Orylife

MES RECETTES ANTILLAISES FAVORITES POUR LES FÊTES

10 recettes festives







Présentation

Passionnée de cuisine, je vous invite à découvrir mon univers inspiré des recettes transmises dans ma famille, rendant hommage aux saveurs et aux traditions antillaises.



A travers ce ebook, je vous partage mes 10 recettes incontournables pour les fêtes de fin d'année qui sauront ravir vos papilles ainsi que celles de vos convives.

Bienvenue dans ma cuisine ensoleillée.



SOMMAIRE







Mes indispensables en cuisine

Mes recettes :

1. Accras de crevettes
2. Bol de Banane plantain
3. Pâtés salés
4. Jambon de Noël
5. Punch coco
6. Cochon roussi
7. Gigot d’agneau
8. Pain au beurre
9. Chocolat martiniquais
10. Planteur

Mes conseils

Une collection alléchante de plats faciles à réaliser pour toutes les occasions.

Parfait pour les amoureux culinaires de tous niveaux.

Mes indispensables

Dans ma cuisine, il y aura toujours ces ingrédients qui sont la base des assaisonnements de mes plats.

LE SEL
J'utilise le sel de Guérande.
Il est réputé pour ses qualités gustatives et nutritionnelles. N'étant pas raffiné, il conserve une composition riche de minéraux naturels tels que le magnésium, le calcium et le potassium.

L'HUILE DE CUISSON
J'utilise de l'huile de tournesol.
Elle présente une meilleure tenue aux températures élevées.

LES EPICES
Poivre, paprika, curry, curcuma, cannelles, muscades, persillades provençales et herbes de Provence.

LES CONDIMENTS
Oignons, ail, gingembre, poivrons, moutarde, piments végétariens. Ces ingrédients aromatiques apportent une saveur délicieuse aux plats.

LES HERBES AROMATIQUES
Persil, feuilles de laurier, feuilles de bois d'inde et du thym.

LES CITRONS
Jaunes ou verts, que j'utilise dans tout que cela soit pour nettoyer, assaisonner et ou parfumer.



ACCRAS DE CREVETTES

30min

Les accras de crevettes, croustillants à l'extérieur et divin à l'intérieur.

INGREDIENTS

10 crevettes fraiches
220g de farine
25cl d'eau chaude
1/2 oignon,
1 gousse d'ail,
persil frais, cives
1 carotte
sel, poivres, paprika
1 sachet de levure boulangère



PREPARATION

Pour environ 20 accras

1. Décortiquez les crevettes et nettoyez-les avec du citron avant de les couper en dés. Versez-les dans un bol.

2. Hachez de l'oignon, des cives, du persil et du piment végétarien. Ajoutez-les dans le bol et pressez une gousse d'ail.

3. Râpez une carotte et ajoutez à la pâte.

4. Ajoutez du sel, du poivre, un peu de paprika et mélangez.

5. Versez la farine et l'eau chaude progressivement.

6. Enfin, ajoutez le sachet de levure chimique.

7. Chauffez de l'huile dans une casserole et incorporer une cuillère à café de pâte.

Lorsque les accras sont tout dorés, ils sont prêts.
Il ne reste plus qu'à les déguster chaud.

Et bon appétit !

BOL DE BANANE PLANTAIN

20min

Ces bols originaux en apéritif ou en entrée ne pourront que séduire vos convives

INGREDIENTS

4 bananes plantains





PREPARATION

Pour 12 bols

1. Chauffez de l'huile dans une poêle

2. Retirez la peau de 4 bananes et faites frire les bananes de chaque coté.

3. Lorsqu'elles sont toutes dorées, posez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.

4. Scindez-les en 3 parties. Ce qui vous fera 12 parts.

5. A l'aide d'un presse-citron, pressez les bananes et elles prendront la forme d'un bol

Vos bols sont prêts !

Il ne reste plus qu'à les garnir avec une bonne chiquetaille de morue par exemple et les déguster !

Et bon appétit !

PATES SALES

1h30

En apéritif, les pâtés salés ne feront pas long feux sur votre table.

INGREDIENTS

Pour la farce :
400g de viande de votre choix
1 échalote,
2 gousses d'ail
sel, poivre,
persil frais, cives
1 cas de soja
2 tranches de pain de mie



PREPARATION

Pour 40 pâtés

On commence par préparer la farce.

1. Assaisonnez la viande de votre choix. Pour cela, hachez les condiments et ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja.
Laisser reposer minimum 1h.

2. Dans une poêle, rajoutez de l'huile et faites revenir votre viande avec sa marinade.

3. Une fois la viande cuite, retirez les os s'il y en a et la peau puis mixer avec 2 tranches de pain de mie dans du lait.

La farce est maintenant prête !

PATES SALES

1h30

En apéritif, les pâtés salés ne feront pas long feux sur votre table.

INGREDIENTS

Pour la pâte :
500g de farine
300g de margarine
1 œuf
sel
1 cas de saindoux



PREPARATION

On passe à la pâte.

1. Mélangez la farine, la margarine et le saindoux. Ajoutez ensuite l'œuf mélangé dans un verre avec 5 ml d'eau et 1 pincée de sel.

3. Continuez de pétrir la pâte sur votre plan de travail et n'hésitez pas à rajouter un peu de farine si besoin.

4. Laissez la pâte reposer 15 min avant de l'étaler et former les pâtés.
Utilisez un verre d'eau pour former des cercles.

5. Disposez un peu de farce à l'aide d'une cuillère à café et refermer le pâté. Avec le bout de vos doigts, appuyez sur les bords pour sceller le pâté.

6. Badigeonnez le dessus des pâtés d'un mélange de jaune d'œuf avec du lait

7. Enfournez à 180 degrés chaleur tournante.

Et 20 minutes plus tard, il ne reste plus qu'à déguster.

Et bon appétit !

JAMBON DE NOËL

2h30

Que serait Noël sans un délicieux jambon de noël ?!
A déguster, chaud, froid, en salade ou dans des petits pains.

INGREDIENTS

1 jambon précuit
1cac de poivre
1cac de clous de girofle
1 oignon
2 gousses d'ail
1 piment végétarien
du thym
1 boite d'ananas
du sucre



PREPARATION

1. Faites quelques incisions sur le jambon avant de le recouvrir d'un mélange de poivre et de clous de girofle moulus.

2. Dans un plat qui va au four, ajoutez de l'oignon, du piment végétarien, de l'ail ainsi que du thym.

3. Ajoutez des rondelles d'ananas toujours dans le fond de votre plat

4. Déposez le jambon dans le plat et arrosez-le du jus de l'ananas

5. Enfournez à 200°C et au bout de 30 min, arrosez le jambon de la sauce située au fond du plat. Répétez l'opération plusieurs fois.

6. Après 01h30 de cuisson, retournez le jambon afin qu'il puisse griller de l'autre côté.

8. 30 min avant la fin de la cuisson, ajoutez du sucre sur toutes les faces du jambon afin d'avoir un jambon bien caramélisé.

Et il ne reste plus qu'à déguster.

Et bon appétit !

PUNCH COCO

10min

A Noël sur ma table, il y aura toujours au moins un punch coco.

INGREDIENTS

400ml de lait de coco
400ml de lait concentré sucré
400ml de lait concentré non sucré
Sirop de Canne
Cannelle, Muscade,
Essence de vanille,
150ml de Rhum



PREPARATION

1. Commencez par la préparation du sirop. Dans une casserole, mettez à chauffer 200ml d'eau avec 200g de sucre, un bâton de cannelle, une cuillère à café de muscade et le zeste d'un citron.
Laissez la préparation devenir sirupeuse.

2. Dans un récipient, mélangez les 3 laits.

3. Ajoutez le sirop chaud au mélange de laits. Ainsi que de la cannelle moulue, de la vanille, de l'essence vanille et le rhum.

N'hésitez pas à gouter et rajouter du rhum si nécessaire.

4. Versez la préparation dans une bouteille.

L'idéal serait d'attendre 2 à 3 jours avant de pouvoir le consommer.

Si vous habitez dans une région froide, il se peut que la préparation durcisse mais il suffira de passer la bouteille sous l'eau chaude et le punch va se liquéfier.

Il ne reste plus qu'à déguster !

COCHON ROUSSI

1h30

Pour moi, il n'y a pas de noël sans cochon roussi.

INGREDIENTS

1 Rouelle de porc
1 oignon,
1 cive,
2 gousses d'ail,
2 piments végétariens,
Citron,
Vinaigre
Persil,
sel, poivre



PREPARATION

1. Découpez les morceaux de porc et rincez-les avec du vinaigre ou du citron

2. Hachez de l'oignon, de l'ail, des cives et du piment végétarien et verser sur la viande. Laissez reposer minimum 1h.

3. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile et ajouter du sucre.

4. A feu vif, ajoutez les morceaux de viande et faites-les saisir 5 minutes de chaque coté.

5. Lorsque la viande commence à coller, ajoutez 10ml d'eau. Remuez la viande. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien caramélisés.

6. Préparez la sauce en ajoutant un verre d'eau, du sel, du poivre ainsi que le reste de l'assaisonnement et un peu de persil. Mélangez et laissez le tout cuire à couvercle à feux doux pendant environ 40 minutes.
A la fin de la cuisson, pressez le jus d'1/2 citron

Il ne reste plus qu'à déguster.

Et bon appétit !

GIGOT D'AGNEAU

2h30

L'agneau c'est mon péché mignon et c'est une viande que je prépare souvent pour le jour de l'an.

INGREDIENTS

1 gigot d'agneau
2 oignons,
2 gousses d'ail
sel, poivre, thym
1cas de cumin,
1cas de paprika,
1cas de moutarde
1 filet d'huile d'olive,
Feuilles de Laurier,
1 carotte,
1 carré de beurre



PREPARATION

1. Découpez les morceaux de porc et rincez-les avec du vinaigre ou du citron

2. Hachez de l'oignon, de l'ail, des cives et du piment végétarien et verser sur la viande. Laissez reposer minimum 1h.

3. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile et ajoutez du sucre.

4. A feu vif, ajoutez les morceaux de viandes et faites les saisir 5 minutes de chaque coté.

5. Lorsque la viande commence à coller, ajoutez 10ml d'eau. Remuez la viande. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien caramélisés.

6. Préparez la sauce en ajoutant un verre d'eau, du sel, du poivre ainsi que le reste de l'assaisonnement et un peu de persil. Mélangez et laissez le tout cuire à couvercle à feux doux pendant environ 40 minutes.
A la fin de la cuisson, pressez le jus d'1/2 citron

Il ne reste plus qu'à déguster.

Et bon appétit !

PAIN AU BEURRE

2h00

La tradition l'oblige: Pas de fête sans un délicieux pain au beurre chocolat !

INGREDIENTS

400ml de lait
11g de levure boulangère
1kg de farine
250g de beurre
2 cac de sel
2 cas de sucre
3 oeufs



PREPARATION

1. Dans 1 grand récipient, versez le lait tiède ainsi que la levure boulangère. Laissez reposer 10min.

2. Ajoutez la farine, le beurre, le sel, le sucre et les œufs.

3. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte et continuez de la pétrir environ 5min. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine pour vous aider.

4. Laissez reposer la pâte pendant 45 minutes.

5. Dégazez la pâte et travaillez-la sur le plan de travail afin de la diviser en plusieurs pâtons et faire vos motifs.

6. Badigeonnez le pain au beurre d'un mélange de jaunes d'œuf, 5ml de lait et une cuillère à café d'arôme vanille.

7. Enfournez à 180 degrés chaleur tournante. Et une trentaine de minutes plus tard, le pain au beurre est prêt!

Il ne reste plus qu'à le déguster avec un bon chocolat martiniquais.

Et bon appétit !

CHOCOLAT MARTINIQUAIS

20 min

Le chocolat Martiniquais, quoi de mieux pour accompagner le pain au beurre ?!

INGREDIENTS

1 verre d'eau
1cas de cacao
cannelle, zeste de citron
400ml de lait entier
400ml de lait concentré non sucré
400ml de lait concentré sucré
Muscade,
Essence vanille
1 cas de maïzena ou de l'Ancelli



PREPARATION

1. Dans une casserole, préparez une infusion de cannelle et de zeste de citron.
Une fois que l'eau commence à bouillir, rajoutez une cuillère à soupe de cacao.

2. Mélangez le tout avant d'ajouter les 3 laits.

À cette étape, vous pouvez également ajouter du beurre de cacahuète et ou du lait de coco.

3. Rajoutez ensuite la muscade et l'essence vanille

4. Mélangez le tout à feu doux pour éviter que la préparation colle au fond de la casserole.

5. 10 minutes avant la fin de la cuisson, rajoutez une cuillère à soupe de maïzena délié dans de l'eau.

Votre chocolat est maintenant prêt.

Il ne reste plus qu'à le déguster avec le délicieux pain au beurre.

Et bon appétit !

PLANTEUR

10 min

Vous connaissez une fête sans planteur ? Si oui, c'est l'occasion d'en proposer !

INGREDIENTS

2l de jus de goyave
1l de jus d'ananas
1l de jus d'orange
1/2 citron
50ml de rhum blanc
10ml de rhum ambré
100ml de sirop de canne
Cannelle, muscade

PREPARATION

. Mélangez les 3 jus : jus de goyave, jus d'ananas et jus d'orange.

2. Ajoutez le rhum blanc et le rhum ambré. Puis le sirop de canne, le jus d'1/2 citron et les arômes : de la cannelle, de la muscade et arôme vanille.

N'hésitez pas à gouter et à rajouter du sucre ou du rhum si nécessaire.

4. Placez le planteur au frais

Et après quelques heures de macération, il ne restera plus qu'à déguster avec modération.



Mes conseils

Je te partage ces quelques conseils qui m'ont été utiles lors de mes préparations.

LE VINAIGRE
Nettoyer une viande au vinaigre permet d'avoir une viande plus tendre lors de la cuisson.

LEVER UNE PATE
Afin que votre pate double rapidement de volume, préchauffez votre four à 50 degrés. Lorsque votre four a atteint cette température, éteignez le. Attendez 5 min et placez votre pâte dans le four.

PAIN DE MIE
Lorsque vous préparez une farce, n'hésitez pas à ajouter du pain de mie imbibé dans du lait. Cela permettra à votre farce d'être moins sèche.

LES CONDIMENTS FRAIS
Favorisez les produits frais. L'ail, le gingembre, le persil etc. donneront plus de goûts à vos plats que les épices séchées et moulus.

LE GERME
Retirez le germe de l'ail et de l'oignon permet d'évitez d'avoir des troubles digestifs.

LA MARINADE
Elle permet de sublimer la viande en la rendant plus tendre et riche en saveurs. Plus, le temps de repos est long et plus les morceaux de viande seront moelleux à la cuisson.

LE LAIT DE COCO
Si vous utilisez du lait de coco en conserve, assurez-vous que la quantité de noix de coco soit supérieur à 80% dans la composition.

LE BICARBONATE ALIMENTAIRE
La levure chimique peut-être remplacée par le bicarbonate alimentaire et quelques gouttes de jus de citron.

LA COLORATION D'UNE VIANDE
J'utilise souvent le sucre car j'aime bien le coté sucré/salé.
Cependant, vous pouvez également ajouter dans votre marinade, du jus de citron ou de la sauce soja.
La viande va colorer sans ajout de sucre.

LE SEL
Il est important de bien doser le sel. Dans une pâte, trop de sel, la pâte sera immangeable et peu, le repas sera fade.
Alors pour 500g de farine, mettez 10g de sel.

LA GLANDE GRAISSEUSE
Lorsque vous préparez un gigot d'agneau, sur la face supérieure, là où le muscle se sépare en lobes, à l'intérieur se trouve la glande graisseuse que vous devez absolument enlever.
Elle peut donner un goût assez désagréable à la viande.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier ma communauté qui me motive à proposer mes recettes. Ces recettes qui nous rappellent notre enfance, nos souvenirs, notre culture.

Vous pouvez me suivre sur mes réseaux sociaux :
Tiktok : @Orylife
Instagram : Ory.life
Youtube : @Orylife