



À la  
découverte  
des **SAVEURS**  
de **GUYANE**

  
Guyane Naturellement sénévoise

Dégustation de spécialités  
**amérindiennes**,  
**bushinengués** et **créoles**

**Vendredi 26** septembre 2014  
**10h > 13h** au Comité du Tourisme  
de la Guyane, 12 rue Lallouette à Cayenne

**ENTRÉE LIBRE**

Infos : 05 94 29 65 00

[www.tourisme-guyane.com](http://www.tourisme-guyane.com)



fête **GASTRONOMIE**  
26 | 27 | 28 SEPTEMBRE 2014



**Guyane**  
Amazonie.fr

Comité du Tourisme de la Guyane



*Bienvenue en Guyane...  
terre de partage!*



**Guyane**  
Amazonie.fr  
Naturellement généreuse

# Naturellement généreuse



Comité du Tourisme de la Guyane

## Bienvenue en Guyane Terre de partage !

C'est par ces mots que le CTG, dans le cadre de la campagne relative à la nouvelle identité visuelle de la destination Guyane, et à son positionnement image, a choisi d'accueillir le visiteur désireux de vivre quelques temps à l'heure guyanaise.

Des visages, celui d'un créole, d'un bushinengué, d'un amérindien et d'une femme Hmong, tout sourire, annoncent d'emblée une « Guyane naturellement généreuse !.. »

Généreuse dans l'accueil qu'elle prodigue à ses hôtes mais également de ses cultures et de sa diversité gastronomique.

Parce qu'elle est multiple, la Gastronomie guyanaise devient alors source de tous les possibles et de tous les voyages gustatifs...

Elle vous entraîne sur les layons de la cuisine créole avec son traditionnel bouillon d'awara ou son convoué de légumes, bushinengué avec son mouhga ou son pinda alisi (riz à l'arachide),



amérindien avec son abilipo ou son kwabio et encore hmong avec son laph ou soupe khao poun.

A travers ce parti pris, qui consiste à promouvoir les peuples de Guyane et leur ancrage gastronomique, le CTG confirme tout de go, sa volonté d'affirmer un tourisme culturel basé sur l'histoire, les cultures ancestrales et le savoir-faire des hommes et des femmes qui peuplent la Guyane, et de les valoriser à travers son offre touristique.

Bienvenue, Bienvini, Ilou paman A wop'o, ou I sa Ko Dow, Txais tos en Guyane pour un voyage au cœur de saveurs plurielles d'une Guyane dense et de tous les peuples qui en font la richesse et l'originalité en vous livrant leurs secrets gastronomiques.

Le conseil d'administration  
du Comité du Tourisme de la Guyane



# Gastronomie Amérindienne



*Dans la cuisine amérindienne, l'ingrédient le plus utilisé est incontestablement la tubercule de manioc, que ce soit sous forme de galette (cassave), de farine (couac) ou en boisson (le cachiri).*

Traditionnellement, le matin au petit déjeuner, on consomme soit du couac bouilli à l'eau et sucré, soit l'abilipo (reste de farine de manioc à l'état brut, bouilli à l'eau, à consommer sucré).

Pour le déjeuner et le dîner, on utilise en guise de sauce le jus de manioc (appelé en créole Kwabio) qui accompagne le poisson (boucané, salé ou frais), le gibier ou la volaille. On parfume légèrement la sauce avec du piment vert et on fait mijoter à feu doux. Le repas est toujours accompagné de cassave ou de couac.

Pour les grandes occasions on prépare du poisson ou du gibier au feu de bois, qui seront accompagnés de cassave, de couac, de sauce de manioc et de tubercules (patate douce ou cramanioc). A cette occasion on prépare aussi le alassouga (galette de manioc épaisse) à consommer chaud, et de la bière de manioc : le cachiri.

Les graines de palmiers sont aussi très consommées : le comou, le patawa, le wasaï. En jus, on arrose alors généreusement le couac, nature on les mange avec de la cassave. Dans ce cas, les graines sont ramollies au bain marie. Le cœur de palmier est également consommé en salade, assaisonné de citron et de sel.

## Le Centre Kalawachi

Créé en 2000, le Centre Kalawachi a pour vocation de représenter de façon active l'ensemble des amérindiens de Guyane, qu'ils soient wayana, wayampi, émerillons ...

L'association mène des actions concrètes pour encourager le développement d'activités économiques autour du savoir-faire amérindien. Elle encourage les jeunes créateurs à fabriquer des ciels de case, organise des expéditions en forêt avec des guides piroguiers amérindiens, met en place des filières d'approvisionnement en kachiri ou en cassave, ...

« amolo de manan kalinian », Souviens-toi Amérindien de ta richesse culturelle, telle pourrait être la devise du centre amérindien Kalawachi.



## Au menu

### **Quelques spécialités amérindiennes :**

Tortue de terre boucanée

**Friandise :** Queues de fourmis manioc volantes

**Boisson :** Kachiri d'ananas, Sagoula (jus de patate douce)

Le manioc est un tubercule qui offre de multiples possibilités de préparation. Les 2 variétés les plus consommées sont le manioc doux, ou cramanioc, et le manioc amer. Le manioc amer est préféré par les amérindiens car sa culture donne un meilleur rendement. Mais son jus est toxique et nécessite un traitement particulier.

Le travail du manioc nécessite l'utilisation de nombreux objets, notamment en vannerie : les planches à grager pour râper le tubercule, le katouri, le manaré (tamis), la couleuvre, l'éventail, ...



# Gastronomie Bushinengué



*Dans la cuisine bushinengué, les ingrédients les plus utilisés sont l'arachide, le riz et le manioc.*

Le matin, le petit déjeuner se compose d'un jus d'arachide sucré mélangé à du tapioca ou consommé avec un morceau de cassave. On boit aussi du chocolat, préparé avec des bâtons de cacao, de l'eau et du sucre.

Le midi et le soir, pas d'entrée ou de dessert : on consomme uniquement un plat de résistance à base de riz bouilli accompagné de viande ou de poisson frais ou boucanés, préparés en blaff ou fricassé. Pour les grandes cérémonies, on prépare du riz à l'arachide.

À l'heure du goûter, on déguste une collation : pina balata (patate douce, arachide, fruit à pain et huile de maripa), ou légumes bouillis (patate douce, dachine, fruit à pain) servis avec de l'huile de maripa ou d'awara, ou encore fada (gâteau préparé avec de la banane et de l'arachide pilé), ... Pour les gâteaux, on utilise de la farine de riz ou de cramanioc.

Les fruits sont consommés bruts, sans transformation. Seuls la canne à sucre et l'arachide sont transformés en jus.



## L'association TOE LOBIE

D'abord créé au Surinam en 2008, l'association Toe Lobie a pour vocation de valoriser la tradition Saramaca, principalement par la sculpture sur calebasse, la broderie et les danses et contes traditionnels. Elle collabore régulièrement avec d'autres associations : animation d'ateliers de couture sur pangis dans les écoles avec l'association Grand Pays, participation au Festival de contes Kouté pou Tandé de Zoukoyanyan et au Festival Bushi Kondé Sama avec Lavi Danbwa, participation aux Journées de la langue maternelle avec l'association Tamoundé à Saint-Laurent du Maroni, Kourou et Kourouani, ...

Toe Lobie assure aussi des animations, notamment pour le camp Cisame (danses, ateliers de sculpture sur calebasse et broderie).



## Au menu

**Plats :** Coconoto Alisi (Riz au coco),  
Pinda Alisi (Riz à l'arachide)

**Goûter :** Goma ou Mouhga

**Boisson :** Pinda sukuhati  
(Boisson à l'arachide)

## *Goma ou Mouhga (pour 5 à 6 personnes)*

- 3 noix de coco sec
- 1 kg de riz
- 2 kg d'arachides grillées à la poêle (sans coque)
- 300 g de sucre de canne
- 1 pincée de sel

Laisser tremper le riz 30 minutes dans l'eau froide.

Égoutter et laisser sécher le riz à l'air libre.

Faire griller les arachides à la poêle.

Piller le riz en ajoutant petit à petit

l'arachide. Au fur et à mesure que vous obtenez une farine blanche, récupérez-la et tamisez-la. Une fois la farine obtenue, ajouter le coco finement râpé, le sucre et le sel. Puis incorporer de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène mais pas trop liquide.

Séparer la pâte en petite portion et envelopper chaque portion dans une feuille d'arouman ou de bananier. Ficeler. Porter de l'eau à ébullition. Quand l'eau commence à bouillir, déposer les ballotins dedans.

Laisser cuire environ 30 minutes.

Piquer régulièrement pour suivre la cuisson.



# Gastronomie Bushinengué



## *Coconoto Alisi (Riz au coco)*

- 500 g de riz
- 2 noix de coco sec
- 2 cuillères à soupe de sel environ
- 2 cubes Or Maggi

Râper au blender la chair des noix de coco sec avec très peu d'eau jusqu'à obtenir un lait de coco très concentré. Mettre le lait de coco dans une casserole avec un peu de sel et 2 cubes Or Maggi. Faire bouillir et ajuster le sel. Faire cuire le riz dans le lait de coco. Quand l'eau s'est évaporée en surface, baisser le feu et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit sec (comme le riz blanc).

A manger accompagné de poisson frit ou d'une fricassée de viande.

## *Pâte d'arachide*

Faire griller 1 kg d'arachide.  
Piler jusqu'à obtention d'une pâte.

## *Pinda Alisi (Riz à l'arachide)*

Ajouter de l'eau tiède à la pâte d'arachide. Mélanger avec une spatule en bois. Passer à la passoire pour enlever les grains afin d'obtenir une pâte homogène. Mettre le jus d'arachide dans une casserole avec un peu de sel et 2 cubes Or. Faire bouillir et ajuster le sel. Faire cuire le riz dans le jus d'arachide. Quand l'eau s'est évaporée en surface, baisser le feu et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit sec (comme le riz blanc). A manger accompagné de poisson frit ou de viande en fricassée.



# Gastronomie Créole



*La cuisine créole guyanaise diffère de celle des Antilles. En fil du temps, elle s'est enrichie de nombreuses influences des autres communautés. Pour preuve l'emblématique bouillon d'awara préparé à partir des graines du palmier du même nom.*

La cuisine créole guyanaise est très relevée : bouquet garni, poivre vert, piment, gingembre, ... mais aussi sauce soja. Les épices ne manquent pas. Le riz accompagne quasiment tous les plats.

Ils sont composés de viande (principalement du poulet, du bœuf et du porc) ou de poisson. Viande et poisson sont utilisés frais, salés ou boucanés. Le gibier (agouti, cochon-bois, lézard, tatou, ...) est plutôt cuisiné pour les occasions : repas de famille, fêtes, ... La crevette occupe aussi une place de choix, préparée en marinade, en boulettes, farcie, grillée, en pimentade ou en blaff.

« Les douceurs », qui désignent les spécialités sucrées, sont très présentes dans la cuisine créole. Les fruits sont souvent mis à l'honneur : flan au coco, tarte à l'ananas, chadec confit, marmelade de banane, glace de corossol, jus de mombin ...

## L'association La Gastronomie Guyanaise

L'association « La Gastronomie Guyanaise » a été créée en 1983 par Régine Horth, dont le livre *La Guyane gastronomique et traditionnelle* fait toujours aujourd'hui référence.

Accompagnée d'Etienne Ribal, Florent Siger et Nicette Heder, ces passionnés ont œuvré à la défense du patrimoine culinaire créole guyanais et à la création de nouvelles recettes élaborées à partir de produits du terroir. Aujourd'hui l'association réunit des amoureux de la cuisine traditionnelle, des professionnels de la restauration mais aussi des novices souhaitant s'initier à la préparation de mets créoles. Elle continue de témoigner de la richesse de ce patrimoine et à le promouvoir. En 1996, l'association organise le 1er Festival International de la Cuisine Créole en Guyane. Depuis elle participe régulièrement à de nombreuses manifestations culinaires en Guyane, mais aussi chez nos voisins (Surinam, Guyana, Brésil), dans la Caraïbe et dans l'Hexagone.

## Au menu

### Entrée :

Consommé d'igname aux crevettes

### Plat de résistance :

Filet de machoiran jaune farci  
et convoué de légumes

### Dessert :

Blanc manger au corossol

Extraits de Les Instants Gourmands de la Gastronomie  
Guyanaise, **Association La Gastronomie Guyanaise**

## Consommé d'igname aux crevettes (pour 4 pers.)

- **1 kg d'ignames blanches**  
(de préférence la variété « igname indien »)
- **250 g de crème fraîche**
- **500 g de petites crevettes décortiquées**
- **1 oignon**
- **1 branche de céleri**
- **1 cuillère à soupe de beurre**
- **Sel, poivre, ail**
- **1 litre d'eau**

Bouillir à l'eau salée les ignames après avoir bien brossé les tubercules pour retirer toute la terre qui pourrait s'attacher sur la peau.

Mixer dans un récipient les ignames encore chaudes.

Blondir l'oignon et l'ail dans le beurre, verser les crevettes et la crème fraîche en touillant, rajouter l'igname et rallonger avec un litre d'eau.

Laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes pour que les crevettes soient cuites. Saler et poivrer. Juste avant d'éteindre le feu, parsemer votre velouté de céleri haché et recouvrir.

Servir chaud.



# Gastronomie Créole

## *Filet de machoiran jaune farci* (pour 4 pers.)

- 1 filet de machoiran jaune (ventral de préférence)
- 200 g de lard fumé
- 3 gros oignons, 2 citrons
- 1 pincée de gingembre
- Sel, poivre, bois d'inde, clous de girofle
- 1 pelote de ficelle de cuisine
- 200 g de chair à saucisses
- 4 gousses d'ail
- 3 bouquets garnis
- 1 cuillère à soupe de Maggi
- 3 cuillères à soupe d'huile

### **Préparation de la farce :**

Mixer le lard fumé, la chair à saucisses, les 2 oignons, 2 gousses d'ail et le bouquet garni. Puis émincer le filet de machoiran jaune dans le sens de la longueur. Etaler votre farce sur ce dernier. Enrouler le filet, puis le ficeler comme un rôti. Assaisonner avec un peu de sel, de poivre, le jus de citron et la cuillère à soupe de Maggi.

### **La cuisson :**

Mettre l'huile dans une cocotte et faire prendre de la couleur au filet de poisson des deux côtés environ  $\frac{3}{4}$  d'heure à feu vif, en tournant de temps en temps pour permettre la cuisson de la farce. Puis ajouter 1 oignon coupé en rondelles, le gingembre et l'ail râpé.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

## *Convouè de légumes*

- 1 kg de patates douces
- 1 kg de dachines
- 1 kg de carottes
- 1 kg de haricots verts
- 250 g de lardons
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe de beurre
- Sel, poivre

Eplucher et laver tous vos légumes. Les couper en bâtonnets d'environ 1 cm sur 5 cm et les haricots en fines lamelles.

Mettre dans une marmite une cuillère de beurre et faire sauter à feu doux un des légumes. Répéter l'opération pour chaque ingrédient. Les verser tous dans le récipient. Ils doivent rester croquants pour ne pas être écrasés.

Dans la même marmite, mettre la dernière cuillère de beurre. Faire rissoler les lardons, les oignons et l'ail hâchés. Verser ensuite l'ensemble des légumes, mélanger à la spatule. Saler, poivrer et terminer la cuisson des légumes à feu doux.

Ne pas trop remuer pour que les légumes ne soient pas écrasés. Par contre, bien mélanger pour avoir un plat de légumes coloré.

## *Blanc manger au corossol*

*(pour 8 pers.)*

- **400 g de corossols**
- **1/3 d'un litre d'eau**
- **1/3 d'un litre de lait concentré non sucré**
- **1 grosse boîte de lait concentré sucré**
- **Cannelle, muscade, zeste de citron vert**
- **10 à 12 feuilles de gélatine alimentaire**

Extraire le jus des corossols en mixant la chair avec l'eau. Mélanger avec le lait non sucré et sucré. Rajoutez les arômes et le zeste de citron.

Faire fondre les feuilles de gélatine une à une dans un verre d'eau tiède et les mélanger à la préparation en remuant avec un fouet.

Verser dans un moule à charlotte et mettre au frais pendant au moins 3 heures.



# Gastronomie Hmong



*Dans la cuisine hmong, on utilise une grande variété de légumes, d'herbes et d'épices :*

citronnelle, coriandre, ail, oignons verts, menthe, galingal, gingembre, ... Le riz est présent à tous les repas. Les ingrédients sont généralement bouillis, cuits à la vapeur ou sautés.

Il n'existe pas à proprement parler de petit déjeuner dans la cuisine hmong. Il n'y a pas de dessert non plus.



## *Le Comité d'organisation des fêtes de Cacao*

a pour but de promouvoir, défendre et préserver la coutume, la culture, le patrimoine et l'échange au sein de la communauté hmong. Il organise de nombreuses animations au sein du village de Cacao (fêtes des mères, Saint-valentin, réveillon des enfants, ...). Il organise aussi la Fête du ramboutan, et surtout le Nouvel an hmong qui attirent tous les ans en grand nombre de visiteurs. Le Comité collabore avec les associations des autres communautés. Il est régulièrement sollicité pour des prestations de danses traditionnelles hmong. Il participe aux Journées des peuples autochtones.

## *Soupe Khao poun* *(pour 6 personnes environ)*

- **1 tête d'aimara**
- **1 gros poulet**
- **Ail, oignon, tige de citronnelle, huile**
- **1 petite boîte de tomate concentrée**
- **Piment doux en poudre, poudre de satay (saté), crème de coco**
- **Pousses de bambous, des feuilles de citron kafir\*, la galingal (kha)\*, nam pa\***

Piler l'ail, l'oignon et les tiges de citronnelle. Emietter la tête de poisson, couper le poulet en morceaux d'environ 5 cm et les faire revenir dans l'huile



## Au menu

Soupe Khao poun  
Laph

avec l'ail, l'oignon et la citronnelle. Ajouter le bambou et le concentré de tomates, le piment doux et la poudre de satay. Saler et poivrer avec du nam pa selon votre goût.

Servir dans un bol creux accompagné de choux râpé, de salade verte et de germes de soja avec de la fleur de banane (laotien).

## Laph (tartare) (pour 6 personnes)

considéré comme un plat national du Laos, il est très apprécié pour les fêtes

- **1 kg de bœuf fraîchement haché sans gras et sans tendon**
- **2 citrons, sel, nam pa ou paderg\*, piment frais**
- **3 cuillères de riz grillé ou moulu (riz gluant)**
- **2 gousses d'ail, 1 petit morceau de galingal\***
- **2 tiges de citronnelle, menthe fraîche, coriandre, oignon vert**

Préparer le riz gluant moulu : Dans une petite poêle sans matière grasse, faire griller le riz (l'équivalent d'un grand verre). Bien touiller sans faire crâmer le riz afin que les grains aient une belle couleur marron. Laisser refroidir puis moule finement.

Dans une poêle sans matière grasse, saisir la viande hachée. Piler le galingal et émincer la citronnelle et les feuilles de citron kafir. Emincer l'ail, l'oignon et faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Dans un grand saladier, verser successivement la viande hachée, le jus de citron et les condiments émincés. Assaisonner avec une pincée de sel, 2 cuillères à soupe de nam pa ou de paderg. Saupoudrer avec le riz grillé moulu et mélanger le tout.

Servir accompagné de salade verte, de concombre, et d'un bouillon de bœuf, de poulet ou porc.



**Galingal** : Le galingal est une racine originaire d'Indonésie. Plus parfumé que son cousin le gingembre, il possède un goût poivré très prononcé.

**Citron kafir ou combava** : Le combava est un agrume à l'écorce granuleuse dont l'arôme très intense rappelle la citronnelle. Les fruits sont petits et ronds (ne dépassant pas 5 à 6 cm de diamètre).

**Nam pa** : sauce de poisson ou nuoc-mâm

# Contacts



## **Association Gastronomie Guyanaise**

lucide.clet@orange.fr

Tél. : 0694 21 79 57



## **Centre Kalawachi**

centrekalawachi@orange.fr

Tél. : 0694 42 01 21



## **Association Toe Lobie**

patrick\_kwadjani@hotmail.com

Tél. : 06 94 01 58 93

06 94 46 77 57

## *Remerciements*

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce livret et de cette manifestation : les associations Toe Lobie, Le Centre Kalawachi et La Gastronomie Guyanaise, la DIECCTE, le Parc Amazonien de Guyane et JBH-IDPI.

Brochure éditée à 2 000 exemplaires.

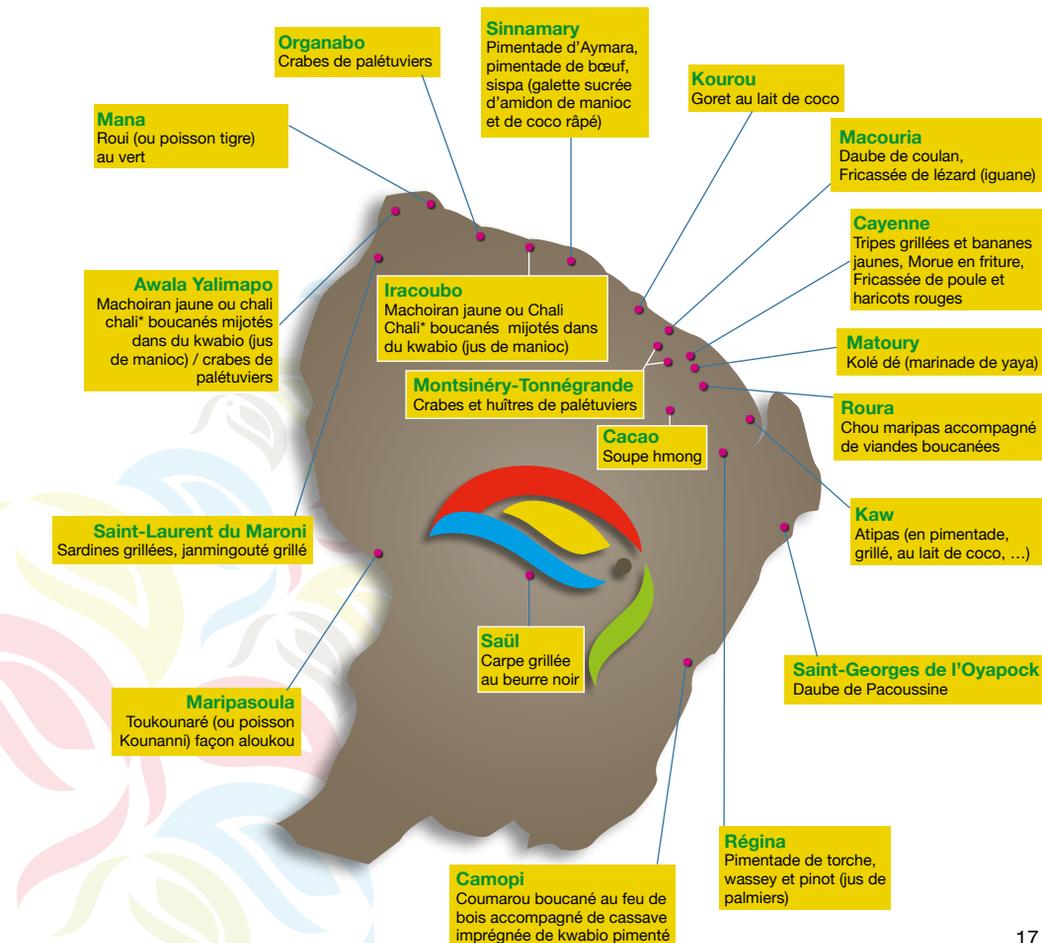
Responsable de publication : Alex Bathilde

Conception : BA ! marketing communication  
Aupoint Concept

© Photos : Association Gastronomie Guyanaise,  
Association Toe Lobie, Aupoint Concept,  
BA ! marketing communication, Centre Kalawachi,  
Comité du tourisme de la Guyane

Impression : CCPR

# Spécialités de Guyane



# Pour retrouver tous les temps forts de la Fête de la Gastronomie 2014



## **Cayenne**

12, rue Louis blanc - Tél. : 05 94 39 68 83  
[www.ville-cayenne.fr](http://www.ville-cayenne.fr) - [tourisme@ville-cayenne.fr](mailto:tourisme@ville-cayenne.fr)



## **Matoury**

2 rue Victor Céide - Tél. : 05 94 35 60 05  
[otmatoury@orange.fr](mailto:otmatoury@orange.fr)



## **Saint-Laurent du Maroni**

1 esplanade Laurent Baudin - Tél. : 05 94 34 23 98  
[www.ot-saintlaurentdumaroni.fr](http://www.ot-saintlaurentdumaroni.fr)

# Fête de la Gastronomie

[www.ville-cayenne.fr](http://www.ville-cayenne.fr)

*Recettes et cours  
de cuisine*



*Les Restaurants  
à petits prix*



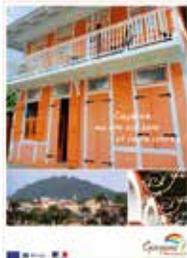
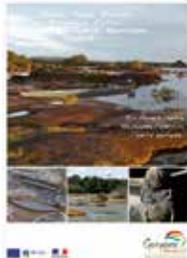
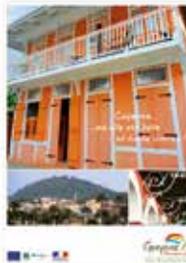
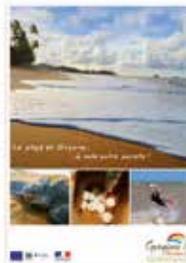
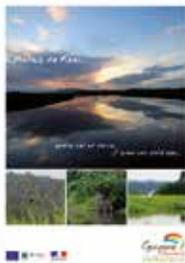
**du 26 au 28 septembre 2014**

Cette année, l'Office de  
Tourisme de Cayenne participe  
à la Fête de la Gastronomie.

Cette journée spéciale a pour  
mission principale de présenter  
les saveurs locales, de faire  
(re)découvrir les richesses du  
patrimoine culinaire à Cayenne  
et d'affirmer la place de la Ville  
Capitale en tant que destination  
touristique gastronomique sur  
le marché local, national et  
international.

Pour cette occasion, une  
quinzaine de restaurants et  
le Marché central de la Ville  
attendront les gourmands pour  
déguster des plats locaux à  
petits prix.

Vous pourrez aussi découvrir  
d'autres recettes de cuisine  
traditionnelle créole proposées  
par Médiatic sur le site  
[www.ville-cayenne.fr](http://www.ville-cayenne.fr)



# Naturellement généreuse



Comité du Tourisme de la Guyane



  Cayenne : 12 rue Lallouette - Tél. : 05 94 29 65 00  
  Paris : 1 rue Clapeyron (8 ) - Tél. : 01 42 94 15 16  
[www.tourisme-guyane.com](http://www.tourisme-guyane.com)