

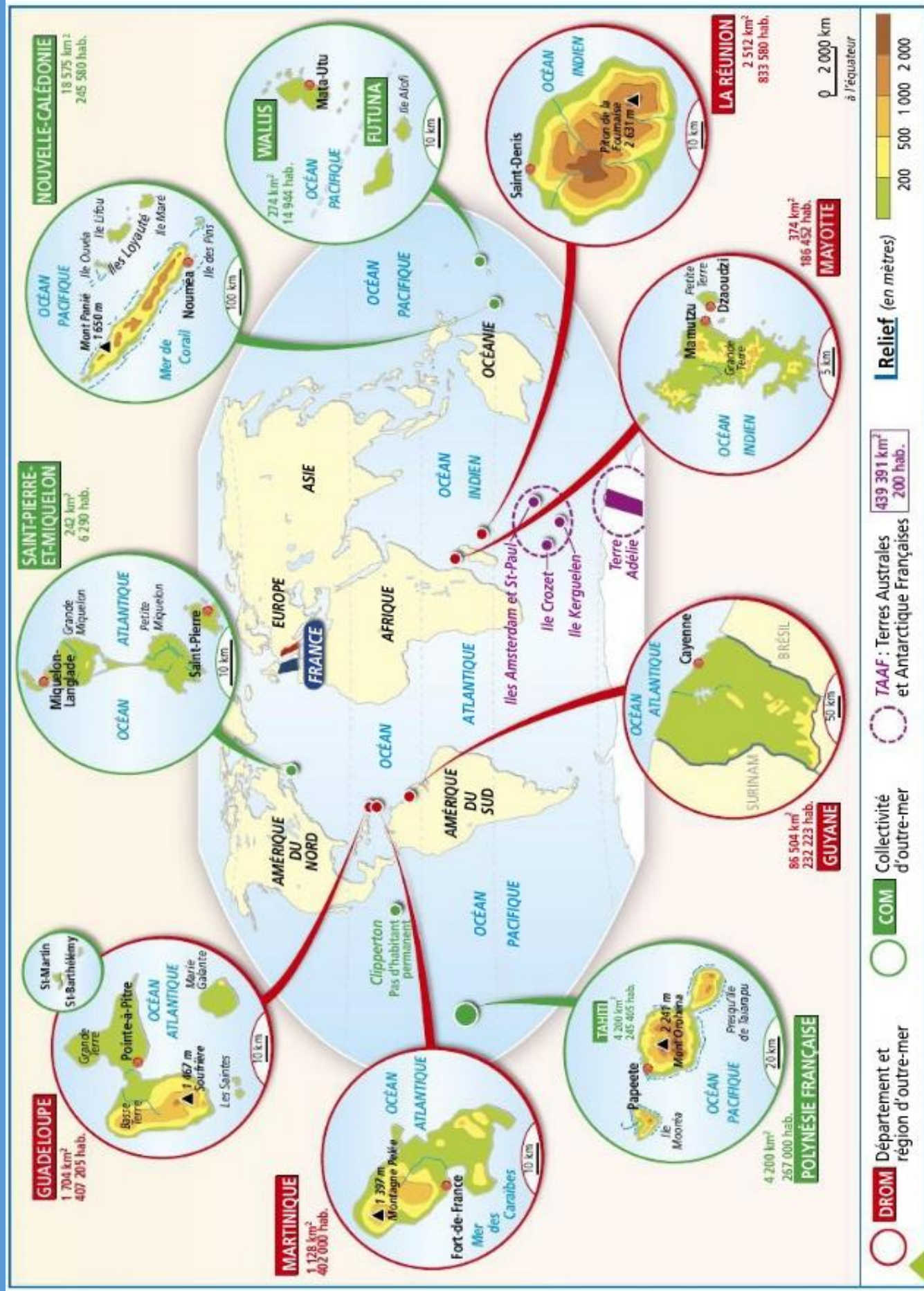
Les enfants de
l'École Buissonnière

Les Gourmandises De LA
FRANCE d'outre-mer



Sommaire

Les DROM-COM	3
La Guyane	4
★ fondant choco-bananes	5
★ piment de Cayenne	7
La Martinique	8
★ brouffin chocolat épicé	9
★ gateau créole à l'ananas	12
La Guadeloupe	14
★ cigarettes russes mousse passion	15
La Nouvelle-Calédonie	19
★ crème de coco caramel	21
★ crêpes mémé	22
★ confiture de coco	23
La Polynésie: Tahiti	25
★ glace vanille facile	26
★ La Vanille	28
St Pierre & Miquelon	29
★ cakes de caillou	30
Antarctique	33
★ glace magique	34



LES DROM-COM

Introduction

Ce sont des territoires français situés en dehors de l'Europe.

Ils regroupent 3

Millions d'habitants

DROM = Départements et

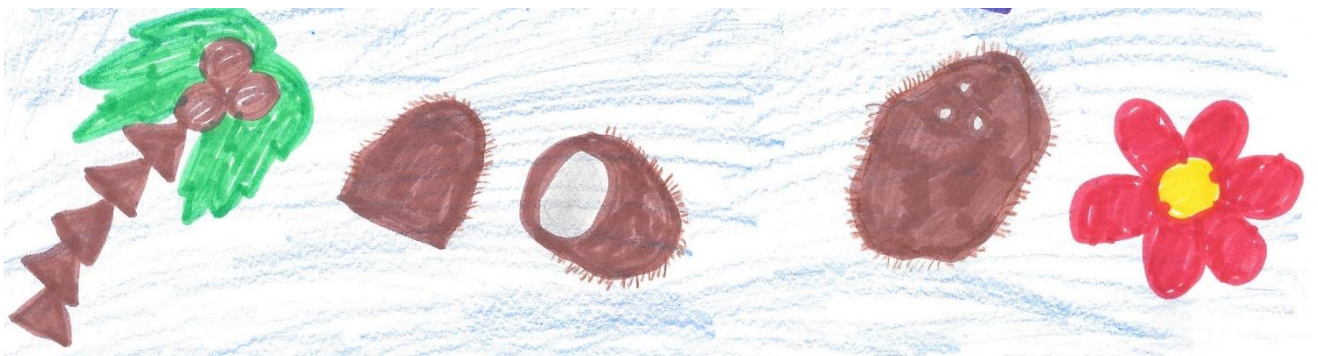
régions d'Outre-Mer

COM = Collectivités d'Outre-Mer



Fondant coco-bananes!

- > 4 oeufs
- > 150 g de sucre
- > 2 sachets de sucre vanillé
- > 1 cuillère à soupe de rhum
- > 100 g de crème entière fluide
- > 125 g de farine
- > 1/2 sachet de levure chimique
- > 3 bananes
- > 75 g de beurre
- > 75 g de poudre de noix de coco





Préparation!

- ① Fouettez 2 oeufs avec 100g de sucre. Ajoutez le sucre vanillé, le rhum, la crème fluide, la farine et la levure. Versez la pâte dans un moule.
- ② Faites préchauffer le four à 150°C. Posez sur la pâte les bananes coupées en rondelles.
- ③ Fouettez 2 oeufs avec 50g de sucre, le beurre fondu et la poudre de noix de coco. Couvrez les bananes de ce mélange.
- ④ Faites cuire au four environ 35 minutes (le fondant doit être doré sur le dessus).

Le piment de Cayenne



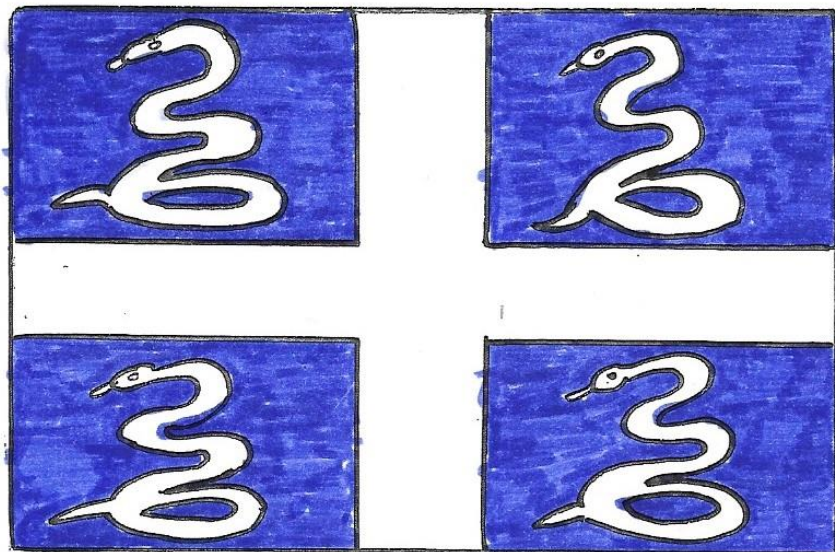
originaire de *Guyane*, d'où
son nom, c'est une épice forte
et piquante qui est utilisée aussi
dans la sauce *Tabasco*.



Martinique!



MARTINIQUE



Browfin au chocolat épicé

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients pour 16 minis-browfin:

- * 120 g de chocolat à 52% de cacao
- * 110 g de beurre
- * 122 g de sucre
- * 2 œufs
- * 1 pincée de sel
- * 4-5 pincées de piment de Cayenne





Préparation:

Préchauffez le four à 150°C.

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Battez ensemble le sucre et le beurre. Ajoutez le chocolat fondu puis la farine et les œufs.

Enfin incorporez le piment de Cayenne. Versez la préparation dans vos moules et enfournez pour 30-35 minutes au maximum (le temps de cuisson est de 15 minutes dans le cas de minibrown).

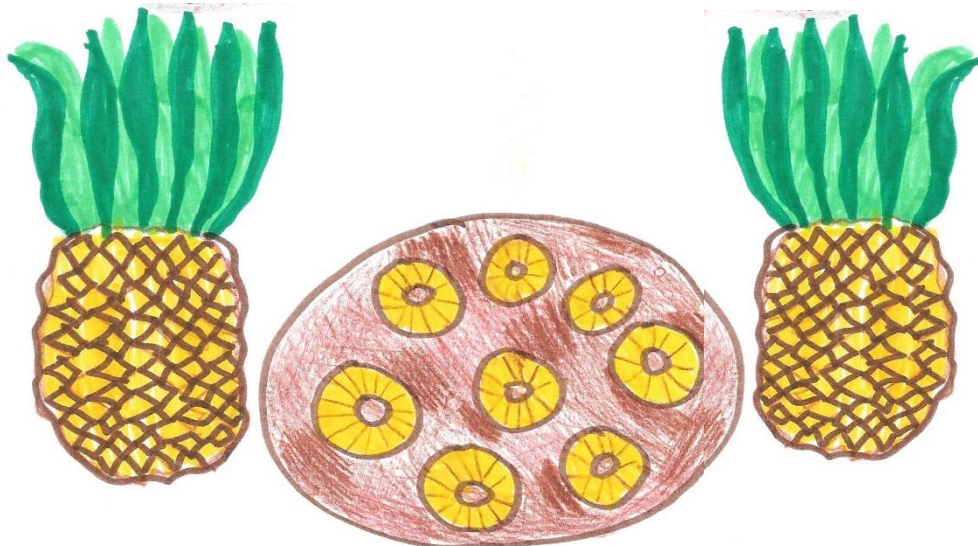


Bonne dégustation!

Gâteau Créole à l'ananas

Ingrédients

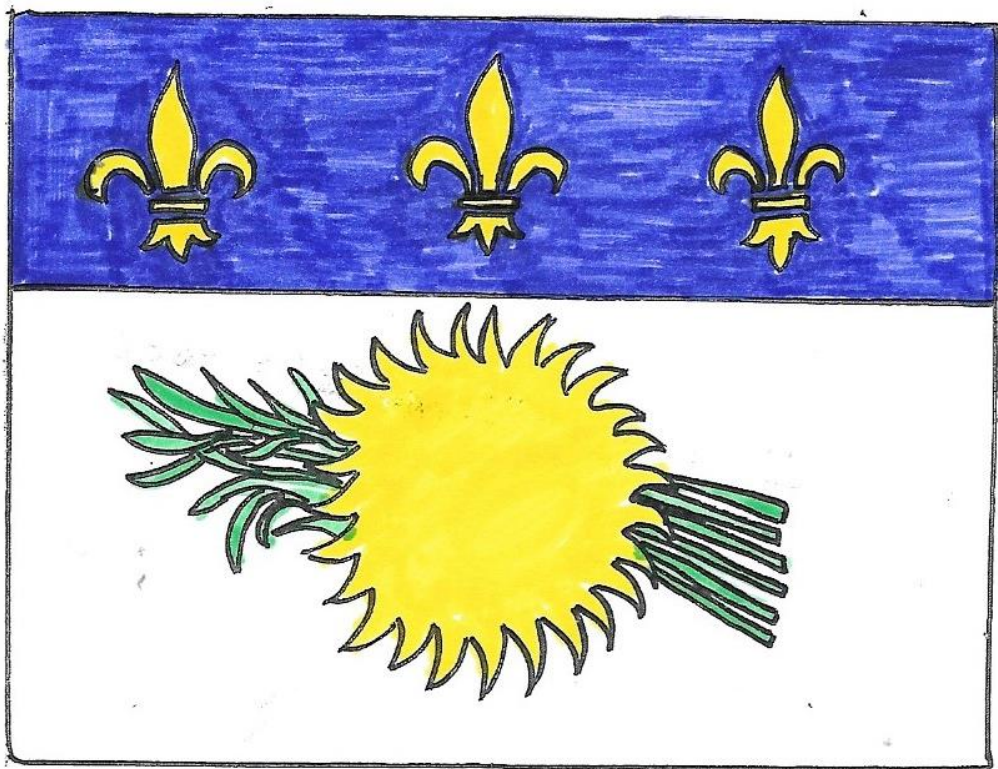
- 1 pincée de sel
- 1 ananas ou une boîte d'ananas en tranches
- 250 gr de farine
- 6 œufs
- 250 gr de sucre roux en poudre
- 2 paquets de levure
- 2 cuillères à soupe de rhum blanc
- 150 gr de beurre



Réalisation:

- Préchauffer le four à 180°C .
- Mélanger le sucre, les œufs, la farine, le beurre, la levure et le sel.
- Battre le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Mettre du caramel au fond du moule
- Eplucher l'ananas et le couper en tranches
Récupérer le jus
- Déposer les tranches au fond du moule sur le caramel
- Verser la pâte dans le moule
- Faire cuire dans le four à 180°C pendant 40 minutes
- Démouler le gâteau, les tranches d'ananas vers le haut.
- Arroser avec le jus de l'ananas et le rhum blanc.

GUADELOUPE



CIGARETTES RUSSES À LA MOUSSE PASSION

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Ingrédients (pour 50 pièces)

- 150 g de sucre
- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 2 cuillères à soupe d'amandes en poudre
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette

Battre les blancs à la fourchette. Verser en pluie sucre, sel, farine et amandes en continuant de battre. Ajouter le beurre fondu. Déposer de petits tas à la cuillère sur une toile beurrée. Faire cuire à 175°C pendant 3 minutes. Sans les sortir du four, décollez les gâteaux à la spatule et roulez-les de suite sur un crayon. Laisser refroidir sur une grille.



Ingédients pour 15 cigarettes russes!

Mousse passion :

- 70g de crème liquide entière à 35% de M.G.
- 20g de jus de maracuja pur soit 1 fruit de la Passion bien garni
- 10g de sucre glace

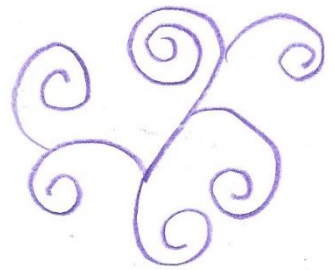
Préparation :

Coupez les maracudjas en 2 et mettez le contenu dans une passoire pour récupérer tout le

Jus des graines.

Monter la crème en chantilly pour préparer votre mousse passion

Dans une assiette remplie d'eau froide, mettez à ramollir la feuille de gélatine. Lavez vos fruits, coupez-les en 2 et extrayez-en le contenu. Dans votre blender, incorporez les graines de fruits de la passion et les 20 ml d'eau. Mixer brièvement 2 secondes.



Passer le mélange dans une passoire pour en récupérer le jus. On obtient ainsi 70 ml de jus.

Réchauffez le jus 30 secondes au micro-ondes à puissance maximale. Sortez de l'eau la gélatine ramollie, pressez-la afin d'en retirer l'excédent d'eau et incorporez-la au jus chaud. Mélangez pour bien la dissoudre. Laissez refroidir le mélange.



Préparez la crème
fouettée mélangeant
vigoureusement la crème
puis en y incorporant
le sucre en pluie.

Incorporez-
y le mélange refroidi de
passion. Mélangez délicatement
et incorporez-y le
contenu d'un fruit de
la passion.



Mettez la préparation dans
votre poche à douille.

Remplissez chaque cigarette
de cette préparation.
Conservez au Froid jusqu'au
moment de servir.

Dégustez bien
frais!

NOUVELLE CALÉDONIE





Crème de Coco Caramel

Ingrédients :

- 400ml de lait de coco
- 6 oeufs
- 400ml de lait
- 400 gr de Sucre
- 150 gr de coco râpé

- 1/ Blanchir les oeufs entiers avec 200 gr de Sucre (mélanger les oeufs et le Sucre en battant très fort au fouet)
- 2/ Ajouter le lait de coco et le lait de vache
- 3/ Réaliser un caramel avec les 200 gr de Sucre restant (chauffer doucement le Sucre dans une casserole et napper le fond de vos ramequins)
- 4/ Cuire le tout au bain marie pendant 40 minutes (mettre les ramequins dans un grand plat rempli d'eau chaude au four à 160 degrés).
- 5/ Dénouer à chaud et déguster

CRÊPES MÉMÉ VANILLE / COCO

Ingrédients pour 6 personnes:

- 150g de farine
- 50g de maïzena
- 4 œufs
- 150 ml de lait
- 200 gr de sucre vanillé
- 150 ml d'eau
- 3 cuillère à soupe de beurre fondu
- de la levure

1/ Mettre les farines, le sucre et la levure dans un grand bol.

2/ Casser les œufs dedans, ajouter le beurre fondu et mélanger.

3/ Rajouter doucement le lait et l'eau.

4/ Laisser reposer un peu.

5/ Mettre de la pâte dans une poêle et faire cuire les crêpes.

Confiture de coco

ingrédients:

-100g de coco râpée (idéal:
de la noix de coco fraîche-
ment râpée. Sinon, on utilise
de la noix de coco déshy-
dratée et on la réhydrate
un peu dans un bol
d'eau)

-150g de sucre roux

1/ Dans une Casserole,
verser le sucre et 2
cuillères à soupe d'eau.
Mélanger, puis allumer le
feu

2/ Laisser fondre le
caramel jusqu'à ce qu'il
soit joliment doré.

3/ Ajouter la noix de
Coco rapée et bien humide
(si elle n'est pas assez
humectée, la confiture
Séchera et deviendra
dure, impossible à étaler).

4/ Laisser cuire
quelques minutes à

feu doux, en remuant ré-
gulierement, en prenant gar-
de ne pas laisser brûler.

5/ Sortir du feu, et laisser refroidir.



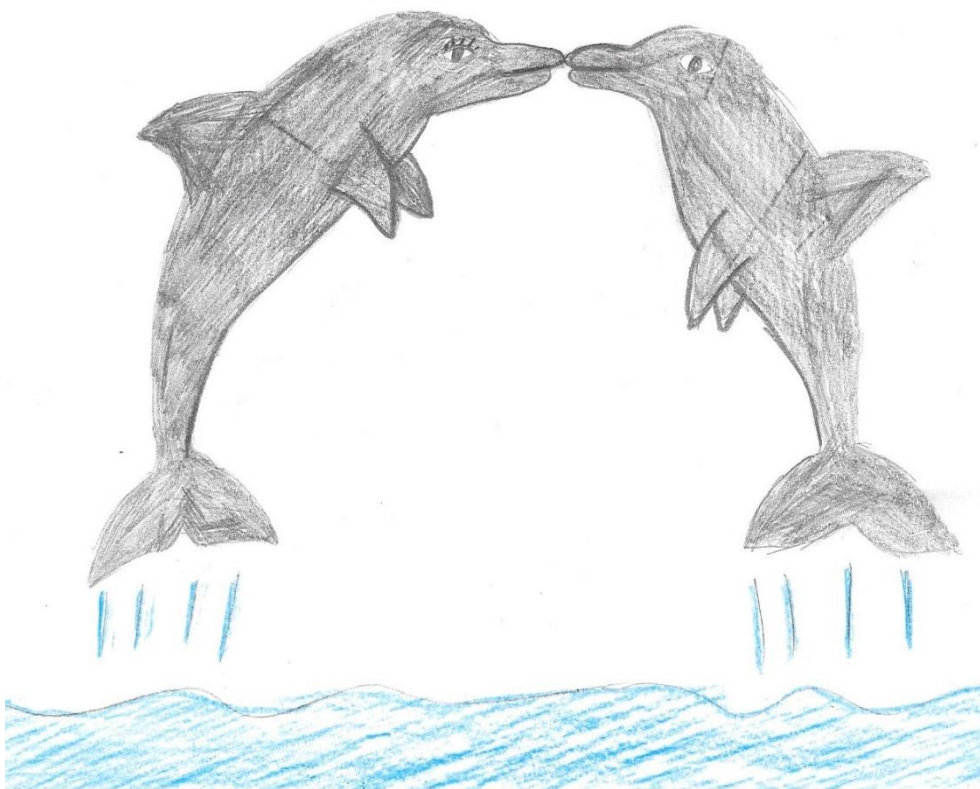


GLACE FACILE

pour 4 personnes :

Ingrédients:

- 1 litre de crème à fouetter
- 325g lait concentré sucré
- 425g de purée de fruit
- de la vanille





PRÉPARATION

- * Fouetter la crème et le lait concentré au batteur jusqu'à obtenir une crème épaisse.
- * rajouter la vanille et/ou la purée de fruit.
- * Congeler toute la nuit

La vanille

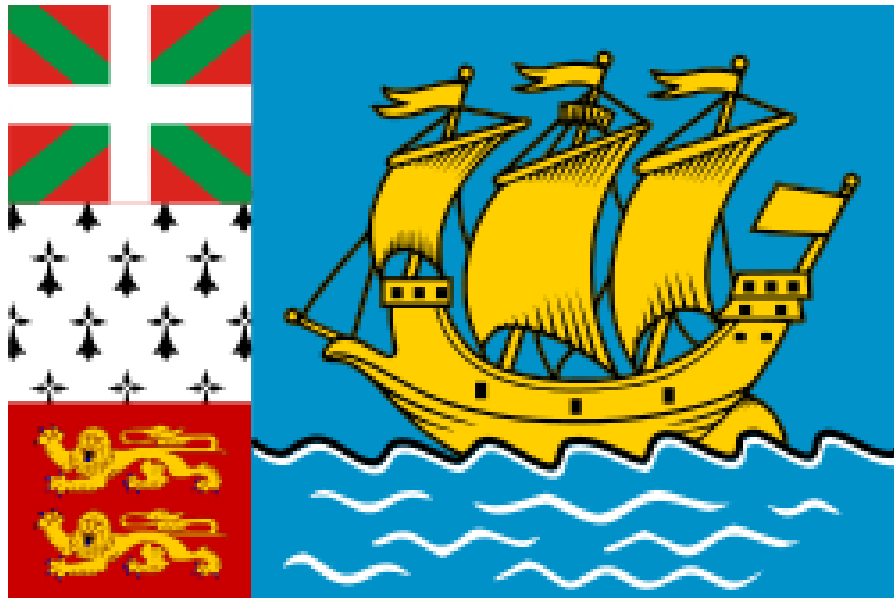


originaire du Mexique, elle
est cultivée à Tahiti et à la
Réunion. Son exquisite saveur
parfume délicieusement vos
gourmandises.



Vanille

ST PIERRE & MIQUELON



LES CAKES DE CAILLOU

Ingrédients:

2 verres de farine

2 verres de carottes râpées

1 à 2 verres de noix

1 verre de sucre roux

1 verre d'huile de tournesol

4 œufs

1 sachet de levure chimique Alsa

1 cuillère à café d'extrait de vanille
liquide

1 cuillère à café de cannelle en poudre

2 moules à muffins en silicone, par 6

1 pincée de sel fin

1 cuillère à café de bicarbonate de
soude.

pour le glaçage:

- 150 gr de fromage frais (Saint Morel ou Kiri)

- 1/2 verre de sucre glace

- 1 cuillère à café d'extrait de
vanille liquide.

Préparation:

Lavez, épluchez et râpez les carottes. Cassez les noix et hachez les grossièrement. Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier commencez par mélanger la farine, la levure, le bicarbonate et le sel. Versez l'huile et le sucre et mélangez bien.

Ajoutez les œufs un à un en mélangeant à chaque fois pour détendre la pâte.

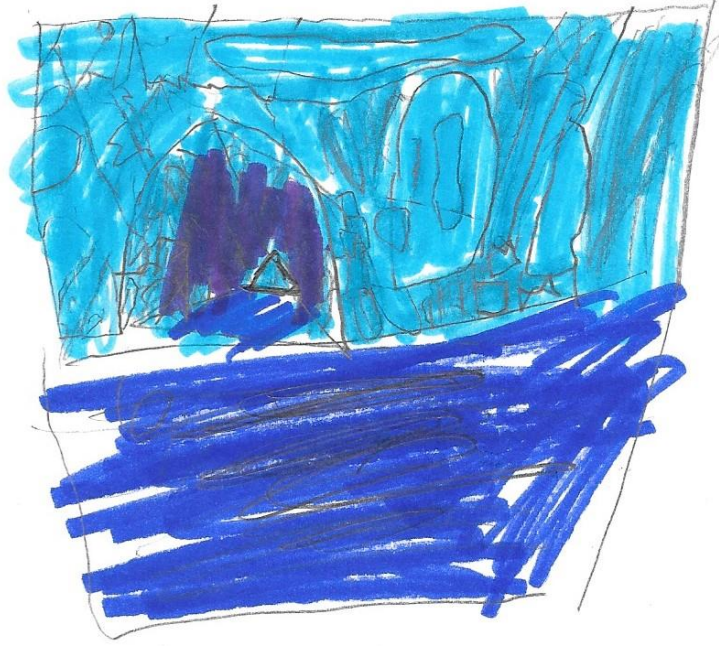
Ajoutez les carottes, les noix, la vanille et la cannelle. Huilez les moules à muffins au $\frac{3}{4}$ de la préparation. Cuisez 20 min à 160°C. Surveillez la cuisson, le dessus doit être doré. Laissez les cakes refroidir quelques heures avant de mettre le glaçage.



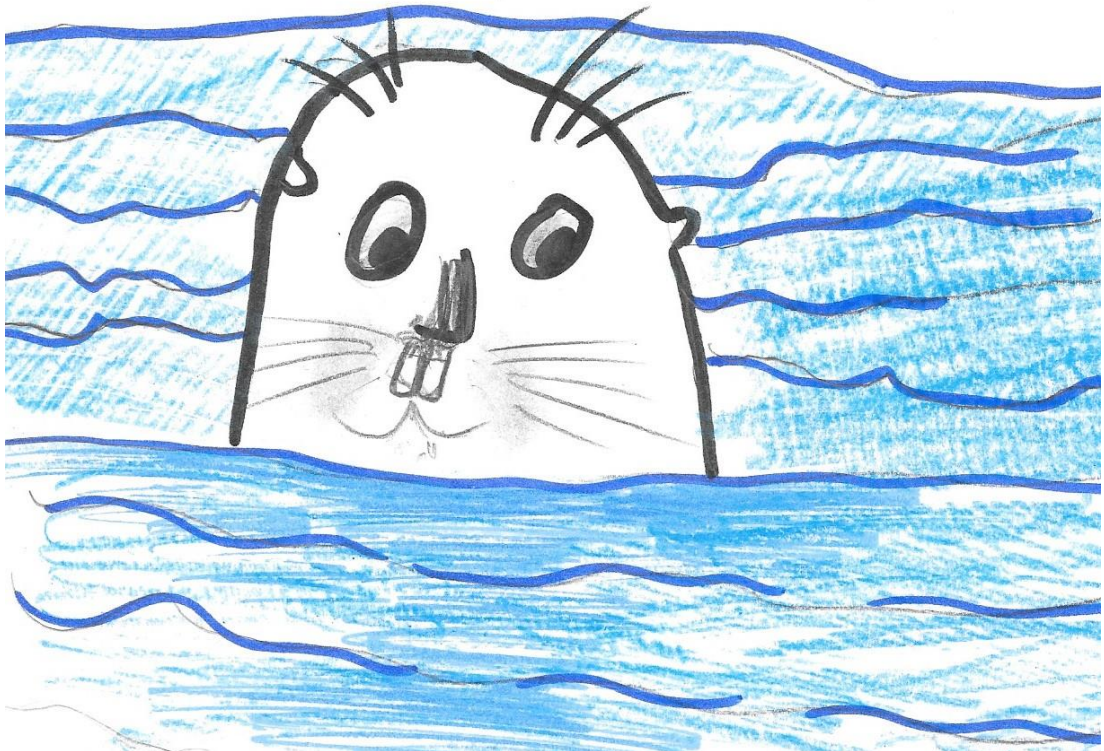
Ecrasez le fromage frais à la fourchette.
Ajoutez le sucre glace et la vanille.

Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
Étalez le glaçage sur les cakes. Décorez
le dessus avec les noix et pépites de
chocolat. Mettez les au frigo jusqu'au
moment de servir aux amis.





ANTARTIQUE



Glace Vanille Magique!

Ingrédients pour 2 personnes

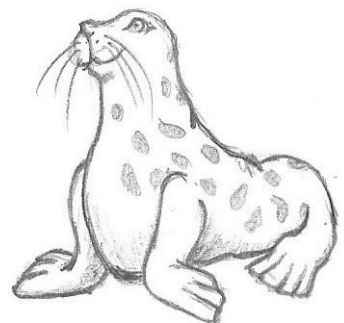
- * 1 verre de lait
- * 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- * 8 cuillères à soupe de sel
- * Quelques gouttes d'extrait de vanille ou un sachet de sucre vanillé
- * 2 sacs congélation, un petit, un grand
- * 4 verres de glaçons

pinguin



Préparation!

- 1/ Mélanger le lait avec le sucre en poudre et la vanille. Mettre ce mélange dans le petit sac congélation. Bien fermer.
- 2/ Mettre ce petit sac dans le grand. Ajouter ensuite les glaçons et le sel. Fermer hermétiquement le grand sac.
- 3/ Bien rumer tout ça pendant 5 minutes sans s'arrêter. Attention c'est très froid!
- 4/ Ouvrir le grand sac, récupérer le petit et le passer rapidement sous l'eau froide pour enlever le sel.
- 5/ Dans le petit sac, le lait s'est transformé en glace!
C'est magique!
Et Délicieux!



Avec la participation de :

Alma Alfvén, Anaïs Alter-Galhenage, Elliot Andersson, Liv Andrén, Gaspard et Mila Berglund, Linnéa Carlson, Ella et Alexander Daggfeldt, Lucas Eckelöv, Joséphine Endre, Clara Gervoson, Aeneas Henriksson, Millie Juselius, Louise Karlsson-Zéphir, Amélie Listérus, Nora Louko, Leo Ohlin, Liv et Gabriel Rammer, Lorenzo Rendina, Artem Schotte, Nina Stellingner, Viktor et Anabelle Svensson.

Avec l'aide des maitresses :

Noémie Altschul, Lydie Lebon et Hélène Robert



