

Recettes et Balades Gourmandes en Guadeloupe

+ de 2000 € de chèques offerts
pour vos loisirs



“ Les rendez-vous Gourmands de radio guadeloupe ”
Tous les samedis à 8h20

88.9 - 97 - 97.4

rfo

guadeloupe

pétit futé
Guadeloupe

Edition 2006 / 2007

Le Jana

Direction : Mr Marzake
 Chef de cuisine : Khalid
 Chef pâtissier : Nabil

Ouvert tous les soirs,
 sauf le Dimanche
 et le midi sur réservation

Marina de Gosier
 97190 Gosier

☎ 0590 82 21 12



Tajine d'agneau aux pruneaux et graines de sésame

- 1 kg de gigot d'agneau ou 4 belles souris d'agneau entières, 3 oignons coupés en dés, 3 gousses d'ail, 400 g de pruneaux, 160 g d'amandes mondées, 1 écorce de cannelle, 2 c. à café de cannelle en poudre, 2 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de fleur d'oranger. Épices : sel, poivre, gingembre, curcumin, safran (fleur de crocus). 4 c. à soupe d'huile d'olive, graines de sésame.

Mettre la viande, les oignons, les épices et l'huile dans une cocotte et laisser cuire 5 mn. Couvrir d'eau au niveau de la viande et laisser cuire 35 mn.

Entre-temps, faire frire les amandes mondées et 10 mn avant la fin de la cuisson ajouter à la viande, les pruneaux, le miel, l'eau de fleur d'oranger et la cannelle en poudre.

Rectifier l'assaisonnement.
 Présenter la viande sur un grand plat, rajouter par-dessus les pruneaux, les amandes mondées et saupoudrer de graines de sésames.

Bon appétit!



Prix moyen : 30€

Entre autres, quelques suggestions...

SPÉCIALITÉS MAROCAINES :

- Tajine de poulet, citrons confits et olives
- Tajine de boulettes de kefta aux oeufs
- Couscous : agneau, poulet, végétarien, de la mer
- Tanjia aux tripes et pieds de veau

SPÉCIALITÉS DE LA MER :

- Daurade grillée aux olives et thym citronné
- Ouassous poêlés aux herbes

SPÉCIALITÉS DE LA TERRE :

- Assortiment de viandes grillées
- Brochettes KEBAB
- Brochettes de volaille
- Pastilla Royale au poulet et amandes

DESSERTS :

- Bghrir au miel et fruits frais
- Mille et une pâtisserie marocaine (cornes de gazelle ...)
- Oranges à la cannelle et fleurs d'oranger

☀ Une invitation au voyage avec une décoration typiquement marocaine, une cuisine traditionnelle, raffinée et un accueil chaleureux. Dans la mezzanine, de petits salons confortables pour vous détendre après votre repas. Le week-end, spectacle avec danseuse du ventre. Bref le Maroc en Guadeloupe, ne manquez pas cette escale !



Pour votre vin, Etienne vous conseille page 4

Nos Sélections

AU SOMMAIRE

	Page
Mots des Officiels	
Sommaire	
Accords : Mets et Vins	1
Index des restaurants	2 & 3
Pour se mettre en appétit	4
Recettes gourmandes	6 à 39 & 42 à 82
Carte de la Guadeloupe	40 & 41
Index des recettes	83 à 85
Informations diverses	86

Et pour commencer, trinquons avec :

La distillerie Reimoneng vous propose son cocktail

COCO-A-NANAS

Ultra Rapide

Dans 1 verre à cocktail mettre :

- 1/3 de spiritueux Coco-A-Nanas
- 2/3 de jus d'ananas

(A boire bien frais)

Pour la PINA COLADA

ajouter 4 c. à soupe de lait concentré
non sucré + glace pilée

A consommer avec modération



Rhum aromatisé
coco / ananas



Musée du Rhum - Bellevue - 97115 Sainte Rose

Tél : 0590 28 70 04 - Fax : 0590 28 82 55

museedurhum@wanadoo.fr

Offrez lui les Îles de la Guadeloupe.

LES SAINTES
FORFAIT 2 jours
Bateau + hôtel
+ petit déjeuner



MARIE-GALANTE
FORFAIT 2 jours
Bateau + Bungalow
+ voiture



LA DESIRADE
FORFAIT 2 jours
Bateau + hôtel
+ petit déjeuner



De nombreuses
formules :

> CONFORT & FAMILLES

> SEJOUR & DECOUVERTE

10 Les comptoirs de St-François
Port de pêche
97118 Saint-François - Guadeloupe
Tél : 05 90 85 00 64
e-mail : carib-holidays@wanadoo.fr


Carib Holidays
Voyagez l'esprit libre

AVION - CROISIÈRES - WEEK-ENDS - CIRCUITS - EXCURSIONS - LOCATION DE VOITURES

Portrait de Guadeloupe



Guadeloupe, ma terre bien-aimée ! Tu es toujours visitée, à cause de ta douce beauté, et de ta nature sans danger, pas un dangereux prédateur, pour effrayer les visiteurs. Sable blanc, cocotiers ... Des mots qui font rêver ...

Extrait du recueil "Un Bout de l'Ecrin" de Mac Lean Andrew



La Marchande de sorbet

Dessin réalisé d'après une photo d'archive de Basse-Terre, Guadeloupe

Année : 1915 - Portraitiste : Carole Eon : 0690 757 757