus récemment, des maraichers, un apiculteur, des producteurs d'huiles (palmiers, essentielles) ont rejoint la coopérative. Comme partout, la prise de conscience que l'alimentation n'est pas anodine pour notre bien-être voit le jour, et c'est une chance, car la Guyane dispose d'un bel éventail de légumes. Et les légumes sont essentiels à notre bonne santé !

Chips de fruits & légumes - Un soleil dans l'assiette

Elle transforme en chips la banane plantain, le fruit à pain, la patate douce, le cramanioc, et la dachine. Marianne Soederman (ci-dessous) est la sympathique patronne d'Exotic Chips. Avec de la farine de riz, des arachides et de la noix de coco, elle fait une spécialité javanaise, le "peyé". Il y a aussi le "molokoi", à base de farine de blé et de noix de coco, salé ou sucré. En quelques années Marianne a réussi le pari de séduire les Guyanais et les visiteurs de passage avec ses chips ensoleillées !

She makes chips out of plantain bananas, bread fruit, sweet potato, cramanioc and dasheen Marianne Soederman (below) is the lovely owner of Exotic Chips. With rice flour, peanuts and coconut, she makes Javanese speciality "peyé". There is also "molokoi" from wheat flour and coco nut, enjoyed either sweet or savoury. In just a few years Marianne has managed to seduce both the Guianese and visitors with her sunny chips !



The huge variety of vegetables that flood the markets are essentially the fruit of intensive agriculture (below, salad in the Hmong village of Cacao), but there are also lots of small producers that offer their produce for sale. Pimentos, spices, pepper and other condiments can be found fresh and contribute greatly to the finesse of French Guiana's cuisine. Only tomatoes struggle to grow... Let's take a look at some of the emblematic produce. Page 24 bottom left to right we have sweet pimentos or "vegetarian pimentos", flavoured but not too



strong, yams, bread-fruit (used to make migan, chips or crisps-see case study on page 25). In the next photo Tchia Leveissier prepares a salad with bamboo stalks in Cacao. Then we have ginger which is used to make juices and preserves, syrups and confits.

Page 26 (the 4 photos at the top), giraumon, from the pumpkin family which can be used for puree, gratin or thick soup. Dash- een, in Guiana they don't eat the wonder- ful leaves but grow it for its tuber which looks like celeriac. Its whitish flesh is served as a soufflé, gratin or cut into pieces, this vegetable accompanies fish or meat. Rich in



slow-release sugars and starch, dasheen is a high- energy vegetable. There are many different types of citrus fruit in French Guiana including limes, they are not only used to make Ti punch! They are also com- bined with chilli paste, preserved fruits and above all are used to season fish and meat.

Spinach is a popular accompaniment, with calou (page 26 below right) also known as gombo, it is the main vegetable in Calalou alongside smoked bacon, pigs tail, smoked fish and prawns. The calou is a low fat vege-

table high in trace minerals. Page 26 at the bottom from left to right we have: coriander growing in Cacao, Ti-Nain bananas which make a delicious gratin, then annatto (roucou) which is worth a special men- tion. Annatto growers in French Guiana produced 600 tonnes of red powder colorant per year from this plant in the 19th century, it comes from the Amerindians cosmetic plant. In the 19th century annatto was grown over more than 2500 hectares, then other synthetic colorants became available and the practice pretty much died out. But these days we start to see annatto appearing in food ingredients as a natural colouring again such as Mimolette cheese. The next photo shows avocados, the best are soft as butter; then calou which we have already mentioned. Page 24 top right, the photo shows an original idea from Roger Merlin (see also article page 45), cooking sweet potato in a salt crust. It works very well !

It is interesting to note that today organic agriculture in French Guiana is represented by around 40 local producers. This engagement in organic agriculture has led to the creation of Bio Savane, the first organisa- tion with the aim of developing Organic Farming in the territory. Created in June 2008 at the initiative of 8 farmers, the cooperative has 15 members but it has links with around 30 organic farmers. The movement towards Organic Farming is very recent but is devel- oping exponentially.

Since 2008 production has diversified, there are arbo- rists who have changed their production; chocolate bars, preserved Amazonian fruits, jams and syrups. More recently vegetable growers, a bee-keeper and oil producers (palm oil and essential oils) have joined the cooperative. As elsewhere in the world attitudes to the importance of food to our well-being have started to change. This is a real opportunity as French Guiana has a great range of vegetables and of course vegetables are good for our health. Enjoy !



Elevage & chasse

Gibier, zébus, ou poulet boucané ?

Quelle soit celle d'animaux sauvages ou d'élevage, la viande tient une place importante dans la cuisine guyanaise. Certes, la forêt amazonienne abrite un abondant gibier, mais la population croît rapidement, augmentant la pression sur la faune sauvage et la mettant parfois en difficulté, en raison d'une chasse déraisonnable. De mieux en mieux protégée par la réglementation, cette faune disparaît aussi peu à peu des cartes des restaurants; qui font de plus en plus souvent appel à des viandes issues d'élevages. On pourrait croire que par chance l'élevage extensif du zébu (photo page 27 en bas) offre en abondance une viande de qualité. Dans les faits, ce n'est pas aussi évident et la présence de la bosse de zébu au menu du restaurant Paris-Cayenne n'est effective que lorsqu'il est livré. Il est plus facile de trouver du porc local de qualité ou son cou-

sin sauvage, le cochon bois. Souvent, la viande est importée de métropole ou d'ailleurs, vous pouvez vous renseigner sur l'origine des viandes que vous choisissez : la traçabilité est un élément à prendre en compte, selon vos goûts et choix éthiques. L'agriculture biologique se développe en Guyane, pour le bien de tous : profitez-en à l'occasion !

Cependant, pour les chantres de la gastronomie guyanaise, tels Céraline Guiose du restaurant Chodié Kontre (photo page 27 en haut à droite), c'est le gibier qui mérite toute son attention.

Son plaisir est de le faire découvrir dans ses assiettes, à savoir : tatou, cabiaï, pac, cochon bois et agouti (présentés dans cet ordre page 28, lecture de gauche à droite, du haut vers le bas). Vous trouverez quelques restaurants qui en proposent mais attention à la qualité des





préparations et des produits. Comme le dit Lucienne Clet de l'Association de la Gastronomie Guyanaise : il faut savoir préparer le gibier, mais il faut aussi qu'il ait été chassé dans les règles de l'art, sinon le plat que vous dégusterez n'aura rien de délicieux. Donc, si les conditions sont réunies, votre plat sera goûteux, savoureux, puissant... et vous vous en souviendrez !

Enfin, il faut garder à l'esprit la place toute particulière que tient le poulet boucané dans la cuisine guyanaise et qui fera le bonheur des papilles les moins préparées et des enfants, car il est souvent bon et présent aussi bien dans certaines salades qu'associé à des pizzas ou préparé selon l'inspiration d'un chef : en tortilla, par Emmanuel Delmar, à La Villa par exemple (voir aussi ce qu'en a fait l'Atelier de Guy Martin, à Paris - page 50). Un régal !

Whether it is game or farmed animals, meat plays an important role in the cuisine of French Guiana. Certainly the Amazonian forest is home to an abundance of game, but the population is growing rapidly and increasing the pressure on wildlife, causing problems not least through irresponsible hunting. As it is better protected by legislation, game is found less often on restaurant menus leading to an increased demand for farmed meat. You would imagi-

ne that extensive farming of the zebu (photo page 27 below) means an abundance of quality meat. In fact this is not really the case and the presence of zebu hump on the menu in the Paris-Cayenne restaurant is only effective when it's delivered. It is easier to find quality local pork or its cousin the wild boar. Too often meat is imported from mainland France, pay attention to the origin of the meat you choose, traceability is something to take into consideration depending on your tastes and ethical views. Organic agriculture is finally developing in French Guiana which has to be good news, make the most of it if you have the chance.

However for the defenders of Guianese cuisine such as Céraline Guiose at the Chodié Kontre restaurant (page 27 top right), game is key. She enjoys introducing wild meat in her dishes, such as armadillo, capybara, pac, wild pig and agouti (shown in this order on page 28 left to right, top to bottom). You can find them on the menu of some restaurants but watch out for the quality of the dishes and ingredients. As



Paul Laya - Boucanage Atelier Service à Rémire-Montjoly



A l'origine, le boucanage consiste à faire fumer viande ou poisson durant de longues heures, afin de les conserver. En Guyane, le poisson, les crevettes, le porc et le fameux poulet boucané ont atteint une qualité gustative rarement égalée chez Paul Laya. C'est enfant qu'il a commencé à faire

du poulet, alors qu'on ne trouvait en Guyane que du poisson boucané. Gourmand, gourmet, généreux, il prend rapidement plaisir à régaler famille et voisins, puis en 1989, le boucanage devient son métier. Sa rigueur, la qualité de ses produits, sa régularité et des normes d'hygiène irréprochables font de ses viandes et poissons boucanés des mets de choix. Son poulet a été cuisiné avec beaucoup de plaisir par l'Atelier Guy Martin, à Paris, sublimant cette volaille fumée (recette page 50) pour le plaisir de tous. A découvrir absolument lors d'un voyage (des papilles) en Guyane.

Originally the smoking process involved smoking the fish or meat for long periods in order to preserve them. Paul Laya has attained a quality of flavour in

his, fish, prawns, pork and the famous smoked chicken rarely equalled in French Guiana. As a child he started with chicken as in French Guiana you could only find smoked fish. A gourmand, gourmet and generous man he soon began giving his produce as gifts to neighbours and family and then in 1989 smoking became his profession. His skill, the quality of

his produce, the strict adherence to health and safety rules make his smoked meat and fish dishes of choice. His chicken was cooked with great pleasure at the Atelier Guy Martin in Paris creating a fabulous dish that everyone loved (recipe page 50). If you go to French Guiana, this is something you absolutely have to try.



Lucienne Clet from the French Guiana Gastronomic Association says, you have to know how to prepare game but it also needs to be hunted by the rules otherwise the dish will not taste the same. If all the conditions are right then your food will be delicious, tasty, powerful and unforgettable. Also, don't forget the place that smoked chicken has in the local cuisine, great for less developed palates and children, it is often found in salads, with pizza

or depending on the chef even tortilla, Emmanuel Delamar at La Villa for example (have a look at what Guy Martin does at l'Atelier in Paris- page 50). A treat !

Ferme Edmé Zulémario

Edmé Zulémario (à droite sur la photo, à côté de Roger Merlin) est un homme passionné, visionnaire et dynamique. A quelques kilomètres de Kourou, à Matiti, les 200 ha d'une ferme à l'origine, accueillent un golf de 9 trous qui tient une place prépondérante, tandis que la ferme Zulémario, se visite. Lapins, poules, pintades, porcs et bovins y sont élevés. Depuis fort longtemps, d'importantes réceptions s'y tiennent et c'est tout naturellement que l'hébergement y a trouvé sa place. Le restaurant propose une cuisine traditionnelle créole : fricasées, poisson boucané concombres au lait de coco, colombo de poulet, travers de porc, calalou créole, crevettes, queues de cochon, gratin et purée de légumes pays.

La ferme offre aussi un poste intéressant pour l'observation des cabiaïs (photo page 28 en haut), venus là naturellement et qui ont trouvé en Edmé Zulémario un ami attentionné : ils se sont donc installés ; une belle colonie y prospère.

Edmé Zulémario (on the right in the photo next to Roger Merlin) is a passionate, dynamic and visionary man. In Matiti a few kilometres from Kourou, 200 hectares of farmland have been developed into a leisure complex with a 9-hole golf course. You can also visit the Zulémario Farm where rabbits, hens, guinea fowl, pigs and cows are raised. Receptions have been held here for some time and this naturally led to



to accommodation being offered. The restaurant offers traditional Creole cuisine; fricassees, smoked fish with cucumber and coconut milk, chicken Colombo, pork ribs, Creole calalou, shrimps, pigs tails, gratin of pureed local vegetables...

The farm also provides an interesting spot for observing capybaras (photo page 28 above), they came here quite naturally and found a friend in Edmé Zulémario. They stayed and a colony has grown and prospered.

Foie gras & fromage de Chèvre

Le Gers et les Vosges en Guyane

Voici deux produits phares de la gastronomie française que vous aurez plaisir à retrouver en Guyane, le foie gras et le fromage ! Martine et Gérard Cugini (Gérard en bas à gauche, photographié avec Roger Merlin), originaires du Gers, élèvent et gavent des canards venus par avion de métropole. Ils produisent au Domaine de Combi, à Sinnamary, un foie gras de superbe qualité qu'ils magnifient à leur table (voir page 42).

A Montsinéry-Tonnégrande, Odile et Robert Robin produisent lait de chèvre, fromage blanc, yaourt, crottins et tomme, pour le plus grand plaisir de tous (ou presque), car il faut se lever tôt pour trouver leur production, sur les différents marchés. C'est leur fils Frédéric (photo du bas à droite) qui nous fait découvrir l'élevage et la fromagerie, où tout est produit dans des caves climatisées. Etre fromager sous les tropiques (sauf pour l'arbre éponyme), cela ne s'improvise pas ! Mais voilà, après plus de vingt ans passé à faire du fromage de chèvre dans les Vosges, Robert Robin, Guyanais, avait envie de revenir au pays. Quelle belle idée !

There are two staples of French gastronomy that you will be pleased to find in French Guiana; foie gras and cheese ! Martine and Gérard Cugini (Gérard below left pictured with Roger Merlin), originally from Gers raising and fattening geese flown over from the mainland. At the



Domaine de Combi in Sinnamary they produce a superb quality foie gras which they serve with pride at their table. (See page 42).

In Montsinéry-Tonnégrande Odile and Robert Robin produce their goat's milk, soft cheese, yogurt, crottin and tome to everyone's delight, well almost everyone as you have to get up very early to find their produce on the different markets. It is their son Frédéric (photo bottom right) who shows us how the cheese is produced in temperature-controlled cellars. Being a cheese-maker in the tropics is no mean feat ! But after 20 years spent making goat's cheese in the Vosges Robert Robin had the idea to return home to French Guiana. And what a good idea it was too !



Bruno & Joséfa Gaucher - Apiculteurs

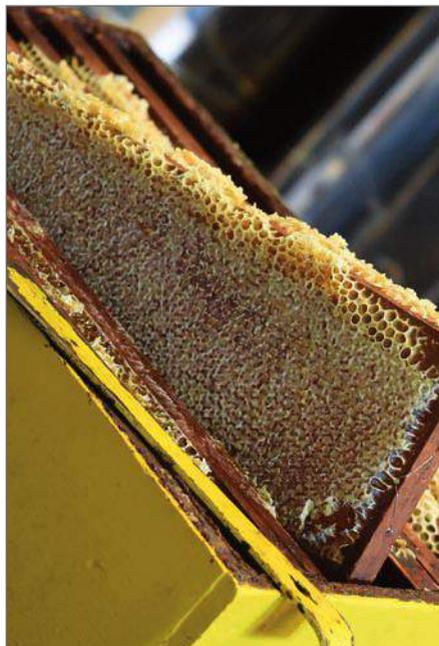
Miel d'Amazonie



Apiculteurs professionnels en Guyane. Ils sont quelques-uns à s'être lancés dans l'aventure du miel d'Amazonie. Pas celui des mélipones, petites abeilles originelles inoffensives dont le miel ressemble à un sirop (mais qui se conserve difficilement) ; celui des abeilles africanisées, plus difficiles à gérer, mais qui produisent en moyenne 68 kg de miel par ruche ! Bruno et Josepha Gaucher ne tarissent pas d'éloges à propos de la qualité de leur miel multifloral : les abeilles butinent 30 à 40 espèces végétales, des arbres gigantesques dont elles visitent les fleurs en canopée. Pas de problème de pesticides en ce lieu de l'Amazonie. Et le miel monofloral ? Des ruches sont placées parmi les palétuviers, dont les fleurs donnent un parfum unique. Depuis 1990, passant de 40 à 80 ruches, Bruno et Josepha suivent la croissance du marché, mais souvent, ils sont en rupture de stock. *Nota bene.*

A handful of professional bee-keepers in French Guiana embarked upon the adventure that was to become Amazonian honey. But they did not use melipona

bees, the original inoffensive creatures that produce a syrup-like honey (that is difficult to conserve), oh no, they decided to use Africanised bees, much more difficult to manage but they produce an average of 68 kg of honey per hive ! Bruno and Josepha Gaucher are justifiably enormously proud of the quality of their multi-floral honey; the bees suck pollen from 30 to 40 different types of plant including the blossom up in the canopy of gigantic trees. There is no problem with pesticide at this place of the Amazon. And what about monofloral honey ? The hives are placed amongst the mangroves which have a unique perfume. Since 1990, increasing from 40 to 80 hives, Bruno and Josepha have followed the growth of the market, but they often find themselves running out of stock. Keep it in mind !



Crustacés & Poissons

Une qualité exceptionnelle !

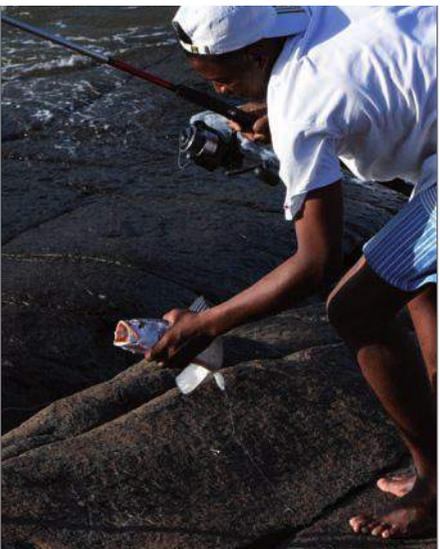
Il se réduisent comme peau de chagrin, ces endroits riches d'une faune sauvage diversifiée. En Guyane, il y a fort à parier que c'est la turbidité de l'eau qui protège les poissons, ainsi que l'immense réservoir de nourriture qu'est la mangrove, et où les alevins grandissent dans d'excellentes conditions. Bien sûr, la pression de pêche ne cesse de s'intensifier et les professionnels constatent déjà la diminution des captures parmi les espèces les plus recherchées : acoupa rouge, acoupa aiguille, machoiran blanc et surtout machoiran jaune, dont les populations se sont effondrées. Gageons que la Guyane saura anticiper une pression de pêche trop forte et permettra aux espèces de poissons de reconstituer leurs rangs.

La qualité de la chair des poissons est exceptionnelle, et l'on retrouve cette excellence dans nos assiettes. Il y a les poissons de mer, mais aussi ceux d'eau douce (nous sommes en Amazonie française) qui tiennent une place de choix. Le long des fleuves, les peuples se nourrissent tous de poissons fraîchement pêchés, petits et grands, rarement commercialisés : l'aimara, redoutable prédateur (photo page 33 en bas à gauche) et le piranha font partie de ces mets que l'on fait griller en raison de leur nom-



breuses arêtes. On leur préfère de loin l'acoupa rivière, dont la chair est extrêmement fine et qui donne de merveilleux carpaccios (voir page 35), les silures et l'atipa bosco, poisson cuirassé vivant dans les marais, l'un des plus recherchés pour les grandes occasions (voir page 34).

Les estuaires offrent aussi des poissons comptant parmi les plus appréciés, comme le "jamais goûté". Si tel est le cas (vous ne l'avez jamais goûté...) je vous conseille vraiment d'en faire l'expérience, pour sa chair douce et ferme rappelant celle des Salmonidés (photo en bas à droite, page 33 : au-dessus, le vivaneau (rouge) ; en-dessous, le jamais goûté). Le plus



Abchée et Fils - depuis 1968

La Société Abchée & fils a été créée en 1968 et compte aujourd'hui 14 navires. Interview de Nicolas Abchée.

Comité du Tourisme de la Guyane : Il y a une grande diversité de poissons, mais on ne les retrouve pas toujours sur la table des Guyanais, pourquoi ?

Nicolas Abchée : Il y a peu de poissons qui ont une forte valeur ajoutée : l'acoupa rouge, l'acoupa aiguille, le machoiran blanc. Croupia, loubine, carangue, vivaneau viennent ensuite...

CTG : Quelle est selon vous la meilleure façon de cuisiner ces poissons ?

NA : Il n'y a pas une manière meilleure qu'une autre, tout dépend de ce que vous attendez du poisson. Si vous voulez faire un blaff, je vous conseille l'acoupa rouge, qui libère plus de gras ; de même pour une friture. En poisson cru ou cuit au citron, à la tahitienne, le vivaneau ou la loubine conviennent bien. La cuisson du vivaneau est délicate, le poisson prend rapidement un goût fort et sa chair est sèche.

CTG : La crevette sauvage de Guyane a un goût unique, sait-on pourquoi ?

NA : Les crevettes naissent dans la mangrove et sur le littoral, puis au gré des pluies et des courants

elles partent vers le large. C'est là que nous les pêchons. Pour des raisons de législation locale nos chalutiers sont cantonnés à des profondeurs de 30 mètres, au large des côtes. Nous faisons appel à des pêcheurs du Guyana et du Surinam, qui ont l'expérience pour trouver les crevettes, et ce n'est pas facile. Nos clients vous le diraient, nous avons du mal à les fournir avec régularité en crevettes. Maintenant, ce qui donne à leur goût ce côté unique, je ne saurais vous le dire.

CTG : Vous fournissez le marché local, et d'autres régions ?

NA : Oui, les Antilles sont notre marché de prédilection, tant pour les poissons que pour les crevettes. Ailleurs, nous sommes souvent concurrencés par les crevettes d'élevage. C'est toute la difficulté à commercialiser des crevettes sauvages...

Abchée and Son was formed in 1968 and today has 14 boats. Interview with Nicolas Abchée

French Guiana Tourism Board : There is such a wide variety of fish but so few are actually eaten in French Guiana, why is this?

Nicolas Abchée : There are very few fish that people really value; acoupa weakfish, green weakfish, black margate, common snook, cero mackerel and catfish.

FGTB : In your opinion what is

the best way to cook these fishes?

NA : There is no particular way that is better than another, it all depends what you want from the fish. If you want to make a stew, I would recommend acoupa as this gives off more fat, the same if

currents they move out to sea and this is where we catch them.

Local legislation means that our trawlers are restricted to a depth of 30 metres out at sea or around the coast. We asked advice from fishermen in Guiana and Surinam who have experien-



you want to fry it. If you want raw fish or to cook it with lemon, Tahitian style then the snapper or the snook work best. Snapper needs to be cooked gently, the fish can quickly acquire a strong taste and the meat can be dry.

FGTB : The wild prawns found in French Guiana have a unique flavour, why is this?

NA : The prawns are born in the mangrove or on the coast, then depending on the rains and the

ce in catching prawns but it is not easy. Our clients complain that we cannot supply them with any regularity. As to their unique taste I really couldn't tell you.

FGTB : Do you supply the local market or other regions?

NA : The Antilles are our key market both for fish and for prawns. Elsewhere there is a lot of competition from farmed prawns, it is very difficult to commercialise wild prawns...



Atipas bosco aux lardons

Les atipas bosco font rêver les Guyanais. Le seul fait de les évoquer réveille leurs papilles et des souvenirs de festins leur viennent à l'esprit ! Ce ne sont pourtant pas des poissons très avenants, avec leur grosse cuirasse noire et les milieux qu'ils fré-

quentent : les savanes inondées et les marécages. Ceux des marais de Kaw sont les plus réputés, avec leur chair fine, ferme et légèrement saumonée. La préparation des atipas n'est pas une partie de plaisir : il faut couper les nageoires et la queue,

retirer les barbillons de ces poissons fousseurs et vider en partie le contenu de leur tête, mais pas leur corps ; puis bien les brosser pour qu'ils n'aient pas le goût de la vase. Ensuite ils sont farcis de lardons et d'épices et cuits dans une marinade de tomates. Lorsque les plaques de la cuirasse peuvent être relevées facilement à l'aide d'une fourchette, l'atipa bosco est prêt !

The French Guianese love atipa bosco. Even mentioning it makes their mouths water as they remember past feasts. They are not the most prepossessing fish with their scaly black

armour and the places they inhabit; the flooded savannahs and the marshes. Those from the Kaw marshes are supposed to be the best with their fine flesh, firm and slightly salmony flavour. Preparing the atipa is not much fun either; you have to cut off the fins and tail, extract the barbs from these burrowing fish and remove much of the content of their head but not their body, next you have to thoroughly brush them to remove the taste of silt. They are then stuffed with bacon and spices and cooked in a tomato marinade. When the scales can be easily removed with a fork the atipa bosco is ready !



souvent il est servi grillé, et là tout dépend du temps de cuisson. Nous avons eu la chance de le déguster en papillottes, et là, merveilles, sa chair se révèle dans sa plus noble expression. C'était au restaurant La Goelette, à Saint-Laurent-du-Maroni.

De nombreuses espèces de poissons de mer sont présents en Guyane et leurs chairs répondent aux attentes les plus variées des amateurs, il y en a pour tous les goûts !

Acoupas, carangues, loubines, thazards, tarpons (palikas), machoirans, croupias, vivaneaux, requins, pour ne citer que les plus connus sont traditionnellement préparés en blaff, pimentade, boulettes, ou frits. Parmi nos mets préférés, le carpaccio d'acoupa

(celui d'acoupa rivière est encore plus délicat que celui des espèces marines), le filet d'acoupa sauce maracuja et les atipas aux lardons.

La morue est aussi présente dans la cuisine guyanaise émietlée dans les marinades, qui se différencient des accras antillais ; les beignets sont épicés et peu pimentés. En 1763 déjà, le Chevalier de Préfontaine en parle, c'est dire si la tradition perdure !

Les seuls coquillages assez abondants dans la nature sont les huîtres de palétuviers : elles sont délicieuses paraît-il... car il vous faudra beaucoup de chance pour en trouver, elles ne sont plus commercialisées actuellement. Les palétuviers abritent aussi de gros crabes dont la capture dans cet univers vaseux est



un art en soit. Présentés dans leurs cabosses (carapaces) les crabes farcis sont un délice, surtout lorsqu'ils sont préparés avec beaucoup de chair et peu de pain !

Enfin les crevettes tiennent le haut du pavé, elles sont exquises. En blaff, en marinade, flambées au rhum vieux de Guyane, au lait de coco, ou en pimentade, en nem chez les Hmongs, la crevette s'apprécie et nous régale toujours !

They are being reduced to a trickle, in these places rich in a diverse range of wild fauna. In French Guiana it is pretty clear that it is the turbid waters that protect the fish whilst the immense reservoir of food that is the mangrove means that the small fry grow in excellent conditions. Needless to say that the pressure of fishing never ceases to intensify and professionals state that they see a reduction in their catch of the most popular species; acoupa weakfish, green weakfish, Crucifix sea catfish and above all the Gillbacker sea catfish as the populations are reduced. We believe that French Guiana will find themselves under great pressure from fishing and will need to allow certain species to re-establish.

The quality of the fish meat is exceptional and this is reflected on our plates. There are sea fish but also fresh water fish (we are in the French Amazon) which are highly sought after. Along the lengths of the rivers, the people feed on freshly caught fish, small and large, rarely sold; the wolf fish - a redoubtable predator (photo page 33 bottom left) and the piranha are popular grilled due to their numerous bones. Best of all is the river weakfish which has extremely fine flesh and is marvellous in carpaccio (see page 35), catfish and the atipa bosco, an armoured fish that lives in the marshes, highly valued for special occasions (see page 34)

The estuaries are also home to popular fish such as the "jamais goûté". If you have never tasted this I can recommend it to you, its soft firm flesh is similar to the salmonids (photo bottom right page 33; above the red snapper, below the jamais goûté) It is most often served grilled and cooking time is crucial. We had the chance to taste it cooked "en papillote" and this really enhances the flavour of the meat. We went to La Goelette restaurant in Saint-Laurent-du-Maroni.

There are numerous species of sea fish in French Guiana, so diverse are they that there is literally something for every taste! Acoupa weakfish, giant trevally, snooks, cero mackerel, palikas, weakfish, tripletails, snappers and shark to name but a few are traditionally served in a stew, in a pimentade, breaded or fried. Some of our favourites include acoupa (weakfish) carpaccio (the river fish is even more

delicate than the sea water fish), acoupa filet with maracuja sauce and atipa with bacon.

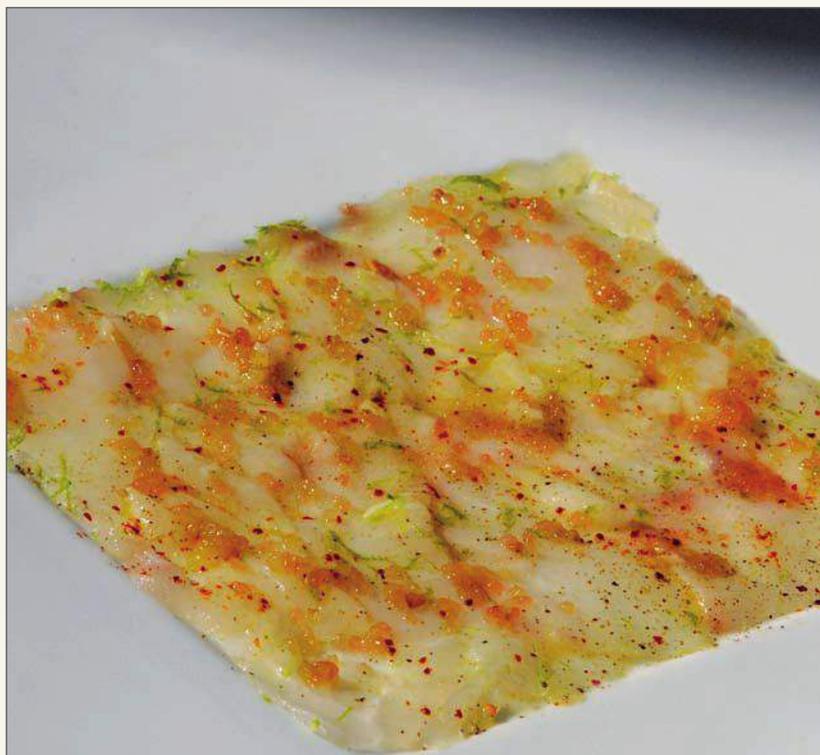
Cod is also found in French Guiana cuisine, crumbled in marinade, this differs from accras in the Antilles, the dumplings are more spicy but not as hot. As far back as 1763 the Chevalier de Préfontaine talked about them, that's how traditional continues!

The only shellfish naturally abundant in the area are mangrove oysters; they are supposed to be delicious but it is very hard to find them and they are not available for sale at the moment. The mangroves are also home to large crabs, catching them in this vast environment is something of an art form. Served stuffed in their shells they are a delicacy especially when made with lots of meat and not too much bread. Last but not least are prawns, they are exquisite. Served in a stew, marinated, or singed in old Guiana rum, with coconut milk, in chilli, in nem by the Hmongs, the prawns go with everything and are always a treat.

Carpaccio d'Acoupa

Coupez les filets d'acoupa en fines lamelles. Râpez le zeste d'un demi citron vert. Pressez le jus de 2-3 citrons. Concassez baies et poivres. Placez les lamelles de poisson dans un plat creux. Arrosez du jus des citrons et d'huile d'olive. Ajoutez les baies, les poivres, la fleur de sel et les zestes de citron. Placez le plat au frais pendant 45 minutes.

Cut the acoupa filets into strips, grate the zest of half a green lemon. Squeeze the juice of 2-3 lemons, crush bay leaves and peppercorns. Place the strips of fish into a deep dish, drench in lemon juice and olive oil, add the bay and pepper, a little salt and the lemon zest, refrigerate for 45 minutes.



Délices de Guyane - Rémire-Montjoly

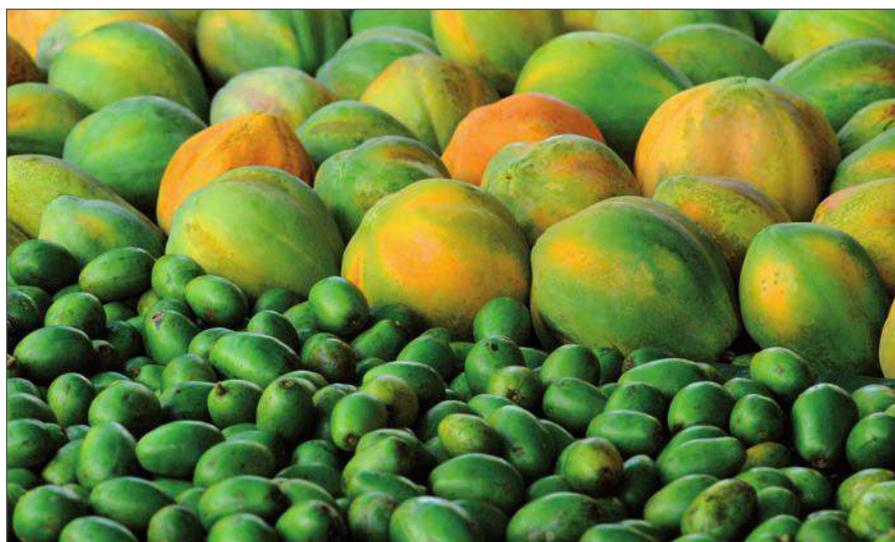
Transformer les produits du jardin

Délices de Guyane : condiments, confitures, sirops, punch, parepou, couac ! Voici comment la société est devenue l'une des meilleures ambassadrice de la gastronomie guyanaise. Les produits sont quasiment tous cueillis manuellement dans les jardins et directement transformés au grés des saisons et des arrivages. Bernard et Monique Boullanger (portraits



page 36) et leur fille Amalia (portrait page 37) ont fait de l'entreprise familiale née en 2007 et de la marque Délices de Guyane des entités qui reposent sur la qualité des produits, des valeurs éthiques et sociales. Le fait de traiter manuellement les fruits permet d'en

tirer le meilleur. Les piments, par exemple, sont triés en fonction de leur couleur (verte, jaune, rouge) car leur puissance est liée à la coloration et cela donne finalement une pâte verte avec de la papaye, une pâte jaune avec du curry et une pâte rouge, qui est la plus forte ! Tous les fruits sont nettoyés et coupés manuellement avant d'être transformés. Lorsqu'on demande à Bernard Boullanger si ses produits sont bio, il répond que non, si l'on se réfère aux normes en vigueur, mais 35 % d'entre-eux proviennent de jardins : c'est le cas des mangues, des cerises de Cayenne ou de l'abricot pays. Ces produits-là ne connaissent pas de pesticides, les analyses de laboratoire le confirment. Un fruit comme la pomme d'amour, sitôt tombé au sol est gâté : il faut le cueillir à l'arbre et le transformer dans la foulée. Ainsi la Guyane impose des contraintes fortes à cette société, collectes en jardins, partenariats avec de petites structures agricoles, mais c'est pour le bonheur final du consommateur ! Monique Boullanger fait son marché : épinard, giraumon, christophines pour faire du gratin... elle accomodera son magret de canard d'un confit d'oignons à la mangue, préparera un poulet à la moutarde diable... son filet mignon de porc sauce



chutney papayes-orange et rhum vieux de Guyane sera accompagné de bananes plantain... sa galette des rois créole est à la confiture de mombin et sa panna cotta est à la fleur d'hibiscus (photo du bas, page 37) ! Vous l'avez compris, ce sont des produits Délices de Guyane que Monique utilise pour ses créations. A la table des Boullanger, on doit se régaler !

Délices de Guyane; condiments, syrups, punch, parepou and couac. The company has become one of the best ambassadors for Guianese gastronomy. Almost all of the products are harvested by hand from gardens and immediately transformed depending on the season and the availability. Bernard and Monique Boullanger (portraits page 36) and their daughter Amalia (portrait page 37) started a family



business back in 2007 creating Délices de Guyane. High quality products based on strong social and ethical values. Handling the fruits manually means they get the best out of them. Pimentos for example are sor-

ted by colour, (green, yellow, and red) as their strength is related to their colouration and will eventually be made into a green paste with papaya, a yellow paste with curry and a red paste which is the strongest! All the fruits are cleaned and cut by hand before their transformation.

If you ask Bernard Boullanger if the products are organic he will say no, not strictly speaking, but 35% of them come from gardens including mangos, Cayenne cherries and the local apricots. These products have never been touched by pesticides as laboratory tests confirm. A fruit like a love apple is spoiled once it falls to the ground it has to be harvested from the tree and then transformed. French Guiana imposes strict constraints on this company, garden collectives and small-holdings but this is all to the benefit of the consumer!

Monique Boullanger heads to the market; spinach, giraumon and chayote for making a gratin...she will prepare her magret of duck with an onion and mango confit, chicken in a diablesse mustard, pork mignon filet in a chutney of papaya, orange and old local rum served with plantain bananas...Creole galette des rois with mombin preserve and panna cotta with hibiscus flowers!

(Photo bottom page 37). These are Délices de Guyane products that Monique uses for her creations of course, you must eat very well at the Boullanger house !



Association de la Gastronomie Guyanaise

Pour que vive la tradition...

L'association de la Gastronomie Guyanaise défend les valeurs qui sont les siennes, à savoir celles d'une mémoire vivante de la cuisine traditionnelle. Rencontre avec Rosange Lhuerre sa Présidente (à droite de Roger Merlin) et quelques membres de l'association venus nous présenter leur philosophie et leurs démarches auprès des plus jeunes...

Comité du Tourisme de la Guyane : Vos actions en faveur de la gastronomie traditionnelle sont bien



connues en Guyane. Pour quelles raisons ressentez-vous le besoin de partager votre expérience ?

Association de la Gastronomie Guyanaise : Malheureusement, les jeunes n'ont plus beaucoup d'occasions d'apprendre la cuisine traditionnelle. C'est en grande partie la faute de leurs parents qui délaissent une cuisine de qualité au profit de la restauration rapide, des nombreux restaurants chinois, des pizzerias, de la facilité en somme. Nous comprenons que les gens travaillent et que leur mode de vie a changé, laissant peu de place à une alimentation saine. Tout n'est pas perdu cependant et lorsqu'arrive le week-end, on voit beaucoup de monde faire ses courses au marché afin de partager un bon déjeuner traditionnel en famille, le dimanche. Le problème restant que ce bon plat est préparé par les anciens, pas par les nouvelles générations. Tout le monde se régale mais la transmission de ce savoir s'éteint, personne ne

veut reprendre le flambeau !

Ce constat est à l'origine de l'envie qui nous anime de partager avec les plus jeunes notre expérience, lors de manifestations publiques, via l'association La Gastronomie Guyanaise.

CTG : La cuisine de la viande de bois, du gibier, encore très présente dans la gastronomie guyanaise, demande une véritable connaissance de l'animal, n'est-ce pas ?

GG : Que ce soit la viande de bois ou même certains poissons, il faut apprendre à les préparer au retour de la chasse ou de la pêche, et tout aussi important, il faut savoir chasser ! Il y a de plus en plus de chasseurs en Guyane, qui chassent n'importe comment ! On ne devrait jamais tuer un animal en rut, encore faut-il avoir le sens de l'observation... et du respect. En ce qui concerne les poissons, l'atipa ou le poisson limon par exemple, il est impossible d'en acheter au marché sur un coup de tête pour les cuisiner, sans avoir appris auparavant !

CTG : Quelles sont les bases de la cuisine traditionnelle guyanaise ?

GG : En dehors du fait que nous utilisons tout naturellement les produits du terroir, notre cuisine est très épicée. Nous avons la chance de vivre dans une région dont la faune sauvage est encore riche, notre cuisine fait honneur aux poissons et au gibier, et nous avons notre manière à nous de cuisiner ! Ce que l'on nomme par exemple court-bouillon aux Antilles et pimentade en Guyane ne laisse aucun doute, au goût : le plat est le même, les saveurs sont très différentes car notre pimentade est épicée (mais pas pimentée !). Les antillais et métropolitains qui découvrent notre colombo (en connaissant celui des Antilles) ont tendance à trouver le nôtre trop "citronné". En effet, un colombo réussi chez nous demande un bon curry, du citron et il doit être bien relevé. Puis nous ajoutons beaucoup de légumes. Le colombo antillais ressemble davantage pour nous à une viande au curry. La cuisine guyanaise est vraiment unique en son genre...

The Guianese Gastronomic Association defends the values they hold dear keeping traditional cuisine alive. We met Rosange Lhuerre, Association President (on the right with Roger Merlin) and various members of the association who came to present their philosophy and their ideas to the younger generation.

The French Guiana Tourism Board : Your efforts on behalf of traditional gastronomy are well-known in French Guiana. What makes you want to share this experience ?

Guianese Gastronomic Association : Unfortunately young people do not have many opportunities to learn traditional cuisine. It is to an extent the fault of their parents who have thrown over quality cuisine in favour of fast food, there are so many Chinese restaurants and Pizzerias. We understand that people work and that their lifestyles have changed and this

very popular in French Guiana cuisine but it requires a real skill does it not?

GGA: Whether you are talking about game or even certain fish the most important lesson is that you need to prepare them as soon as they are caught, you also have to know how to catch them! There are more and more hunters in French Guiana who lack the skills. You should never kill an animal in rut, you need a keen eye and a sense of respect. In terms of fish atipa or the greater amberjack, it is impossible to buy them in the market on a whim, without having learnt previously how to cook them.

FGTB: What are the key ingredients in French Guiana's traditional cuisine ?

GGA: Besides the fact that we obviously use local produce, our food is highly spiced. We are fortunate



leaves little room for healthy eating. But all is not lost and come the weekend you see many people shopping at the market for the ingredients for a traditional family Sunday lunch. The problem that remains is that these great dishes are prepared by the older generations and not by young people. Everyone loves the food but the skill and know-how is not being passed down, no-one is willing to take up the baton! It was this situation that made us think about sharing our experiences with young people through public demonstrations from the Guianese Gastronomic Association.

FGTB: Cooking meat from the forest and game is

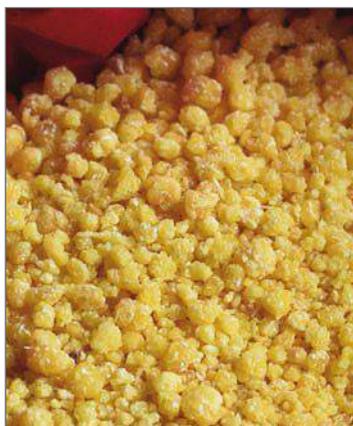
to live in a region where wild fauna is still abundant and our cuisine makes good use of fish and game, we have our own way of cooking them! As an example, what is known in the Antilles as court-bouillon is called pimentade in French Guiana, the dish is the same but the flavours are very different, our pimentade is very spicy (but not hot).

People from the Antilles or the French mainland who sample our colombo (often having tasted the Antilles version before) sometimes find it too lemony. A good colombo must have good curry, lemon and be well spiced. We then add lots of vegetables. For us the Antilles version is like a meat curry, the cuisine in French Guiana is really unique.

Jean-Pierre Joseph - Kalawachi - Kourou

Manioc à toutes les sauces !

Le manioc est la base de l'alimentation amérindienne. Son jus, une fois les toxines éliminées, accompagne les poissons (comme dans le Kachilipo photo page 41 en bas à droite) et la viande boucanés. Il y a du manioc blanc, jaune et sucré. On en fait de la



semoule, le couac (nature, photo page 40 en haut à gauche, version taboulé, page 41 au milieu), et une galette, la cassave. Les Créoles et les Businengués ont intégré ces produits à leur traditions culinaires, nous dit Jean-Pierre Joseph (photo page 41, en haut à droite), du Centre Kalawachi, où l'on peut déguster la cui-

sine amérindienne. Il y a deux sortes de cassave, l'une est fine et dure (photo page 41 en bas à gauche) ; la seconde plus épaisse, se mange chaude : c'est la meilleure ! Amérindien du littoral, Jean-Pierre nous parle de l'alimentation traditionnelle qu'il a connue, enfant : les crabes et les huîtres de palétuviers, les bigorneaux, les palourdes faisaient son régal. Les œufs d'iguanes (photo d'une femelle page 40 en haut) très fins, très appréciés, étaient beaucoup plus recherchés que les œufs de tortues marines, dont la consommation est interdite de nos jours. Le cachiri (photo page 40 en bas à droite), est une variété de manioc avec laquelle on fabrique la boisson du même nom. On y ajoute des petits morceaux de patate douce rouge pour la couleur, et un peu de jus de canne pour la saveur. Ensuite on tamise jusqu'à avoir la consistance de l'eau et on laisse reposer. Cela n'a plus rien à voir avec le cachiri traditionnel des Amérindiens, qui était plus rustique. "Les goûts évoluent..." précise Jean-Pierre.

En forêt, c'est un peu différent, on se nourrit des poissons du fleuve, comme les poissons chats (photo page 40 en bas à gauche) dont la chair est fine. Et puis il y a le "jamais goûté" que l'on trouve à l'embouchure du fleuve Maroni, et l'atipa, présent dans les régions maré-



cageuses de savanes. On mange ce dernier accompagné de jus du manioc, ou dans les braises, cuit à l'étouffée dans sa "cuirasse". La chasse en forêt s'accompagne traditionnellement du respect de la faune ; les chamans respectent la toute puissance de la forêt et les esprits des animaux, respect qu'ils inculquent aux chasseurs. La région d'Awala est celle du palmier awara, dont le fruit mûr est délicieux et nourrissant. Il attire aussi les agoutis, qui font le bonheur des amateurs de bonne chair...

On peut faire l'expérience de la cuisine amérindienne au Centre Kalawachi de Kourou et au restaurant Yalimalé, à Yalimapo...

Manioc (cassava) is a key ingredient in the Amerindian diet. Once the toxins have been removed, its juice is served with fish (photos page 41, bottom right) and cured meats. There is white, yellow and sweet manioc. It is used to make semolina, couac (natural, photo page



40 top left, in tabbouleh form, page 41 centre) and a cassava tart. The Creoles and the Businengues integrated these products into their culinary traditions, says Jean-Pierre Joseph (page 41 top right) of the Kalawachi Centre where you can sample Amerindian cuisine. There are two sorts of cassave, one is hard and fine

(photo page 41, bottom left) and the second which is thicker and is eaten warm; this is the best! An Amerindian from the coast, Jean-Pierre tells us about the traditional food he enjoyed as a child; crabs, oysters from the mangroves, winkles and clams.

Iguana eggs (photo of a female, top of page 40) are very fine, very popular and were more in demand than marine turtle eggs which today are prohibited for consumption. Cachiri (photo page 40 bottom right) is a type of manioc used to make a drink of the same name. Small pieces of red sweet potato are added for colour and just a dash of sugar cane juice for flavour. You then sieve it until it has the consistency of water and leave to settle. This is not really like the traditional cachiri that the Amerindians made, that was more rustic but as Jean-Pierre explains "tastes have evolved".



Things were rather different in the forest, the people there ate river fish such as cat fish (photo page 40 bottom left) which has very fine flesh. Then there is the "jamais goûté" that is found at the mouth of the Maroni river and the atipa which is found in the marshy areas of the savannah.

The latter is eaten with manioc juice or cooked in the embers stewed in its "armour". Hunting in the forest is done with all due respect for nature. The shamans believe in the great power of the forest and believe that the animal spirits are instilled into the hunters. The Awala region is home to the awara palm, its fruit when ripe is delicious and nutritious. It also attracts agouti, much sought after by meat lovers.

You can experience Amerindian cuisine for yourself at the Kalawachi Centre in Kourou and at Yalimalé restaurant in Yalimapo



Belles tables pour...

...en prendre plein les papilles !

et tous les restaurants sur www.guyane-amazonie.fr



Ester et Emmanuel Delmar sont aux commandes de La Villa depuis 18 ans. Le chef privilégie les produits frais et locaux : chocolat, miel d'Amazonie, foie gras, fromage de chèvre et poissons, dont il ne se lasse pas de vanter les qualités ! La Guyane est un eldorado pour l'amateur, même si l'on mange peu d'espèces par rapport à la diversité de poissons rencontrée ! Tout est fait maison à La Villa, même le pain. Tortilla de poulet boucané et patate douce, salade verte et crème de piment doux (photo page 42 en bas à gauche) ; Acoupa rouge, son filet en calous farcis cuits vapeur, sauce atipa (à base de lait de coco, poitrine boucanée, tomate, piment doux), à la carte...

Ester and Emmanuel Delmar have been at the helm of La Villa for 18 years. The chef makes good use of fresh local produce; chocolate, Amazonian honey, foie gras,

La Villa - Rémire Montjoly

goats cheese and fish and is enormously proud of the quality ! French Guiana is a fish-lovers paradise although when you consider the diversity of fish available, very few species end up on your plates. At La Villa everything is homemade, even the bread. Smoked chicken and sweet potato tortilla, green salad and sweet pepper cream (photo page 42, bottom left); steamed stuffed fillet of red acoupa with an atipa sauce (coconut milk, smoked chicken breast, tomato and sweet pepper) are on the menu...



La Table de Combi - Sinnamary

Martine et Gérard Cugini, producteurs de foie gras en Guyane vous accueillent à leur table sur rendez-vous, dans un cadre superbe et dépayssant à Sinnamary ! Etape par le



sud-ouest de la France, entre Kourou et St-Laurent-du-Maroni !

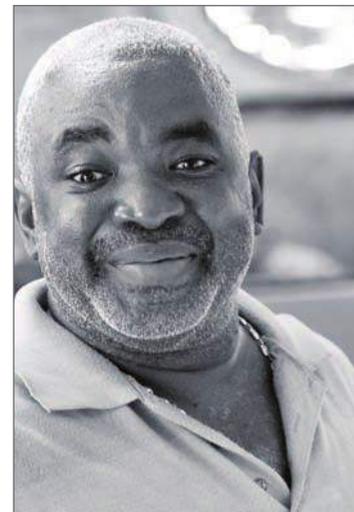
Martine and Gérard Cugini, foie gras producers in French Guiana invite you to their table; a wonderfully relaxing setting in Sinnamary! A taste of South West France between Kourou and St-Laurent-du-Maroni !



Yolaine Parcily et Sylvio Champestin déploient le Grand Pavois chaque week-end. Avec sa jolie terrasse, vue imprenable sur la rivière, ils proposent une belle cuisine et le petit déjeuner créole, le Tchimbé tcho, qui apporte comme jadis les calories nécessaires au rude travailleur physique ! Aujourd'hui on y verra une belle formule de brunch local : chocolat chaud et viennoiseries, (pomme-cannelle, pain natté), thé citronnelle, blaff de poisson ou de crevettes, ti nain queue de cochon, dizé milé (pâtisserie) ; nourrissant, le petit déjeuner créole !



Yolaine Parcily and Sylvio Champestin open up the Grand Pavois every weekend. With its beautiful terrace with unbroken views of the river, they offer delicious food and the Creole breakfast "Tchimbé tcho" that in days gone by provided all the calories needed for good honest manual labour! Today it's a rather nice local brunch with hot chocolate and pastries (apple-cinnamon, plaited bread), lemongrass tea, fish or prawn stew, ti nain pigs tail and dizé milé (pastry); the Creole breakfast is certainly filling !



Le Grand Pavois - Montsinery Tonnegrade

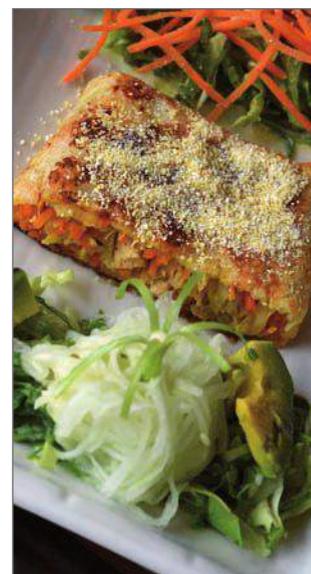
Céraline Guiose cuisine depuis l'âge de 11 ans. Sa mamie a eu 17 enfants, son papy était maraicher, éleveur, chasseur, pêcheur...et les nombreuses petites-filles ont toutes appris à cuisiner sous l'égide de leur grand-mère... L'idée du restaurant Chodié Kontré a vu le jour avec l'envie de Céraline Guiose (en photo page 43 en bas à droite avec Roger Merlin) de retrouver, de partager cette cuisine du temps passé, les saveurs d'antan, tout en innovant, en composant de nouvelles recettes : une pizza créole à base de cassave ? pourquoi pas...

Malgré une diversité de produits locaux étonnante, la cuisine traditionnelle créole perd de plus en plus de terrain dans les foyers ; "les gens n'ont pas le temps de cuisiner. Travailler la viande du gibier est un art difficile. De même, il

est de plus en plus dur de trouver du gibier, la législation ayant peu à peu restreint la diversité des viandes disponibles pour protéger certaines espèces d'une trop forte pression de chasse." Qualité des produits, passion et patience sont les ingrédients d'une cuisine réussie, comme la pra-

Chodié Kontré - Cayenne

tique Alain Haabo, chef de cuisine à Chodié Kontré (en photo page 43 en bas à gauche avec Roger Merlin). «Dans la tradition culinaire guyanaise, on n'a pas une notion du temps comme vous l'avez ; de même les pesées se font à l'œil et à la main, au feeling...», nous dit Céraline ; on vaque à ses occupations, on revient voir sa cuisson, et ainsi de suite ; d'où l'importance de la transmission d'une génération à l'autre, aujourd'hui menacée. Bouillon d'awara, fricas-



sées de tatou, de pakira, de cochon bois, d'agouti, boulettes de pac, de palika, de machoiran blanc, crêpe de couac au poisson boucané, crevettes... jamais goûté, coumarou, croupia, atipa... gratin dachine-parepou, riz giraumon, An gout de Maïs, Dizé Milé... pêle-mêle, quelques mots clés pour découvrir la cuisine créole guyanaise !

Céraline Guiose has been cooking since the age of 11. Her grandmother had 17 children, her grandfather was a market gardener, stock breeder, hunter and fisherman...and all the granddaughters learned to cook under the watchful eye of their grandmother. The idea of the Chodié Kontré restaurant came from Céraline Guiose's desire to rediscover and share this cuisine of the past, the flavours of yesteryear in an innovative way all the while creating new recipes; creole pizza with a cassava base ? Why not ? (Photo page 43 bottom right with Roger Merlin). Despite an astonishing array of local produce, traditional Creole cuisine is constantly losing ground in the home, people simply don't have the time for

cooking. Preparing game meat is not an easy skill, at the same time it's increasingly difficult to find game, legislation having little by little restricted the diversity of meat available in order to protect certain species as well as a lot of pressure on hunting. Quality, passion and patience are the key ingredients for successful cuisine as demonstrated by Alain Haabo chef de cuisine at Chodié Kontré (photo page 43 bottom left with Roger Merlin). « In the French Guiana culinary tradition, you don't have that notion of time, in the same way you don't weigh or measure things, it's more of a feeling » explains Céraline; we wander through our occupations, we come back to the cooking and this is important, the passing on of knowledge to the next generation, now under threat. Awara stock, fricassee of armadillo or pakira, wild boar, agouti, dumplings with pac, palika or white machoiran, pancakes with couac or smoked fish, prawns, jamais goûté, coumarou, croupia, atipa, dasheen-parepou gratin, pumpkin rice, An gout de Maïs, Dizé Milé...all jumbled up, a few key words in the world of Creole Guiana cuisine !

Jean-Christophe Lauters a ouvert le Paris Cayenne en 1981, et depuis l'établissement s'est forgé une solide réputation de bistrot parisien en



préparant depuis toujours quelques classiques de la brasserie traditionnelle :

Ris de veau aux Morilles, Rognons, Tête de veau, Pied de porc, Tripes aux petits légumes. Mais pour le visiteur de passage, sa cuisine prend de l'altitude avec les Rillettes d'Acoupa

fumé à l'aneth, le Carpaccio de betteraves rouges, coriandre de citron vert, les Ravioles d'atipas parfumés au gingembre, le Blaff de crevettes aux cives, riz parfumé et couac (détail en couverture de cette édi-

Paris-Cayenne - Cayenne

tion), Le Filet d'acoupa roti au four, Moelleux de pommes de terre, huile d'olives, vinaigrette aux olives noires et Xeres (photo page 44 en bas à gauche), ou la Bosse de Zébu fruits rouges, Galette de manioc grillée...

Jean-Christophe Lauters opened the Paris Cayenne in 1981 and since then the establishment has forged a solid reputation of a Parisian bistro offering classic traditional brasserie fare; sweetbread with morels, kidneys, head of veal, pork feet, and tripe with vegetables. But for visitors passing through more exotic fare includes acoupa rillettes smoked in dill, carpaccio of red beetroot, coriander and green lemon, atipa ravioli perfumed with ginger, prawn stew with chives, perfumed rice and couac (detail on the cover page), acoupa filet roasted in the oven, creamy potatoes, olive oil, vinaigrette with black olives and Xeres (photo page 44 bottom left) or Zebu with red fruit, grilled manioc tart...



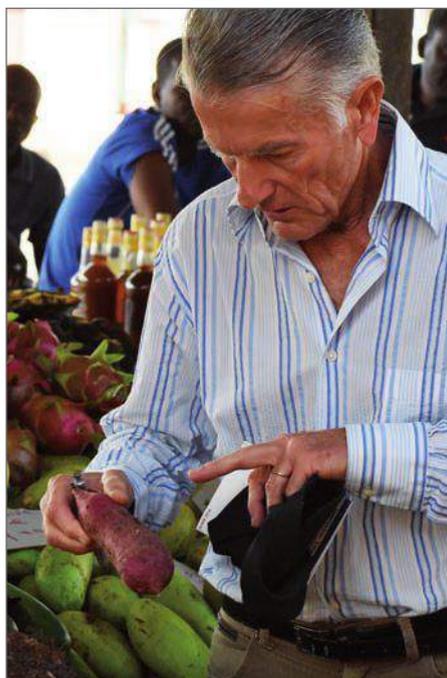
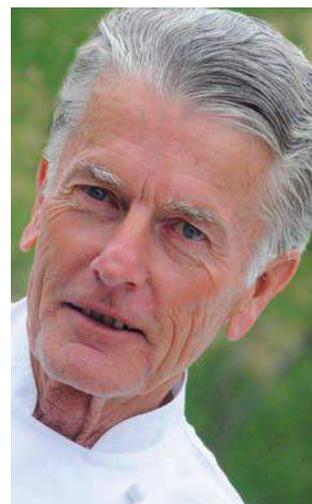
Roger Merlin - Conservatoire Grand Sud des Cuisines

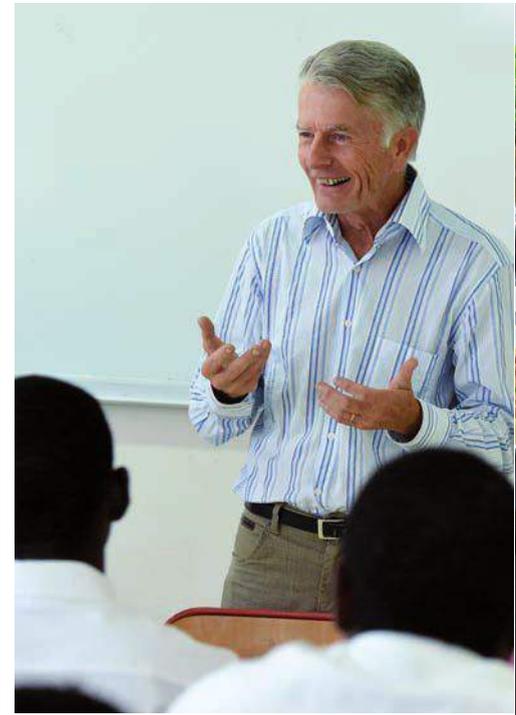
Guyane - Méditerranée, la rencontre !

Le Chef Roger Merlin, des Saintes-Maries-de-la-Mer (Camargue) est spécialiste en nutrition et en cuisine méditerranéenne et membre fondateur du Conservatoire Grand Sud des Cuisines. Il intervient régulièrement dans le cadre d'actions menées en partenariat avec le Parc Naturel Régional de Camargue, pour le syndicat des riziculteurs et des oléiculteurs. Il anime des ateliers culinaires dans les écoles et auprès des touristes.

Au départ, il y a cette idée que la Camargue et la Guyane ont des points communs : certes, la Guyane n'est plus le second producteur de riz après la Camargue, mais oui, le riz est un lien. Et certains paysages de Camargue aussi, qui prennent des allures de marais et de savane inondée... mais surtout, Roger Merlin est un chef curieux qui s'est laissé prendre au jeu de relever le défi du Comité du Tourisme de la Guyane : découvrir une région qu'il ne connaissait pas,

ses cultures, ses peuples et leurs cuisines, puis partager cette brève expérience avec des écoliers. Enfin, créer avec les élèves et étudiants de terminale Bac Techno et BTS hôtellerie/restauration, avec la participation de leurs professeurs, Christophe Iceta (professeur de cuisine), Julien Stephan (professeur de service) et de Laurent Redlinger (chef de travaux), un événement gastronomique associant la cuisine de Provence aux produits guyanais : Queue de crevette sauvage grillée, vinaigrette aux piments - Tartelette de poissons boucanés à la mousse d'avocat - Soupe glacée de légumes du marché au basilic pourpre - Croustillant de poulet boucané, papaye caramélisée - Riz noir complet de Camargue aux herbes du marché de Cayenne - Patate douce cuite en croûte de sel à l'origan - Riz rouge gluant aux légumes - Filet de thazar mariné à l'infusion de citronnelle, épinards et couac aux légumes - Fromage de chèvre de Montsinéry





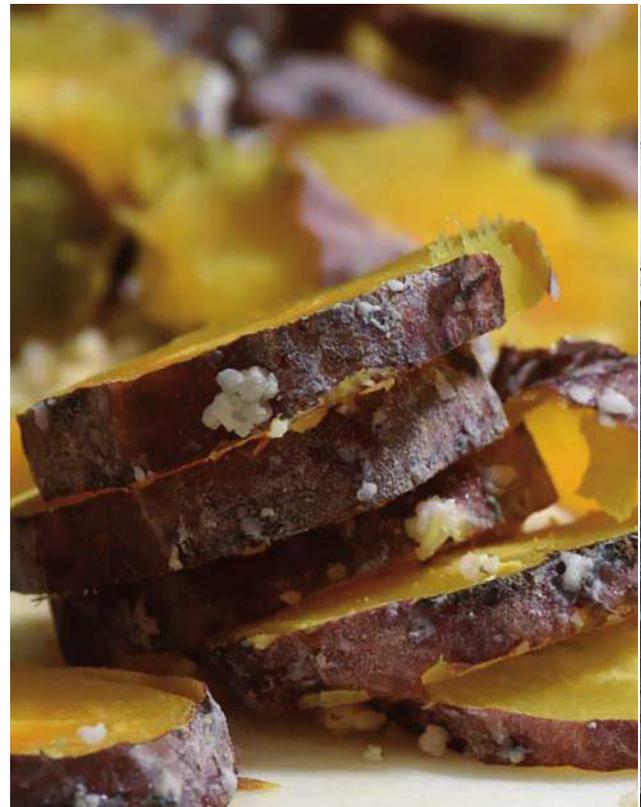
aux herbes du marché et miel de Guyane sur pain aux céréales maison parfumé à l'huile d'olive...

Chef Roger Merlin from Saintes-Maries-de-la-Mer (Camargue) is a specialist in nutrition and Mediterranean cuisine and a founder member of the Conservatoire Grand Sud des Cuisines.

He regularly takes part in initiatives organised in partnership with the Camargue Region Natural Park, for groups of rice growers and olive gro-

wers. He is involved in culinary workshops in schools and for tourists.

Initially there was an idea that the Camargue and French Guiana had certain things in common. Whilst French Guiana is no longer the second largest rice producer after the Camargue, rice is certainly a link. There are also areas in the Camargue that are reminiscent of the marshes and flooded plains but above all, Roger Merlin is a curious man and was willing to undertake the challenge of the French Guiana





Tourism Board : to discover a region he knew nothing about, its culture, peoples and cuisine and then to share his experiences with students. The idea was to create, along with pupils and students in their final year of a Baccalaureate in Hotel & Catering Management, with the participation of their teachers, Christophe Iceta (cuisine), Julien Stephan (hospitality) and Laurent Redlinger (chef de travaux) a gastronomic event combining Provençal cuisine with Guianese produce. Wild prawn tails grilled and served with a

chilli vinaigrette - Smoked fish tartelette with avocado mousse- Chilled local vegetable soup with purple basil – Crispy smoked chicken with caramelised papaya- Whole grain black Camargue rice with Cayenne market herbs- Sweet potato in an origan salt crust – Sticky red rice with vegetables – Tazar fish marinated in an infusion of lemongrass, spinach and couac with vegetables- Montsinéry goat's cheese with local herbs and Guiana honey served on mixed grain bread perfumed with olive oil.



L'Atelier Guy Martin - Paris

Un chef étoilé pour la Guyane !

Lorsque prit forme l'idée de sublimer la gastronomie guyanaise par un événement chez un grand chef étoilé, Guy Martin s'est très vite imposé comme étant le contact idéal. Son restaurant gastronomique, le Grand Véfour (deux étoiles Michelin), est l'une des tables dont rêvent les Français et son Atelier de la rue Miromesnil à Paris (un ancien hôtel particulier), un lieu propice à la convivialité. Les hôtes du Comité du Tourisme de la Guyane, professionnels du voyage et presse, y furent reçus par Guy Martin et par son Chef à l'Atelier, Cyril Arachequesne, avec sa brillante brigade. Tous avaient travaillé de concert à l'élaboration de recettes originales conçues par Guy Martin à partir des produits du terroir guyanais, la volaille boucanée par exemple. Ils furent déclinés avec l'excellence et la finesse que l'on pouvait attendre, écrivant une page de perspectives nouvelles pour la gastronomie guyanaise. Les plats furent réalisés par les invités du Comité du Tourisme de la Guyane, comme il se doit à l'Atelier Guy Martin, avant que tous se régalaient de ce magnifique dîner. Voici sans attendre les recettes, le bouquet final !



Once the idea was born of celebrating the cuisine of French Guiana with an event at an award-winning chef's restaurant, Guy Martin was the obvious choice. His gastronomic res-



taurant the Grand Véfour (Two Michelin Stars) is one of France's most revered restaurants and his Atelier on rue Miromesnil in Paris is welcoming and friendly. The hosts from the French Guiana Tourism Board, travel professionals and Press were welcomed by Guy Martin and his Chef at the Atelier, Cyril Arachequesne with their brilliant team; they had all worked together to create original recipes conceived by Guy Martin using produce from French Guiana such as smoked chicken. They were all interpreted with the excellence and finesse that one would expect; writing a new chapter in the history of French Guiana's cuisine. As is the rule at Guy Martin's workshop, the courses were prepared by the French Guiana Tourism Board's guests, who then all enjoyed a magnificent dinner. Therefore, without further delay, we are proud to present the recipes in all their glory. Enjoy !



Gambas à la guyanaise parfumées aux graines de bois d'inde - Palets de patate douce acidulée

Pour 4 personnes - photo du bas à gauche, page 49

INGRÉDIENTS

Marinade des gambas

12 gambas 10/12
0,25 L de vin blanc
0,05 dL d'huile d'olive
1 échalote
1 gousse d'ail écrasée
1 piment vert
2 g de piment de Cayenne
1 citron vert

Palets de patate douce

10 cercles de patate douce de 3 cm de diamètre sur 0,5 cm d'épaisseur
70 g de vinaigre d'alcool cristal
50 g de miel toute fleurs
150 g d'eau
2 baies de poivre long

Chutney d'ananas, patate douce au bois d'inde

½ ananas

½ patate douce - Bois d'inde
1,5 citron vert
Huile d'olive
1 gousse de vanille

PRÉPARATION

Marinade de gambas

Décortiquer les gambas et les inciser pour retirer les nerfs, mélanger tous les ingrédients de la marinade et laisser mariner huit heures au frais.

Palets de patate douce

Eplucher la patate douce et la trancher 0,5 cm d'épaisseur. Tailler 12 palets à l'aide d'un emporte-pièce de 3cm de diamètres. Mélanger le reste des ingrédients et les porter à ébullition. Verser le contenu sur les palets de patate douce.

Attendre le refroidissement complet puis filmer et réserver au frais au minimum 24h.

Ananas patate douce au bois d'inde

Tailler en fine brunoise l'ananas et la patate douce. Y incorporer le bois d'Inde ainsi que l'huile d'olive, le jus du citron vert et les zestes d'un demi-citron vert. Gratter la gousse de vanille. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais.

DRESSAGE

Poêler les gambas de chaque côté juste avant de servir.

Sur le côté gauche de l'assiette disposer 3 palets de patate douce et 1 gambas sur chaque palet de patate douce.

Dans un cadre de 15 x 4 cm déposer 45 grammes de chutney, presser légèrement.

En finition, ajouter une chips de patate douce.



Gambas with Allspice perfumed chunks of sweet potato

Serves 4 - photo bottom left, page 49

INGRÉDIENTS

Prawn marinade

12 prawns 10/12
0,25L of white wine
0,05L of olive oil
1 shallot
1 clove of garlic, crushed
1 green pepper
2g Cayenne pepper
1 green lemon

Chunks of sweet potato

10 circles of sweet potato 3 cm in diameter and 0.5 cm thick
70 g white spirit vinegar
50 g all-flower honey

150 g water
2 stalks of long pepper
Pineapple, sweet potato and allspice chutney
½ pineapple
½ sweet potato- all-spice
1 ½ green lemons
Olive oil
1 vanilla pod

PREPARATION

Prawn marinade

Shell the prawns and slice them to remove the nerves, combine all the marinade ingredients and leave to

marinate for eight hours in the refrigerator.

Sweet potato chunks

Peel the sweet potato and cut into slices 0.5 cm thick. Chop into 12 chunks using a 3 cm cookie cutter. Combine the rest of the ingredients and bring to the boil. Pour onto the chunks of sweet potato. Wait until cool, then cover in cling film, and refrigerate for at least 24 hours.

Pineapple, sweet potato and allspice

Finely slice the pineapple and sweet

potato.

Add the allspice, olive oil, lemon juice and the zest of half a green lemon.

Grate the vanilla pod

Mix all the ingredients and chill.

ASSEMBLY

Lightly sauté the prawns on each side just before serving.

On the left of the plate, arrange three chunks of sweet potato with one prawn on each piece.

Put 45 g of chutney into a 15 x 4 cm mould, pressing lightly.

Add the sweet potato chips.



Volaille Boucanée en deux cuissons, purée de manioc au persil plat, Emulsion ail & citron vert

Pour 4 personnes - photo du bas, page 50



INGRÉDIENTS

4 Blancs de volaille boucanée pour la

ballotine - 2 Cuissons de volaille boucanée pour l'effilochée.

Effilochée de volaille : 2 cuissons de volaille boucanée, 100 g de jus de veau, 1 carotte, 1 oignon, 1 filet d'huile d'olive PM, sel et poivre du moulin

Emulsion ail et citron vert : 0,25cl de lait de soja, 1 citron vert, 1 gousse d'ail, 0.10 cl de lait de coco.

Sel poivre

Préparation

Effilochée de volaille : Faire une effilochée avec les cuissons de volaille boucanée. Couper en brunoise la carotte et ciseler l'oignon. Dans une cocotte, faire suer les oignons, ajouter la brunoise de carottes et cuire 3

minutes. Déposer l'effilochée de volaille dans la cocotte. Ajouter le jus de veau et laisser confire 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Ballotine de Volaille : rouler les blancs de volaille Boucané dans du papier film, bien serrer, plier les extrémités du rouleau. Réserver au frais.

Purée de manioc au persil plat : Ciseler les oignons. Eplucher et couper le manioc en cubes d'environ 1 cm de côté. Dans une casserole, faire suer les oignons avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les cubes de manioc et laisser mijoter 3 minutes tout en remuant. Ajouter le bouillon de volaille, porter à ébullition et cuire à petits bouillon pendant 15 minutes.

Les cubes de manioc doivent être cuits. Passer au passoire et mixer la chair de manioc au blender.

Montage & dressage

Poser l'effilochée de volaille dans un cadre rectangulaire et bien presser, puis la dresser à gauche de l'assiette. Chauffer la ballotine, au four vapeur à 85 ° C pendant 8 minutes puis la couper en trois tronçons égaux et déposer les tronçons sur l'effilochée. A droite de l'assiette, faire une virgule à l'aide d'une cuillère avec la purée de manioc.

Au dernier moment finir avec l'émulsion sur chacun des morceaux de volaille. Dégustez bien chaud.

Twice cooked smoked chicken, cassava and flat-leaved parsley puree, garlic and green lemon emulsion - Serves 4 - photo, bottom page 50

INGREDIENTS

4 smoked chicken breasts for the ballotine - 2 smoked chicken thighs for shredding.

Shredded chicken

2 smoked chicken thighs, 100 g veal stock, 1 carrot, 1 onion, 1 good dash of olive oil, freshly ground salt and pepper.

Emulsion of garlic and green lemon

0.25 cl of soya milk, 1 green lemon, 1 clove of garlic, 0.20 cl of coconut milk.

PREPARATION

Shredded chicken :

Shred the chicken thighs; finely dice the carrot and onion. In a casserole, sweat the onions, add the diced carrots and cook for 3 minutes. Add the shredded chicken, add the veal stock and leave to stew for 15 minutes, season as required.

Chicken ballotine

Roll the smoked chicken breasts in cling film, close tightly folding the ends in, chill.

Cassava and flat-leaved parsley puree

Chop the onions - peel and cut into cubes of around 1 cm. In a casserole, sweat the onions with a good dash of olive oil. Add the cubes of cassava and simmer for 15 minutes or until the cassava, cubes are cooked. Transfer to a blender and mix until smooth.

Pineapple, sweet potato and allspice

Finely slice the pineapple and sweet potato. Add the allspice, olive oil, lemon juice and the zest of half a green lemon. Grate the vanilla pod.

Mix all the ingredients and chill.

ASSEMBLY & SERVING

Place the shredded chicken in a rectangular form, press well and then place the left of the plate. Heat the ballotine in a steam cooked at 85 ° C for 8 minutes and then cut into three equal pieces, place the pieces on the shredded meat.

On the right of the plate, using a spoon make a comma with the cassava puree. At the last minute, finish with an emulsion of all of the chicken pieces. Enjoy while piping hot.



Carte touristique de la GUYANE



AIRFRANCE



FRANCE IS IN THE AIR



OUI À LA HAUTE CUISINE

Dégustez des menus élaborés par de grands chefs français étoilés, accompagnés d'une sélection des meilleurs fromages et pâtisseries.

AIRFRANCE KLM

France is in the air - La France est dans l'air

WWW.AIRFRANCE.GF