



LA CUISINE REUNIONNAISE

Ses origines

La **cuisine réunionnaise** est le résultat d'un mélange d'influences de la cuisine malgache, de la cuisine française, de la cuisine indienne, de la cuisine est-africaine et de la cuisine chinoise amenées dans l'île par les immigrants successifs.

La **cuisine réunionnaise** est très colorée en raison des nombreuses épices qui l'agrémentent. Relevée par l'utilisation de piments, elle sait aussi se montrer douce et subtile grâce à ses inspirations malgaches et indiennes.

Les plats traditionnels des différentes ethnies ont enrichi les habitudes alimentaires et font de la cuisine réunionnaise une cuisine métissée à l'image de sa population.



EXPOSITION REALISEE PAR LE
CERCLE DES AMITIES CREOLES DE
LA CREUSE



LA CUISINE REUNIONNAISE

Le repas réunionnais

Dans la tradition culinaire réunionnaise, l'apéritif tient une place importante. On y déguste des saumoussas, des bonbons piments, des bouchons, et autres spécialités, le tout accompagné des divers punches ou rhums arrangés.



Toujours accompagné de riz, de grains, parfois de brèdes, le plat principal est souvent une sorte de « ragoût », cari, massalé, civet, à base de volaille, poisson, cabri, porc, ou le fameux rougail saucisse!

Viandes et poissons sont souvent « boucanés » pour assurer leur conservation mais aussi pour le goût donné aux préparations.

Selon les communautés et les pratiques religieuses, certaines viandes ne sont pas consommées, pas de porc pour les musulmans, pas de cabri pour les Réunionnais d'origine malgache ou africaine, pas de bœuf pour les indiens d'ascendance tamoule.

Pour accompagner le plat principal et relever le goût, seront servis des achards, de légumes ou des rougails à base de piments, oignons, tomates, combavas, gingembre et autres fruits et légumes.



Le dessert est généralement composé de fruits de saison dont la diversité permet de multiples choix, ou de gâteaux élaborés à base de racines comme les patates douces, le manioc, l'igname ou encore de tartes ou beignets aux fruits de saison.

Le pâté créole reste le symbole des grandes occasions : la farce est confectionnée à partir du cari de porc et la pâte est issue du mélange de la sauce avec de la farine, du saindoux, du curcuma et un soupçon d'anisette. Des variantes sucrées peuvent se réaliser .



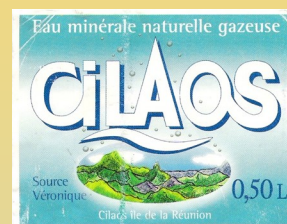


LA CUISINE REUNIONNAISE

Les Boissons

L'eau

Eau naturellement gazeuse dont la source se situe dans le cirque de Cilaos



Les sodas (embouteillés sur place)

Les jus de fruit (produits locaux)



Le vin de Cilaos, seule production locale, initialement élaboré à partir du cépage Isabelle, réputé pour rendre fou, est aujourd'hui produit avec de meilleurs cépages, pinot noir, malbec, chenin. Il bénéficie aujourd'hui d'une Indication Géographique Protégée (IGP), signe officiel de la communauté européenne d'origine et de qualité. Vin rouge, rosé et blanc

La bière

De nombreuses marques d'importation
2 bières sont brassées sur place :
La bière Bourbon « Dodo » et la Fisher



Le Rhum

C'est le produit réunionnais par excellence, en lien avec la culture de la canne à sucre. Le rhum blanc agricole est issu de la distillation du vesou (jus de canne), tandis que le rhum réunionnais traditionnel est fait à partir de la distillation de la mélasse (liqueur restant après la fabrication du sucre). Il reste trois distilleries à La Réunion (Savanna, Rivière du Mât et Isautier), qui produisent toutes les trois le rhum le plus connu de l'île : le Charrette.



Utilisé pour la fabrication des punches, il permet aussi aux Réunionnais de s'adonner à la préparation des célèbres rhums arrangés, qui se présentent sous la forme de macérations de fruits et/ou d'herbes et/ou d'épices, réalisées dans des bouteilles ou des bocaux.



LA CUISINE REUNIONNAISE

Le Riz

Le riz est de tous les repas à La Réunion. Indissociable du traditionnel « cari », il se décline à toutes les « sauces » : recettes, offrandes, remèdes, expressions populaires!

La culture du riz est introduite dans l'île au XVII^{ème} siècle. Mais dès le XVIII^{ème}, elle ne suffit plus et on l'importe d'Inde, de Chine, Madagascar... Relancée dans le sud de La Réunion à la fin des années 70, cette culture peu rentable est définitivement abandonnée une dizaine d'années plus tard.



Riz blanc : après l'avoir trié et lavé plusieurs fois, il est mis à cuire dans une quantité d'eau froide, équivalent à une fois et demi son volume (les réunionnais ont l'habitude de mesurer la quantité d'eau en utilisant la hauteur des phalanges), jusqu'à évaporation complète. Souvent, le fond attache et est appelé, la croûte ou rampang.

Riz maïs : mélange à quantité égale de riz et de maïs moulu. Cuit de la même manière que le riz blanc, il accompagne souvent des plats de viande en sauce, ou dans les familles d'origine indienne, un massalé de poisson "daye" aux bringelles (aubergines).



Riz jaune : préparé comme le riz blanc dans lequel on rajoute du curcuma, du thym, du sel, du poivre, de l'huile

Riz Zambrocal : assaisonné comme le riz jaune dans lequel on ajoute des grains, haricots rouges ou des pommes de terre, et parfois des restes de viande ou de salaisons, saucisses fumées, boucané. C'est le riz du pique-nique!

Riz chauffé : reste de riz blanc cuit réchauffé, accompagné de piments verts écrasés, parfois mélangé à des restes de cari ou de viande, faisant généralement office de petit déjeuner



LA CUISINE REUNIONNAISE

Le Riz



Riz cantonnais : plat d'origine chinoise, mélange de riz cuit bien égrainé, de légumes, de jambon, d'oeufs, de crevettes, d'oignons verts..., assaisonné de sauce de soja ou de nuoc-man

Briani : plat d'origine indo musulmane, composé d'un mélange de riz, d'oeuf dur, de viande (poulet, agneau, boeuf), macérés au préalable dans du yaourt et de nombreuses épices : girofles, cannelle, cumin, cardamome... de pommes de terre, d'herbes (coriandre, menthe)



Le riz en d'autres termes!

Les offrandes : ce sont principalement les hindous ou Malbars qui font ce type d'offrandes. Parmi elles le « mangé de lait » (riz cuit dans du lait sucré avec des raisins secs) et le candi ou riz sacré (cuit dans beaucoup d'eau et assaisonné d'oignons) offert sur une feuille de bétel à Marliémen, déesse de la santé et protectrice des enfants



Les expressions

- ♦ **Gazon de riz** : masse de riz que l'on peut tenir dans la main
- ♦ **Gagner sa bouchée de riz** : synonyme de gagner son pain
- ♦ **Pied de riz** : métaphore désignant la femme qui subvient aux besoins de son mari
- ♦ **Blanc comme le riz** : comparaison comme « Néna rien ke ton dent ke lé blan' kom un grain de riz »



LA CUISINE REUNIONNAISE

Légumes, grains, tubercules et racines

Les brèdes : ensemble très divers de **feuilles comestibles** de nombreuses plantes et qui sont cuisinées en fricassées ou en bouillons avant d'être consommées



Brèdes chou chou



Brèdes mafane



Brèdes chine

Les légumes péi

Le palmiste : endémique à la Réunion et à l'île Maurice. 2 espèces de palmiers sont cultivées à La Réunion pour leur bourgeon terminal appelé chou-palmiste : le palmiste rouge et le blanc. Le cœur du palmier se cuisine en salades, achards, en gratins et accompagne les caris poulet ou porc.



Le chouchou : originaire du Mexique, il pousse un peu partout sur l'île mais principalement à Salazie. 4 variétés : musqué, blanc, vert, calebasse. Tout se consomme dans le chouchou : les tubercules bouillis et mangés en salade, cuits puis cuisinés en daube, en cari, souvent avec de la morue ou encore battus crus pour en faire un rougail, les feuilles en brèdes, la racine, appelée patate chouchou, sous forme de dessert

Le jaque : fruit énorme du jaquier jusqu'à 25kg qui pousse directement sur le tronc. A la Réunion, cueilli avant la formation des graines, on l'appelle «Ti-Jaque». Le fruit vert est battu, (haché) et utilisé comme légume, en plat salé, cuisiné avec du lard fumé pour préparer la fameuse recette du ti'jaque boucané. La chair du fruit mûr, sucrée, peut être consommée crue ou préparée en confiture

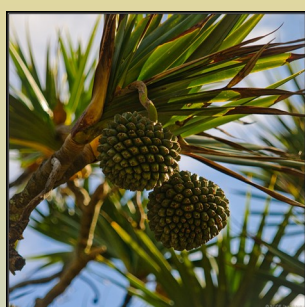




LA CUISINE REUNIONNAISE

Légumes, grains, tubercules et racines

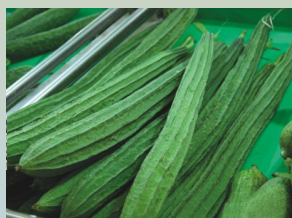
La margose : famille des cucurbitacées, connue aussi sous le nom de souris verte ou concombre sauvage. Vert, on le cuisine en salade pimentée, dans les achards et les rougails, et en finition dans les caris de poissons



Le vacoa : pousse près des rivages marins, dans le sud de l'île. Le fruit le pimpin se consomme dans des préparations sucrées ou salées.



Le songe : tubercule qui se cuit en confitures, ou dans des préparations salées comme les croquettes aux crevettes, boulettes et beignets



Le pipangaille : légume oublié qui revient au goût du jour. Cultivé d'avril à juin, ce cucurbitacée se cuisine en ratatouille ou en daube, avec des grains. Accompagne bien les caris de porc.

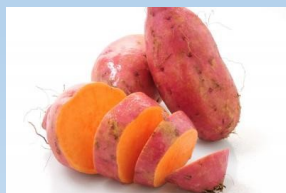


Le cambarre : ou igname, ce tubercule venu de Madagascar se consomme cuit et accompagne les rôtis de porc ou cuit avec du sucre pour en faire gâteaux, beignets ou boulettes.

Le conflore : surnommé safran marron ou canna sauvage, ces rhizomes peuvent se manger cuits à l'eau ou dans des gâteaux. La féculé extraite du conflore sert pour la fabrication des gâteaux.



Le manioc
La patate douce



Utilisés salés (frites, purée) ou sucrés (gâteau, galettes)



Baton Mouroum

Les feuilles en brèdes, les gousses dans les caris



LA CUISINE REUNIONNAISE

Légumes, grains, tubercules et racines

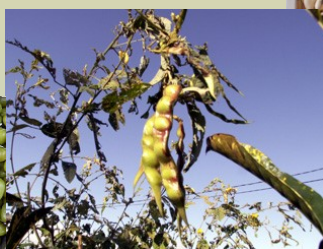
Les lentilles de Cilaos

Les lentilles vertes et blondes sont cultivées dans le cirque



Les grains ont une place primordiale dans la cuisine réunionnaise. Servis en accompagnement des plats et du riz, il y en a de toutes sortes :

- Haricots blancs, rouges, noirs,
- Ambrevades ou pois d'Angole appelés « Zambrovates »,
- Ambériques ou haricots mungo dits « Zambériques »
- Pois sabre



- Pois lablab appelé « **Zantac** » : variété locale de grains, «zantac poiron» ou «zantac l'huile». Seul ou en accompagnement, il s'utilise aussi dans le zambrocal



- **Les pois du Cap** : autrefois cultivés dans les cours, on retrouve aujourd'hui ce grain vert sur les marchés.



Et bien d'autres légumes, comme en métropole, tomates, poivrons, aubergines, citrouilles...



LA CUISINE REUNIONNAISE

Les épices



Le **massalé** est un mélange d'épices grillées et réduites en poudre. Autant de familles autant de recettes (coriandre, cumin, clous de girofle, caloupilé, curcuma...)



LA CUISINE REUNIONNAISE

Les fruits





LA CUISINE REUNIONNAISE

Amuse bouches et entrées

Beignets (frits dans l'huile)

Beignets bringelle : tranches d'aubergines trempées dans une pâte à beignet mélangée à du piment vert écrasé, du curcuma, du cumin, et oignons verts

Piments farcis : gros piments et longs, fendus sur la longueur et farcis de chair à saucisse ou de thon au naturel, mélangés à des herbes, trempés dans une pâte à beignets

Beignets de crevettes : queues de crevettes décortiquées assaisonnées de nuoc-man, de glutamate et de poudre de cinq-épices, accompagnés d'une sauce à l'ail (souvent aigre-douce)

Beignets de carottes, citrouilles : légumes, râpés finement, mélangés à une pâte à frire et assaisonnés parfois de piment et de gingembre, de persil et d'oignons verts

Et autres nems, ou boulettes à la viande, à la morue mélangée à des pommes de terre ou fruit à pain, songe...



Samoussas

Mélanges de viande, volaille, poisson ou légumes hachés, d'épices, cumin, curcuma, gingembre, piments, oignons verts, herbes aromatiques, enveloppés dans une pâte à base de farine et d'eau et frits

Bonbons piments

Préparation à base de purée de pois du Cap, d'épices et de piments, façonnée à la main et frite

Bouchons

Boulettes de farce à base de viande, de poisson, de crevettes, etc. et d'un légume, enrobées d'une pâte et cuites à la vapeur

Achards

A base de fruits verts ou de légumes émincés finement, ils sont pimentés et comportent toujours du curcuma, du vinaigre, de l'huile et des épices. Les épices et le piment broyé sont rapidement passés à l'huile très chaude, les denrées ajoutées, mélangées et plus ou moins cuites, et le vinaigre ajouté en dernier, hors du feu et parfois bouillant.

Choux, carottes, haricots verts, gros piments, chou-fleur, citron, concombre, chouchou, palmiste, ti'jaque, mangue verte...





LA CUISINE REUNIONNAISE

Rougails d'accompagnement

Rougails utilisés comme accompagnement : Légumes crus coupés en petits morceaux ou écrasés dans un mortier en pierre, "pilon", mélangés à du piment vert écrasé, du sel, des oignons ou échalotes et parfois du gingembre, du combava, persil ou coriandre.

Certains légumes sont grillés, mondés puis mélangés à du piment vert écrasé, sel, oignons, huile, et parfois vinaigre comme le rougail « bringelle »



Les 3 plats principaux

Le rougail



Plat épicé dont la base est une sauce composée **d'oignons émincés et roussis, de tomates concassées, de piment** dans laquelle cuisent charcuteries, saucisses, boucané, andouilles préalablement bouillis et coupés en morceaux, ou poissons séchés ou fumés (morue, hareng, snouk) desalés, rissolés. Ces plats peuvent comporter des légumes croquants ajoutés en fin de cuisson (gros piments, tiges de fleurs d'oignons, margozes).

Le cari

Mode de cuisson permettant d'accommoder viandes, volailles et produits de la mer : Les viandes et volailles sont généralement coupées en menu morceaux, rissolés puis cuites dans une garniture aromatique, composée **d'oignons émincés finement, d'ail, de thym, (de tomates concassées), de curcuma, gingembre, sel et poivre**. Ces denrées sont ensuite mouillées à l'eau froide et mijotées. Les poissons et fruits de mer sont rajoutés crus à une sauce roussie à base d'oignons, d'ail, de thym, de piment, de gingembre, de tomates, de curcuma



Cari sans tomate



Le massalé



Autre manière d'accommoder les viandes, le cabri, les volailles qui sont coupés en morceaux, rissolés et mijotés dans une sauce composée d'oignons roussis avec **ail, piment, gingembre pilés, tomates, curcuma, massalé, feuilles de calou pilé**, eau. Des légumes en morceaux peuvent être ajoutés, pommes de terre, chou rave, aubergines...La pâte de tamarin peut être diluée et ajoutée avant la fin de la cuisson.

Les viandes et les volailles se consomment aussi rôties, badigeonnées d'une préparation à base d'ail, de gingembre, thym...ou en délicieux civets. La cuisson des viandes est traditionnellement poussée, pas de viande rosée ou saignante.



LA CUISINE REUNIONNAISE

Les desserts

Le menu réunionnais ne comporte habituellement pas de dessert : les préparations sucrées sont dégustées l'après-midi.



Les **fruits tropicaux, sucrés et juteux**, se trouvent facilement sur les marchés : ananas (notamment Victoria), mangues, bananes, noix de coco, letchis, papayes, longanis et autres goyaves détiennent une saveur incomparable et gagnent à être dégustés tels quels pendant la pleine saison.



La vanille bourbon, réputée pour son parfum se retrouve dans de nombreuses préparations.

Les fruits sont accommodés en **salade** en les faisant macérer dans du sucre roux et du rhum, en **sorbet**, en **mousse**, **flam-bés au rhum**, en **confiture**, au **sirop** (coupés en gros morceaux et cuits dans un mélange de sucre caramélisé et d'eau) ou bien **confits** ou encore en tartes



Mousses de fruits



Flan coco



Bonbons miel



Bonbons millet



Tarte à la banane

Certains **légumes-racines** (**patates douces, manioc, chouchous, songe**) sont également préparés en confitures, galettes ou gâteaux.

Autres douceurs locales à grignoter, les « **bonbons** », bouchées sucrées à déguster à n'importe quel moment de la journée



Gâteau patates



Gâteau carottes



Gâteau manioc



LA CUISINE REUNIONNAISE

Les ustensiles

Le kalou et son pilon : autrefois façonné à la main dans de la pierre de lave, indispensable outil de la cuisine réunionnaise pour piler ail, piments, sel, combava...

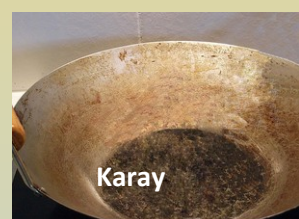


Le van pour trier le riz, aujourd'hui moins utile, il devient objet de décoration

La marmite à riz pour la cuisson du riz et pour la cuisson vapeur des bouchons...



Les marmites : **le karay** utilisé pour faire sauter les légumes et les viandes, **la marmite en alu épais** ou fonte pour la cuisson des caris



« *Bon cari y fait dand' vié marmite* »

Un outil spécial pour couper les haricots verts en quatre! Pour les achards !



Le feu dont la puissance est primordiale dans la réussite d'un bon cari, gaz ou feu de bois traditionnel

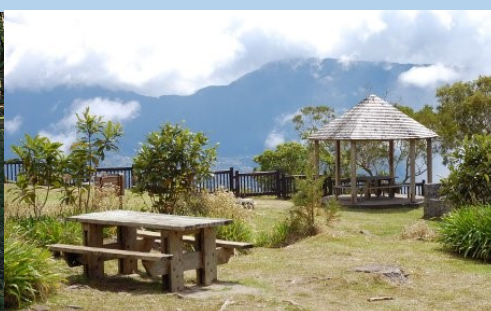
Les Réunionnais apprécient toujours la cuisine au feu de bois, dans les cases, un emplacement est réservé dans les cours.

Pendant longtemps, **les cases** étaient équipées d'une cuisine particulière, séparée de la maison : le « boucan ». Le feu y brûlait vingt-quatre heures sur vingt-quatre et on y « boucanait » (fumait) la viande suspendue au plafond pour la conserver



Le dimanche, c'est le traditionnel pique-nique

Chacun emporte sa marmite de cari à réchauffer sur place, au feu de bois ou amène sur place tous les ingrédients, qui permettront de préparer et cuire le cari au feu de bois, accompagné de riz jaune ou zambrocal. 350 sites sont aménagés pour accueillir les familles



Na pi ka goutali !