

SIMPLES • GOURMANDES • NOMADES

CUISINER *en mer*

DES RECETTES FACILES
À FAIRE SUR UN BATEAU

Peu d'ingrédients
Peu de matériel
100% plaisir



All the menus have vegan options

BONNE CUISINE
& BELLES ÉVASIONS



APPROMARINE



GUADELOUPE

Des recettes
simples à faire
sur un bateau !
♡

Menu

Saveurs des Antilles

SIMPLES • GOURMANDES • NOMADES

01 Gratin de banane plantain



02 Gratin de patate douce



03 Taboulé aux épices



04 Aubergines farcies



05 Féroce d'avocats



06 Tarte à l'oignon



07 Velouté de christophine



08 Colombo de légumes



09 Curry de pois chiches



10 Légumes rôtis au sirop de canne



11 Salade de concombre à l'antillaise



12 Fricassée de ouassous



13 Burger de banane plantain



Le goût
des îles
à portée
de main !
♡



Good
Food
Good
Mood



CUISINE FACILE
VIE PLUS BELLE



APPROMARINE



GUADELOUPE

Bonnes
recettes
Belles
escales



Une cuisine simple au fil de vos escales



Nous vous suggérons un menu de **repas faciles** à réaliser couvrant l'**ensemble de votre croisière**, accompagné de leurs fiches recettes.



Vous trouverez dans cette proposition tous les produits nécessaires à leur préparation.



Nous vous laissons le soin de **sélectionner les vins** et **spiritueux / apéritifs** que vous souhaitez vous voir livrer en complément.



Vous pouvez les retrouver sur **notre liste d'avitaillement**.



Le plaisir
de bien manger
où que vous soyez !



CUISINE FACILE
VIE PLUS BELLE



Ingredients :

- 12 Banane Plantains
- 80 cl de Lait demi-écrémé
- 1 oignons
- 2 Gousse d'ails
- 30gr de fécules de maïs
- 1 1/2 pince de muscade
- Emmental Rapé
- 15G de beurre
- Sel , Poivre

Gratin de bananes plantains

Un grand classique
des Antilles !



- Peler les bananes et les cuire dans un grand volume d'eau salée durant 20 min
- Piquer pour vérifier la cuisson. Egoutter puis écraser les bananes encore chaudes à la fourchette ou au mixer
- Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il ait une couleur noisette. y faire rissoler l'oignon. Saler légèrement et laisser fondre à feu doux sans coloration durant 2 min
- Ajouter la purée de banane plantains. Mélanger. Délayer la fécule de maïs dans le lait encore froid
- Verser la moitié de la préparation sur les bananes. Porter à frémissement en mélangeant régulièrement. La préparation épaissit progressivement. Ajouter le reste du lait si nécessaire, la préparation doit être crémeuse et souple.
- Laisser mijoter 5 min à feu doux. Verser dans un plat à gratin. Couvrir de fromage rapé
- Enfourner 15 min dans un four à 200°C (ou 10 à 15 min à chaleur tournante)
Au moment de servir le Persil frais sera votre meilleur allier



Ingredients :

3kg de patate douce
80cl de creme liquide
20 cl de lait de coco
100 gr de fromage rapé
2 gousse d'ail
Sel poivre
Paprika

Gratin de patate douce

Une touche sucrée
et fondante des îles !



- .Prechauffez le four a 165°C (th 5/6) . Epluchez les patates douce, rincez les et coupez les en rondelle Pelez la gousse d'ail.
- Versez le lait de coco, et la crème fraîche dans une casserole salez poivre et faire chauffer à feux doux.
- Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et beurrez-le.
- Ajoutez les patates douces , salez poivrez ajouter un peu de paprika.
- Parsemez de fromage râpé puis enfournez laissez cuire environ 45 min



Ingredients :

- 500gr de Semoule ou Quinoa Gourmand
- 2 gr de Curcuma
- 150 gr d'Ananas Frais
- 2 g de 4 épices
- 70 gr de poivron Rouge
- 1 petit concombre
- 1c de vinaigre de Banane
- 200 ml d'eau
- Sel , Poivre
- 3 branches de Cives

Taboulé aux épices

Fraîcheur et saveurs
des Antilles !



- Mettez à chauffer l'eau avec le sel. Versez sur la semoule puis ajoutez l'eau chaude sur la semoule et laissez-le cuire 10 min à couvert puis grainez-la
- 2. Coupez le concombre (epluchez et degrainez) , l'ananas et le poivron en petits cubes. Ciselez l'oignon pays. Dans une casserole, faites cuire et colorer les poivrons pendant 7 min à feu 6/9. Salez légèrement et déglacez avec 1 c à s de vinaigre de banane
- 3. Assemblez l'ensemble des éléments et assaisonnez avec le restant d'huile d'olive et de vinaigre de banane.
- 4 . A déguster frais ou à température ambiante.

Petit bonus : De la gourgette grillée fera un petit plus à votre taboulé .
A servir avec du pavé de Daurade grillé !!



Ingredients :

- 9 Aubergines
- 5 steak Haché
- 2 piment vegetariens
 - 2 oignons
 - 3 gousses d'ail
- 190g de purée de tomates (concentré)
 - 2g sel / Poivre
- 2 c à s de vinaigre de vin
- 4 branches de persil
 - 200 ml d'eau
- Fromage au choix.

Aubergines farcies

Un plat complet
et parfumé !



- Coupez les oignons en dés ciselez le persil et le piment.
Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et videz les de leur chair sans abîmer la peau.
- Salez légèrement l'intérieur et placez les dans un plat à four
- .Faites revenir les steaks dans un filet d'huile une fois colorés, ajoutez les oignons, le piment et la chair d'aubergines coupée en dés.
- Ajoutez la purée de tomates, l'eau, le sel, poivre et votre bouquet garni.
- Pressez l'ail ajoutez le persil et le vinaigre de vin
- Laissez cuire 10 min à puissance moyenne/pré-chauffez le four à 180°
- Garnissez vos Aubergines, ajoutez votre fromage. Enfournez pour 50 min

Accompagner une salade de carottes ou et avec du riz .



Ingredients :

- 1 pâte brisée
- 600 gr d'oignons
- 20 cl de beurre
- 30 cl de lait
- 2 cuillère à soupe de maïzena
- 80gr de fromage râpé
- 1 c à café de sel
- 1 pincé de poivre
- 1 pincé de muscade



- Etaler la pâte dans plat à tarte puis piquer toute la surface avec une fourchette. Laisser la pâte reposer au réfrigérateur. Préchauffer votre four à 200°C
- 2. Eplucher les oignons et les émincer finement. Mettre le beurre dans une poêle sur feu moyen, dès qu'il a fondu ajouter les oignons. Laisser cuire 15-20 min en remuant régulièrement, les oignons ne doivent pas brunir (baisser le feu si nécessaire)
- 3. Pendant ce temps .. BECHAMEL MAISON ! Bien délayer la maïzena dans une très petite quantité de lait prélevée dans les 30 cl puis mélanger au reste du lait. Verser le tout dans une petite casserole et cuire en remuant régulièrement sur feu moyen 4 à 5 min jusqu'a épaississement de la sauce. Ajouter le sel le poivre la muscade , les oignon et les 3/4 du fromage , puis mélanger délicatement
- 4 . Verser uniformément cette préparation sur la pâte brisée, saupoudrer du reste du fromage, puis enfourner pour 30 à 35 min dans le four.

Petit Bonus : Transformer votre tarte a l'oignon en une tarte au thon .
Faites revenir votre thon en conserve avec des épices et ajouter un peu de sauce créoline au mélange .



Ingredients :

- 2 avocats
- 300g de Morue séchée ou chicktail de morue
- 300g de farine de Manioc
 - 5g de Sel
- 2lg d'huile (5c à soupe)
- 3 gousse d'ail environ 30 gr
 - 1 oignon
- 1/3 de jus de citron
 - 2g de 4 épices
- 1 pointe au couteau de piment rouge

Féroce d'avocat

Une spécialité antillaise
pleine de caractère !



- Mettez la morue à temper pendant environ 20-30 minutes. Puis chiquetailler et pressé afin d'en extraire l'eau
- Lavez et coupez les avocats en deux. Otez la graine et épluchez-les. Coupez les avocats en morceaux dans un bol. Versez par dessus la farine de manioc et écrasez dans un premier temps à la fourchette
- Ajouter ensuite l'huile, le jus de citron, l'ail pressé, l'oignon couper en cube, le mélange 4 épices. la pâte de piment et le sel. Mélanger le tout avec vos mains. Vous obtiendrez une pâte bien agglutiné
- Ajouter la chiquetaille de morue et terminez le mélange
- Arrosez votre avocats avec du jus de citron pour éviter qu'il ne noircisse. Le

Féroce d'avocat se consomme avec ou sans morue et en entrée .
Vous pouvez l'accompagné de chicktail de morue , des chips de banane ou sur des toast .



Ingredients :

- 5 Christophine
- 30 cuillère a soupe d'eau
- 1 cube de bouillon de légume
 - 2 gousse d'ail
 - 1 oignon
- 40g de fromage râpé
- 1 piment végétarien
- 1 c à café rase de curcuma
- Sel, Poivre

Velouté de Christophine

Une recette créole
toute en douceur !



- Lavez et coupez vos christophines. Faites les cuire pendant 30 min dans l'eau salée. Une fois cuites, récupérez la chair de la christophine sans les fibres avec une cuillère et réservez-la.
- Dans une casserole mettez à cuire dans 40 ml d'eau, l'ail et l'oignon. Cette cuisson dure à peine 2-3min. Ajoutez-y la chair de christophine, le fromage, le cube de bouillon, le curcuma et les 40 c à s d'eau
- Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture très onctueuse. Allongez d'eau si nécessaire jusqu'à obtenir la texture qui vous convient.
- Déposé sur le velouté un piment végétarien frais.



Ingredients :

- 1 cs d'huile d'olive
- 2 Oignons / 3 gousses d'ail
 - 1 cs de Gingembre
 - 6 clous de girofle
- 2 càc de cannelle / cumin / Curcuma
- 1 Càc de coriandre : piment de cayenne
- 400g de tomates concassées
- 400g de pois dechiches

Curry de pois chiche

Un voyage gustatif
aux saveurs antillaises !



- 1. Chauffer dans une grande poêle sur feu moyen, et faire revenir les oignons émincés, jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- 2 . Incorporer l'ail écrasé, le gingembre râpé, le girofle, la cannelle, le cumin, la coriandre en poudre , le piment de cayenne, le curcuma , coriandre et un peu de sel et de poivre; Remuer constamment pendant 1 min
- 3. aAjouter les pois chiches qui on été rincée sous l'eau froide et égouttées, puis les tomates. Laisser mijoter sur feux doux 30-40 mi. Ecraser durant la cuisson quelques pois contre la parois pour donner plus de consistance à la sauce.
- 4. Retirer du feux . Incorporer 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée juste avant de servir.

Servir avec du Riz , Quinoa ou de la Semoule - Excellent avec des pilon de poulet



Ingredients :

- 1 kg de patates douces
- 1 kg de Carottes / Abergines selon les goûts
- 80g d'oignons
- 4 grosses gousses d'ail et 1 branche de Thym-bois
- 20 g de vinaigre de banane
- 15 g de sirop de canne
- 10 g d'huile d'olive
- 2/3 de càc de sel
- Poivre

Légumes au sirop

Un accompagnement antillais sucré-salé plein de saveurs !



- Pré-chauffez votre four à 240°C, chaleur tournante. Pelez vos patate douces et vos carottes, taillez en frites et disposez-les dans un plat allant au four.
- Ajouter l'ail non pelé et grossièrement écrasé de la paume de la main. Effeuiliez par-dessus le thym.
- salez, poivrez puis versez le vinaigre, l'huile et le sirop de canne sur les légumes. Mélangez bien.
- Enfournez pour 25 min de cuisson . A mi-cuisson, mélanger les légumes a l'aide d'une pince ou une cuillère en bois.
- Servir avec : du Riz , Quinoa ou de la Semoule - Avec un bon steack bavette - ou un bon menu grillade.



Ingredients :

- Poudre à colombo
- 3- 4 piment vegetariens
 - 2 oignons
- 1 jus de citron vert
 - 3 Aubergines
 - 2 Courgettes
 - 1 concombre
 - 2 Tomates
- 4 - 5 Pommes de terre
 - Sel / Poivre



- Emincer les oignons, écraser l'ail. Epépiner les piments et couper les en rondelles. Couper les légumes en gros cubes
- Faire revenir les oignons et l'ail, ajouter le concombre puis l'aubergine, les piments végétarien le jus de citron et une 1 à S de poudre a colombe
- Ajouter les tomates pelées et épépinées attendre 15 min puis mettre les courgette et les pommes de terre.
- Saler poivrer. Laisser mijoter jusqu'a cuisson complète des légumes
- Servir avec du Riz , Quinoa ou de la Semoule. pour recette original "colombo de poulet" : faire roussir le poulet (assaisonner au préalable selon vos goûts)



Ingredients :

- 4 gros concombres
- 1 1/2 gousse d'ail
- 1 c à c de sel
- 1 1/2 c à Sde jus de citron
- 1 1/2 c à c de vinaigre de canne
- 3 1/2 cuillère à soupe d'huile

Salade de concombre

Fraîcheur antillaise
en toute simplicité !



- Bien laver le concombre, puis l'éplucher une lanière sur deux . Puis le passer a la mandoline
- Râper le concombre en utilisant les gros trous de la râpe. Presser ensuite le concombre râpé avec les mains ou dans une passoire pour retirer le maximum d'eau.
- Faire le vinaigrette en mélangeant l'ail et le se, puis le vinaigre et le jus de citron et terminer par verser l'huile tout en mélangeant.

Mélanger cette vinaigrette avec la salade de concombre et laisser reposer au réfrigérateur quelques minutes avant de déguster.

Servir avec de la chicktail de morue ou pavé de daurade griller



Ingredients

- 1,5 Kg de Ouassous surgelés
- 10g de sucre de canne
 - 1/4 d'oignon
- 1 bouquet Garni (4 branches de cives , 4 branches de persil , 1 bouquet de thym frais)
 - 1 gros citron vert
- 1 cuillère a soupe de concentré de tomates
 - 1 gousse d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
 - Huile d'olive
 - Sel Poivre
- Purée de piment végétarien



- Rincer le bouquet garnie peler l'oignon. Haché finement la cive, l'oignon et le persil. Réserver le mélange. Rincer les Ouassous et réserver.
- Dans une poêle faire chauffer l'huile. Une fois l'huile chaude mais non fumante, versez le sucre et laissez le légèrement se colorer . Jetez les crevette ajouter le mélange d'aromates et laissez-les caraméliser environ 2 - 3 min.
- verser de l'eau a mi hauteur. Ajouter le jus de citron , la cuillère de concentré de tomate le vin blanc et ajouter la purée de piment et l'ail. Couvrez pour 5 min de cuisson a feu moyen
- Servir avec du persil finement haché

Servir avec du Riz basmati -Des bananes plantain cuite au four ou frites

Vin d'accompagnement : Cote de prove,ce - Sauvignon Blanc



Ingredients :

Pour 3 BURGER

- bananes plantains pas trop mûres



- Retirer les extrémités de vos bananes, puis les couper en deux chacune
- Eplucher la peau de vos bananes
- Les blanchir à l'huile 130° durant 5 min . Sortir les morceaux de bananes et les laisser sur du papier absorbant
- Aplatir les bananes à l'aide d'un objet plat (assiette)
- Faire cuire à nouveau dans l'huile à 180° jusqu'à obtenir une belle coloration
- Sortir les morceaux de bananes et les égoutter sur du papier absorbant
- Faire cuire vos steacks hachés - Assembler le tout

Pour les sauces notre selection que vous pouvez retrouver sur notre liste :

Sauce BBQ Rhum vieux
Sauce BBQ BOUCANE
Sauce Mangue Verte
Moutarde à l'antillaise

Pour ceux qui mange du poisson nous pouvons vous fournir des steack de marlin , il faudra nous le preciser sur votre list



Let's party!

PAGE BONUS - PAGE BONUS - PAGE BONUS

APPROMARINE



GUADELOUPE

Des recettes
simples à faire
sur un bateau !
♥

Gâteau à l'ananas

MOELLEUX • EXOTIQUE • FACILE

Un classique
ensoleillé
qui sent bon
les îles ! ♥



6 à 8
personnes



15 min
préparation



45 min
cuisson



Facile



Ingrédients



1 ananas
(frais ou en conserve)



200 g de farine



150 g de sucre



100 g de beurre
fondu



3 œufs



1 yaourt nature
(125 g)



1 sachet de levure
chimique



1 c. à café
d'extract de vanille



1 pincée de sel

Astuce bateau

Vous pouvez utiliser
de l'ananas en conserve,
plus pratique et tout aussi
délicieux ! ♥

Préparation

1



Préchauffez
le four à 180°C.

2



Préparez le caramel
Faites fondre 50 g de sucre
dans une poêle jusqu'à obtenir
un caramel doré. Versez-le au fond
du moule.

3



Disposez les tranches
d'ananas sur le caramel.

4



Dans un saladier, mélangez
les œufs, le sucre, le yaourt
et la vanille.

5



Ajoutez la farine, la levure
et la pincée de sel. Mélangez
jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Incorporez le beurre fondu.

6



Versez la pâte sur les ananas.

7



Enfournez pendant 45 minutes.
Vérifiez la cuisson avec la pointe
d'un couteau (elle doit ressortir sèche).

8



Laissez tiédir avant de démouler.
Dégustez !

Variante



Ajoutez un peu
de noix de coco râpée
ou un zeste de citron vert
pour encore plus
de saveurs !



Bon appétit !
♥