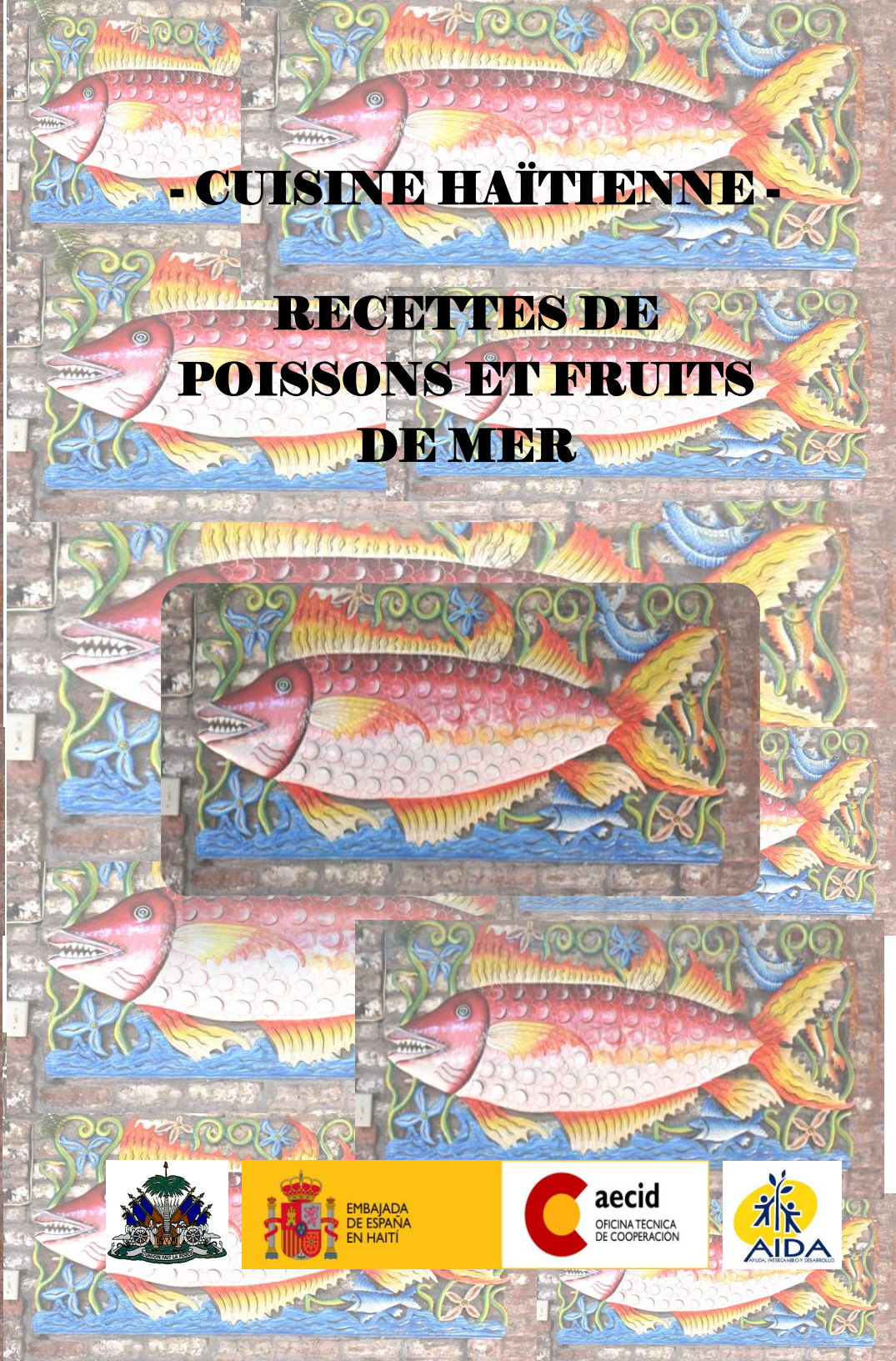
- CUISINE HAÏTIENNE -

RECETTES DE POISSONS ET FRUITS DE MER



EMBAJADA DE ESPAÑA EN HAITÍ
aecid OFICINA TECNICA DE COOPERACIÓN
AIDA

INTRODUCTION

Une alimentation équilibrée requiert la consommation d'aliments en quantité, qualité et diversité suffisante. L'inclusion fréquente et régulière des produits de la pêche et de l'aquaculture dans la diète contribue à couvrir une part importante de nos besoins nutritionnels. Les poissons et les fruits de mer nous apportent des protéines avec un profil équilibré d'acides aminés, graisses avec les bienfaisants acides gras dénommés Oméga 3, vitamines A, D et spécialement B, et surtout des minéraux comme le fer, le sodium, le potassium, le calcium, l'iode, le phosphore, le fluor, le magnésium et le sélénium. Tous ces éléments participent durant la période de croissance des enfants, à la création de tissu neuronal, et à la prévention de différentes maladies cardio-vasculaires, arthritiques, et de cancers et diabètes.

Les recettes de ce livret visent à contribuer à la diffusion de la gastronomie haïtienne, à la diversification de la diète, et à la valorisation des produits de la mer comme ressource alimentaire. Elles sont issues des marchandes de poisson, des pêcheurs et des habitants de Jacmel et de Cayes-Jacmel dans le cadre du projet «Augmentation de la disponibilité en poisson de bonne qualité et au prix accessible pour la population rurale d'Haïti Sud-Est» développé par l'association Aida, aide, échange et développement (AIDA), qui travaille en étroite collaboration avec le Projet «Renforcement de la Pêche Maritime dans le département du Sud-Est» financé et exécuté par l'Agence Espagnole de Coopération internationale au Développement (AECID) et le Ministère d'Agriculture, Ressources Naturelles et Développement Rurale (MARNDR). Les 90% des recettes ont été testées et prises en photo pour illustrer chaque description.

RECOMMANDATIONS POUR LA CONSOMMATION DE PRODUITS DE LA MER

Les produits achetés doivent être le plus frais possible ou bien conservés de manière adéquate.
Il est indispensable d'utiliser du matériel de cuisine propre et porter une attention spéciale à l'hygiène lors de la préparation des aliments.
Il faut éviscérer et laver le poisson frais avec de l'eau potable avant de le réfrigérer, congeler ou cuire.
L'utilisation de citron ou de vinaigre peut aider à la désinfection.
Il faut respecter la chaine du froid depuis la pêche jusqu'à la consommation. Cela signifie que si l'on veut éviter la prolifération de microorganismes pathogènes et garder la qualité et la bonne texture du produit, on ne peut pas l'exposer à la chaleur ou le congeler et décongeler plusieurs fois avant de le manger.
Il est recommandé de consommer les espèces disponibles dans le marché et d'éviter d'acheter des poissons et fruits de mer de taille trop petit. Cela entrave leurs possibilités de se reproduire et de nous laisser leurs descendances pour que l'on puisse continuer à manger du poisson. La préservation de nos ressources est entre nos mains.
Il faut aussi éviter de manger des poissons susceptibles d'avoir la gratte : poissons barracuda, carangue (gros-jeux, noire, jaune), mérou, pagres, etc… de plus de 2.2livres, spécialement pendant les périodes les plus chaudes.
Il est conseillé de diversifier les espèces consommées pour bénéficier des atouts nutritionnels de chacune d'entre elles.
En résumé, la règle est de toujours choisir, conserver et bien préparer les produits consommés.

REMERCIEMENTS

La coordination du projet adresse ses vifs remerciements à toute personne ayant contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce livret. Plus particulièrement il faut reconnaitre la collaboration des quinze femmes qui font partie du groupe de transformation de poisson du Centre Communale de Pêche de Cayes Jacmel (CCPM) : Jules Mirtha, Dragon Lergenie, Lafleur Mirlande, Lafond Rosela, Joseph Rose Alianise, Bastien Marie Micheline, Barthelemy Magdalena, Joseph Tresimene, Rousseaux Naderge, Thomas Gina, Nozil Ipherna, Noel Vierge, Larivaud Solange, Samedi Enith, Pierre Louis Gracelie, et Charles Marie Maude.

Aussi, la gratitude à Romélus Joroine, Laurent Serrete, Saintis Geraldine, Barthélemy Jones pour leurs contributions à la préparation des recettes.

Enfin nous souhaitons remercier l'ensemble des personnes qui ont partagé leurs connaissances culinaires et ont récolté des recettes créoles pour la préparation du poisson.

EQUIVALENCES DES MESURES DE QUANTITE

1. Un « petit bidon » équivaut à ½ tasse
2. Un « gloss » équivaut à 5 cuillères à soupe

1. Poisson gros sel

Temps de préparation : 40 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- 2 Livres de thon
- 3 Citrons
- 2 Cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 Cuillère à soupe de beurre
- 1 Pince de persil, sel et girofle
- 1 Cuillère à soupe d'huile et de vinaigre
- 1 Petit bidon liquide piment doux
- 4 Piments
- 2 Poivrons
- 2 Dents d'ail
- 2 Gousses d'ail
- 1 Cuillère sazon1
- Laitue, oignon, tomate

Préparation :

Nettoyer le poisson, bien le laver avec du vinaigre et du citron. Le mettre dans le sel pendant cinq (5) a dix (10) minutes. Le rincer. Mettre le poisson dans les épices de dix (10) à quinze (15) minutes (ail, piment doux, mayonnaise et sazon). Mettre à chauffer une chaudière, faire frire l'huile dans la chaudière, ajouter le poisson épicé dedans avec le beurre. Verser les piments piqués avec du girofle autour, du persil et un pied de poireau. Ajouter le poivron coupé en longueur, laisser bouillir entre vingt (20) et vingt-cinq (25) minutes, et le consommer.

Décoration

Poivrons coupé en longueur, tomate, laitue, piment, oignon, lavés et bien arrangés autour du poisson.

1. Le bouillon cube (maggi) el le sazon sont des exhausteurs de goût très utilisés en Haïti et dans beaucoup d'autres pays. Sa consommation fréquente et en grande quantité peut provoquer maladies comme la migraine, l'inflammation du foie, l'obésité, l'asthme, et le cancer. AIDA recommande d'utiliser des produits naturels comme l'ail, le piment et d'autres épices pour relever le gout des plats cuisinés présentés dans ce livre de recettes.

2. Sardine frite

Temps de préparation : 30 minutes

Nombre de personnes : 5

Ingrédients:

- 2 Livres de sardine
- 4 Citrons
- 2 Poireaux
- 1 Paquet de persil
- 1 Piment
- 3 Cuillères à soupe de farine
- 2 Cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 Gloss d'huile
- 1 Bouillon cube (maggi)
- 1 Petit bidon de vinaigre
- 1 Pincée de sel
- 1 Cuillère à soupe de sazon
- 2 Gousses d'ail

Préparation :

Nettoyer les sardines, les saler, ajouter du citron, laisser reposer pendant dix (10) à quinze (15) minutes. Après les laver, épicer (piment, sazon, ail, maggi, vinaigre, mayonnaise). Mettre une chaudière à chauffer, ajouter l'huile, passer les sardines dans la farine, faire frire dans la chaudière pendant dix (10) ou quinze (15) minutes, retirer, arranger dans un plat, et faire la décoration avec du persil parsemé dessus.

3.Poisson gratiné

Temps de préparation : 60 minutes

Nombre de personnes : 3

Ingrédients :

- 1 Boite de poisson en conserve
- 1 Livre de poisson frais
- 3 Œufs durs
- 2 Tasses de farine
- 3 Cuillères à soupe de mayonnaise
- 3 Cuillères à soupe de fromage râpé
- 2 oignons râpés
- 1/2 Gloss d'huile
- 1 Petit bidon de vinaigre
- 1 Boîte de lait concentré
- 2 Cuillères à soupe de pâte de tomate
- 2 Piments

Préparation :

Assaisonner le poisson frais, faire bouillir entre quinze (15) et vingt (20) minutes. Mélanger avec le poisson en conserve, ajouter de l'huile, si nécessaire, ajouter la pâte de tomate, et cuisiner pendant cinq (5) minutes. Nettoyer le moulin, faire passer au moulin le mélange avec du fromage râpé. Prendre un Pyrex, bien le beurrer, ajouter du vinaigre, des épices et étaler le tout. Ajouter le mélange. Poser dessus des mortiers d'œuf dont les jaunes seront écrasées avec de la mayonnaise. Recouvrir tout d'une sauce béchamel (sauce faite avec du lait, de la farine, d'oignon râpé et de piment). Mettre-le tout four pendant vingt (20) minutes.

4. Boulettes de poisson

Temps de préparation : 30 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- 4 Livres de poisson
- 1 Tasse de farine
- 1 Piment
- 4 Citrons
- Poivron
- 1 Pied de poireau
- 1 Bouillon cube (maggi)
- Sel, persil, poivre, Tabasco.
- 2 Cuillères à soupe de mayonnaise.
- 3 Gousses d'ail
- 2 Oignons
- 2 Œufs
- 1 Boite de lait
- 6 cuillerées à soupe d'huile
- 3 Cuillères à soupe de beurre

Préparation :

Laver le poisson avec le citron et le vinaigre. Hacher le poisson. Mélanger les oignons râpés, l'ail, le piment découpé en morceaux, le persil ciselé, les œufs battus, le lait, le poisson moulu, le poireau, le maggi, le sel, le Tabasco et tous les autres ingrédients. Former les boulettes à la main et les rouler dans la farine. Dorer dans l'huile, puis servir chaud.

5. Lambi en sauce

Temps de préparation : 90 minutes

Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- 1 Livre de lambi
- 1 Citron vert
- Poivron
- 1 Piment
- 2 Gousses d'ail
- 3 Tomates
- 1 Cuillère à soupe de pâte de tomate
- 2 Cuillères à soupe d'huile
- 1 Oignon
- Sel et piment à volonté

Préparation :

Battre le lambi (protégé dans un linge propre pour l'attendrir) à l'aide d'un rouleau ou d'un marteau en insistant sur les parties inférieures. Débarrasser le lambi de l'excédent de peau orange, des petits bras et des bouts de pattes. Pour bien le débarrasser des glues, laver le lambi avec de l'eau et du jus de citron. Frotter et rincer à l'eau. Faire bouillir le lambi pendant quinze (15) minutes, ajouter une cuillère de jus de citron et du sel. Après couper le lambi en petits morceaux, piler l'ail avec du sel et du piment, couper l'oignon et le poivron en cubes, puis couper la tomate en petits morceaux. Mettre une chaudière au feu, ajouter l'huile, faire frire l'oignon et l'ail pilé, ajouter la tomate, la pâte de tomate et le piment. Laisser les cuire pendant une (1) ou deux (2) minutes. Verser le lambi et une demi-tasse d'eau, ajouter du sel si nécessaire, le laisser cuire lentement pendant dix (10) minutes. Servir chaud avec du riz blanc ou du riz à la jardinière.

6. Thon à la sauce blanche

Temps de préparation : 40 minutes

Nombre de personnes : 3

Ingrédients :

- 2 Livres de thon
- 1 Cuillère à soupe de beurre
- 2 Gousses d'ail
- 1 Pied de poireau
- 1 Oignon
- 2 Piments
- Poivron, girofle au goût
- 1 Paquet de persil et thym
- Clou de girofle
- 1 Petit bidon de vinaigre
- 2 Bouillon cube (maggi)
- 2 Citrons

Préparation :

Nettoyer le poisson. Le saler et ajouter le sel et le citron. Laiser reposer pendant cinq (5) minutes. Le rincer et ajouter les épices (ail, piment, poivron, maggi) et laisser reposer pendant dix (10) à douze (12) minutes. Mettre l'huile et l'oignon tranché en long dans une chaudière et chauffer le poisson avec le piment, le poireau, le beurre, le girofle piqué autour, le paquet de persil et thym. Faire bouillir pendant vingt (20) ou vingt-cinq (25) minutes… et consommer.

Décoration :

Oignon cru tranché en long.

7. Perroquet frit

Temps de préparation : 35 minutes

Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- 2 Livres de poisson perroquet
- 1 Piment
- 1 Poivron
- 1 Paquet de persil
- 3 Gousses d'ail
- 3 Cuillères à soupe de sazon
- 2 Cuillères à soupe de mayonnaise
- ½ Tasse de farine
- 1 Gloss d'huile
- 1Tomate et ½ oignon.
- 1 Bouillon cube (maggi)

Préparation :

Nettoyer le poisson et l'assaisonner. Laisser reposer pendant cinq (5) minutes. Le rincer, épicer, et laisser reposer pendant dix (10) à quinze (15) minutes (sazon, ail, maggi, poivron, piment, mayonnaise). Retirer et sécher. Blanchir avec de la farine. Mettre à chauffer une chaudière avec l'huile et faire dorer le poisson (de couleur blanche à jaune). Servir chaud et manger.

Décoration :

Tomate, oignons tranchés rond.

8. Poisson Rose boucané

Temps de préparation : 45 minutes

Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- 2 Livres de poisson rose
- 2 Cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 Piment
- Poivron
- 1 Oignon
- 1 Bouillon cube (maggi)
- ½ Gloss d'huile
- 4 Citrons

Préparation:

Nettoyer le poisson, mettre en acide (jus de citron, de vinaigre et de sel) pendant cinq (5) minutes. Rincer, épicer et laisser reposer entre dix (10) et quinze (15) minutes (mayonnaise, maggi, piment, poivron, huile). Le sécher et le mettre sur une grille avec du charbon allumé sous la grille. Laisser boucaner en l'arrosant avec de l'acide. Attendre jusqu'au changement de sa couleur naturelle à une couleur jaune, et c'est prêt à consommer.

Décoration :

Piquer lise oignons, piment, poivron… pour préparer le « pickles » et mettre dans un plat. Manger avec de la plantain pesée si on veut.

9. Salade de crabe

Temps de préparation : 50 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- 2 Livres de crabe
- ½ Tasse de jus de citron
- 3 Cuillères de mayonnaise
- 2 Cuillères à soupe de moutarde
- Tabasco
- 2 Oignons crus
- 1 Paquet de persil et thym
- 2 Tomates

Préparation:

Nettoyer le crabe, mettre dans une chaudière, ajouter une demi-tasse de jus de citron, faire bouillir pendant vingt-cinq (20) minutes. Les sortir et les laisser refroidir pendant dix (10) minutes. Enlever toute la chair et déposer dans un plat. Mélanger avec les tomates, les oignons, et le persil. Ajouter la mayonnaise, le Tabasco, et la moutarde à la volonté.

Décoration :

Ajouter de l'oignon haché en long et les tomates. Arranger et mettre sur une table.

10. Sardine en sauce

Temps de préparation : 30 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- 2 Livres de sardines
- 1 Paquet de persil et thym
- 1 Bouillon cube (maggi)
- 1 Pied de poireau
- 1 Oignon
- 2 Tomates
- 3 Gousses d'ail
- 2 Cuillères à soupe de sazon
- 1 Cuillère à soupe de pâte de tomate
- 1 Piment
- ½ Gloss d'huile
- 1 Pincée de sel
- Tabasco

Préparation:

Nettoyer les sardines, les épicer (maggi, sel, piment, poire, ail, persil) et laisser reposer pendant dix (10) minutes. Faire chauffer une chaudière, ajouter l'huile, faire frire la pâte de tomate, mettre les sardines et une demi-tasse d'eau si nécessaire. Laisser bouillir durant une vingtaine (20) de minutes, ajouter du sazon et Tabasco.

Décoration :

Rondelles de tomate et d'oignon bien disposées.

11. Morue en sauce

Temps de préparation : 80 minutes

Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- 2 Livres de morue
- 4 Citrons
- 2 Gousses d'ail
- 1 Piment
- 1 Clou de girofle
- 1 Paquet de persil et thym
- 1 Orange amère
- 2 Cuillères à soupe de mayonnaise
- ½ Gloss d'huile
- 1 Bouillon cube (maggi)
- 1 Poivron
- 1 Oignon

Préparation :

Mettre la morue dans l'eau pendant quinze (15) minutes afin que le sel puisse sortir, laver avec du citron et de l'orange amère. Faire bouillir pendant quinze (15) minutes, après laisser reposer afin qu'il refroidisse. Enlever tous les épines. Préparer les épices (ail, poivron) et mélanger avec la morue. Mettre à chauffer une chaudière, ajouter l'huile, le maggi, et la mayonnaise. Puis mettre la morue et une tasse d'eau si nécessaire. Piquer le girofle avec le piment et le paquet persil mélangé avec du thym et mettre dans la chaudière. Laisser bouillir pendant dix (10) minutes, ajouter de l'oignon coupé en rondelle et consommer.

12. Pisquettes fraiches en sauce

Temps de préparation : 40 minutes

Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- 2 Livres de pisquettes
- 1 Cuillère de pâte de tomate
- 1 Bouillon cube (maggi)
- 1 Pied de poireau
- 1 Cuillère à soupe de beurre
- 2 Gousses d'ail
- 1 Poivron
- 1 Piment
- 1 Paquet de persil et thym
- ½ Gloss d'huile
- 4 Citrons
- 1 Cuillère à soupe de sazon
- 1 Cuillère à soupe mayonnaise
- 1 Petit bidon vinaigre
- Girofle
- 2 Oignons

Préparation :

Nettoyer les pisquettes, les laver, les mettre dans le jus de citron pendant cinq (5) et dix (10) minutes et les rincer pendant deux (2) ou trois (3) minutes. Mettre à chauffer une chaudière, ajouter l'huile, la tomate, et mélanger avec touts les ingrédients (ail, poire, girofle, mayonnaise, sazon, pàte de tomate, persil et thym, piment, poivron, beurre….) avec modération. Après, mettre les pisquettes, ajouter un peu de l'eau, maggi, et laisser bouillir entre dix (10) et quinze (15) minutes. Puis hacher l'oignon, et consommer.

13. Raie sèche en sauce

Temps de préparation : 40 minutes

Nombre de personnes : 3

Ingrédients :

- 2 Livres de raie séchée
- 1 Pied de poireau
- 1 Piment
- 3 Gousses d'ail
- 1 Paquet de persil et thym
- 1 Gloss d'huile
- Plantain ou igname
- Girofle
- 2 Citrons

Préparation

Faire bouillir la raie pendant vingt (20) minutes. Faire tremper dans l'eau froide, essorer. Remettre dans l'eau à nouveau pendant cinq (5) minutes, essorer de nouveau et déposer dans un plat. Épicer avec les ingrédients mentionnés (ail, citron, poireau, persil et thym) pendant dix (10) minutes. Faire chauffer une chaudière avec de l'huile, mettre le poisson, ajouter une tasse d'eau si nécessaire, ajouter le piment piqué avec du girofle autour, laisser bouillir entre dix-sept (17) et vingt (20) minutes, et servir.

Décoration :

Oignons crus tranchés en long. La raie peut être accompagnée d'igname et de plantain.

14. Langouste à la créole

Temps de préparation : 60 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- 3 Livres de langouste
- 6 Citrons
- 2 Oignons
- 1 Gloss d'huile
- 4 Echalotes
- 1 Cuillère à soupe de beurre
- 2 Piments verts

Préparation:

Faire bouillir les langoustes et couper les queues en deux dans le sens de la longueur. Trancher l'oignon en rondelles, ajouter l'huile, les échalotes, la beurre, et les mettre à bouillir pendant une douzaine (12) de minutes en ajoutant de l'oignon, du piment vert, un peu de jus citron, et servir chaud.

15. Congre frit

Temps de préparation : 40 minutes

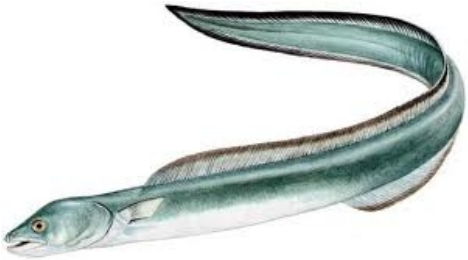
Nº de personnes : 4

Ingrédients:

- 2 Livres congre
- 1 Bouillon cube (maggi)
- 1 Cuillère sazon
- 1 Pied poire
- 1 Poivron
- 2 Piments
- 1 Paquet persil
- 3 Dents d'ail
- 4 Cuillères farine
- 2 Glosses d'huile
- 4 Citrons

Préparation:

Nettoyer les Congres dedans et dehors, passer-les au sel et au citron pendant dix (10) a quinze (15) minutes. Rince- les et épicer-les, laisser-les en épice durant quatorze (14) a quinze (15) minutes. Allumer le feu, faire chauffer une chaudière, ajouter l'huile, ne laisser pas trop chaud afin que le congre ne sautent pas. Laisser-les dégouter pour passer dans la farine, mettre-les dans la chaudière, laisser-les frire pour prendre une couleur jaune et après retire-les et déposer-les dans un plat.



16. Congre frit

Temps de préparation : 40 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 2 Livres de congre
- 1 Bouillon cube (maggi)
- 1 Cuillère à soupe de sazon
- 1 Pied de poireau
- Poivron
- 2 Piments
- 1 Paquet de persil
- 3 Gousses d'ail
- 4 Cuillères à soupe de farine
- 2 Gloss d'huile
- 4 Citrons

Préparation:

Nettoyer les congres à l'extérieur et à l'intérieur, saler et ajouter le jus de citron et laisser reposer entre dix (10) et quinze (15) minutes. Rincer et épicer, laisser reposer durant quinze (15) minutes. Allumer le feu, faire chauffer une chaudière, ajouter l'huile, ne laisser pas trop chouffer afin que les congres ne sautent pas. Laisser dégouter pour passer dans la farine, mettre dans la chaudière, laisser frire pour prendre une couleur jaune et après retirer et déposer dans un plat.

17. Langouste grillée

Temps de préparation : 20 minutes

Nombre de personnes : 2

Ingrédients :

- 2 Queues de langouste
- 4 Cuillères à soupe d'huile
- 3 Citrons
- 1 Pincée de sel et de poivre

Préparation :

Couper les queues en deux dans le sens de la longueur. Préparer les braises. Presser le citron. Mélanger le jus obtenu avec un peu d'huile. Saler et poivrer les queues de langouste et arroser avec le mélange citron-huile. Griller les moitiés de langouste pendant quelques minutes sur les deux faces. Badigeonnez-les à nouveau et remettez-les au grill pendant 7-8 minutes. Elles doivent dorer doucement, il faut surveiller qu'elles ne dorent pas trop. Servir chaud avec du riz et une sauce chien (jus de citron vert, huile, piment, ail, oignon et ciboule finement émincés, sel et poivre).

18. Bouillon de mer

Temps de préparation : 60 minutes

Nombre de personnes : 5

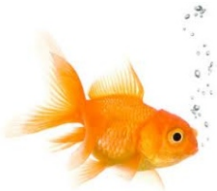
Ingrédients:

- 2 Livres de poisson
-5 Citrons
-1 Pincée de sel et de persil
-3 Gousses d'ail
-5 Cuillères à soupe d'huile
-2 Poireau
-1 Piment
-1 Poivron
-1 Bouillon cube (Maggi)
-1 Cuillère à soupe de beurre
-3 Cuillères à soupe de farine
-Plantain, igname.

Préparation :

Gratter le poisson, laver et retirer tout le sang. Assaisonner avec du citron et du sel. Laisser reposer pendant trente (30) minutes et laver. Préparer les épices (jus de citron, ail, maggi, sazon, beurre, poivron etc.) et mélanger avec le poisson. Mettre bouillir les plantains ou ignames dans une chaudière propre. Ajouter de l'huile, un pied de poireau, et un peu de jus de citron.
Après l'ébullition, mettre le poisson. Bien cuire et servir.

N.B : Eviter d'ajouter trop de sel



AIDA-10.PR1-0300. Mai 2012.

Cette publication a été financée par AECID. Son contenu est de la responsabilité d'AIDA et il ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'AECID.