

La Réunion

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

Appelé île Bourbon avant 1793, ce département français d'outre-mer est situé dans l'océan Indien au sud-est du continent africain et à 750 km de Madagascar. Elle forme avec l'île Maurice et Rodrigues l'archipel des Mascareignes. Département depuis 1946, la Réunion compte environ 700 000 habitants pour une superficie de 2510 km². Est doté d'un conseil général depuis 1983.

Principaux produits

Produits de l'élevage

Bovins de race métropolitaine pour la viande et le lait.

Cabri, porcs, volaille, pigeon, cailles.
Cervidés et autruche d'élevage.

Produits de l'agriculture

Canne à sucre, vanille bourbon, café pointu, plantes à parfum.

Agrumes, ananas, litchis, banane, mangues, goyave, noix de coco, papaye.

Légumes frais : aubergines, avocat, tomates, oignons, salade, chou coco, chou palmiste, chou chou, patates chou chou, Brèdes chou chou, Brèdes de diverses.

Tubercules et racines : patates douces, manioc, songe, cambarés.

Aromates et condiments : coriandre, anis, thym, oignons, ail vert.

Épice : safran, clous de girofle, poivre, noix de muscade, cannelle, curry, ma salée, grains d'encens, fleurs de celle de cinq le saint leu.

Produits de la pêche

Barracuda, espadon, marlin bleu, poissons rouges, requins, ton blanc, congres, murène, daurade de Coryphène.

Tortue, poulpe, crabe, chevrette (crevettes), langoustes.

Boissons

Rhum blanc, vieux.

Ti punch, sirop de sucre de canne, sirop et jus de fruits tropicaux, vins blancs et rouges de Cilaos.

Café pointu, Café vanille.

Les cartes



Les spécialités régionales

Achard,

Légumes frits : manioc, patates douces, fruits à pain, banane verte, courgettes, chou-fleur.

Bonbons piments, bouchons, samossas divers.

Bouillon de Brèdes

Cari de poulet, coq, canard, lapin. Cari de bœuf, de cabri, de viande hachée, de pattes de cochon, de poissons rouges, de thon, de tortue, de langoustes.

Massalé de bœuf, de cabri.

Civet de coq, d'oie, de lapin, de cerf.

Poulet à la noix de coco

Poulet à la vanille, au gingembre

Pintade Combava

Bœuf au gingembre à la créole, aux chou chous, aux gambas, aux pipangailles.

Roti de porc au gingembre, à la créole.

Rie à la créole, rie frotté, riz chauffé ou frit, riz jaune.

Les recettes

Achard de légumes

légumes détaillés en julienne, émincés ou en petits bouquets, rapidement sautés ou très légèrement confits avec un peu d'huile, de l'oignon, de l'ail, du piment et du curcuma, puis arrosés d'un filet de vinaigre.

Cari

Nom générique de la plupart des préparations réunionnaises. L'élément de base est roussi très lentement dans une marmite en fonte d'aluminium avec des oignons hachés un mélange d'ail, de gingembre, de gros sel et de piment écrasé au pilon. On ajoute en cours de cuisson des tomates du curcuma et du thym vert. En fin de cuisson la sauce doit être très réduite. Les différents Cari se servent avec du riz des grains, du Rougail pilon.

Rougail

On distingue deux préparations différentes, le Rougail pilon, sorte de condiment pimenté d'accompagnement des plats principaux et le Rougail marmite véritable plat principal s'apparentant au Cari généralement sans curcuma et dont la sauce est très réduite.

Le condiment Rougail pilon est composé d'un élément déterminant son appellation (tomates, mangues, avocat) détaillés en petits dés, d'oignons finement ciselés, de sel, de piment écrasé au mortier, éventuellement d'un petit morceau de gingembre ou de Combava ou de coriandre ciselée.

Massalé

Mélange d'épices originaires de l'Inde mais aussi le nom de la préparation utilisant ce mélange. La viande est détaillée en morceaux puis lavée et cuite comme le Cari sans rissolage préalable. (Cuisson toute à terre dans une marmite en fonte avec en plus de la composition du Cari des feuilles de calou pilées et le mélange d'épice le massalé.

Les bonnes tables de la région

Menu Régional

Vin de Cilaos au Combava et aux épices.

Samossas, bonbons piment et assortiments de beignets

Camarons grillés aux épices
Crème au safran Peï

Fricassée de poulet à la noix de coco et à la vanille bourbon.

Gratin de chouchous aux copeaux de piton Maïdo

Tarte aux goyaviers.

Produits ayant obtenu un signe officiel

La vanille

D'origine mexicaine cette plante aromatique grimpante appartient à la famille des orchidées. La propagation du vanillier se fait par bouturage. La fécondation des fleurs est réalisée manuellement grâce à un procédé découvert en 1841 un esclave réunionnais du nom d'Edmond Albius.

Le fruit (Lagos) est récolté vers, inodores et sans goût sept à neuf mois après la fécondation. Au cours d'une fermentation et d'une préparation de près d'une année le fruit se transforme en une couche noire très parfumée. La molécule qui identifie son arôme s'appelle la vanilline. La vanille est commercialisée sous la forme de gousses noires, de poudre de vanille, d'extraits liquides, d'essence de vanille, de sucre vanillé.