



FICHE EN ATELIER CUISINE

Au croisement de la France, de l'Inde et de l'Afrique, la cuisine créole est le fruit de ce métissage, mais aussi de l'histoire. La cuisine créole est une cuisine simple et familiale, mais il ne faudrait pas entendre par simplicité qu'elle est fade, car bien au contraire, c'est une cuisine tout en saveurs et en épices.

La cuisine créole puise son caractère dans l'histoire même des Antilles. Le mélange d'origine des peuples contribue beaucoup au caractère de la cuisine créole.

De l'Afrique viennent la culture et la consommation des « racines ». Les ignames, les madères et les patates douces sont autant de tubercules importés et cultivés aux Antilles pour l'alimentation des esclaves. Il en est de même pour la farine de manioc, encore couramment utilisée de nos jours.

La consommation de pois est également d'origine africaine. Dans la campagne, les femmes cueillent les pois et les conservent pour les accommoder dans des plats dont la Soupe à Congo, est le meilleur représentant. Pour composer une bonne soupe à Congo, il faut impérativement au moins trois variétés différentes de pois : pois savon, pois boucoussou et pois d'angols. Ce plat, emprunt de nostalgie, est hérité des nègres Congos. Il était consommé à la période de Noël, quand les représentants de familles éclatées se retrouvaient pour la circonstance et apportaient avec eux, des pois que l'on mélangeait dans la soupe.

Les indiens ont amené avec eux le curry, un ingrédient essentiel à la préparation des Colombo, plats d'origine tamoule. A l'exception de quelques épices locaux, la cuisine créole leur doit aussi l'usage des épices en général.

Des Arawaks et des Caraïbes, on a conservé l'usage du Roucou, une graine rouge utilisée dans les sauces, notamment pour ses propriétés colorantes.

Enfin, la cuisine créole a hérité de la France bon nombre de ses ingrédients de base, d'une époque difficile où la rareté des denrées en faisait le grand prix. En effet, jadis, la majorité des denrées alimentaires consommées aux Antilles provenait, par bateau, de métropole. Farine, riz, poitrine et lard fumés, féculents et légumes secs, morue séchée et autres salaisons, furent jusqu'à récemment encore, composants essentiels de l'alimentation antillaise. Rien d'étonnant à ce que l'on retrouve la morue et le lard dans une majorité de plats créoles.

De cette période est née cet art certain de l'économie et du dosage. Mais il se perd un peu. Il arrive parfois de goûter un plat truffé de tant de clous de girofle que l'on pourrait se croire chez le dentiste. De même, les fameux sorbets au coco, vendus sur les plages par la doudou qui mouline sa sorbetière, n'ont bien souvent pas goût de coco mais d'amande. Désormais, l'huile d'amande est abordable et accessible dans n'importe quel supermarché, aussi, le dosage de cet ingrédient n'obéit-il plus à cet loi de la rareté et se trouve versé allègrement dans les sorbetières, au point de masquer le goût du coco.

La cuisine créole c'est aussi l'art de l'assemblage de petits riens et du recyclage des restes. Rien ne se perd ! Une poignée de riz et une poignée de haricots rouges font un accompagnement idéal, au point que désormais le riz haricots rouges se retrouve fréquemment dans les assiettes créoles. Les abats sont aussi des ingrédients essentiels dans beaucoup de plats. Les tripes sont à la base du Matété ou du Matatou (Voir photos ci-dessus). Les queues et pieds de porc sont particulièrement appréciés. Le sang de l'animal tué est utilisé pour faire du boudin.

Un repas créole commence toujours par un ti-punch. Préparé à base de fruits macérés, il en existe presque autant de sortes qu'il y a de variétés de fruits. Plus ou moins sucrés, la douceur des punches ne doit pas faire oublier qu'ils sont préparés avec du rhum à 50° et que le sucre de canne qu'on y ajoute fait encore monter le degré d'alcool. A consommer avec modération !

Le piment est omniprésent dans la cuisine créole, il accompagne tous les plats. Particulièrement fort, pour ne pas dire un des plus fort du monde, le piment créole est employé pour nettoyer les aliments et les parfumer. Utilisé aussi pour la cuisine, il faut s'assurer qu'il a bien été retiré avant de servir. A table, il est présenté dans une soucoupe. On plante sa fourchette dedans, puis on la promène dans le plat pour le parfumer. Il convient d'être prudent dans son usage : trop de piment rend le plat immangeable !

Enfin, pour les gourmands, au dessert, les fruits exotiques ont la part belle : au sirop, confits, en confitures, en gelées ou en compotes. Il ne faut pas oublier les doucellettes, les philibots, les lotchios, les cratchés, le célèbre blanc-manger coco (désert à base de noix de coco et de lait parfumé à la vanille), la classique banane flambée au rhum, ou encore le tourment d'amour (gâteau de Savoie à la crème au coco).

Cette cuisine simple et goûteuse se retrouve jusque dans l'alimentation des ouvriers qui déjeunent souvent d'un sandwich morue et oignon ou encore au beurre de sardines.

Les Antilles ne produisent pas de vins mais en consomment beaucoup. Les bières sont en majorité d'importation, à l'exception de l'excellente bière Lorraine, brassée en Martinique. Mais la bonne surprise, c'est l'abondance de jus de fruits exotique qui ravira les amateurs !

SANCTION : (Atelier sur la cuisine des Antilles Françaises, Anglaises, Espagnoles, Américaines...)

DUREE : 2 jours

LIEU DE L'ATELIER : (Voir l'adresse en affiche des dates au musée... et notre site internet)

HORAIRES : 8H00 A 17H00, une pause de 15 mn à 10H00, une pause de 2H00 entre 12H00 et 14H00

DATE DES ATELIERS : Juillet à Août (Voir notre site internet)

TARIF : 30 à 80 €

NOMBRE DE PERSONNES : (Dans la limite des places disponibles 6 personnes max. réservation obligatoire)

ADMISSION : 18 ans et plus

PRINCIPAUX POINTS DE L'ATELIER :

Découverte du métier et apprentissage des techniques de base : appréhender la culture professionnelle des métiers de la restauration - apprentissage des règles d'hygiène et des principales techniques de nettoyage - mettre en oeuvre les préparations préliminaires des légumes et les appliquer à la réalisation de hors d'oeuvre - découvrir les cuissons de base : à l'eau ou à la vapeur, au grill et à la friteuse - découvrir les bases du service en salle (**4 semaines**).

Préparer en assemblage des hors d'oeuvre et des desserts : transformer des matières premières à partir de toutes les gammes de produits pour réaliser l'assemblage et le dressage de préparations culinaires

Réaliser des grillades minutes et respecter le processus de remise en température des plats cuisinés à l'avance : assurer la préparation, la cuisson et le dressage de grillades simples accompagnées de légumes ou de garnitures courantes - effectuer la remise en température de plats cuisinés à l'avance en conformité avec la législation en vigueur (**2 semaines**).

Accueillir les clients, approvisionner et distribuer en restauration self-service : approvisionner les différents comptoirs ou linéaires d'un self-service - effectuer le service à la distribution aux postes froids et chauds en contact avec la clientèle - enregistrer les plateaux repas et encaisser (**2 semaines**).

AVENIR ET PROMOTION : Pérenniser et développer l'activité

NIVEAU DEMANDE : Etre motivé par la connaissance de la cuisine Antillaise

APTITUDES A L'EMPLOI : Exigences physiques : bon équilibre général et nerveux

Autres exigences : capacité à faire vivre un projet dans ce milieu, maîtrise de soi, qualités relationnelles (écoute, animation, négociation,) ténacité, capacité à accepter les échecs

D'autres renseignements sont disponibles sur cet atelier dans notre site internet :

www.caraibeinfossejour.com

