

Le magazine terroir  de l'Océan Indien

# epicurien

#43

## À TABLE



Suivez-nous !  
eat\_magazine\_974



Rejoignez-nous !  
eatmagazine974

**Du vin nature de Cilaos à La Cave  
des Fabricants à Saint Denis:**

**« J'adore ce que tu fais,  
si on le faisait ensemble ? »**

Il y a d'un côté, Jehan Colson, chef de cuisine et gérant du restaurant La Fabrique à Saint-Denis et de la Cave à vins les Fabricants. De l'autre, Fabrice Hoarau, vigneron à Cilaos depuis 20 ans. Le lien entre ces deux hommes ? L'amour du terroir.



**P INÉDIT**



Découvrez  
notre contenu  
interactif en  
scannant les  
QR codes à  
l'intérieur

JUILLET - DÉCEMBRE 2022



**27** **Plus de**  
**recettes**  
*à l'intérieur !*

Réunion 5 € / Maurice Rs 125



3 789990 403509

# Deux cheffes de cuisine AU TOP !



*Karine et Nathalie occupent toutes les deux un poste "d'hommes", et sont garantes de la production, de la qualité et de la saveur des repas servis aux collégiens. Portrait de deux cheffes de cuisine en restauration scolaire fières de leur métier.*

## **Karine Alcinous-Louvapre** Collège Terrain Fleury au Tampon

J'ai 45 ans, je vis dans le Sud de l'île. Diplômée en hôtellerie - restauration, j'ai travaillé dans le secteur privé et public depuis mes 20 ans. Après avoir testé toutes les activités que propose la restauration dans le privé, je me suis orientée vers la cuisine et j'ai rencontré un chef qui m'a guidée. J'ai commencé par le concours d'Adjoint technique en restauration collective. J'ai eu l'occasion de suivre plusieurs formations. Après le concours d'ATTEE en 2016, j'ai été nommée Cheffe de production en cuisine centrale, responsable satellite, cuisinière en cuisine autonome. Dans ce métier défini à mon grand regret comme un métier d'hommes, la finesse des femmes force le respect, et nombre d'entre nous sommes plus robustes et minutieuses face au travail. Avec l'évolution de la restauration scolaire, je suis heureuse de pouvoir élaborer un menu sain, qui soutient l'économie locale.



## **Nathalie Clain** Collège Mahé de Labourdonnais à Saint-Denis

J'ai 46 ans, je suis mariée, j'ai deux enfants. Après un CAP/BEP en boulangerie au lycée hôtelier, j'ai complété ma formation avec un CAP/BEP cuisine au Centhor. J'ai terminé mon apprentissage par un BAC PRO. J'ai ensuite travaillé dans un hôtel dionysien pendant 8 ans, puis j'ai passé le concours d'Ouvrier Professionnel en cuisine avec succès.

J'ai intégré la fonction publique en 2005. J'ai eu la chance de travailler avec un chef qui m'a encouragée et avec qui j'ai acquis énormément d'expérience. J'ai ensuite postulé pour le collège Mahé de Labourdonnais et j'ai été retenue.

Le début de ma prise de fonctions a été un peu difficile avec mes collègues masculins du fait que je suis une femme, et plus jeune qu'eux parfois. J'ai dû faire mes preuves. Maintenant ça va mieux. Je suis satisfaite de l'évolution de la restauration scolaire qui doit aller vers plus de qualité et de professionnalisme avec l'envie de faire découvrir autre chose.

## **LES CHIFFRES DE LA RESTAURATION SCOLAIRE DANS LES COLLÈGES**

- 35 000 demi-pensionnaires
- Plus de 5 millions de repas servis chaque année dans l'ensemble des restaurants scolaires du Département
- 300 agents de restauration



**DÉVELOPPEMENT  
HUMAIN**



# édito

## Et si...

Et si on se disait que la cuisine réunionnaise était la meilleure au monde ? Tout ce qu'on risque c'est de finir par y croire, non ? Après tout, si on lançait un sondage là, maintenant, entre nous, nout cuisine finirait à coup sûr tout en haut du classement. Donc, épargnons-nous le coût du sondage et partons du postulat qu'elle est la meilleure, point.

Arrêtons une fois pour toute de penser que l'herbe est plus verte ailleurs. Tant d'éléments objectifs font de notre gastronomie une gastronomie d'exception. Son histoire et donc ses multiples influences venues de l'Afrique, de Madagascar, de l'Inde, de la Chine et des cuisines françaises.

Ses produits péi, chaque année plus divers, que de jeunes générations d'agriculteurs, cultivateurs, éleveurs, élaborent avec le savoir et la passion.

Ses techniques, de découpes, de cuissons, d'assaisonnements, sa subtile maîtrise des épices bien sûr.

Et enfin, les cheffes et chefs formés ici et ailleurs qui mettent en œuvre au quotidien cette cuisine vivante.

Une fois qu'on a dit ça, une fois qu'on s'est fait plaisir, ce statut nous engage.

Il nous oblige tous à rester en mouvement et à se projeter à chaque instant. Il nous oblige à garder la tête froide, à continuer de se nourrir de la cuisine des autres, à rester aussi ouverts que créatifs.

Il nous oblige aussi à ne pas, ne plus, douter de nos richesses, de nos talents. Notre cuisine n'est pas seulement un mot parmi d'autres dans les guides touristiques. Elle est au centre de nos rapports sociaux, familiaux, amicaux, économiques. Notre devoir, le premier, est de faire en sorte qu'elle le reste.

**David RAUTUREAU**

# Before...

BEAUTY BAR

#43

Le magazine terroir de l'Océan Indien

## épicurien

À TABLE



LE **BAR** À  
**BEAUTÉ** AVANT  
**ÉVÈNEMENT !**

### NOTRE MISSION

Before crée un forfait  
beauté rapide et  
accessible à chaque  
occasion de la vie  
d'une femme.

Nail Make Up & Coiffure  
OUVERT EN CONTINU DU LUNDI AU SAMEDI



6

### Zot i fé La Rényon

Du vin nature de Cilaos à La cave  
des Fabricants à Saint Denis



18

### Kout Kèr

Marion Meyer



50

### Manz a nout tab

Restaurant epoka – grand anse

**Before Beauty Bar Réunion,**  
101 bis Rue Pasteur, 97400 Saint Denis - Tél.: 0262197685

épicurien × 4 × à table

# Dan Zsiet

JUILLET - DÉCEMBRE 2022

**10 : Zot i fé sak nout manz :** Marie-Yolène Apaya de son nom de jeune fille, épouse veuve Leperlier, habite à l'étang Salé agricultrice et grossiste dans la culture biologique, elle partage avec nous son enthousiasme. **14 : Tik tak lo chef :** Revenu à ces racines après avoir durant dix années fait ses classes dans le milieu de la cuisine dans la région Rhône-Alpes, Matthias JOMA est de son retour sur son île où il officie actuellement au restaurant « L'Étage » de la Carangue à l'Étang Salé les Bains. Rencontre avec cet amoureux de produits péi et qui souhaite s'affirmer culinairement parlant. **22 : Bef péi :** Nous sommes avec Robert Mauril, éleveur de vache allaitantes à Notre Dame de la Paix, à la Plaine des Cafres. Autour de nous principalement des Limousines, mais aussi des Aubracs et quelques Parthenaises. **28 : Prodwi by jehan :** Œuf de Poule plutôt en plein-air... c'est un conseil... ou carrément BIO, d'un petit producteur consciencieux en tout cas !! Œuf de Canne, si si !!! (y di zoeuf canard ici la Rényon !!!) ou Œuf d'Autruche Pays... Pour de vrai ! **48 : Dor dan nout kaz :** Située à Bras-Sec, à 10 min du centre de Cilaos dans un endroit calme et reposant, La Chambre d'hôtes Doris est une invitation à la détente.

## Madagascar



**105** **Portrait de Cheffe**  
Andrianjafy Malala Ny Aina



**112** **Produit Péi**  
Jules randrianarivelo

# Ketchou®

## Le ketchup de chou chou péi

©Steph Peyriguer Photographer

Produit de La Réunion  
100 % Sans  
Sans Additif  
Végétal

LE COMPTOIR  
Mélissa

Nicolas Rivière

En vente dans les épiceries fines  
de la Réunion ou sur  
[www.lecomptoiremelissa.fr](http://www.lecomptoiremelissa.fr)

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

× Zot i fé La Rényon ×

DU VIN NATURE DE CILAOS À LA CAVE  
DES FABRICANTS À SAINT DENIS

# « J'adore ce que tu fais, si on le faisait ensemble ? »

Il y a d'un côté, Jehan Colson, chef de cuisine et gérant du restaurant La Fabrique à Saint-Denis et de la cave à vins les Fabricants. De l'autre, Fabrice Hoarau, vigneron à Cilaos depuis 20 ans. Le lien entre ces deux hommes ? L'amour du terroir. Depuis quelques années, le premier propose à sa table gastronomique du vin naturel, élaboré par le second. Récemment, ils ont décidé de travailler, ensemble, dans les vignes. En 2022, Fabrice et Jehan sortent 7 cuvées de vins 100% naturel. Et ce n'est qu'un début. Rencontre.

Texte : Laurène MAZIER avec Daniel ROBERT × Photographie : Mamode RAIZA

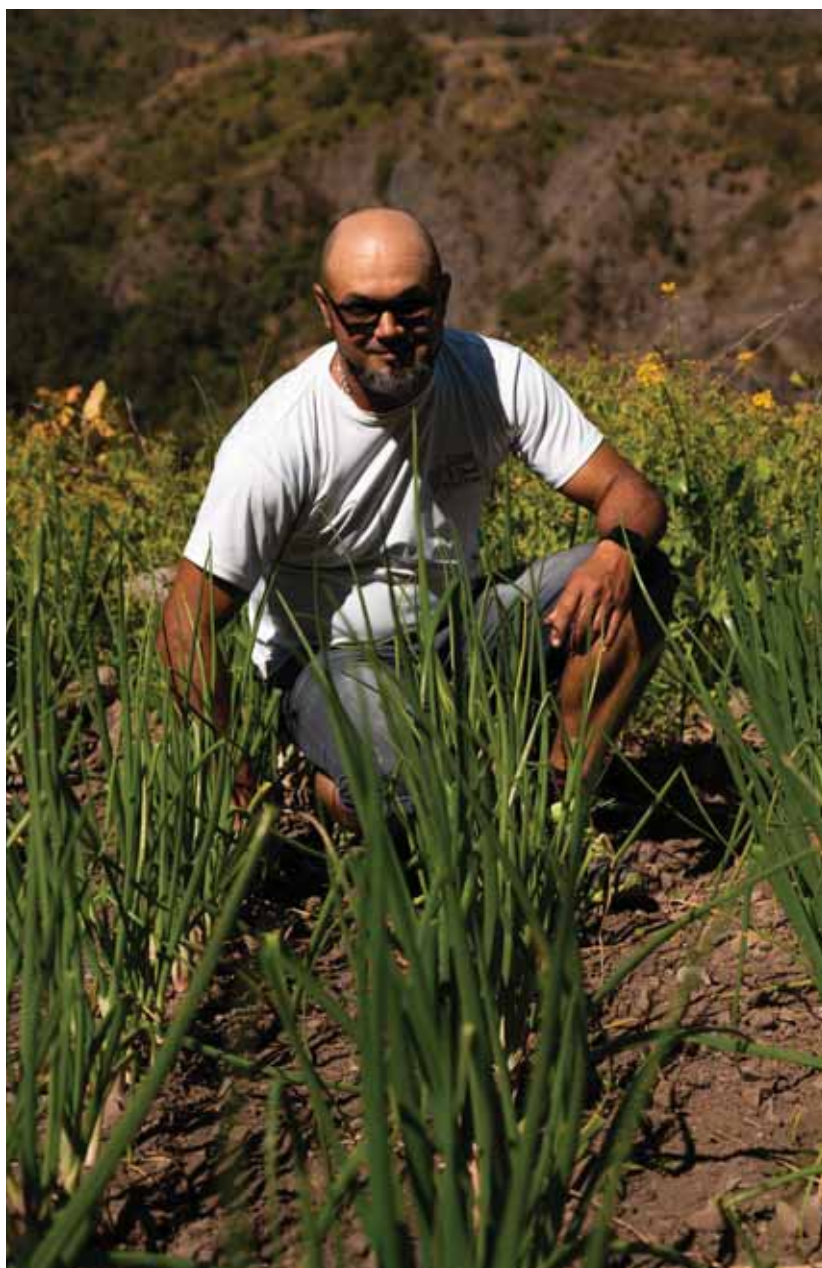
## × Zot i fé La Rényon ×



L'histoire contée se savoure devant un plat de saucisses lentilles fumant. « Les saucisses viennent d'un charcutier de Bras Sec et elles sont servies avec les lentilles de Palmiste Rouge, plantées par Fabrice et récoltées l'année dernière. Le tout cuisiné à la Cilaosienne ». Jehan Colson donne le ton. Grand amoureux du terroir réunionnais et de ses producteurs, le chef du restaurant La Fabrique se passionne désormais aussi pour le vin de Cilaos. Mais pas n'importe lequel. « Je suis un fervent défenseur du vin nature. Celui où les vignerons sont avant tout des agriculteurs qui travaillent leur terre de la façon la plus naturelle possible ». Fabrice Hoarau en fait partie. Vigneron depuis près de 20 ans à Cilaos, l'agriculteur a choisi de sortir des sentiers battus depuis belle lurette. « Cela fait 19 ans que j'expérimente une nouvelle façon de récolter et produire. Au-

jourd'hui, je vois enfin la lumière au bout du tunnel ». Cette lumière brille à travers des cuvées inédites à la Réunion : du vin 100 % naturel. « Aucun intrant chimique, la fermentation reste naturelle. À la Réunion, on a une bonne souche de levure sur les fruits et les fermentations démarrent bien. On maîtrise ça, maintenant. Voilà comment on arrive désormais à produire du vin 100 % naturel à Cilaos », confie le vigneron originaire de Bras Sec.

Jehan Colson et Fabrice Hoarau travaillent ensemble depuis plusieurs années. Or, l'idée de créer du vin naturel ensemble démarre un peu par hasard, sur un coup de tête. Ou plutôt sur une idée un peu folle raconte le chef de cuisine : « Un jour, au cours d'une livraison, on s'est dit pourquoi ne pas faire une cuvée avec tes raisins.



*Je crois que Fabrice attendait ça, que quelqu'un vienne sur ses terres, qu'on lui dise : j'adore ce que tu fais et si on le faisait ensemble ! Je suis bien content que l'on fasse ça ensemble aujourd'hui ».*

Une aubaine pour Fabrice qui œuvre de son côté, haut perché à Cilaos pour faire évoluer le vin de Cilaos et son savoir-faire. Aujourd'hui, devant le succès mené par le vigneron face au vin naturel élaboré dans le cirque, les jeunes s'intéressent de plus près à la filière. « Les autres vignerons de Cilaos commencent à s'intéresser. Les jeunes veulent s'y mettre et me demandent

---

**« Des vins remarquables et atypiques qui se destinent aux accords mets et vins. Un vrai plat et un vrai vin. Ce ne sont pas des vins d'apéritif. »**

---

à les former. Une conscience se met en place ». Aujourd'hui, Fabrice Hoareau et Jehan Colson signent 7 cuvées différentes, dont un pétillant. Les premières cuvées de La Réunion « et de l'Outre-Mer ! », souligne fièrement Fabrice Hoarau. « Ce sont des vins très marqués terroirs, avec un côté fumé de cette terre volcanique, très épicé », continue-t-il. « Des vins remarquables et atypiques qui se destinent aux accords mets et vins. Un vrai plat et un vrai vin. Ce ne sont pas des vins d'apéritif », ponctue le chef.

La suite ? Poursuivre sur cette lancée en plaçant le curseur

× Zot i fé La Rényon ×



toujours plus haut. D'autant que la demande se fait ressentir. « Il y a de plus en plus de caves à la Réunion. Grâce à ça, les Réunionnais ont appris à apprécier le vin et à avoir le palais fin. Il était temps que Cilaos s'adapte et propose un vin de qualité et de terroir. On peut aujourd'hui rivaliser avec de grands crus et des vendanges tardives », lance Fabrice Hoarau. Et d'ajouter : « Nous ne produisons pas encore assez pour répondre à la demande. On attend de travailler sur de nouvelles variétés afin de monter encore en gamme et avoir un plus gros volume. Mais avant tout on veut sur d'avoir un vin de qualité qui dure sur le long terme ».

En ligne de mire : l'appellation afin de démarquer le vin nature du cirque de son aîné le vin traditionnel de Cilaos et son cousin, celui du Chai.

### LES PREMIÈRES BULLES DE LA RÉUNION : LE PARI RISQUÉ DE JEHAN ET FABRICE

Fabrice Hoarau a eu l'idée de transformer son vin traditionnellement moelleux en mousseux grâce à une méthode champenoise. « Un vin élaboré comme un champagne, avec une seconde fermentation en bouteille avec l'objectif d'avoir une jolie prise de mousse. C'est un pari risqué pris avec Jehan ». Premier test cette année avec un résultat « extraordinaire ». Voilà comment est né le premier pétillant naturel de Cilaos. « On a testé sur un petit lot que l'on va encore perfectionner afin d'augmenter les quantités. Un mousseux à base d'Isabelle avec des notes de fruits rouges, des notes de goyaviers et de framboise, avec une acidité groseille ». Le premier mousseux nature de la Réunion élaboré avec de l'Isabelle.

× Zot i fé sak nou manz ×

MARIE YOLÈNE LEPELIER

# Localement, « tout le monde a accès au bio »

Marie-Yolène Apaya de son nom de jeune fille, épouse veuve Leperlier, habite à l'étang Salé agricultrice et grossiste dans la culture biologique, elle partage avec nous son enthousiasme. L'agriculture est présente dans sa vie depuis l'enfance car ses parents travaillaient la terre et lui ont appris les rudiments du métier : « koman i plante, pokosa i plante sa tèt sèzon, pokoué fo rogarde la lune, pokosa i fo plante tèt variéte tèt moi... mé kan ou lé jeune ou pran pa kont tousa. »

Texte : Entretien réalisé par Daniel ROBERT × Photographie : SL PHOTOGRAPHIE



Une fois mariée, Marie Yolène a répondu à des propositions de formation dans l'agriculture. Après une recherche qui a duré vingt ans, le couple a fait l'acquisition d'un terrain en ferme et ce n'est qu'après la disparition de son mari qu'elle a pu faire son installation en tant qu'agricultrice en 2019. Les cultures étaient diverses : tanger, letchi, avocat, citron... Riche de son expérience acquise sur le continent, elle a entrepris plusieurs démarches administratives au niveau de la Chambre d'Agriculture, de l'Agriculture Biologique,

elle a choisi Eco Cert comme certificateur.

Elle a commencé son activité en vendant des agrumes, des letchis, pas encore labellisés.

---

**Elle a commencé son activité en vendant des agrumes, des letchis, pas encore labellisé.**

---

La Chambre d'Agriculture l'a mise en contact avec les collectivités, elle a été accompagnée par monsieur Morel qu'elle remercie encore. Elle a bénéficié de plusieurs conseils dont ceux d'un avocat,

Daniel Cornelly, ancien juge des Prudhommes qui continue à l'accompagner dans son entreprise. Forte de ces appuis, elle fait cavalier seul.



× Zot i fé sak nou manz ×

---

« Certains agriculteurs n'osent pas partir vers les appels d'offres, ils estiment qu'ils ont été suffisamment bernés par les gros et se retrouvent dans le rouge. »

---



L'activité de grossiste est venue par la suite, en répondant aux appels d'offres des collectivités, avec une première réussite avec la Petite Île. C'est là que son avocat lui a dit : « Tu sais c'est bien ce que tu fais, mais il faut sceller tout ça. » C'est ainsi qu'elle est devenue grossiste, pour faire le lien entre le marché et les agriculteurs. Elle a constitué un réseau d'agriculteurs bio, qui ne font que de petites quantités et qu'elle sollicite en fonction des appels d'offres, selon les besoins des coopératives. Si bien qu'elle parvient à répondre à de plus grosses commandes, comme celle de Saint-Paul (545 kilos de salade tous les 10 jours). Aujourd'hui elle compte une vingtaine de collaborateurs qu'elle a choisis. Certains font de tout, d'autres sont spécialisés dans les brèdes, ou les patates douces, les aromates, la banane... L'activité de grossiste évolue et les contacts se multiplient, y compris auprès des bazariers, des commerces, des sociétés internationales comme Dupont Restauration ou d'autres maisons locales pour les écoles, les cliniques... Cette fusion réunionnaise est très importante pour Yolène : « Certains agriculteurs n'osent pas partir vers les appels d'offres, ils estiment qu'ils ont été suffisamment bernés par les gros et se retrouvent dans le rouge. » Il ne faut pas rester sur de mauvaises expériences.

Toujours agricultrice, elle a deux certifications. La première pour l'agriculture biologique de son terrain suivie par la Chambre d'Agriculture, la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DAAF) et Eco Cert.

La seconde en tant que grossiste travaillant avec des agriculteurs certifiés bio avec leurs attestations, ce qui lui permet d'afficher l'étiquette AB sur ses productions (Agriculture Biologique).

Ayant commencé son activité il y a trois ans, en plein confinement, elle a constaté que les gens ont apprécié la vente par panier. Depuis la fin des restrictions, la vente de légumes a chuté selon elle. Une baisse de la demande qui se ressent aussi au niveau de la coopérative. Comme si le consommateur boudait les légumes. La loi Egalim, entrée en vigueur cette année, demandent aux collectivités d'atteindre 20% de légumes bio, avec un objectif de plus de 80% vers 2050. Cette impulsion

s'est ressentie au niveau des appels d'offres pour les écoles, pour les cliniques.

Aujourd'hui les produits bio peuvent se trouver à un tarif

abordable par tous. Une salade achetée chez elle, du producteur au consommateur, coûte un euro, idem pour les brèdes chou-de-chine. « Autrefois on mangeait bien, on ne savait pas que c'était du bio. Pensez que le bio est bon pour votre santé et qu'il n'est pas plus cher, tout le monde peut consommer bio sans aucun problème, à condition qu'il trouve le bon endroit ou la bonne plateforme. Tout le monde joue le jeu, les agriculteurs, les collectivités, même l'école, les collèges, les lycées mettent en place des jardins partagés pour apprendre la culture biologique. » Un sourire illumine alors sa voix : « On avance. Bravo au collège Aimé Césaire à l'Etang salé qui est premier à être entré dans la danse. »

---

« Pensez que le bio est bon pour votre santé et qu'il n'est pas plus cher »

---

× Tik tak lo shef ×

MATTHIAS JOMA

# « La cuisine créole est le liant de mes origines »

Revenu à ses racines après avoir durant dix années fait ses classes dans le milieu de la cuisine dans la région Rhône-Alpes, Matthias JOMA est de son retour sur son île où il officie actuellement au restaurant « L'Étage » de la Carangue à l'Etang Salé les Bains. Rencontre avec cet amoureux de produits péi et qui souhaite s'affirmer culinairement parlant.

Entretien avec Daniel ROBERT × Photographie : Mamode Raiza



**Qui es-tu Matthias Joma ?**

« Je suis natif de La Réunion, de Saint-Denis plus précisément, de parents un peu comme l'île, de parents métissés : mère chinoise-malgache, papa franco-hispanique. Je suis venu dans le sud de l'île il y a une vingtaine d'années et j'ai commencé à me dire je vais faire de la cuisine. J'ai fait un apprentissage chez Mancier, et puis je suis parti à Lyon. J'ai 10 ans de belles expériences dans le territoire Rhône-Alpes où j'ai fait de belles rencontres, de chefs étoilés, de belles personnes, de super chefs comme Nicolas Le bec, Pierre Sang Boyer (Finaliste de top chef). Et puis j'ai eu à cœur de retourner sur mon île. J'ai eu envie de m'affirmer culinairement parlant. Je suis retourné à mes racines. »

**Quelles sont tes racines ?**

« Mes racines sont mes origines : chinoise, malgache, franco-hispanique. On retrouve beaucoup de chorizo dans ma cuisine, beaucoup de sucré-salé pour le côté asiatique, beaucoup de poire de terre, de moringa, de coco aussi... Aujourd'hui je n'oublie pas d'où je viens et c'est ça qui est important. »

**Quelle place accordes-tu aux produits péi ?**

« C'est toute mon enfance, c'est ce qui va fédérer tout le reste. Mes origines sont des aliments et le côté créole est le liant, ni plus ni moins. C'est vraiment ce qui va tout mettre bout à bout pour avoir ma cuisine. »





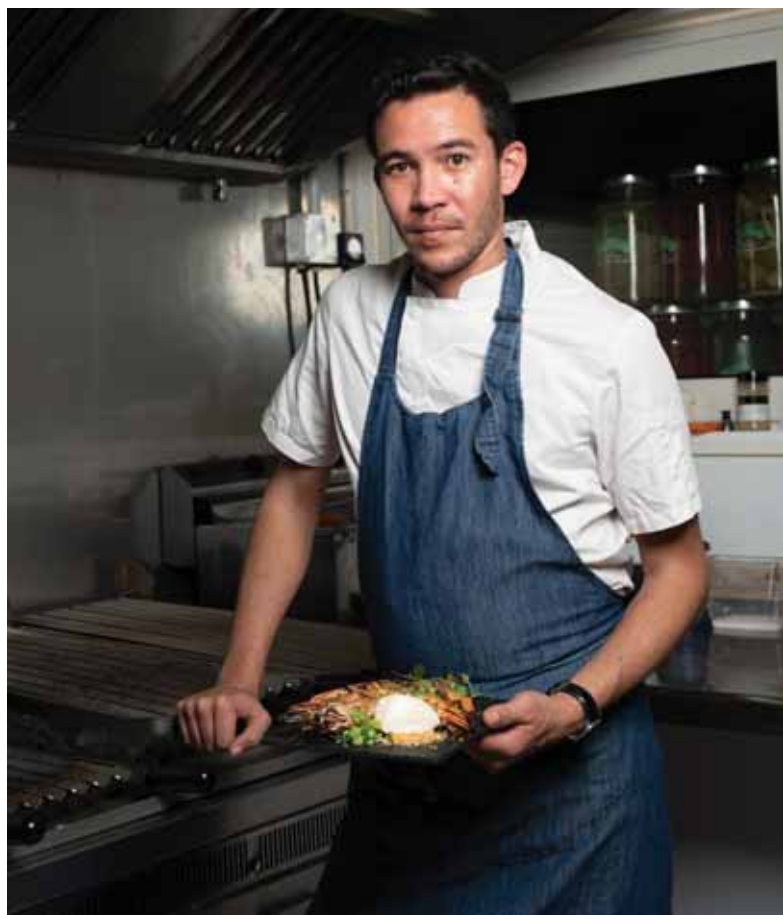
### Comment qualifier la cuisine réunionnaise ?

« La cuisine réunionnaise je la vois au-devant de la scène aujourd'hui, avant on pouvait la classer comme une cuisine dite simple, aujourd'hui il y a une très belle relève à La Réunion, je pense à Kevene Marimoutou, à Kelly Minatchy, et tant d'autres qui mettent en avant notre terroir. C'est cette cuisine que je veux faire valoir aussi, on est plus que dans le traditionnel, on fait valoir des techniques avec de nombreux chefs et des producteurs, à ne pas oublier. Grâce à eux la cuisine créole prend un pas qu'elle n'avait pas pris auparavant. »

### Travailles-tu directement avec les producteurs ?

« Je sélectionne en fonction de mes cartes les producteurs avec qui je vais travailler. Chaque producteur a des points forts sur des produits et vu que je change la carte tous les deux mois, je sélectionne mes producteurs. Par exemple sur la prochaine carte je vais avoir du caviar qui vient de l'Étang-Salé, de la truite de Langevin, des artichauts du Plate et de Trois-Bassins... Je profite de la saisonnalité pour marcher avec tout le monde main dans la main. C'est le but du jeu. »

« C'est important. Nous, restaurateurs, on doit montrer un peu l'exemple. Aujourd'hui on ne peut plus consommer à outrance. Pas plus tard qu'hier on a passé le point zéro, on a consommé ce que la terre pouvait nous donner en un an. C'est important de consommer intelligemment, savoir consommer ce que la terre peut nous donner et ne pas



× Tik tak lo chef ×



On consomme trop, on gaspille beaucoup. Je trouve ça un peu dommage. Il suffit de faire 400 km pour voir que des enfants ne mangent pas à leur faim.

avoir peur de se dire que demain je ne mangerai pas de boeuf, ou de carottes, ou de saumon... pour moi c'est une aberration que de manger du saumon à La Réunion. »

#### Comment décrirais-tu ton restaurant ?

« L'Etage propose une cuisine fusion. La culture créole se trouve au centre soit dans les techniques, soit dans les produits et on trouve à côté plein de choses qui gravitent autour de mon univers, ça peut être des saveurs, des types de cuisson. C'est la signature de L'Etage. »

#### Un message pour finir ?

« Aujourd'hui c'est important de changer nos comportements. On consomme trop, on gaspille beaucoup. Je trouve ça un peu dommage. Il suffit de faire 400 km pour voir que des enfants ne mangent pas à leur faim. Il faut se rendre responsable dans nos types de consommation quand on va manger au restaurant : je prends l'exemple des buffets ou de la malbouffe où on consomme à outrance et où on ne paie pas le prix juste en plus. »





# KeepCool

SOCIAL SPORTS CLUB

COACHING • SMALL GROUP • COURS VIDÉO

à partir de

## 9,90€

/mois\*

19 rue Hubert Delisle 97470 SAINT BENOIT

 keepcool reunion

 keepcoolreunion

 02 62 408 051



Scanner pour tester gratuitement

\*Offre non cumulable valable pour toute adhésion avec un engagement de 12 mois, dans la limite des places disponibles et dans l'ensemble des salles participantes. Keepcool est une marque déposée DG Développement 533 988 580 R.C.S. AIX-EN-PROVENCE. Social Sports Club = Club de sport convivial.

× Kout Kèr ×

MARION MEYER

# L'agricultrice épanouie

Direction Haut Jardin Natur'Elle, niché au milieu de Cilaos. Là-haut, au coeur de ce magnifique écrin, Marion Meyer passe ses journées à essayer à cultiver de la vie et, par là même de l'harmonie. Belle promesse et beau programme dont elle nous fait partager quelques aspects entre deux idées.

Texte : Laurène MAZIER avec Daniel ROBERT × Photographie : Mamode RAIZA



Sur le terrain où elle nous accueille, Marion Meyer a consacré huit mois de sa vie à le débarrasser de mille déchets de toutes sortes qui l'encombraient. Et c'est sans compter tout ce qu'elle a entrepris pour pouvoir offrir à cette terre depuis longtemps travaillée de manière conventionnelle sa vision, son savoir et ses techniques agroécologiques. Marion emploie le terme permaculture pour expliquer les moyens humains et matériels qu'elle développe sur cette parcelle. Elle parle aussi de ce temps qu'on imagine précieux dont elle consacre une partie sur le marché de Cilaos le dimanche et, parfois, sur d'autres marchés du littoral de l'Île pour y vendre ses productions. Le temps semble toujours trop court aux êtres de passions.

« J'aime manger ce que je cultive. »

La jeune femme dit que c'est sa passion pour la Nature et pour la cuisine qui l'ont conduite sur le chemin de cette plantation. « J'aime manger ce que je cultive. Voilà pourquoi je suis arrivée à la Réunion, il y a dix ans pour suivre une licence en

agriculture tropicale et en Arts culinaires de l'Océan Indien ». Et forcément, son goût pour une cuisine saine et exigeante nécessitait des produits aussi bons que variés.

Pour ce faire, elle se mit donc en quête de nouvelles plantes, des plantes susceptibles de nourrir son dessein professionnel et de lui permettre d'autres approches tant sur le plan agricole que culinaire. « C'est la première année que je fais de lentille. Si ça ne me plait pas, je ne referai peut-être pas. C'est en faisant que l'on apprend et que l'on sait ce que l'on veut vraiment faire ».



Pour Marion, l'agriculture est tout autant une question de passion que de connaissances. Comme si depuis toujours, les deux s'alimentaient et s'accompagnaient de manière inextricable. *« Malgré tout, les diplômés en agriculture ne font pas tout ! J'adore apprendre donc c'est le côté positif des études. En revanche, ils nous aident à avoir le droit de cultiver. Or, quand on ne fait pas partie du milieu, on ne sait pas par où commencer. D'autant qu'on ne vous aiguille pas forcément. Là, c'était brouillon pour moi, vraiment. Très dur. Aussi pour obtenir le terrain. Aujourd'hui, c'est bon, je suis agricultrice, mais avant d'en arriver là, j'ai pataugé 4 ans ».*

Pour remonter un peu le temps, Marion évoque ce stage en Martinique qu'elle effectua dans la cadre de son BTS Productions végétales dispensé à Carcassonne. De cette immersion en milieu professionnel naîtra son intérêt pour l'agriculture tropicale. Plus tard, en 2012, elle pose ses valises à La Réunion où elle reste *« par amour pour l'île et pour Romain »*. Après

quelques voyages qui enrichiront sa connaissance d'autres formes d'agriculture, d'autres cultures et mode de vie, elle vint vivre à Cilaos. Et ce fut pour Marion, à la fois le début d'une nouvelle aventure et la fin d'une longue période d'observation, de discussions, de quêtes, de déceptions parfois et de bonheurs souvent. Aujourd'hui, la jeune femme peut se dire agricultrice et c'est une immense satisfaction. *« J'ai été acceptée à Cilaos, en cultivant. La culture que je pratique reste particulier et que l'on ne connaît pas forcément dans le cirque. Ce n'est pas traditionnel de manger des fleurs ! »*

*« Aujourd'hui, on me dit que je suis acceptée à Cilaos. Et je le ressens aussi ». Pourtant, ce n'est pas gagné d'avance. Pas de quoi échauder la jeune femme qui sait déjà dans quoi elle se lance : « avant je bossais en cuisine. C'était un milieu d'homme où les femmes subissent des réflexions permanentes, on se fait rabaisser et puis il y a le harcèlement sexuel... C'est pour ça que j'ai arrêté de travailler en cuisine ». L'agriculture reste un monde*

---

**Aujourd'hui, la jeune femme  
peut se dire agricultrice et  
c'est une immense satisfaction**

---



masculin et pourtant, ça ne l'a pas empêché d'y aller : « *je ne dis pas que j'ai raison de faire ce que je fais, mais c'est mon envie* ». Quant à ses origines métropolitaines, évidemment, elles ont dû corser l'intégration. Et pourtant, Marion reste philosophe...

« *En tant que Zorey, je suis une pièce rapportée de la métropole (une bonne pièce rapportée pour ma part). Alors je fais tout pour intégrer la culture locale. Je fais des légumes lontan, je m'adapte à là où je suis. Je ne suis pas « chez moi » et j'ai su m'adapter* ». Marion aime Cilaos, le village et ses habitants. Comme ses plantes elle a su s'adapter à son territoire.

Si Marion Meyer cultive des plantes de toutes sortes c'est d'une part pour assurer la conservation des espèces et d'autre part pour développer sa créativité. Et la petite taille de la surface de sa parcelle l'oblige, efficacité oblige, à diversifier au maximum les essences à cultiver. Pour cela, elle reproduit chaque année ses graines et ses plants parmi lesquels, évidemment, des légumes lontan. Variées aussi sont les plantes aromatiques qu'elle valorise en les faisant sécher pour la fabri-

cation d'infusions ou la préparation de sel de Saint-Leu aromatisé. Marion élabore également des biscuits sablés aux plantes et aux fleurs comestibles. Elle propose encore des sirops, des confitures et des gelées de fruits ou de fleurs. Des pickles composés de légumes savoureux et colorés viennent apporter

une touche salée sur son stand. Sa passion et sa créativité l'ont récemment conduite à créer des sucettes aux plantes (comme le bissap ou le géranium rosat) agrémentées de fleurs comestibles afin d'allier les plaisirs des yeux et de la bouche.

---

**L'agriculture reste un monde masculin et pourtant, ça ne l'a pas empêché d'y aller**

---

Les idées fusent chez Marion Meyer et l'aventure ne fait que commencer. Son but aujourd'hui est d'avoir son restaurant «à la ferme», faire découvrir les différents légumes et fruits péi et partager le plaisir qu'elle a à les cultiver.

Aujourd'hui, elle partage une boutique avec son amoureux, son binôme. « Romain est artisan, il travaille la calebasse. Moi je cuisine et transforme tout ce que l'on peut mettre dans ses créations pour manger ». Le rêve de Marion : offrir les repas sur l'exploitation et dans les calebasses façonnées par son homme. La boucle sera bouclée.

× Bef péi ×



× Bœuf péi ×

MAURIL ROBERT

# *L'amour du maître* fait vivre la bête

Nous sommes avec Robert Mauril, éleveur de vache allaitantes à Notre Dame de la Paix, à la Plaine des Cafres. Autour de nous principalement des Limousines, mais aussi des Aubracs et quelques Parthenaises.

Propos recueillis par : **Daniel ROBERT** × Photographie : **SL PHOTOGRAPHIE**



100%  
Race  
à viande

**Boeuf Pays**  
ÉLEVEURS ENGAGÉS & PASSIONNÉS

× Bœuf péi ×



### Mauril, parlez-nous de votre métier d'éleveur ?

Depuis 1989, je suis à mon compte et j'ai toujours été dans l'élevage puisque mes parents étaient là-dedans également. On a pris une partie de leur exploitation. J'y suis depuis tout petit.

### Le métier d'éleveur a-t-il évolué ?

Le métier a évolué dans le bon sens, mais ça devient de plus en plus dur. Comment vous le dire ? Aujourd'hui, tout devient plus cher, avec les augmentations de ces derniers temps, ça devient très difficile. Le climat change, les choses deviennent différentes. Pour exemple, le prix d'une tonne d'engrais coûte trois fois plus cher...

### Un remède pour tenir ?

Savoir gérer le mieux possible. Si auparavant, on se sentait en sécurité aujourd'hui, personne ne l'est. Je vois beaucoup d'éleveurs mettre le prix et réduire les quantités d'engrais. Si les choses continuent ainsi, je vais réduire mon cheptel et ne plus mettre d'engrais, sinon l'argent que je gagne avec mes animaux finissent dans l'engrais,

cela ne sert à rien !

On nous dit que les augmentations sont dues à la guerre mais même s'il n'y a plus de guerre demain matin, il ne faut pas s'attendre à ce que les prix baissent.

### A ce sujet, le bœuf péi s'est fortement positionné sur le marché local ?

Le bœuf péi a sa place, mais comment faire face à ces augmentations ? On ne s'en sort plus, il faut tout acheter. J'ai 26 hectares et 40 bêtes adultes, j'ai encore de la chance, imaginez ce qui ont 10 hectares et qui ont eu l'habitude de mettre pas mal d'engrais pour pouvoir tenir leur petit troupeau...

### Vous y faites face tout seul ?

Je suis seul, je gère la comptabilité, mon fils m'aide un peu dans la paperasse mais dans le travail cela fait plus de vingt ans que je travaille seul. Mon fils veut reprendre, il travaille pour la Chambre d'Agriculture, il a fait sa formation, il est inséminateur. Dans sa tête il veut reprendre, mais je ne suis pas prêt à m'arrêter je ne suis pas encore à l'âge de la retraite. Je viens d'avoir soixante ans.



### Que feriez-vous à la retraite ?

Moi, de toutes façons il faut dire ce qui est, moralement je ne vais pas arrêter et faire autre chose là. C'est mon métier, j'ai vécu là-dedans depuis gamin. On est six frères et quatre sœurs, il n'y a qu'une sœur qui n'est pas dans le monde de l'élevage parce qu'elle n'a pas de terrain. Tout le monde est dans l'élevage. Certains sont à la retraite, je fais partie des plus vieux encore en activité.

### Conseillerez-vous d'entrer dans votre métier ?

Il faut être réaliste. J'entends souvent dire, arrachons la canne et faisons autre chose, la canne est nécessaire pour certains éleveurs. Ils prennent la bagasse, la mélasse aussi. Pour notre métier, la canne est primordiale. C'est facile de dire plantons des patates, plantons ceci, plantons cela. C'est dur pour tout le monde, même pour les maraîchers. Que fera-t-on d'un surplus de légumes ? Si nous demain, on arrête l'élevage, on va faire quoi ? Si on se met tous au maraîchage, ce ne sera plus payant non plus...

### Quelle est la solution selon vous ?

Sincèrement, je ne sais pas. Espérons la fin des aug-

mentations ! Les anciens vont tenir, mais les jeunes qui s'installeraient maintenant avec de telles conditions, franchement ce serait la catastrophe. Financièrement, ils vont avoir des dettes sur le dos, moi je n'en ai plus, mais avec toutes les charges ils vont avoir des problèmes avec les banques.

Il faut un capital et un savoir-faire. Imaginez une bête qui a un problème, s'il n'a pas connu une exploitation avant,

il ne saura pas quoi faire malgré le fait que l'on puisse avoir tous les diplômes du monde. De nombreux jeunes qui se sont installés dans l'élevage ou le maraîchage, n'ont pas tenu. J'ai connu les deux ! Au départ, j'avais 12 hectares de

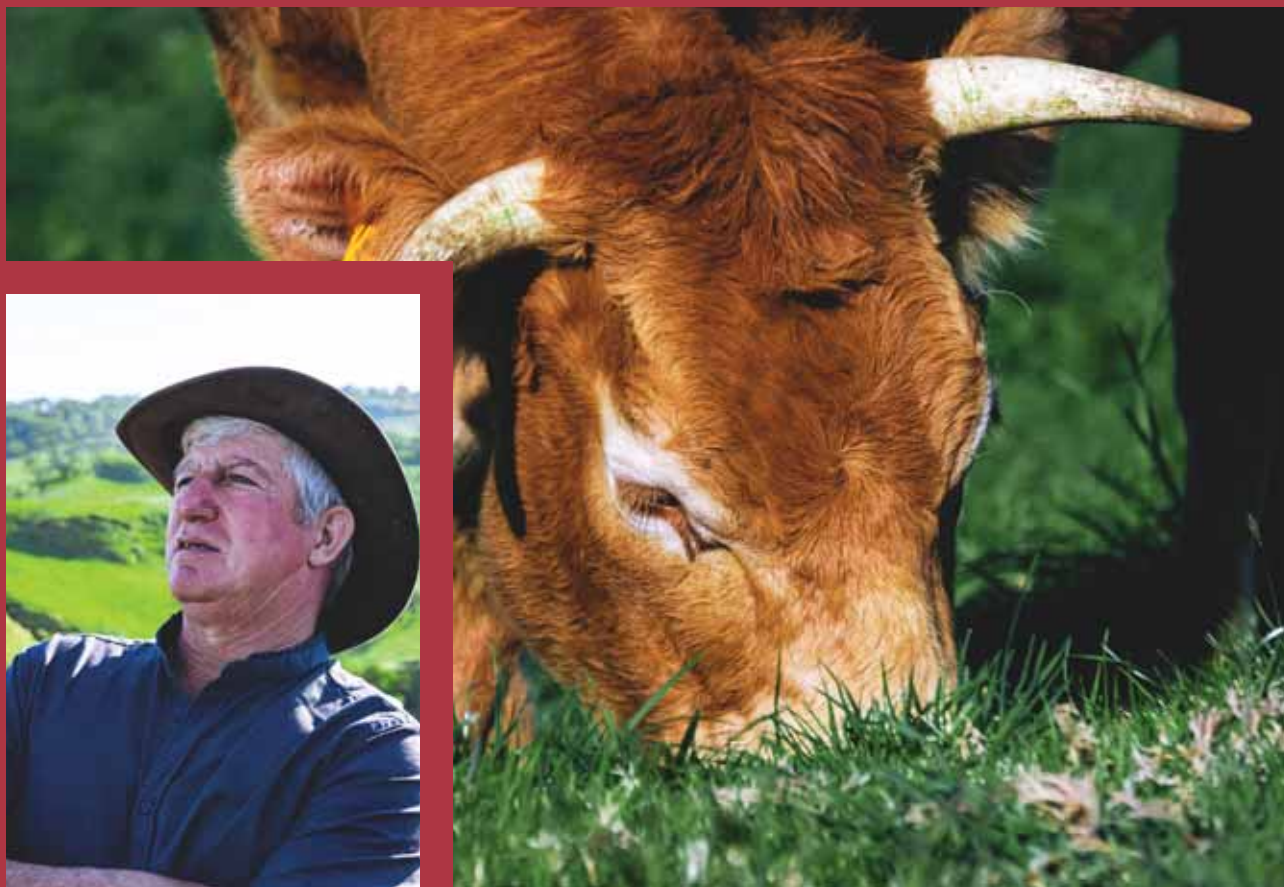
surface et notre famille a tenu bon. Je n'ai pas eu de diplôme, j'ai juste un certificat de formation agricole qui atteste de mon stage. Ce métier ne s'invente pas, il faut savoir.

« Si ou koné ou koné, si ou koné pa ou koné pa ! ». Aujourd'hui, j'ai des personnes qui doivent venir chez moi, il vont confirmer avec l'aide du vétérinaire, le taux de réussite de l'insémination opéré il y a quelques semaines mais je sais déjà ce qu'il y a dedans.

---

**Si nous demain, on arrête l'élevage, on va faire quoi ? Si on se met tous au maraîchage, ce ne sera plus payant non plus**

---



### **L'élevage, une passion ?**

C'est une grosse passion. On me paierait un salaire meilleur ailleurs, je ne ferais pas autre chose parce que déjà je sais à peine lire, à peine écrire. Je ne serai pas dans mon monde !

Ma vie c'est de se réveiller et le jour où il y a du soleil, je travaille. Quelquefois c'est vraiment pénible, entre le brouillard et la pluie... C'est la routine et surtout c'est la vie de l'éleveur. Sans amour on ne fait rien... L'amour du maître fait vivre la bête.

Mon troupeau c'est pratiquement comme des enfants.

Quand je sors de chez moi le matin, je fais le tour, je regarde si j'ai tout ce qu'il faut pour les jours à venir, si ce n'est pas suffisant et bien il faut sortir le porte-monnaie. J'anticipe.

### **L'éleveur n'est pas seul, il peut compter sur votre coopérative, non ?**

Produire n'est pas tout, il faut un circuit. Aujourd'hui quand un lot sort, bien classé ou mal classé, ça sort de l'exploitation grâce à la Sica Révia. Je pense que depuis la Covid, les consommateurs ont compris que si l'élevage n'existe plus ici, plus personne n'aura de viande à manger. On a compris que la vie vient des planteurs et des éleveurs. Si

l'importation cesse, qu'est-ce qu'on va manger ici ? Les gens ont pris la décision de manger péi. Mais si on ne fait rien pour arrêter les augmentations, le petit malheureux ne pourra plus manger péi.

Il faut soutenir les consommateurs, si on vit c'est grâce à eux. C'est toute une chaîne, toute une série de métiers qui font vivre beaucoup de monde. Le jour où il n'y aura plus d'élevage, que nous restera-t'il ?

### **Et le rôle du politique dans tout cela ?**

Auparavant, on faisait confiance à la politique, mais aujourd'hui sans mettre tout le monde dans le même panier, tout tourne autour de l'argent. Je gagne ma vie à la sueur de mon travail. Le politicien que

---

**Il faut soutenir les consommateurs,  
si on vit c'est grâce à eux.**

---

fait-il pour moi ?

Là, mes bêtes ont subi trois mois d'hiver, les prairies commencent tout juste à redémarrer, ça va partir dans les mois qui viennent.

Vous entendez les bruits des cloches ? Elles me donnent à voir le mouvement quotidien de ma vie. Quand ça sonne c'est que les choses avancent, que la vie bouge. Quand je n'aurais plus de bêtes, si je suis encore de ce monde, je pense que je prendrais une dizaine de cloches dans mes mains, pour les faire sonner encore et encore...

# Personnalisez votre intérieur !

Des nouvelles solutions pour l'aménagement et la décoration d'intérieur.



## Créons ensemble vos plus beaux projets.

**LABOPIX c'est aussi  
l'impression numérique  
tous formats - tous supports.**

Notre équipe vous accompagne tout au long de votre projet, et plus généralement, tout au long de la vie de votre entreprise. Véritable partenaire, nous saurons vous apporter les solutions de communication dont vous avez besoin, en respectant délai et budget.



[www.labopix.re](http://www.labopix.re)

× Prodwi by Jehan ×



Nos remerciements à Jehan COLSON  
Chef au Restaurant La Fabrique à  
Saint Denis - 0262 198 060

## UN PRODUIT

# De Zœuf com' y di

OEuf de Poule plutôt en plein-air... c'est un conseil... ou carrément BIO, d'un petit producteur consciencieux en tout cas !! OEuf de Canne, si si !!! (y di zœuf canard ici la Rényon !!!) ou OEuf d'Autruche Pays... Pour de vrai !

Les œufs sont tellement incroyables !!!!

Un truc des hauts ou des bas... Un produit tellement sain et vraiment riche de diversités culinaires, une réunion de cuisine !!!

Texte : Jean COLSON × Photographie : Isikophotos – Grégory DALLEAU

En Pâtisserie comme en cuisine, l'œuf est un incontournable.

Dans la cuisine réunionnaise ou la cuisine française... Nombreuses sont les recettes.

2 cuissons sur 2 œufs bien différents.

Mon premier, vient de chez Marie-George Hoareau, au lieu-dit « MonPlaisir » dans les Hauts de Saint-Paul... « Y di la Poule ! » ...

Mon second, vient de chez Yohan Delort & son Papa : la ferme de Yann à Commune Ango... Banna y fé grandi band' gros zoizo... et zœuf la y fé manzé pou un bon pé d'moun !

**ŒUF DE POULE CUISSON  
PARFAITE :**  
**VELOUTÉ DE  
CITROUILLE AU  
VADOUVAN**

**(POUR 4 PERSONNES)**

---

**ŒUF PARFAIT :** 4 œufs *ULTRA-FRAIS*, un thermoplongeur & de l'eau

**VELOUTÉ DE CITROUILLE AU VADOUVAN :**

1 kg de citrouille giraumon bien mûre, 300g patate douce carottes, un oignons émincés, de l'ail, du gingembre & du VADOUVAN (un mélange d'épices de Pondichéry)

---

**ŒUF PARFAIT :**

Porter l'eau du thermoplongeur à 64,5°C.

Y déposer les œufs dans leur coquilles, délicatement !!! Pendant 50 minutes. Écaler et servir aussitôt avec un voile de poivre sauvage de Madagascar & de la fleur de sel Pays

**VELOUTÉ DE CITROUILLE AU VADOUVAN :**

Comme dans la tradition créole, lancer la daube citrouille à FROID : dans la marmite à carry placer tous les ingrédients,, allumer le gaz et couvrez. Laisser cuire 35 min.... Mixer intimement avec du Vadouvan et réserver.





## ŒUF D'AUTRUCHE EN « BROUILLADE »

### ARC-EN-CIEL DE TOMATES BIO PAYS

(POUR 8 PERSONNES)

---

**BROUILLADE D'ŒUF D'AUTRUCHE :** 1 Œuf d'Autruche, 2 c à soupe de truffes hachées, un trait d'huile de Truffe Noire, Sel & Poivre du Moulin – **TOMATES ANCIENNES :** 2 tomates jaune « ananas », 2 tomates « rose de Berne », 2 tomates « noire de Crimée » / 2 tomates « green zebra » / 3 vinaigre différents / 3 huiles parfumées différentes / sel et poivre du moulin – **COULIS TOMATES ARBUSTES :** 500g tomates arbustes / sel / vinaigre blanc / piment

---

**BROUILLADE D'ŒUF :** Que ce soit avec un œuf d'autruche (à découper ou à casser avec attention) ou avec des œufs de poules : démarrer dans une casserole super propre ! A froid, et monter la chaleur progressivement, sans mélanger au départ, mais en remuant au fur et à mesure en prenant soin que cela n'accroche pas au fond de la casserole. Penser à s'éloigner du feu à plusieurs reprises afin de ne pas sur-cuire le mélange. En fin de cuisson, ajouter le sel et le poivre et si besoin un peu de matière grasse (beurre ou crème). Parfumer avec l'huile de truffe et la chair de truffe hachée. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt

#### CONDIMENT TOMATES ARBUSTES :

A l'aide d'une cuillère, récupérer la chair de Tomates Arbustes. Placer dans un mixeur, ajouter les autres ingrédients et rectifier l'assaisonnement.

#### DRESSAGE

Disposer les morceaux de tomates marinées au-dessus du condiment, au moment déposer la brouillade d'œuf. Servir aussitôt avec une grosse panière de pain !!!

## TANGO

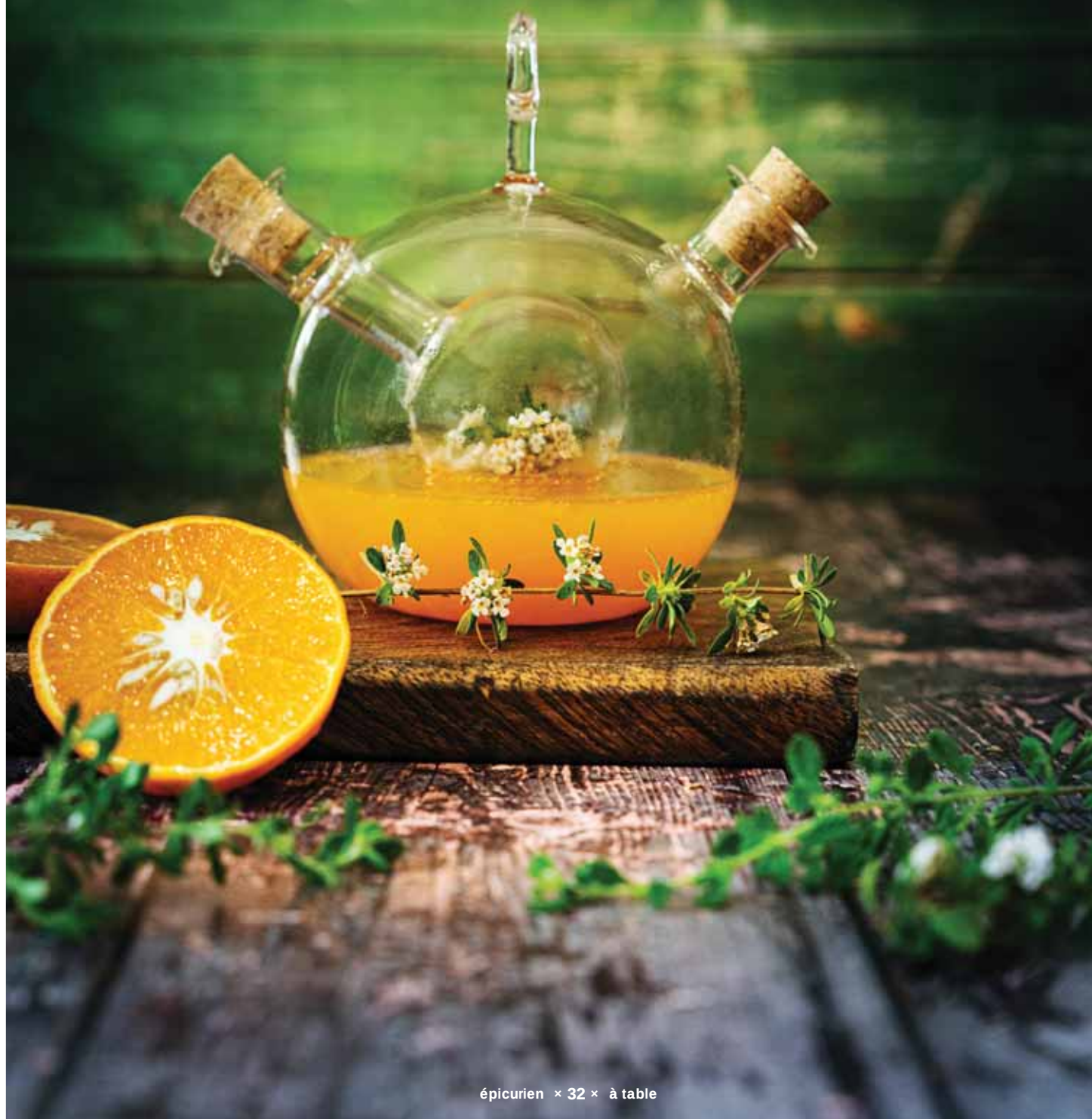
### INGRÉDIENTS :

*2 tangor bien mûres / 2 cl de sirop de  
fleur de sureau / 1 cuillère à café de sucre  
candy / 4 cl de Rhum ambré infusé au  
piment zoizo / 6 cl de Gin / Tonic pink -  
Fleur de Thym du Brésil*

### SHAKE :

Dans un shaker avec des glaçons,  
mélanger le jus de tangor fraîchement  
extrait, le sirop de fleur de sureau, le  
sucre Candy, le rhum ambré infusé et  
le Gin. Verser bien frais et décorer avec  
de la fleur de thym du Brésil !

Bonne dégustation !



× Boir in nafèr ek Lulu ×

## CHERY FIZZ

### INGRÉDIENTS :

*1 blanc d'œuf / 4 cl de sirop de cerise Amarena / 4,5 cl de jus de citron jaune / 2,5 cl de crème liquide végétal / 6 cl de Gin / Tonic pink / 2 cl d'Adsinthe*

### 1<sup>ER</sup> SHAKE :

Dans un shaker sans glaçon, mélanger le blanc d'œuf, le sirop, le jus de citron jaune, la crème liquide végétal et le gin.

### 2<sup>ÈME</sup> SHAKE :

Ouvrir le shaker rajouté des glaçons puis refroidir  
Rallonger au Tonic Pink, top avec des cerises Amarena et des copeaux de chocolat noir à votre convenance.

Bonne dégustation !



× Boir in nafè ek Samuel ×



## TI LONTAN

*5 cl de vieux Rhum de 10 ans / 1 cl de vin moelleux pèi / Du citron vert / Du sucre roux de La Réunion / 2 cl de sirop de fruits confits*

**Pour le sirop de fruits confits :**

*200g de fruits confits / 20 cl d'eau / 200g de sucre de La Réunion*

Mettre le citron vert, le sucre dans un verre à cocktail de votre choix puis écraser l'ensemble afin d'extraire le jus. Ajouter le sirop de fruits confits, le vin et le rhum puis remuer pendant 10 secondes. Ajouter de la glace pilée.

**Pour le sirop de fruits confits :**

Mixer les fruits confits avec l'eau dans un blender puis filtrer dans une passoire fine.

Récupérer le jus obtenu, mettre dans une casserole sur le feu doux puis rajouter le sucre.

C'est prêt quand le sucre est totalement fondu.

Laisser refroidir au frais (Le sirop peut se garder un mois maxi au frigo).

Pour la décoration, vous pouvez utiliser des fruits confits.

Bonne dégustation !

× Boir in nafèr ek Samuel ×

## DAIQUIRI LA KOUR

*3 cl de rhum blanc / 2 cl de rhum  
vieux de 10 ans / 2 cl de jus de citron  
frais / 2 cl de sirop de patate douce*

**Pour le sirop de patate douce :**  
*400g de patate douce / 20 cl d'eau /  
200g de sucre*

Mettre tous les ingrédients au shaker  
puis mélanger énergiquement.  
Filtrer et verser dans le verre à  
cocktail de votre choix.

**Pour le sirop de patate douce :**  
Prendre les patates douces, les  
éplucher puis les mettre à bouillir.  
Ensuite faire un sirop de canne  
simple (temps pour temps d'eau et  
de sucre).  
Puis prendre les patates douces et  
les mettre avec le sirop de canne  
simple dans un sac sous vide.  
Sceller puis faire cuire 2 heures à  
55°C.  
Puis filtrer, mettre en bouteille et  
garder au frais (maximum 1 mois).

Bonne dégustation !



Nos remerciements à Samuel MOUNOUSSAMY  
Chef Barman au Dina Morgabine à Saint Denis  
0262 500 192

× Bièr pou bwar ×

# Quand la pâtisserie se mêle à la bière

La Bratissserie est une pico brasserie (-100 litres) située à Saint Gilles les Hauts et spécialisée dans les bières pâtisseries.

Née de la passion de la bière ainsi que de celle de la pâtisserie, ils travaillent uniquement sur des brassins éphémères.

L'idée est simple, créer des recettes gourmandes et innovantes d'inspirations pâtissière afin de vous procurer un maximum d'émotions à travers chaque gorgée de bière.

Rubrique réalisée avec l'aimable collaboration de Jérémy CAPELA, Mr Bière



Nos remerciements à Jérémy CAPELA



Photographie : SL PHOTOGRAPHIE

× Bièr pou bwar ×

### Pastry Strong à la façon tarte Tatin

Dans cette recette, on se délecte de toute la douceur de la célèbre pâtisserie : la Tarte Tatin !

On y retrouve dès l'ouverture de puissantes notes de pommes chaudes nous renvoyant directement dans votre enfance.

À la dégustation, les malts se joignent à l'ajout de caramel fait maison afin d'y apporter beaucoup de rondeur et de gourmandise, ce qui en fait une véritable pâtisserie liquide.

À découvrir chez notre partenaire, Bière au Logis sur Saint Gilles et à la Bratissérie !

*Bière  
au Logis*

Bière au Logis de Saint Denis - 87 rue  
Alexis de Villeneuve - 0693 457 912  
(Anciennement le local des Huitres LEBON)  
Bière au Logis de Saint Gilles - 37 rue de  
général de Gaulle - 0693 628 216  
(À côté de ZEOP)  
[contact.biereaulogis@gmail.com](mailto:contact.biereaulogis@gmail.com)



× Do vin pou bwar ×

## « CAMPAGNE DES CENTELLES »

### QUI EST LE FABRICANT ?

2 femmes, conservatrices (de patrimoine) et créatrice (de gout) : Patricia, la mère & Cécile, la fille, Domergue. Un véritable (en)CLOS de vigne entoure le chai, 12 hectares & 23 cépages ! Rien que ça ! Des cépages autochtones, injustement tombés dans l'oubli.

### QU'EST-CE QU'IL FABRIQUE ?

Campagne, c'est l'âme du Domaine, le Cinsault... si difficile à vinifier en rouge ! Il donne ici toute sa complexité, rouge, noir même... la Garrigue sans aucun doute, de la gourmandise et de la fraîcheur...

Qui a dit Barbecue / Piscine ?

### A QUEL MOMENT LE BOIRE ?

Le vrai vin de régalade entre ami via un barbecue ou devant la piscine ou un bon poulet grillé

**PRIX : 22€**



Nos remerciements à Jehan  
COLSON Chef au Restaurant  
La Fabrique à Saint Denis -  
0262 53 86 84



100%  
Race  
à viande

LA GARANTIE D'UNE VIANDE  
DE QUALITÉ D'ORIGINE LOCALE



**Jessica,**  
éleveuse de Limousines  
à la Plaine des Cafres



DE L'ÉLEVEUR  
AU CONSOMMATEUR



NÉ & ÉLEVÉ  
À LA RÉUNION

NOURRI AUX  
FOURRAGES LOCAUX



× Do vin pou bwar ×

## « UIVO CURTIDO »

### QUI EST LE FABRICANT ?

*Tiago Sampaio, fils et petit-fils de vigneron, au bord du Douro au cœur du Portugal. Un cœur gros comme un bonbon qui depuis 2007 fabrique des cuvées insolites et tellement gourmande. En BIO ou en Biodynamie, sans intrants, sans chichi, sans blabla, sans produits. Ses vins sont uniques, atypiques et géniaux !*

### QU'EST-CE QU'IL FABRIQUE ?

*Un Vino Branco... enfin plutôt un Laranja... Une macération de 4 mois en skin contact de moscatelle Gallego... Un nez tellement ensoleillé « abricots / raisins » ... un jus croquant, une amertume marquée et pourtant délicate... une vraie gourmandise d'adulte*

### A QUEL MOMENT LE BOIRE ?

*Un moment de plaisir... solitaire ou partagé... des fruits après un joli « run » ... un plateau de fromages... Bon d'accord, on le partage*

**PRIX : 23€**



Nos remerciements à Jehan  
COLSON Chef au Restaurant  
La Fabrique à Saint Denis -  
0262 53 86 84



épicurien × 40 × à table



# Vivea

NOTRE COOPÉRATIVE

*Engagée par nature !*

Facebook : [www.facebook.com/vivea.re](http://www.facebook.com/vivea.re)

Site Internet : [www.vivea.re](http://www.vivea.re)



Opération co-financée par  
l'Europe, l'état et l'ARIFEL.



× Do vin pou bwar ×

## « La Flûte Agitée »

### QUI EST LE FABRICANT ?

*Ah, ça ! On peut dire que on l'aime notre : Grégoire Perron... Son domaine « La Combe au Rêves » en plein Bugey : LE carrefour naturel entre Savoie / Jura & Beaujolais... Des mosaïques de petites parcelles cultivées et vinifiées avec tact et comme il le dit : simplement !*

### QU'EST-CE QU'IL FABRIQUE ?

*Autour du Lac Léman & du clos des Abymes... u n assemblage Chasselas et Jacquère... Un vin sec et minéral qui s'agite ! Des bulles fines et franches. Sec, gourmand, atypique... bref ça agite les méninges et les papilles... Un vrai morceau de Jazz*

### A QUEL MOMENT LE BOIRE ?

*Une palette de possibilité... Terre - Mer pourquoi pas ? Couleurs, Saveurs... Sucré - Salé aussi !*

**PRIX : 32€**



Nos remerciements à Jehan COLSON Chef au Restaurant La Fabrique à Saint Denis - 0262 53 86 84

épicurien × 42 × à table

Notre île, notre sucre,  
une alchimie unique



SYNDICAT DU  
**Sucrê**  
DE LA REUNION

× Do vin pou bwat ×

## « Coup De Foudre »

### QUI EST LE FABRICANT ?

Ça se Fabrique à plusieurs une cuvée comme ça ! Fabrice Hoareau et son Domaine du Petit Vignoble à Bras Sec à Cilaos... son savoir-faire et ses valeurs... Jehan Colson, amoureux du terroir de son île... Morgan Delalande le wine-maker ! Faussement Fou & Vraiment Cool... toute la famille Hoareau & toute la famille Les Fabricants & La Fabrique

### QU'EST-CE QU'IL FABRIQUE ?

Le premier pétillant naturel des Outre-Mer & de La Réunion. Une véritable Pépite, une réussite, un best-seller... On pourrait déjà le cataloguer « Coup de Maître ». Un rouge pétillant qui détrônerait n'importe quel Lambrusco ! Assemblage de cépage Isabelle sur 2 parcelles : les vignes du grand père de 140 ans et des vignes plus jeunes de 45 ans...

### A QUEL MOMENT LE BOIRE ?

Ça se goûte! Non! Ça se boit ! Ça se dévore... A en tomber amoureux, sous le charme... Un truc génial à prendre la foudre ! Gourmand, sur l'apéritif ou dans l'après-midi !

**PRIX : 8€**



Nos remerciements à Jehan COLSON Chef au Restaurant La Fabrique à Saint Denis - 0262 53 86 84

# LE NOUVEL - INSTANT GOURMAND -



SUGGESTION DE PRÉSENTATION.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# L'amour du MÉTIER

*Lorsque l'on évoque la cuisine péï, nous pensons aux bonnes tables qui font la fierté de l'île ou à la production locale et ses produits d'exception. Mais avez-vous une idée de tout l'écosystème de professionnels qui l'entoure ? Loin du tumulte des marchés forains et des effluves gourmandes des cuisines, les frigoristes conseillent, installent ou parfois réparent des équipements adéquats pour conserver, stocker ou encore maturer des produits, qui plus tard seront appréciés à leur juste valeur. Jean-Hugues Soupramanien est l'un d'entre-eux. Fondateur d'Oceanic Froid, ce spécialiste du froid professionnel nous raconte son métier.*

CRÉÉE EN 1981, LA SOCIÉTÉ OCEANIC FROID EST UNE PIONNIÈRE DU FROID PROFESSIONNEL À LA RÉUNION, POURQUOI VOUS ÊTES-VOUS LANCÉ DANS CE MÉTIER ?

J'étais en âge où il fallait que je trouve un travail et mon tonton qui travaillait dans le froid m'a proposé de l'aider. J'ai tout de suite aimé. Et comme cela se faisait souvent à l'époque, j'ai appris le métier sur le tas. Ce n'était pas facile, j'ai dû m'accrocher, mais je trouvais le métier tellement passionnant, que j'y ai mis tout mon cœur pour réussir.

C'ÉTAIT DONC UN MÉTIER DIFFICILE, QU'EST-CE QUI VOUS A LE PLUS MARQUÉ AU POINT D'EN ÊTRE UN VRAI PASSIONNÉ ?

Chaque jour était différent, on ne s'ennuyait jamais. Il faut savoir tout faire, de la plomberie, de la soudure, avoir des compétences en électricité, parfois il m'arrivait de faire de la maçonnerie. J'arrivais chez les gens, c'était très convivial. J'ai rencontré des gens super comme ça et à chaque fois c'était très enrichissant. Et puis dans le temps-là, il y avait beaucoup de bouches à oreilles et quand le client parlait en bien de vous, c'était une grande satisfaction. C'est ce qui nous motivait tous les jours.

DANS LES ANNÉES 1980, LE MATÉRIEL FROID N'ÉTAIT PAS À LA PORTÉE DE TOUT LE MONDE, QUELS ÉTAIENT LES ENJEUX POUR LES PROFESSIONNELS DE L'ÉPOQUE ?

Le matériel coûtait très cher, alors quand il y avait

une panne, pas question d'acheter un nouveau congélateur ou une nouvelle vitrine, il fallait réparer. Ce qui demandait une vraie expertise dans le froid. Quand on allait dans un restaurant, on y passait parfois des heures, mais à la fin on finissait par trouver la panne et le client était soulagé de ne pas avoir perdu toute sa marchandise.

DE NOMBREUX PROGRÈS TECHNOLOGIQUES ONT ÉTÉ FAITS DEPUIS, NOTAMMENT EN FAVEUR DE L'ÉCOLOGIE. QUEL EST VOTRE REGARD SUR L'AVENIR DU SECTEUR ?

Avant c'était de gros compresseurs, très bruyants et qui consommaient beaucoup. Les fabricants ont depuis fait preuve d'innovation. Le nouveau gaz R32 permet aux matériels d'être plus performants et plus écologiques. C'est une avancée très importante pour l'environnement et l'avenir du secteur. Il faut penser aux générations futures.

OCEANIC FROID EXISTE DEPUIS 40 ANS MAINTENANT, QUELLE EST LA RECETTE POUR UNE TELLE LONGÉVITÉ ?

C'est comme kan ou fé un bon carri, i fo mettre bonpé l'amour dedan ! L'ingrédient principal, c'est une bonne dose de passion pour comprendre et progresser. Et ma touche personnelle : la transmission. J'ai simplement fait en sorte que mes enfants apprennent de mon expérience. Ils ont désormais toute ma confiance, à eux maintenant d'ajouter leur grain de sel à ce bel héritage familial.

# À CHAQUE MÉTIER SON SAVOIR-FAIRE, NOUS C'EST LE FROID !



Depuis plus de 40 ans, notre entreprise familiale spécialisée dans les solutions de froid industriel, accompagne les professionnels réunionnais, dans le développement de leur activité.

CLIMATISATION | CHAMBRE FROIDE | VITRINE  
INSTALLATION | ENTRETIEN | DÉPANNAGE  
MATÉRIEL RECONDITIONNÉ | PIÈCE DÉTACHÉE



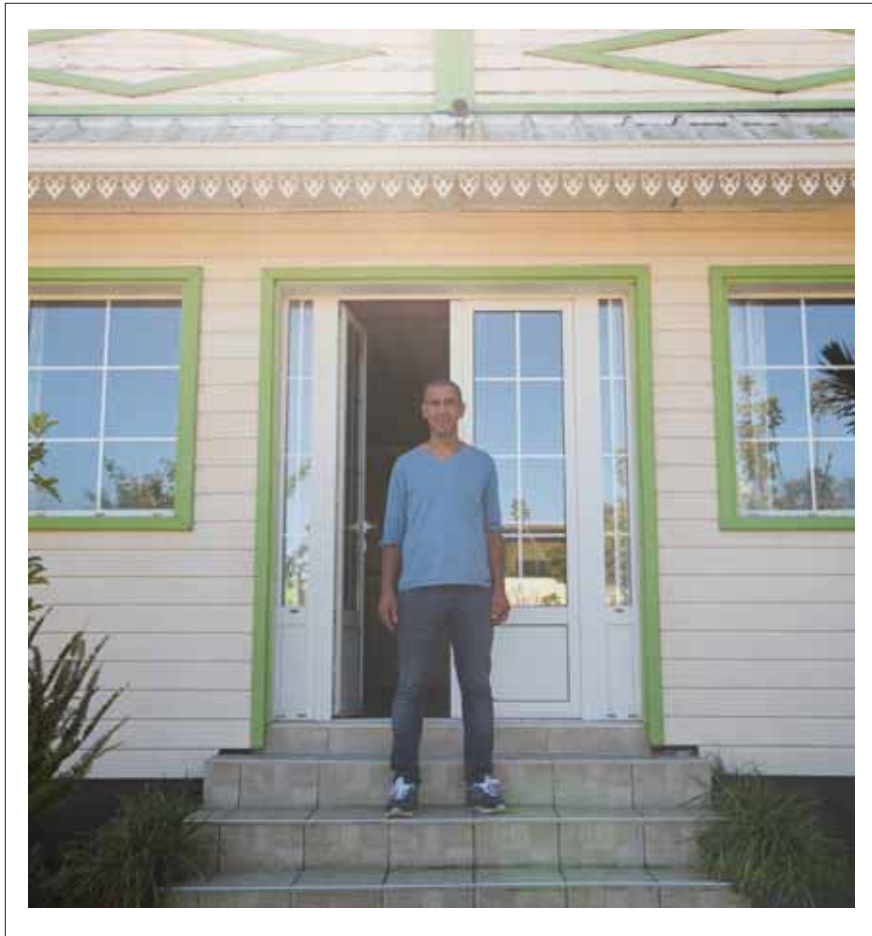
DEVIS GRATUIT

Mob. 0692 43 48 60  
Tél. 0262 02 98 40



oceanic  
FROID

× Dor dan nout kaz ×



**CHAMBRES D'HÔTES DORIS**

« *Bienvenue*  
à zot »

Située à Bras-Sec, à 10 min du centre de Cilaos dans  
un endroit calme et reposant, La Chambre d'hôtes  
Doris est une invitation à la détente.

Photographie : **Mamode RAIZA**

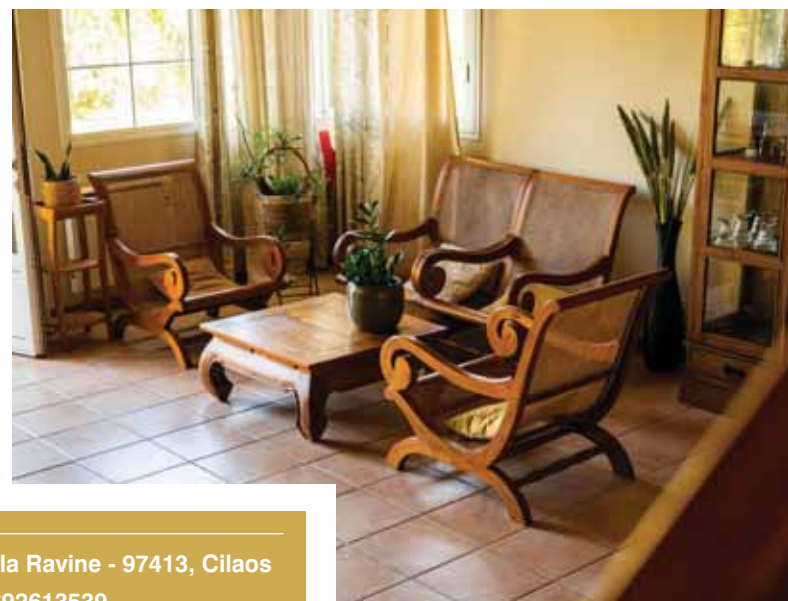


Pour un séjour mémorable, Gabrielle & William vous accueillent avec un réel plaisir. Un service de qualité et personnalisé vous est réservé. Ils vous guideront au mieux pour vous faire découvrir cette région. La maison d'hôtes est proche de nombreux sentiers de randonnée dont le Piton des Neiges. C'est une maison créole située dans un endroit calme au cœur du Cirque de Cilaos.

Elle vous offre la possibilité d'un hébergement en chambre double ou familiale. Chaque chambre dispose de salle de bain et toilette privées. Un lieu authentique pour un séjour agréable. Vue exceptionnelle sur de magnifiques montagnes. Ce Bed & Breakfast propose un parking privé gratuit et une cuisine commune. Cette chambre d'hôtes comprend également une cuisine, un coin salon, un coin repas et une télévision par câble à écran plat. Les serviettes et le linge de lit sont fournis. Petit-déjeuner inclus dans ces tarifs.

#### A SAVOIR

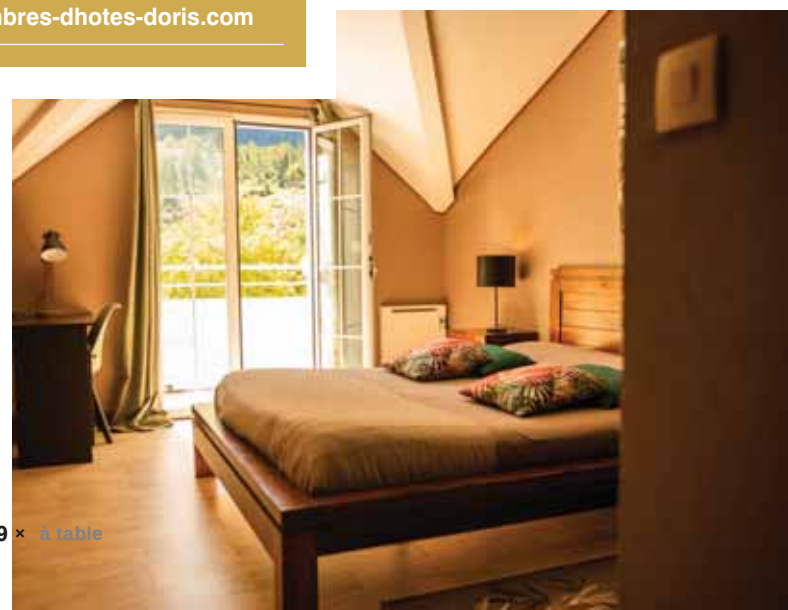
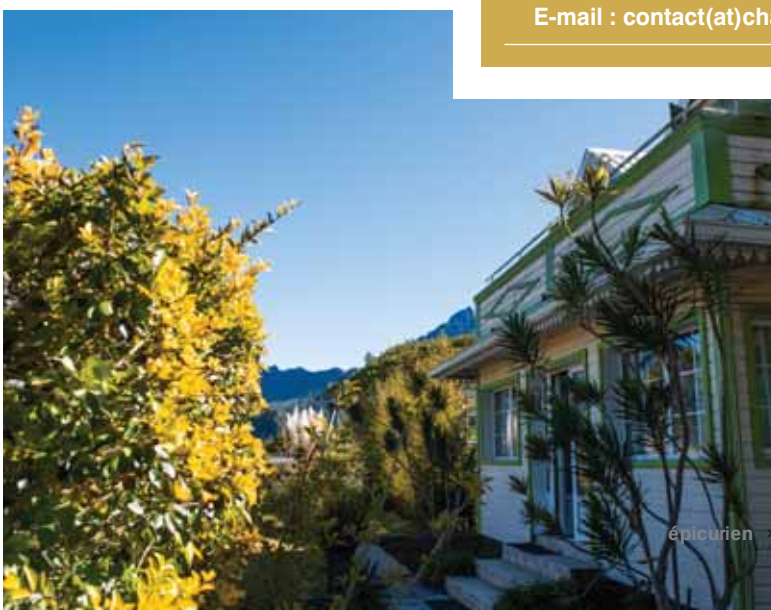
Équipements : Chauffage, TV, Sanitaires privés, Wifi, parking privé, jardin avec espace détente.  
65€/chambre double avec petit déjeuner/nuit



Adresse : 3 C, chemin de la Ravine - 97413, Cilaos

Mobile : 0692613539

E-mail : [contact\(at\)chambres-dhotes-doris.com](mailto:contact(at)chambres-dhotes-doris.com)





## RESTAURANT EPOKA - GRAND ANSE

# À une certaine époque !

Le restaurant Epoca, situé dans les jardins de la plage de Grand Anse, est une réelle invitation au voyage et au partage.

Photographie : **SL PHOTOGRAPHIE**

Ce lieu chaleureux qui se veut accueillant se situe sur un site unique à La Réunion. Profiter d'une ambiance décontractée et conviviale. Pour élaborer sa carte, le Chef Georgios Spanodos sélectionne les meilleurs produits locaux : des légumes gorgés de soleil, des racines oubliées, du poisson pélagique, des épices rares...

Son associée, Stéphanie Quiblier saura vous guider dans la sélection des vins, en accord avec les plats. Comme à la maison, vous vous laisserez porter par les effluves des

plats savoureux et gourmands qui vous seront proposés. Généreuse, accessible et gourmande, la carte d'Epoca se met au diapason des envies culinaires des saisons.

Le restaurant met à l'honneur ses recettes signatures, à mi-chemin entre cuisine méditerranéenne et esprit local de La Réunion. Comme un tartare de poisson et son sorbet citron vert, son zourit avec de pois de Madagascar et son condiment tamarin. Ou encore ses crevettes rouges avec sa crème de maïs et son fricassée de papaye verte bio et jus corsé.



### A savoir :

Terrasse, Accès aux personnes à mobilité réduite, Wifi.  
Capacité de 35 couverts

**Adresse :** 56 Route de Grande Anse - 97429 Petite-île  
0693 90 14 45 - [contact@epoca.re](mailto:contact@epoca.re)

**Ouverture :** Du Mercredi au Dimanche :  
Déjeuner de 12h à 14h30 - Tapas de 16h à 18h30

**Réseaux sociaux :** **Instagram :** [epoca.restaurant](https://www.instagram.com/epoca.restaurant)

**Facebook :** [epoca.reunion](https://www.facebook.com/epoca.reunion)





Nos remerciements à Alexandre GALMAR  
Chef au restaurant Apoteek à Saint Denis  
0262 20 19 19

## ROUGAIL

### ROUGAIL BANANE COMBAVA (KOM IN ROUGAIL SAUCISSE)

*2 bananes vertes / 1 petit oignon mauve émincé / 3 gousses d'ail écrasées / 1 bout de gingembre écrasé / 1 tige de thym / 2 feuilles de ravinsaras / 3 tomates moyenne / 1 peu de combava râpé / 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol*

Couper les deux extrémités de la banane, avec un petit couteau enlever la première membrane de la banane et réserver dans un peu d'eau (pour que cela ne noircisse pas). Nous en ferons des chips par la suite ! Puis éplucher la banane. Mettre la peau dans un peu d'eau froide avec du sel et porter à ébullition et stopper la cuisson avec de l'eau froide. Réserver pour faire le rougail. Couper les bananes en rondelles, mettre dans une marmite avec de l'eau, du sel. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la pointe du couteau pénètre facilement (entre 8 et 10 minutes). Dans une marmite, faire chauffer l'huile et commencer par roussir les oignons, puis l'ail et le gingembre. Ajouter le thym et les feuilles de ravinsara, puis les tomates émincées et laisser compoter. Mettre les bananes et laisser cuire 5 minutes en remuant. Finir l'assaisonnement avec du sel et du combava râpé.

### SALADE LA « PÔ » BANANE, AVOCAT, ET COCO

*« La Pô banane » / Avocats mures et fermes coupés en cubes / Coco sec émincé / Oignon émincé / Huile de coco / Vinaigre blanc / Citron vert / Oignon vert / Coriandre feuilles / Piment*

Plonger la Pô de banane dans de l'eau bouillante salée 2 minutes et refroidir rapidement à l'eau froide (doit rester ferme).  
Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement

### CHIPS ÉPLUCHURES

*Huile de friture / Epluchure de banane / Sel*

Faire frire les épluchures à 120/130°C jusqu'à ce qu'il soit croustillant puis assaisonner.





Nos remerciements à Sébastien POUDROUX  
Chef indépendant  
06 93 857 814

#### ENTRÉE FROIDE

## FOIE GRAS AU COCO

POUR 4/6 PERSONNES

---

*1 kg de foie gras de Canard / Du sel et du poivre / 5 cl de Cognac / 5 cl de Vieux Rhum / De la purée de coco / De l'Agar-Agar / Du piment cabri / Du coco frais*

---

#### POUR LE FOIE GRAS DE CANARD :

Assaisonner le foie gras avec le sel, le poivre, le cognac, le vieux rhum et laisser mariner une nuit au réfrigérateur. Le cuire à 150°C pendant 10 minutes, puis le mettre dans le presse moule.

#### POUR LE CONDIMENT COCO :

Coller la purée de coco à 10g au litre à l'aide de l'agar agar, ajouter le piment en brunoise puis mixer le tout au blinder.

#### POUR LES CHIPS DE COCO :

Couper le coco en petite lamelles fines puis le faire sécher au four à 120°C pendant 1h.





Nos remerciements à Frédéric RIVIERE  
Chef au Restaurant La Marmite Péi à  
Saint Denis - 0692 811 797

POISSONS / CRUSTACÉS

## SARDINE EK BRÈDES MOUROUNG

POUR 2 PERSONNES

---

*3 boîtes de sardines ROBERT / 300g de brèdes mouroungue triés - 1 oignon émincé finement / 1 morceau de gingembre / 3 gousses d'ail / Quelques petits piments - 2 gros piments vert / De l'huile*

---

Éplucher le gingembre, l'ail puis tout mixer avec les petits piments.  
Dans une marmite, faire revenir les épices avec l'oignon émincé finement puis ajouter les brèdes mouroungue.  
Bien mélanger le tout puis ajoutez les sardines Robert et laisser « croûté » à feu moyen.

C'est prêt !

Vous pouvez l'accompagner d'un « p'tit zambrocal pomme de terre ».  
Ajustez le sel si nécessaire.

Bon appétit !





Nos remerciements au Chef Georgios SPANDOS  
Chef au restaurant EPOKA à Grand Anse  
0693 901 415

POISSONS / CRUSTACÉS

# CARPACCIO DE VIVANEAU LANTANIER, ROUGAIL TOMATE ARBUSTE, PALMISTE & CITRON CAVIAR

POUR 4 PERSONNES

**CARPACCIO :** 1 Vivaneau Lantanier d'environ 1kg - **ROUGAIL TOMATE ARBUSTE :** 3 tomates arbustes / 1 oignon rouge / 1 piment oiseau / Du sel / De l'huile / Du vinaigre de canne - **PALMISTE :** 1 bâton de palmiste / Du jus d'un citron / Du sel / De l'huile / Du vinaigre de canne / Du poivre du moulin - **FINITION & DRESSAGE :** Citron caviar / De l'huile d'olive / De la fleur de sel de Saint Leu / Des tuiles corail au safran

**POUR LE CARPACCIO :**

Enlevez les filets de Vivaneau puis enlevez la peau. Taillez le poisson en carpaccio. Déposez dans l'assiette puis réservez au frais.

**POUR LE ROUGAIL TOMATE ARBUSTE :**

Faire blanchir les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes puis plongez-les dans de l'eau glacée. Avec un couteau retirez leur peau. Émincez l'oignon. Dans un pilon, pilez le piment avec l'huile et le sel. Assaisonnez avec le vinaigre de canne.

**POUR LE PALMISTE :**

Taillez le palmiste et le mettre dans l'eau avec le jus de citron. Assaisonnez avec le vinaigre de canne, huile, sel et poivre.

**POUR LA FINITION ET LE DRESSAGE :**

Disposez le Carpaccio au milieu de votre assiette, formez des quenelles de rougail tomate arbuste, ajoutez le palmiste et finalisez avec un trait d'huile d'olive, les graines de citron caviar et la fleur de sel.



× Recette by Loïc ×



Nos remerciements à Loïc GEORGES  
Chef au restaurant Le P'Tit Bistro Réunionnais à Saint Paul  
0693 558 100

#### POISSONS / CRUSTACÉS

## CEVICHE D'ESPADON ET SON NUAGE DE FRAÎCHEUR AUX NOTES DE GÉRANIUM

POUR 4 PERSONNES

---

*1 longe d'espadon / 1 bouquet d'herbes fraîches / 1 fromage frais pèi / 2 gouttes d'essence de géranium / 1 citron galet / De la fleur de sel / 1 jaune d'œuf / 1 cuillère à café de moutarde / De l'huile préalablement fumée aux écorces pèi*

---

Couper en tranches fines la longe d'espadon. Les faire mariner avec le jus de citron galet et le zeste puis réserver aux frais. Hacher finement le bouquet d'herbes fraîches. L'incorporer au fromage frais pays et rajouter l'essence de géranium. Réserver. Incorporer une partie du bouquet d'herbes fraîches dans 250 ml d'huile neutre et le reste du citron galet. Mixez-le puis passer au tamis pour avoir une huile aromatisée.

#### POUR LA MAYONNAISE :

Mettre le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol. Battre l'ensemble puis incorporer l'huile aromatisée fumée aux écorces pèi jusqu'à obtenir une belle mayonnaise.  
Dresser selon votre convenance ou suivant la photo.

**BON APPÉTIT !**





Nos remerciements à Jehan COLSON  
Chef au Restaurant La Fabrique à  
Saint Denis - 0262 198 060

POISSONS / CRUSTACÉS

## VERSION CONTEMPORAINE DU THON / MAÏS

POUR 4 PERSONNES

---

**SASHIMI DE THON :** 600g de longe de thon / 25g de gros sel / 25g de sucre roux de La Réunion – **CONDIMENT MAÏS :** 1 boîte de maïs de 300g / 150g de bouillon de légumes / 50g d'huile de maïs maison / 20g d'huile de piments C.A.H.E.B. / 5g de sel / Un trait de vinaigre  
– **POIREAUX GRIBICHE :** 12 poireaux CRAYONS / 2 œufs durs / 1 jaune œuf / 120g d'huile de maïs maison / 2 cuillères à soupe de câpres / 2 cuillères à soupe de cornichons / 1 oignon rose de bourbon / Du persil / De la coriandre ciselée

---

**POUR LE SASHIMI DE THON :**

Mélanger le sucre & le gros sel. Tailler la longe en 4 pavés de 150g. Paner les pavés dans le mélange de sucre et sel et laisser dégorger 15 minutes. Rincer abondamment. Placer au congélateur 1 nuit et tailler en sashimi le lendemain.

**POUR LE CONDIMENT MAÏS :**

Placer tous les ingrédients dans le bol du Thermomix, ajouter une pointe de couteau de xanthane. Vérifier l'assaisonnement et réserver

**POUR LES POIREAUX GRIBICHE :**

Nettoyer les poireaux et les cuire à la vapeur. Cuire l'œuf dur 11 min et une fois refroidi, hacher le blanc et le jaune. Hacher les cornichons et les câpres, ciseler l'oignons et les herbes. Réaliser une mayonnaise courte, avec l'huile de maïs, ajouter tous les condiments, rectifier l'assaisonnement et ajouter un trait de sel

**FINITION ET DRESSAGE**

Étaler les tranches de thon façon Sashimi et laquer généreusement du condiment maïs. Déposer les poireaux tièdes dans l'assiette, ajouter une cuillère de Gribiche. Si possible agrémenter l'assiette de pousse de maïs, de pop-corn salé et de fleurs de bourrache.





**Nos remerciements à Sully CADET**  
**Chef au restaurant La Carangue à l'Étang Salé les Bains**  
**0262 870 601**

**VIANDES / VOLAILLES**

# BQUCANÉ AUX BRÈDES CHOUX

**POUR 5/6 PERSONNES**

---

*500g de boucané / 2 oignons émincés finement / 7 à 8 gousses d'ail  
écrasées / 3 à 4 tomates bien mûres / Du Gingembre écrasé / Du sel /  
Du piment / 4 à 5 piments vert écrasés / 2 paquets de brèdes choux /  
De l'huile*

---

Faire bouillir le boucané dans une marmite.  
Puis le couper en petits morceaux (façon lardons).  
Faire frire le boucané dans un peu d'huile (attention à ne pas le  
rendre trop dur). Puis retirer le boucané frit et le réserver.  
Dans la même marmite, mettre l'ail écrasé, les oignons émincés  
et les tomates coupées finement. Bien mélanger le tout.  
Laisser mijoter quelques minutes à feu moyen.  
Rajouter ensuite les brèdes choux coupés très finement.  
Mélanger le tout avec les épices, rajouter le boucané et laisser  
mijoter 4 à 5 minutes. C'est prêt !

Bon appétit !





## POUR UNE CANTINE DE QUALITE POUR CHAQUE LYCÉEN.NES RÉUNIONNAIS(ES)

L'accès à une nourriture équilibrée et saine revêt un enjeu majeur pour la santé des lycéen.nes. Compétente en matière de restauration scolaire, la Région déploie une stratégie sur le territoire afin de renforcer l'attractivité, la qualité des repas servis et l'accessibilité du plus grand nombre à la cantine.

**Elle finance l'équipement  
des restaurants scolaires  
afin d'améliorer la qualité  
des repas servis**

(en 2021, c'est un montant  
global de 411 224 € qui a été engagé)

La qualité du service de restauration passe également par la formation et la professionnalisation du personnel : 250 agents ont en charge le fonctionnement du service de restauration dans les établissements et sont régulièrement formés par le technicien restauration scolaire (sensibilisation à l'hygiène, élaboration du plan de nettoyage et de désinfection...).



« Près de 40% des Réunionnais(es) vivent en dessous du seuil de pauvreté et l'accès à une nourriture équilibrée et saine s'avère compliqué. Pour **réduire les contraintes financières entre un élève et le savoir**, la Région mène une politique volontariste afin de proposer à terme aux familles les plus modestes, un repas à 1 euro tout en préservant la qualité des repas servis. Les premiers travaux sont engagés afin d'harmoniser les tarifs à la rentrée scolaire 2023. La collectivité reprendra également les échanges avec la Caisse Nationale d'Allocation Familiales en vue de permettre aux lycéen.nes de bénéficier d'un montant de prestation d'accueil et de restauration scolaire (PARS) équivalent à ceux des élèves du primaire et des collèges. »

Céline Sizoute  
Vice-Présidente déléguée à l'éducation



## VALORISER LA PRODUCTION LOCALE ET MANGER PÉI

La Région a mis en place des actions de valorisation de la production locale en mettant en relation les différents acteurs intervenant de la production à l'assiette des jeunes Réunionnais. Ce travail mené en collaboration avec les interprofessions, permet aujourd'hui de privilégier autant que possible les **circuits courts** pour l'acheminement des denrées (signature de chartes avec les interprofessions viande péi, volay péi, journée thématique avec l'ARIPA (pêche) ou encore des visites d'exploitation entre interprofessions et chefs de production). Cette démarche garantit une meilleure **traçabilité** des produits, une meilleure **saisonnalité** et un soutien aux filières locales. Parmi les actions menées par la collectivité :

- l'opération «Tous au jardin, tous en cuisine !» a permis à des lycéen.nes de suivre un circuit de denrées en participant, en partenariat avec un agriculteur, à des opérations de plantation, de récolte et de cuisine.
- l'opération «Concours recettes lontan», organisé sur plusieurs sites de production a permis de faire (re)découvrir aux lycéen.nes des produits péi consommés par leurs parents et grands-parents et de renouer ainsi avec les traditions culinaires de La Réunion.

## LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS LES LYCÉES

Mettre en place des mesures contre le gaspillage alimentaire contribue à **une restauration durable et de qualité**. La Région a mis en place des actions afin de quantifier et de qualifier le gaspillage alimentaire dans les établissements, et selon le diagnostic, déterminer les actions adaptées pour le limiter. Deux types d'actions sont ainsi déployées :

- des actions de réduction par la prévision des effectifs, l'ajustement des quantités produites et servies, la modification des recettes et des menus, un échange personnalisé avec les élèves sur leur faim,

→ des actions de sensibilisation à travers une communication dédiée avec des supports adaptés ou encore la découverte des métiers de la restauration.

Dans ce cadre, deux pesées sont réalisées : une première pesée constat, puis une deuxième pesée comparative menée en fin d'année pour mesurer l'impact de cette démarche et faire un bilan. Pour l'année scolaire écoulée, la Région a accompagné 7 sites pilotes volontaires et accompagnera en fine l'ensemble des établissements sur les 4 années scolaires à venir.





Nos remerciements à Sébastien TURPIN  
Chef au restaurant La Table d'Elvina à  
Manapany les Bains - 0262 37 40 62

VIANDES / VOLAILLES

# CIVET DE JARRET FUMÉ

POUR 4 PERSONNES

---

*4 jarrets de porc fumé / 8 gousses d'ail / 2 oignons / 2 tomates /  
Du thym / 2 clous de girofle / Du poivre concassé / De l'huile / ½  
bouteille de vins rouge (ROYAL) / ½ bouteille d'eau*

---

Faire bouillir le jarret selon votre convenance. Égoutter les jarrets. Dans une marmite, mettre un peu d'huile, rajouter les jarrets. Puis rajouter, les oignons émincés, l'ail écrasé, le thym, les clous de girofle écrasés et le stomates coupés en morceaux. Laisser suer quelques bonnes minutes.

Rajouter le vin et recouvrir à hauteur avec de l'eau. Laisser cuire une bonne demi-heure puis baisser le feu (rajouter du vin et de l'eau si nécessaire).





Nos remerciements à Kevene MARIMOUTOU  
Chef au Restaurant de L'Iloha Seaview Hotel  
0262 22 12 78

VIANDES / VOLAILLES

# POULET RÔTI DU DIMANCHE

POUR 4 PERSONNES

---

*1 poulet de bio de la Ferme des Merles / 1 tête d'ail / 2 carottes / 2 oignons / 500g de pommes de terre / Des légumes bio / 1 litre de fond blanc / De l'huile / Du beurre / Du sel / Du poivre*

---

Faire revenir les carottes, les oignons et la tête d'ail dans une marmite avec un peu d'huile. Déglacer avec le fond blanc puis verser dans un plat allant au four et ajouter les abats. Assaisonner l'intérieur de la volaille puis la brider. Rôtir au four à 220°C pendant 15 minutes puis environ 45 minutes à 140°C. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les tailler en fines rondelles à la mandoline puis en juliennes. Rincer plusieurs fois les pommes de terre et les frire à 150°C. Laisser reposer la volaille 1 heure. Passer le jus de cuisson, le faire réduire si besoin et y ajouter une noisette de beurre. Dresser le tout dans un plat accompagné de légumes cuits dans le jus de cuisson.





Nos remerciements à Sébastien POUDROUX  
Chef indépendant  
06 93 857 814

#### VIANDES / VOLAILLES

## SUPRÊME DE VOLAILLE AUTOUR DU MAÏS

POUR 4 PERSONNES

---

*4 pièces de Suprêmes de volaille - 50g de beurre / 6 épis de maïs / 100g de  
sosso maïs / 20g de maïs à pop-corn / De l'eau / Du sel*

---

#### POUR LA VIANDE :

Colorer les suprêmes de volaille à la poêle quelques minutes, puis les passer au four à 180°C pendant 3 minutes avec une noisette de beurre.

#### POUR LE MAÏS :

Cuire les épis de maïs avec de l'eau et du sel, puis laissez refroidir ! Réaliser un sosso maïs. Réaliser un pop-corn salé

#### POUR LE JUS DE VIANDE :

Colorer la carcasse de volaille à la marmite, ajouter une petite garniture aromatiques composé de carotte, d'oignon, de thym vert, de feuilles de poireau et des gousses d'ail.

Mouiller le tout avec de l'eau à hauteur et cuire pendant environ deux heures à feu doux. Puis passer au chinois étamine, faire réduire à la casserole et ajouter une petite noisette de beurre à la fin.

**DRESSER ET SERVIR CHAUD !**





Nos remerciements à Guillaume LEDUC  
Chef au restaurant Le 6 à Saint Leu  
0693 474 947

VIANDES / VOLAILLES

## TERRINE DE LAPIN

POUR 4 PERSONNES

---

*10 cuisses de lapin / 50 cl de vin blanc / 3 cuillères à soupe de moutarde  
/ 2 carottes / 50g de pistaches / 1 oignon rouge / 3 gousses d'ail / Du sel /  
Du poivre / De l'huile d'olive*

---

Dans un fait tout, ajouter votre oignon et votre ail à feu doux/moyen puis y déposer vos cuisses de lapin jusqu'à obtenir une belle coloration. Déglacer au vin blanc à hauteur et ajouter votre moutarde à feu doux et laisser mijoter environ 3 heures. Couper les carottes en batônnets, ajouter les à la préparation et retirez-les quand elles seront « al dente » puis réserver. Une fois votre lapin cuit, vous aurez obtenu une viande effiloché. Dépiautez-la en faisant attention aux petits os.

### POUR LE DRESSAGE

Dans un plat à terrine, placer votre préparation jusqu'à moitié, mettre vos carottes dans la longueur avec les pistaches émincées et recouvrir avec le restant de la viande. Laisser reposer 6 heures minimum au frigo. Il ne vous reste plus qu'à déguster, avec un bon pain grillé, une sauce gribiche ou tout simplement nature.

**BON APPÉTIT.**





Nos remerciements à Julien LEVEUEUR  
Chef Pâtissier au restaurant Le 6 à Saint Leu  
0693 0693 669 66

DESSERT

# SOSSO MAÏS EN VERSION SUCRÉE

POUR 6 PERSONNES

Photographie : SL PHOTOGRAPHIE

**RIZ-MAÏS AU LAIT :** 40g de riz rond / 40g de maïs sosso / 50g de sucre de La Réunion / 500 ml de lait - **CRUMBLE TISON :** 50g de tison / 50g de beurre 50g de sucre de La Réunion - **CARAMEL :** 250g de crème liquide / 125g de sucre / 62g de beurre  
- **SIPHON MAÏS :** 500g de crème liquide / 250g de maïs en boîte / 50g de miel - **POP-CORN CARAMELISÉ :** 30g de popcorn / 1 cuillère à soupe d'huile / 100g de sucre de La Réunion

**POUR LE RIZ-MAÏS AU LAIT :**

Mettre l'ensemble des ingrédients dans une casserole et cuire jusqu'à ce que le riz et le sosso soient cuits.  
Si nécessaire rajouter du lait. Réserver

**POUR LE CRUMBLE TISON :**

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à avoir un mélange sablé.  
Cuire sur une plaque à 180°C pendant 10 à 12 minutes.  
Jusqu'à avoir une belle coloration et une texture crumble.  
Réserver

**POUR LE CARAMEL :**

Cuire le sucre à sec, puis cuire avec le beurre et ajouter la crème. Laisser réduire de moitié.  
Réserver en pipette.

**POUR LE SIPHON DE MAÏS :**

Chauffer la crème et le maïs, mixer puis passer au chinois.  
Ajouter le miel. Mettre en siphon. Réserver au frais. Au moment du dressage ajouter une cartouche de gaz.

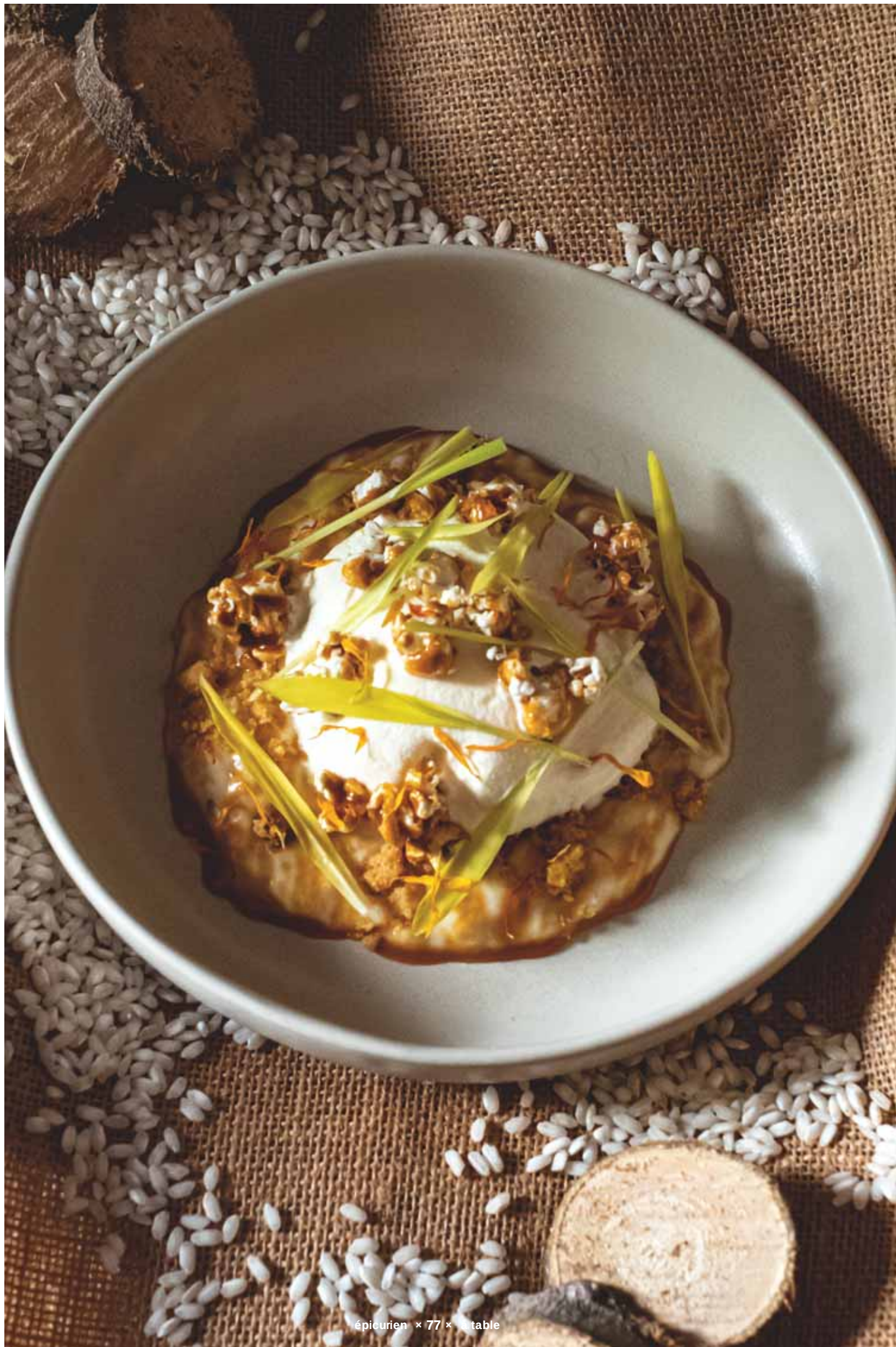
**POUR LE POP-CORN CARAMELISÉ :**

Cuire le pop-corn. Débarrasser dans la cuve du batteur avec la feuille. Verser en petit filet le caramel à sec afin d'ôter tous les  
Pop-corn. Réserver en boîte hermétique

**POUR LE DRESSAGE :**

Dans une assiette creuse, mettre le riz au lait, le caramel, le crumble maïs. Mettre le siphon maïs, les pop-corn caramélisés et finir par des pousses de maïs.

Bon appétit !



× Recette by Marion ×



Nos remerciements à Marion MEYER  
Amoureuse de la cuisine - 0692 154 676

#### DESSERT

## LA SUCETTE AU MIEL

POUR 6 PERSONNES

---

4250g de sucre de La Réunion / 50g de miel pèi / 10 cl d'eau

---

Mélanger les ingrédients dans un bol et mettre sur feu vif dans une casserole. IMPORTANT : Ne jamais mélanger avec un outil, juste en remuant la casserole. Arriver avec le thermomètre à 145°C, stopper la cuisson. Couler dans des moules ou des coquillages ou sur du papier sulfurisé.



*La Réunion propose aujourd'hui une offre étendue de 9 sucres de spécialité haut de gamme, non raffinés, du sucre blond clair, d'une grande subtilité, au brun foncé aux notes de caramel et de réglisse, en passant par une palette de roux aux couleurs ambrées et cuivrées.*

# Les plaisirs sucrés de La Réunion





Nos remerciements à Billy AMOURGOM  
Chef réunionnais basé à Paris

#### DESSERT

# DÉLICE CROUSTILLANT AUX FRUITS ROUGES ET AUX FLEURS DE BISSAP.

POUR 4 À 6 PERSONNES

**POUR L'INFUSION DE FLEURS DE BISSAP :** 15g de fleurs de bissap – 1 sachet de thé à la verveine - 1 cuillère à soupe de miel - 25 cl d'eau - 1 g d'agar agar / **POUR LA TUILE À L'ORANGE :** 80g de beurre fondu - 100g de sucre roux de La Réunion - 5 cl de jus d'orange - 100g de poudre d'amande - 30g de farine tamisée - Du zeste de combava / **POUR LA CRÈME MONTÉE AU MASCARPONE :** 160g de mascarpone - 160g de crème liquide à 30% de matière grasse minimum - 34g de sucre glace.

#### ÉTAPE 1

Réaliser l'infusion des fleurs de bissap et de verveine. Dans une casserole, versez 25 cl d'eau, y ajouter les fleurs d'hibiscus et portez à ébullition ; Puis hors du feu, rajouter votre sachet de thé de verveine et votre cuillère à soupe de miel. Recouvrir et laisser infuser une heure minimum. Puis filtrer votre infusion, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. De nouveau, faire remonter en température afin d'y incorporer votre agar-agar (1g d'agar agar pour 25 cl de liquide). Bien mélanger puis couler votre infusion dans le fond d'une assiette et laissez prendre au froid.

#### ÉTAPE 2

Réaliser votre tuile à l'orange. Dans un cul de poule, mélanger tous les ingrédients cités et laisser reposer 30 minutes au froid. Puis étaler votre préparation sur un silpat (tapis de cuisson en silicone) dans un four préchauffé à 200°C puis laisser cuire jusqu'à obtenir une belle coloration. À la sortie du four, lui donner une forme demi-cylindrique et laisser bien refroidir à température ambiante

avant utilisation (Attention, les tuiles sont en général très fragiles)

#### ÉTAPE 3

Réaliser la crème fouettée à la mascarpone. Dans votre batteur, versez votre crème liquide bien froide puis votre mascarpone et enfin votre sucre glace. Démarrez à vitesse lente puis augmenter au fur et à mesure. Attention de ne pas trop monter la préparation au risque que cela vire au beurre. Réservez au froid.

#### ÉTAPE 4

Montage et dressage. Récupérer votre assiette puis sur l'infusion au bissap gélifié, y déposer délicatement votre tuile à l'orange puis la garnir avec des fruits de saison de façon harmonieuse (voir photo si besoin).

Dressez également votre crème fouettée à la poche muni d'une douille cannelé et décorer avec quelques herbes aromatiques et quelques fleurs comestibles. Déguster immédiatement !

Bon appétit !





Nos remerciements à Vincent PHILIPPE  
Chef à domicile – 0692 423 113

#### DESSERT

## MARCHE SU TERIN « CKB » À BOIS BLANC, PALMISTE ROUGE ET VANILLE.

POUR 4 PERSONNES

*1 palmiste rouge / 2 gousses de vanille / 1 l de lait / ½ litre d'eau / 6 jaune d'œufs / 100g de sucre roux de  
La Réunion / 100g de miel (au choix) / 100g de farine / 50g de beurre mou / 1 torchon propre*

**POUR LA VINAIGRETTE :** *1 cuillère à soupe de vinaigre blanc / 2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisins  
/ 1 cuillère à café de miel*

Dans un bol, mélanger 50g de beurre mou, 50g de sucre roux, 100g de farine et les graines d'une gousse de vanille afin d'obtenir une pâte à crumble. Mettre à cuire au four à 180°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée (pas brûlée svp !). Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre, le miel et les graines de la 2ème gousse de vanille afin de réaliser une vinaigrette. Dans une casserole, mettre ½ litre de lait, ½ litre d'eau, les gousses de vanille grattées ainsi que la gousse restante et 100g de miel. Dans une marmite à feu doux, mettre le palmiste épluché et coupé en tronçon à cuire en recouvrant du torchon propre. Une fois cuit, réserver les morceaux et faire réduire le lait de moitié en prenant soin de rajouter le restant de lait. Mélanger ensuite les jaune d'œufs et le sucre restant afin de réaliser la crème anglaise.

#### POUR LE DRESSAGE :

Disposer un tronçon de palmiste, napper avec quelques cuillères de crème anglaise.  
Assaisonner l'effiloché de salade de palmiste avec la vinaigrette et disposer sur le tronçon.  
Parsemer de crumble et décorer de quelques fleurs et pousses de votre choix.

Bon appétit !



## Bas les *masques!*

Ha enfin....depuis le 1<sup>er</sup> juillet, nous pouvons circuler sans masques où bon nous semble....nous retrouvons nos libertés après deux ans à grands coups de confinement stricts et autres interdictions qui n'existaient qu'à Maurice ! Les restrictions pour venir à Maurice ne sont plus en vigueur, les réunionnais peuvent venir de nouveau sur l'île sœur et à Rodrigues.

D'ailleurs si vous venez en vacances à Maurice, vous pourrez constater que les troupeaux de vaches dans les champs sont quasi inexistants. Hélas, la politique agriculture ne privilégie pas cette filière qui pourtant pourrait nous conduire vers un peu d'autosuffisance. Le Pt'tit fermier nous explique son combat et sa petite production de lait avec ses quelques vaches. Il fabrique de délicieux yaourts faits maison et des fromages de caractère.

En ce qui concerne les plantations de vanille sur l'île, elles ont fondues comme neige au soleil à cause de son extrême lenteur pour donner des gousses. La famille de Selva résiste en se diversifiant et en cultivant des fleurs comestibles et une multitude de légumes bios dans son lopin de terre de St Julien D'Hotman, au centre de l'île. La passion de Selva est réelle et ils livrent la plupart de ses produits aux hôtel de luxe de la région est. Sa boutique permet également aux particuliers d'en profiter.

Les amoureux du golf pourront tester le 18 trous du magnifique green de Tamarina à Tamarin. Et, pour se restaurer après tant d'efforts, ils pourront se poser au Dix Neuf. La terrasse en bois donne sur le dernier trou et permet de savourer un bon repas mauricien avec des produits de l'ouest. Ceux qui ne pratiquent pas ce sport peuvent aussi bien évidemment s'attabler à la table du Dix neuf pour un petit déjeuner ou un déjeuner.

A deux pas le guest house d'Angela est posé au bord de la rivière. L'endroit est idéal pour profiter d'un moment paisible. A 30 secondes de la plage à pied, vous aurez l'embarras du choix pour aller vous baigner ou aller surfer. Du jardin, monter directement sur un kayak ou un paddle pour arriver dans la mangrove en deux coups de pagaies.

Et en arrivant ou en partant de Maurice, allez savourer un plat typiquement mauricien à l'incontournable restaurant Coin Casse Croûte dans la ville authentique de Mahébourg, à 5 minutes de l'aéroport. Faites le plein de fruits de mer au sein de cette cantine populaire. Marina est derrière les fourneaux. Le restaurant ne désemptit pas de l'ouverture à la fermeture ! Une expérience mauricienne à tester à un prix très raisonnable.

A très vite !

**Florence GUILLEMAIN**

# Sommaire



## 86 **Kot mo pou dormi** La petite maison sur la rivière

Au bord de la rivière à Tamarin, River House vit au rythme des marées. Ce charmant guest house est un havre de paix. A deux pas, un chemin donne accès à la plage de Tamarin. A pied, en kayak ou en paddle, l'envie d'explorer la rivière est irrésistible.



## 90 **Produi pai** Les douces gousses de vanille de Selva Dassen Chinan.

A Maurice, les producteurs de vanille se comptent sur les doigts de la main. Il y a encore quelques années, il était une centaine ! Cette culture spécifique n'intéresse guère les nouveaux cultivateurs. Cette orchidée originaire du Mexique, demande beaucoup d'attention et pousse très lentement.



## 100 **Nou later** Le P'tit fermier, un fermier engagé

En 2018, Avshveen Khemraz a radicalement changé de vie professionnelle. Il est passé d'un métier culturel à un métier lié à la terre. Dans la région de Ripailles, il élève une quinzaine de vaches laitières. Cette reconversion à 360°C degrés l'a rapproché de ses valeurs fondamentales...



## 104 **Restoran morisien** Coin casse croûte, la cantine de Mahébourg

En plein centre de la ville authentique de Mahébourg, le restaurant Coin Casse Croûte ne désemplit pas. Dès 11H30, les habitants de la région, habitués de cette cantine populaire ont déjà pris les tables d'assaut. Les plats à base de fruits de mer font le succès quotidien de ce restaurant.

× Kot mo pou dormi ×

# La petite maison sur la rivière

Au bord de la rivière à Tamarin, River House vit au rythme des marées. Ce charmant guest house est un havre de paix. A deux pas, un chemin donne accès à la plage de Tamarin. A pied, en kayak ou en paddle, l'envie d'explorer la rivière est irrésistible. L'emplacement de River House laisse la possibilité de voguer sur les deux eaux, eau de mer et eau douce et de pratiquer de nombreuses activités à proximité... laissez-vous porter !

Texte et Photographie : **Florence GUILLEMAIN**



**A**ngela a ouvert River house dans les années 90. D'origine anglaise, elle vit à Maurice depuis 47 ans. Son mari était mauricien. Tous deux ont fondé une famille. Leur résidence principale était située au centre de l'île. Aussi, il y a 30 ans, ils ont fait construire une maison en bois sur le terrain familial de son époux.

Le couple était les premiers de la famille à ériger une maison secondaire à cet endroit qui, à l'époque, n'était qu'une cocoteraie. Bien évidemment étant loin de tout, il n'y avait ni

électricité, ni eau. C'était une maison secondaire simple et sans le confort moderne ! À la suite de cela, en quelques

années, vingt deux maisons ont été construites sur ce lopin de terre amenant enfin l'eau et l'électricité. La liaison téléphonique est arrivée il y a seulement douze ans. Veuve, Angela est venue s'y installer. Elle a rajouté deux ailes qui serviront à ses enfants lorsqu'ils auront envie de venir.

---

**Le couple était les premiers de la famille à ériger une maison secondaire à cet endroit qui, à l'époque, n'était qu'une cocoteraie...**

---

A partir de ce moment, elle se décide de louer sous forme de chambre d'hôtes. Elle garde la partie centrale pour elle

## × Kot mo pou dormi ×



et met quelques chambres à disposition. River House fait parti des premières chambres d'hôtes à avoir vu le jour à Tamarin. Au départ, elle offrait un service de petit déjeuner et un buffet mais avec le temps, elle a préféré laisser les invités se débrouiller. Les 2 suites indépendantes sont dotées d'une kitchenette pour pouvoir cuisiner. Une est communicante, idéale pour une famille et l'autre est plus romantique avec des meubles coloniaux, un nid douillet pour les amoureux. Chacune possède sa propre terrasse avec vue sur la rivière et la montagne de la Tourelle. La piscine commune est nichée dans un joli jardin tropical sous une pluie de bougainvilliers colorés, à l'abri des regards.

Dans le jardin, des tables permettent de prendre son petit déjeuner tranquillement ou de boire un verre à l'heure de l'apéro. Les kayaks et paddle mis à la disposition des in-

vités offre l'opportunité d'aller à la rencontre des oiseaux marins de la rivière, d'observer la beauté du paysage en s'enfonçant dans le bras de la rivière. N'hésitez pas à entrer dans la mangrove pour savourer un pur moment de quiétude. A deux pas de la maison, les adeptes de la baignade seront heureux d'emprunter un chemin de sable qui conduit directement à la plage de Tamarin. Le matin, très tôt, vous pourrez aller observer les dauphins en bateau ou en kayak. Les fans de surf peuvent

également profiter des vagues mythiques de la Bay. Les amateurs de pêche seront contents de partir avec un pêcheur local à bord d'une barque traditionnelle en bois pour taquiner les poissons. Enfin, un golf de 18 trous se trouve juste derrière la maison. Les activités ne manquent pas autour de River House. Et, comme vous êtes dans l'ouest, cerise sur le gâteau, les légendaires couchers de soleil sur la plage ne sont à manquer sous aucun prétexte !

---

La piscine commune est nichée  
dans un joli jardin tropical sous une pluie  
de bougainvilliers colorés, à l'abri  
des regards.

---

× Kot mo pou dormi ×



River House, Le Barachois, Tamarin,  
Ile Maurice  
[www.riverhouse.mu](http://www.riverhouse.mu)  
Tel : (+230) 483 02 66 - 3 nuits minimum.



épicurien × 89 × à table



# Les douces gousses de vanille de Selva Dassen Chinan

A Maurice, les producteurs de vanille se comptent sur les doigts de la main. Il y a encore quelques années, il était une centaine ! Cette culture spécifique n'intéresse guère les nouveaux cultivateurs. Cette orchidée originaire du Mexique, demande beaucoup d'attention et pousse très lentement. A St Julien d'Hotman, dans l'est, la famille de Selva Dassen Chinan la bichonne depuis trois générations. Ils ont dû, en parallèle, développer d'autres cultures pour pouvoir en vivre. Mais la passion pour cette épice au parfum si recherché n'a jamais cessé !

Texte et Photographie : **Florence GUILLEMAIN**



× Prodwi péi ×



**Les jardins vanille St Julien  
d'Hotman**  
Boutique sur place  
Facebook : Jardin Vanille St  
Julien D'hotman  
Instagram : lejardindelavanille  
Tel : (+230) 5754 78635



épicurien × 91 × à table



A l'époque, le grand père et l'oncle de Selva plantaient déjà des légumes sur le lopin de terre familial. Enfant, il aimait aller donner un coup de main à son oncle qui lui a appris à semer. Puis, son papa a décidé d'avoir quelques plants de vanille. Selva a appris à dompter cette orchidée avec les quelques plants paternels. Dans un premier temps, le jeune homme se tourne vers une école de cuisine et travaille pendant 10 ans dans les hôtels 5 étoiles de l'île. Le soir, il va aider dans les champs. Il finit par se détourner des fourneaux et se focalise sur le travail de la terre qui lui convient plus.

Il importe des graines et fait pousser des plantes aromatiques rares à Maurice comme l'aneth, le cerfeuil, l'estragon pour les hôtels de l'est. Il se lance aussi dans la culture des fleurs comestibles : Pensées, Bégonia, Œillet d'Inde, Capucine, pâquerettes et Clitoria... Il obtient un certificat du ministère de l'agriculture pour l'utilisation de fertilisants bio, qui lui donne droit à une subvention. Les fleurs sont cueillies à la main et mis en barquette pour les hôtels de luxe de la région. Elles se gardent trois jours et peuvent accompagner une salade ou un plat. Le côté décoratif fait sensation et leurs goûts sont parfois surprenants. Des serres permettent de couvrir une grande partie de sa production. L'aquaponie aide également à faire pousser certains légumes ou fruits. Un bac avec des poissons japonais, des carpes koi, récolte leurs déchets composés de nutriments pour faire pousser les plantes saine-ment, sans utiliser des engrais ou des pesticides chimiques.

---

« Les fleurs sont cueillies à la main et mises en barquette pour les hôtels de luxe de la région »

---



## × Prodwi péi ×



Selva travaille en famille depuis 15 ans à plein temps sur la propriété. Depuis le confinement en 2020, il a trouvé une nouvelle méthode de travail pour planter la vanille. Il utilise désormais un produit local, le coprah du coco, qui, broyé sert d'engrais naturel. Sa vanille a pris du galon au niveau qualité même si quatre longues années sont nécessaires pour fleurir et donner des gousses. Ses plants grandissent sous serre pour éviter le soleil direct. Accroché à un support, cette orchidée aime l'humidité et le soleil. Plusieurs étapes permettent de donner une gousse de vanille prête à l'emploi. La pollinisation manuelle dans la membrane de la fleur durant la floraison qui ne dure qu'une matinée. Il faut attendre neuf mois pour avoir des gousses. Lorsqu'elle est récoltée, elle est plongée dans une eau à 90 °C pour stopper sa maturité. Puis elle part dans un bac de gonis pendant 24H et elle est séchée de façon artisanale pendant trois semaines. La fermentation se fait de manière traditionnelle durant quatre à cinq mois dans des bacs en bois sur du papier sulfuré. Vient le moment du classement par taille et couleur, puis elle est conditionnée par gousses de 3, par 500 gr ou un kilo. Selva en récolte environ 350 kilos par an. Certaines gousses deviennent des grands crus après 25 ans. A l'atelier, la vanille est transformée en pâte, en poudre, en extrait et les produits sont vendus dans la boutique accolée à la plantation que l'on peut visiter gratuitement avec un guide.

Les bienfaits de la vanille :

- . Antidépresseur
- . Anti-fatigue
- . Aphrodisiaque
- . Régénère les cellules
- . Antiseptique
- . Allié minceur
- . Allié digestion



## SEMAINE DE LA GASTRONOMIE DURABLE

# Heritage Resorts fait la part belle à la cuisine durable

*Bel Ombre, le 28 juillet.* Démontrer que les produits du terroir et de saison, issus de circuits courts, peuvent servir dans l'élaboration de plats gastronomiques. Tel est l'objectif phare de la Semaine de la gastronomie durable, qui s'est tenu du 25 au 30 juillet 2022 à Heritage Resorts à Bel Ombre. Le coup d'envoi de ce nouveau festival culinaire a été marqué ce lundi 25 juillet par une conférence publique à Heritage Le Telfair Golf & Wellness Resort sur la restauration durable et les enjeux de demain. Cet événement était animé par Christian Têtedoie, parrain de cette toute première édition du festival, Meilleur Ouvrier de France et détenteur d'un macaron et d'une étoile verte Michelin – nouvelle distinction synonyme d'une approche durable en cuisine.



Le Chef français a notamment fait ressortir l'urgence de revoir notre mode de consommation. « La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent. Depuis une soixantaine d'années, nous avons accumulé les erreurs, ce qui fait qu'aujourd'hui, nous ne sommes plus au pied du mur mais carrément dans le mur », a-t-il souligné. « Je suis fier du travail accompli à Bel Ombre et je tiens à féliciter les chefs d'Heritage Resorts et leurs brigades. Ils ont démontré la possibilité de sublimer des produits locaux en des plats haut de gamme. Je crois très profondément que la clientèle de demain choisira des destinations où l'intérêt de la consommation durable et la production locale prime », a ajouté le Chef Têtedoie.

Le Chef a également visité les potagers d'Agrîa à Bel Ombre, qui fournit les hôtels de la marque en légumes et fruits frais et sains. La région bénéficie en effet d'un climat propice pour la culture vivrière. Pour Raoul Maurer, le Chief Operations Officer d'Heritage Resorts, intégrer la durabilité dans les chaînes d'approvisionnement du groupe n'est pas chose facile. « Avec le lancement en 2021 de « Now for tomorrow », le pacte de développement durable de Rogers Hospitality comprenant des objectifs

chiffrés, Heritage Resorts s'était engagé à s'approvisionner en fruits et légumes, fruits de mer, volaille et viande exclusivement auprès de producteurs locaux ou régionaux dès janvier 2022. Cela nous a poussé à revoir nos cartes et à repenser nos chaînes d'approvisionnement en allant chercher des alternatives plus près de chez nous. Après maints efforts, les résultats sont probants », a-t-il déclaré.

Premier festival épicurien durable de l'île, la Semaine de la gastronomie durable est une ode à la diversité et la qualité des produits mauriciens ainsi qu'au talent des chefs locaux. La semaine a été ponctuée de déjeuners et de dîners signatures du Chef Christian Têtedoie. En lien avec la nouvelle marque territoriale de Bel Ombre : « Lamer. Later. Lavi. », ces rendez-vous gastronomiques ont pu mettre en avant ce que la région a de meilleur à offrir. Clou du spectacle : un dîner de gala le samedi 30 juillet avec une carte à 7 temps dans le cadre enchanteur du Château de Bel Ombre. Au menu : aumônières de langouste servies avec un coulis de crustacés ou encore un dos de babonne au fenouil accompagné de pak-choï braisé, suivi d'un sorbet de litchi et d'hibiscus. De quoi ravir les papilles des gourmets et des gourmands !

× Manz a not tab ×



× Manz a not tab ×



# *Le Dix Neuf* **La table du golf**

Le restaurant Le Dix Neuf est ouvert à tout le monde, pas uniquement aux joueurs de golf. Il est niché dans un cadre bucolique avec une belle terrasse en bois qui donne sur le green du golf de Tamarin. D'un côté, elle offre une vue sur la montagne de la Tourelle de Tamarin et à l'arrière, sur la majestueuse montagne du Rempart qui apparaît comme un poster derrière la fenêtre géante du bar. Le chef mauricien Patrice Desales qui chapeaute la cuisine du Dix Neuf, propose une cuisine fusion qui met en avant les produits mauriciens de la région ouest.

Texte et Photographie : Florence GUILLEMAIN



Il faut entrer dans le domaine de Tamarina pour se rendre au restaurant le Dix Neuf. Si vous êtes golfeur, vous serez ravi de vous restaurer pour reprendre des forces après avoir joué plusieurs heures sur l'impeccable dix huit trous de Tamarina.

Le golf de Tamarina fait partie des plus beaux golfs de l'île. Dans un décor de rêve au milieu d'arbres typiques de la région ouest, une rivière en contre bas, une vue époustouflante sur les montagnes avoisinantes, le golf se trouve au pied de la terrasse du restaurant. De sa terrasse en bois sur pilotis, quel plaisir d'apprécier ce cadre magique et ce calme incroyable. Cependant, il n'est pas rare de voir des singes traverser la pelouse du golf !!! Les toits en bardeaux apportent un charme d'antan appréciable et les baies vitrées sont un formidable atout pour ceux qui désirent déjeuner à l'intérieur.

Le chef Patrice Desales travaille au Dix Neuf depuis deux ans et demi. Patrice a suivi les traces de son papa qui, lui aussi était chef pour les hôtels Beachcomber. Vers l'âge de 14 ans, il s'intéresse à la cuisine. C'est à la maison qu'il fait ses premiers pas avec notamment une préférence pour la boulangerie

et la pâtisserie. Curieux de tout, il apprend vite. Il fait l'école hôtelière à Ébène. La cuisine fusion l'attire. Il aime mélanger et créer de nouvelles choses. A la sortie de l'école, il devient sous-chef de l'hôtel Riu au Morne. Puis, il quitte Maurice pour rejoindre les cuisines des paquebots de croisière de plus de 3000 passagers et fait le tour du monde. Cette expérience extraordinaire cessera avec l'arrivée de la pandémie. Il est alors contraint de rentrer à Maurice. Il privilégie les produits du terroir

comme le cochon marron et le cerf, notamment en période de chasse comme en ce moment. Mais aussi les crevettes et poissons pêchés à Tamarin. Et bien sûr les légumes que cultivent Médine d'une manière raisonnée.

---

**Dix Neuf, Club house,  
Tamarina**  
Tel : (+230) 401 30 19

---

Le restaurant est ouvert de 10H à 19H, du lundi au samedi, ce qui permet aux clients d'aller se restaurer à n'importe quel moment de la journée, surtout après une partie de golf. Le matin, vous pouvez commander un petit déjeuner copieux pour bien commencer la journée. Le restaurant se lancera bientôt dans l'organisation de soirées à thèmes pour donner vie au lieu qui est fermé le soir. Quelques travaux viendront également rajouter et embellir l'endroit pour le plaisir de tous.

## CREVETTES SAUCE TAMARIN ET PUREE DE MANIOC

**Pour 2 personnes - Préparation: 10 minutes - Cuisson: 10 minutes**

*2 c.a.s d'huile d'olive - 1 gousse d'ail - 1 échalotte - 16 crevettes décortiquées (de taille moyenne) - 150 g de tamarin frais - 8 cuillères à soupe d'eau tiède - 2 cuillères à café de sucre - 1 cuillère à café de fécule de maïs - Coriandre fraîche - Du poivre*

Mélanger le tamarin avec l'eau tiède afin d'enlever les graines et les filaments. Puis, réserver le jus. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'échalotte et l'ail pendant 2 minutes à feu moyen. Ajouter les crevettes décortiquées et les faire cuire pendant 2 minutes en remuant. Y ajouter le jus de tamarin, sucre et la fécule de maïs et laisser porter à ébullition. Puis laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Poivrer et garnir avec la coriandre

*A servir avec du riz*



## COCHON MARRON (SANGLIER AU VIN ROUGE) ET SA PURÉE DE BUTTERNUT

**Pour 2 personnes - Cuisson : 3 heures**

*1 cuisse de sanglier - 200 g carotte - 2 gousses d'ail - 8 baies roses - 1 l de bouillon de bœuf - ½ l de vin rouge - 200 g oignon - 2 clous de girofle - 50 g farine - 1 branche de thym - 2 feuilles de laurier - 100 g beurre - 1 cuillère à soupe d'huile*

Coupez grossièrement les carottes (épluchées), les oignons et l'ail. Dans un plat, mettre la viande avec les légumes coupés, les clous de girofle, les baies roses, le thym, laurier et le vin. Laisser mariner 12 heures au frigo. Egoutter la viande ; préserver la marinade. Dans un plat de cuisson adéquat, mettre de l'huile et y faire dorer la viande à feu moyen. Rajouter y la marinade et laisser mijoter à feu doux durant 2 à 3 heures. Enlever la viande et ajouter le bouillon de bœuf et laisser réduire de moitié. Pendant ce temps, dans une autre casserole, fondre le beurre et y ajouter la farine pour réaliser un roux. Passer le jus de viande au chinois et verser directement sur le roux afin d'obtenir de l'onctuosité

*A servir avec du riz ou des pâtes.*

× Nou later ×



épicurien × 100 × à table

# Avshveen Khemraz

## Le P'tit fermier, un fermier engagé

En 2018, Avshveen Khemraz a radicalement changé de vie professionnelle. Il est passé d'un métier culturel à un métier lié à la terre. Dans la région de Ripailles, il élève une quinzaine de vaches laitières. Cette reconversion à 360°C degrés l'a rapproché de ses valeurs fondamentales, produire de bons produits locaux. L'élevage de vaches laitières à Maurice est rare et compliqué mais le défi ne lui fait pas peur. L'envie de faire des yaourts et des fromages artisanaux est venue naturellement, offrant ainsi des produits 100% « made in Mauritius » !

Texte et Photographie : **Florence GUILLEMAIN**

Lorsqu'il était étudiant, Avshveen a suivi des cours d'arts plastiques et de philosophie à Paris. Il aurait pu être artiste ou philosophe... Revenu sur son île natale, il a travaillé dans la valorisation du patrimoine culturel et le développement des musées. Loin du monde de l'agriculture, il s'intéresse aux plantes médicinales qu'il aurait bien aimé cultiver et développer mais connaissant les habitudes mauriciennes sur la propagation de pesticides à outrance ou autres substances chimiques dans la terre, il abandonne l'idée.

Par contre, il rend souvent visite à un ami marié à une Japonaise qui élève des vaches laitières à Ripailles pour lui donner un coup de main. La santé de son ami ne lui a pas permis de continuer de s'occuper de ses bêtes. Il décide de reprendre l'exploitation. Le métier lui plaît.

Il sait que le marché mauricien est petit et que les choses vont lentement. Mais, Avshveen est convaincu qu'il faut aller vers l'autosuffisance alimentaire. « A Maurice, nous avons perdu le rapport à la terre. » annonce t'il. La nature n'a plus sa place, l'île valorise le béton. « Aujourd'hui, il est mal vu de faire un métier lié à la terre. On nous prend pour des culs-terreux ! » Insiste t'il à juste titre. A Ripailles, huit membres se partagent les deux hectares de champs loués au gouvernement

sous forme de coopérative agricole. Chacun possède une quinzaine de vaches à part un des membres qui a un grand troupeau. Ses vaches sont en liberté dans un champs et font le va et vient avec l'étable pour la traite et pour venir manger des céréales. Toutes portent un prénom japonais lié à la femme de l'ancien propriétaire. « J'aimerais à terme que l'on n'ait plus à importer de céréales. » explique le jeune homme. « Il faudrait que le gouvernement regarde ce qu'il reste de terre arable pour planter de quoi nourrir nos animaux » lance t'il.

Stéphanio, un jeune rodriguais l'aide depuis deux ans sur l'exploitation. Les vaches passent la nuit dehors et rentrent d'elles mêmes pour se faire traire et elle reparte. Tous les matins, vers 7H Avshveen vient sur place donner un coup de main ensuite il se

rend à l'atelier avec du lait frais pour faire ses yaourts et ses fromages.

« Le gouvernement a fragilisé le monde agricole. Ils ont imposé l'insémination artificielle pour la reproduction. Pendant le covid, on a perdu beaucoup de temps car l'insémination doit être faite avec un technicien qui n'avait pas le droit de se déplacer. Quand on sait que le temps de gestation d'une vache est de 9 mois, c'est difficile ! », nous raconte l'éleveur.

Ses vaches sont en liberté dans un champs et font le va et vient avec l'étable pour la traite et pour venir manger des céréales.



Avshveen qui est allé en Inde, avait repéré une race de vache adaptée à tous les climats, les Bufflonnes.

A Maurice, les races de vaches ne sont pas adaptées à l'humidité. Ses vaches sont des Prim' Hoslstein, noires et blanches. Pourtant, il pense qu'il y aurait beaucoup de possibilité dans ce domaine mais il faudrait une réelle envie politique d'aider et d'encourager les éleveurs.

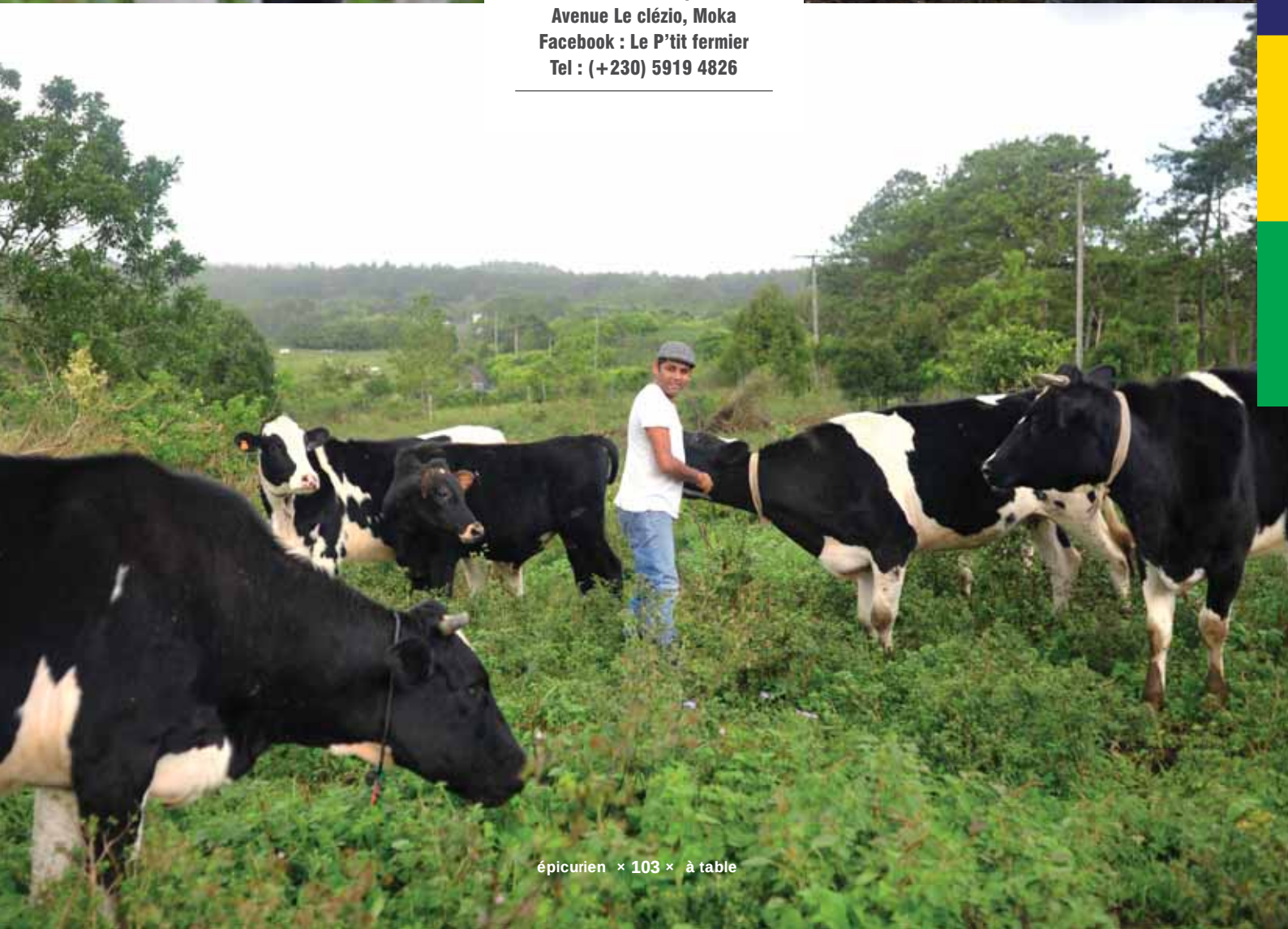
Pour fabriquer ses yaourts et son fromage, Avshveen a créé un petit atelier carrelé avec de grands plans de travail en inox à Moka. Un frigo à vin lui permet de mettre ses fromages à sécher, jouant le rôle d'une cave avec une température variant de 17 et 15 ° C degrés. Il faut compter un peu près 2 mois pour voir apparaître la croûte. « *J'ai une production d'environ 40 à 50 litres de lait par jour* » précise l'ami des vaches. La première étape consiste à faire bouillir le lait pour le stériliser et enlever certaines bactéries. « *J'ai tout appris sur le tas, j'ai mis beaucoup de litres de lait à la poubelle avant de réussir mes yaourts ou mon fromage que ce soit pour la Tom ou le Bleu de 200 Gr* » avoue t'il. Aujourd'hui il maîtrise et produit du yaourt nature ou à la vanille en pot de 400 Gr. Sa mère vient l'aider dès qu'elle peut.



× Nou later ×



**Le P'tit fermier**  
**Dépôt à Lakaz à pain à Tamarin,**  
**Super U à Grand Baie et à la**  
**Corbeille à Mapou.**  
**Avenue Le clézio, Moka**  
**Facebook : Le P'tit fermier**  
**Tel : (+230) 5919 4826**





## COIN CASSE-CROÛTE

# La cantine de Mahébourg

En plein centre de la ville authentique de Mahébourg, le restaurant Coin Casse Croûte ne désemplit pas. Dès 11H30, les habitants de la région, habitués de cette cantine populaire ont déjà pris les tables d'assaut. Les plats à base de fruits de mer font le succès quotidien de ce restaurant. Des recettes typiquement mauriciennes sont à la carte mais la manière de cuisiner et la fraîcheur des produits font la différence et le bouche à oreille fait le reste !

Texte et Photographie : **Florence GUILLEMAIN**

**C**asse Croûte est une success story familiale. En 1997, Marina Morinière, ouvre son propre restaurant baptisé Coin Casse Croûte. Auparavant, elle a travaillé dans un autre établissement à Bambous Virieux en tant qu'employée. Dans la famille presque tout le monde met la main à la pâte. Son mari, Josian, s'occupe de nettoyer les fruits de mer fraîchement reçus à la maison et aide à la mise en place de la cuisine. Deux de ses enfants sont au service, Fabien au bar

ou à la livraison des plats à emporter et Mathieu au service en salle. Fabien a fait l'école hôtelière et a une expérience dans les hôtels mauriciens. Sa carte très mauricienne est très appréciée par les locaux. L'endroit est devenu la cantine des travailleurs du quartier, ceux qui sortent de leur bureau pour déjeuner mais aussi les mécaniciens, les livreurs, les pêcheurs, les profs de l'école voisine, les enfants, les touristes... la file d'attente en dit long sur la qualité des plats proposés par Marina.



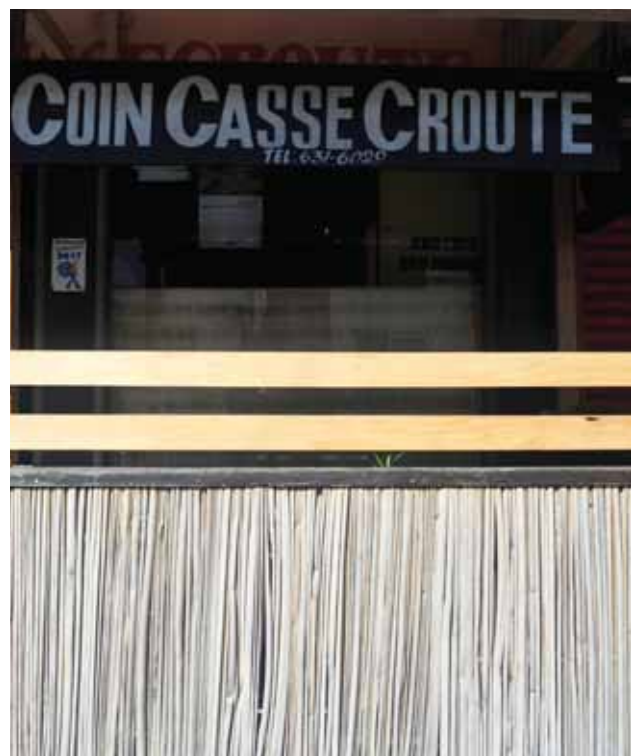
### La famille Moronière travaille en étroite collaboration avec des pêcheurs de Mahébourg

Unique à Maurice, les mines bouillies au Mangouak, un coquillage violacé qui ressemble à une huître, principalement pêché dans l'ouest, font un tabac à Casse Croûte ! Certains viennent de loin pour manger ce plat rare et savoureux. Il n'est pas toujours à la carte, dépendant de la pêche du jour ! La recette secrète de Marina a 25 ans ! Sa touche épicée, mais pas trop, a fait la réputation du restaurant. La famille Moronière travaille en étroite collaboration avec des pêcheurs de Mahébourg et d'ailleurs et peuvent se procurer un large choix des produits de la mer. Egalement à la carte, les traditionnels currys, daube, sautés, riz frits, bol renversé, soupes avec des fruits de mer (Ourite, calamars, kono kono, palourdes, crevettes, bénitier, kono kono...) sont très appréciés, sans oublier les mines qui font partie des meilleures de l'île qu'elles soient bouillies ou frits.

A l'intérieur une trentaine de couverts accueille les habitués. « Nous aimerions agrandir. Le restaurant est trop petit ! », nous livre Mathieu, un des fils de Marina, le sourire aux lèvres. Les clients doivent attendre pour voir une place se libérer ou alors ils doivent commander leurs plats à emporter. Deux minis terrasses peuvent contenir quelques tables et un joli bar tapissé de ravenale permet aux deux frères de concocter des cocktails maison. Des jus de fruits frais et des cocktails alcoolisés comme des mojitos et des rhums. Le restaurant est fermé à partir de 18 heures sauf durant les vacances mauriciennes à la période de Noël où l'ambiance familiale et locale bat son plein.



**Coin Casse Croûte**  
**Rue de la Passe, Mahébourg**  
**Ouvert de 9h à 18h sauf le mardi et le dimanche jusqu'à 14H**  
**Instagram(cassecroute\_mahebourg)**  
**et Facebook (casse croute snack)**  
**Tel : (+230) 631 60 29**



## SALADE DE KONO KONO

*Selon le nombre de personne*

*Salade verte / Ciboulette / tomate / poivron / oignon /  
carotte / Kono kono / œuf*

Laver la salade verte. Découper les tomates, le poivron en petits morceaux. Couper finement les oignons et la ciboulette et râper les carottes. Cuire les œufs pour obtenir des œufs durs. Faire bouillir le coquillage pour le faire sortir de sa coquille. Le découper en lamelle. Mettre au frigo pour faire refroidir. Mélanger le tout. Mettre au frigo pour refroidir la salade. Puis, servir avec une vinaigrette lors de la dégustation.

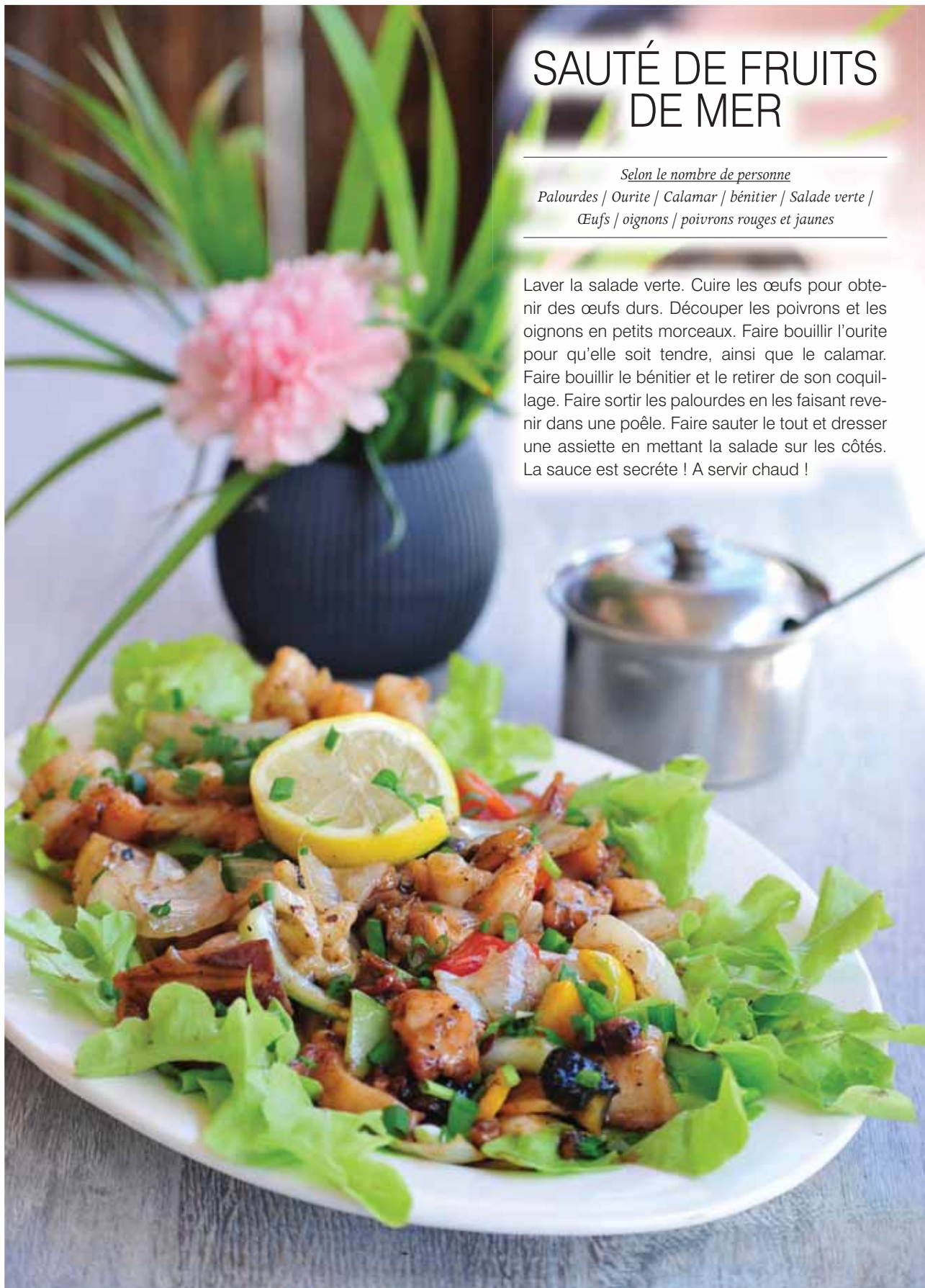


## SAUTÉ DE FRUITS DE MER

*Selon le nombre de personne*

*Palourdes / Ourite / Calamar / bénitier / Salade verte /  
Œufs / oignons / poivrons rouges et jaunes*

Laver la salade verte. Cuire les œufs pour obtenir des œufs durs. Découper les poivrons et les oignons en petits morceaux. Faire bouillir l'ourite pour qu'elle soit tendre, ainsi que le calamar. Faire bouillir le bénitier et le retirer de son coquillage. Faire sortir les palourdes en les faisant revenir dans une poêle. Faire sauter le tout et dresser une assiette en mettant la salade sur les côtés. La sauce est secrète ! A servir chaud !





# Madagascar

## Une île de terroir

Plongée dans l'océan indien, des côtes du Mozambique et proche de l'île de la Réunion, Madagascar recèle des ressources incroyables et fascinantes. Entre le chocolat, la vanille, le caviar ou encore le foie gras, nous vous invitons ici, à découvrir des produits de ce terroir extraordinaire et riche de saveurs et de couleurs uniques.

Photographie : Novatic Madagascar

× Portrait de Cheffe ×

ANDRIANJAFY MALALA NY AINA

# Madagascar, une île pleine de richesse

Habitant Antananarivo, Malala Ny Aina A 22 ans et après son BAC littéraire, elle intègre le Havila Scholl Madagascar, leader en matière d'enseignement supérieur de l'hôtellerie à Madagascar. Aujourd'hui, elle est seconde cheffe et formatrice dans cet établissement qui compte une soixantaine d'apprentis. Elle reste une vraie passionnée de cuisine, de pâtisserie, des aventures et de la vie en général.



**En quelques mots, quelques dates, quel est votre parcours ?**

Après mon BAC littéraire, j'ai tout de suite intégré une école hôtelière ici à Madagascar. Au cours de mes années d'apprentissage, j'enchaînais aussi quelques petits boulots comme extra, que ce soit en salle ou en cuisine. En 2021, je suis passée seconde cheffe formatrice dans mon établissement de formation.

**Comment définiriez-vous votre cuisine aujourd'hui ?**

Je définirais ma cuisine en 3 points : simple, dans l'ère du temps et bien sûr délicieuse.

**Comment évolue-t-on en tant que femme dans ce milieu qui, jusqu'il y a peu, était encore majoritairement masculin ?**

Depuis mes tous débuts, à chaque fois que j'entrais en cuisine, je recevais toujours des regards assez méfiants. Heureusement que lors de ma formation à l'école hôtelière, on m'avait déjà préparé à me battre pour mes valeurs. Malgré cela, je pense qu'en ce moment, il y a encore une certaine inégalité car nous, les femmes, devons prouver deux fois plus aux autres de ce que nous sommes capables de faire encore plus pour être entendues et vues.

**Quelles sont vos spécialités ou des produits que vous aimez travailler plus que les autres ?**

Je suis une grande fan de la cuisine italienne. Donc, je



pense que ma cuisine est beaucoup inspirée par cette dernière : chaleureuse, colorée et conviviale.

Ensuite, je suis évidemment ravie de travailler avec les produits qu'offrent notre terroir et nos eaux malgaches qui sont remplis de diversité et d'originalité.

Quelle est la place des produits locaux dans votre cuisine ? Étant basée à Madagascar, une île pleine de richesse, il serait dommage de ne pas profiter de tout ce que la nature nous offre. Donc, je dirais que les produits locaux occupent une grande place dans ma cuisine.

## × Portrait de Cheffe ×



**Sentez-vous, d'ailleurs, de la part de la clientèle une envie de consommer plus local, d'avoir plus d'infos sur ce qu'elle consomme ?**

Pas tout le monde mais ça commence à venir. Je sens que dans quelques temps, nos produits locaux seront des petites stars partout comme ils le méritent d'être.

**Quel genre de cheffe êtes-vous en tant que manageuse ?**

En tant que manageuse, je suis plutôt dans le côté coaching. Mais attention, quand vient le coup de feu, il est préférable de ne pas m'énervier.

**Comment la voyez-vous, aujourd'hui, cette cuisine malgache ? Comment la qualifier ?**

Actuellement, je sens que beaucoup essayent déjà de mettre la cuisine traditionnelle malgache sous les projecteurs. Et je suis très fière de ce que ces gens font. De mon point de vue, la cuisine malgache regorge de richesses transmises de générations en générations. Mais à présent, je sens qu'on commence à changer et à améliorer les choses.

**Si vous deviez nous faire partager, là, un souvenir lié à la cuisine, une émotion particulière, ce serait laquelle ?**

Il y en a beaucoup ... Mais ceux que j'affectionnent particulièrement sont les moments du service durant un grand événement. C'est le coup de feu, l'effervescence dans toute la cuisine, la synchronisation des mouvements durant le dressage. C'est l'adrénaline à l'état pur.



**Si une jeune fille venait vous voir aujourd'hui pour vous demander des conseils pour devenir cheffe, que lui diriez-vous ?**

Si une jeune fille me demande des conseils sur le fait de vouloir devenir cuisinière, je lui dirai de suivre sa passion, de ne pas abandonner durant les temps durs (oui il y en aura beaucoup) et surtout de croire en elle-même car la confiance en soi se joue beaucoup dans ce métier.

Enfin, je lui dirai de bien se préparer physiquement, psychologiquement car ce métier est dur mais passionnant.



Nos remerciements à Malala

**VIANDES / VOLAILLES**

## ENTRE RIZ ROSE, SON BOUILLON ET SA VIANDE DE ZÉBU

---

**ROUGAIL DE TOMATES :**

*2 grosses tomate – 1 oignon – 1 cuillère à soupe de coriandre - 1 cuillère à soupe de ciboulette - 1 cuillère à soupe d'huile – Du jus d'un citron – Du sel selon votre goût*

**HENA OMBY RITRA (VIANDE DE ZÉBU BRAISÉ À LA MALGACHE) :**

*Basse côte de zébu et/ou poitrine et/ou tranches fines de zébu - 400g d'eau froide - 1 cuillère à soupe d'ail - 1 cuillère à soupe de gingembre – Du sel selon votre goût*

**RIZ ROSE :**

*300g de riz rose – 450g d'eau – Du persil*

**RO MATSATSO/RO MAZAVA (BOUILLON) :**

*1 tige de persil – 1 pincée de sel – 250 ml d'eau*

---

**ROUGAIL DE TOMATES :**

Tailler les tomates, les oignons en dés. Émincer la ciboulette et les feuilles de coriandre finement. Faire une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile et le sel. Rajouter les oignons et les tomates dans la vinaigrette. Parsemer avec les herbes émincées

**HENA OMBY RITRA (VIANDE DE ZÉBU BRAISÉ À LA MALGACHE) :**

Couper la viande en gros morceaux et la mettre dans une cocotte-minute ou une marmite. Verser l'eau jusqu'à ce qu'elle recouvre toute la viande. Saler et laisser cuire à feu doux pendant 2 heures. Une fois que l'eau est réduite, hacher l'ail et le gingembre. Les ajouter à la viande de zébu et continuer la cuisson durant 2 heures de plus. Y ajouter un peu d'eau si nécessaire. Rectifier le sel selon votre convenance. Vous devez

avoir une viande fondante et qui se défait toute seule à la fin. Réservez au chaud.

**RIZ ROSE :**

Faire bouillir l'eau. Verser le riz et cuire à feu moyen durant 5 minutes. Éteindre le feu et couvrir la marmite puis laisser gonfler le riz une dizaine de minutes. Une fois gonflé, remettre le riz sur feu doux pour finir sa cuisson. On doit avoir un riz sec mais cuit qui s'égrène facilement à la fin de la cuisson. Réserver au chaud. Au moment de servir, décorer avec un petit bouquet de persil

**RO MATSATSO/RO MAZAVA (BOUILLON) :**

Faire bouillir l'eau. Éteindre le feu et ajouter le persil en branche. Puis laisser infuser. Réserver au chaud.





Nos remerciements à Malala

#### DESSERT

## VERRINE DE FRUITS ET SA CRÈME DE RIZ ROSE À LA VANILLE

---

*100g de farine de riz rose \_ 300 ml d'eau – 50g de sucre – 1 gousse de vanille – 6 belles fraises – 6 pièces de nèfles du Japon – 1 carambole – de la feuille de menthe*

---

Extraire les graines de la gousse de vanille. Faire bouillir l'eau avec le sucre, les graines et la gousse de vanille. Verser la farine de riz et mélanger pour avoir une crème bien lisse.

Refroidir rapidement. Enlever la peau des nèfles et du carambole et coupez-les tous en petits dés. Dresser votre coupe de dessert.

Terminer avec une petite feuilles de menthe. Réserver au frais !





**JULES RANDRIANARIVELO**

# Produire du riz bio d'ici 3 ans

Âgé de 65 ans, Jules RANDRIANARIVELO habite à Amparafaravola. Riziculteur depuis son enfance comme toute sa famille de génération en génération, Jules possède 3 hectares de rizières qui produisent une douzaine de tonnes de riz rose Dista. Aujourd'hui, il est également Président de la Confédération Nationale Koloharena.

Propos recueillis par **Jessica THOMAS** × Photographie : **Novatic Madagascar**

## × Produit Péri ×



### Pouvez-vous vous présenter ?

Nous sommes ici dans ma rizière dans la région d'Aloa-  
tra Mangoro, commune d'Amparafaravola à Madagascar.  
Je produis ici la variété de riz Dista, un riz spécifique de  
Madagascar que nous désirions exporter chez vous à La  
Réunion. Il n'y a que dans la région du Lac Alaotra qu'il y  
a toujours cette variété-là. Il a son goût spécifique, il est  
doux, il a des grains longs et c'est aussi une variété pho-  
topériodique.

### Parlez-nous de la partie productivité ?

Le rendement à l'hectare peut produire de 6 à 8 tonnes,  
si on a fait le SRI, si on a vraiment l'engrais suffisant pour  
la campagne. On peut atteindre jusqu'à 70% au niveau  
de la transformation. C'est la variété la plus recherchée  
à Madagascar pour le moment parce qu'avant on a déjà  
exporté cette variété aux Etats-Unis, en Californie. Notre  
client s'appelle Lotus Food.





Aussi je vous donne votre chance, pour La Réunion, on va exporter et vous donner cette variété pour goûter aussi le goût de Madagascar, parce qu'il a le goût du terroir. Ici dans le lac Alaotra, il y a un goût spécifique. L'évaporation de l'océan Indien, celle de la forêt de l'Est et l'évaporation du lac donnent tous trois la pluie qui va améliorer et donner de bons rendements au niveau de notre culture.

#### Comment êtes-vous regroupé ?

On était organisée jusqu'ici au travers d'une coopérative appelée Ivolarimiarina basée à Amparafaravola. Et cette

dernière compte 25 associations. On a fait ainsi nos premières exportations de 2014 jusqu'à 2018.

Aujourd'hui, on va recommencer avec une autre organisation pour l'exportation du riz rose. Nous avons tou-

jours fait la transformation localement parce qu'il y avait une usine qui était à Vohidiala mais pour le moment elle ne fonctionne pas. On va avoir une usine ici pour la transformation et notre proposition pour cette année, je crois bien qu'on pourrait avoir une

centaine de tonnes, car il y a beaucoup de membres de la coopérative qui s'organisent. La coopérative a un centre d'approvisionnement où les paysans et les riziculteurs

---

Aujourd'hui, on va  
recommencer avec une  
autre organisation pour  
l'exportation du riz rose

---

# RESTAURANT BAR LOUNGE

## La Comédie

*Bistrot Life Style*



Tél : 0262 97 50 00  
[www.lacomédie.re](http://www.lacomédie.re)

**OUVERT 7J/7 MIDI ET SOIR EN CONTINU**

**1 rue Jean Chatel 97400 Saint-Denis**



# OURS

## RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Alice ROBERT  
alice@eat.re

## RÉDACTEURS :

Réunion : Jehan COLSON, Laurène MAZIER,  
David RAUTUREAU, Daniel ROBERT  
redaction@eat.re  
Maurice : Florence GUILLEMAIN  
Madagascar : Jessica THOMAS

## SECRETAIRE DE REDACTION :

Laurie LIANCE & Christophe GENRE

## CONCEPTION GRAPHIQUE :

Run-Ad

## PHOTOGRAPHIES & TRAITEMENT D'IMAGES :

Réunion : Isikophotos/Grégory DALLEAU - SL  
Photographie - Mamode RAZIA  
Maurice : Florence GUILLEMAIN  
Madagascar : NOVATIC Madagascar

## RÉGIE PUBLICITAIRE :

Daniel ROBERT • Tél. : 0692 864 393  
commercial@eat.re

## ADMINISTRATION :

ÉPICURIEN À TABLE  
8 Chemin Changement – La Ravine Glissante -  
97439 Sainte Rose - Île de La Réunion  
daniel@eat.re

## DISTRIBUTION :

- Réunion : DIFFUSION Océan Indien
- Maurice : International Press and Book  
Distributors Ltd

## IMPRIMEUR :

T-Printers CO Ltd – Ile Maurice

## ÉDITEUR :

ÉPICURIEN À TABLE  
8 Chemin Changement - La Ravine Glissante  
97439 Sainte Rose - Île de La Réunion  
daniel@eat.re



@eatmagazine974



eat\_magazine\_974



eat magazine tv

<http://eat.re>

ISSN 2274-276X

Les publi-reportages, offres publicitaires et promotionnelles qui figurent dans ce magazine ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité de « Eat : Épicurien A Table ».

#43

Le magazine terroir de l'Océan Indien

 **epicurien**  
À TABLE 

# Bulletin D'abonnement

À retourner à Épicurien À Table  
8 Chemin Changement – La Ravine Glissante  
- 97439 Sainte Rose - Île de La Réunion



## Oui, je m'abonne à

Le magazine terroir de l'Océan Indien

 **epicurien**  
À TABLE 

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....  
.....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Email : .....

Pour 6 numéros au tarif de :

- ☐ 50€ pour La Réunion
- ☐ 70€ pour La Métropole

Par courrier en retournant ce bulletin avec votre règlement par  
chèque libellé à l'ordre de Épicurien à Table  
Tarif valable vers La Réunion et La Métropole uniquement.

Vous recevrez le premier numéro de votre abonnement après réception de votre règlement. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.





# APPEL À CANDIDATURES



Pour améliorer l'identification des produits réunionnais, le Département a créé en partenariat avec l'ensemble des professionnels concernés, la marque « **100 % La Réunion** ».

Fédératrice, cette marque claire et transparente, outil de développement prometteur pour le tissu agricole et agroalimentaire réunionnais, garantit aux acteurs une protection et une valorisation de la production et aux consommateurs une origine, un lien fort et unique avec le territoire.

## Quels sont les objectifs de 100 % La Réunion ?

- améliorer la satisfaction et la confiance des consommateurs en valorisant davantage les produits locaux,
- aider à créer de la valeur ajoutée pour les entreprises du secteur alimentaire,
- fédérer, dynamiser et professionnaliser la production, la transformation et la commercialisation locale.

La marque de garantie « **100 % La Réunion** », ainsi que ses déclinaisons « **100 % La Réunion - Excellence** » et « **100 % La Réunion - Bio** », seront gages de confiance pour les acteurs et les consommateurs,

**Producteur, artisan, agriculteur, transformateur, industriel, soyez les premiers ambassadeurs de « 100 % La Réunion » en adhérant gratuitement à la marque.**

Soumettez votre candidature au Département à l'adresse mail suivante : [100lareunion@cg974.fr](mailto:100lareunion@cg974.fr)

Tous les détails de cet appel à candidatures sont à retrouver sur [departement974.fr](http://departement974.fr), sous l'onglet « Les appels à projets ».

Pour tout renseignement complémentaire, écrivez à : [100lareunion@cg974.fr](mailto:100lareunion@cg974.fr)

*Le Département aux côtés des Réunionnais*

# Destination Sud Réunion

[www.sudreuniontourisme.fr](http://www.sudreuniontourisme.fr)

DES MOMENTS INOUBLIABLES  
à vivre avec votre  
**Office de Tourisme**



**Saint-Pierre**  
Place Napoléon Hoareau  
97410 Saint-Pierre  
0262 35 34 33

**L'Etang-Salé**  
74, rue Octave Bénard  
97427 L'Etang-Salé  
0262 25 02 36

**Cilaos**  
2, rue Mac-Auliffe  
97413 Cilaos  
0262 31 71 71

