

La Cuisine martiniquaise: au carrefour des influences historiques

Jayne Abrate
abratejayne@gmail.com

Introduction

Cette activité résume les grandes tendances de la cuisine martiniquaise qui réunissent géographie, climat, histoire et immigration. En examinant, ou mieux en préparant, les recettes, on peut faire référence aux vidéos de l'Activité 9. La cuisine ouvre la voie à des projets de recherches dans différents domaines comme l'environnement, l'économie de l'île ou l'histoire de l'esclavage.

Texte descriptif

- (1) La cuisine martiniquaise est une cuisine métissée bien située au carrefour des influences historiques qui ont agité les îles des Caraïbes. Depuis les Arawaks, la découverte et la conquête des îles par les explorateurs espagnols et français, l'arrivée des colons français, la traite noire suivie au 19^e siècle par la venue des travailleurs indiens et chinois, sans oublier les brèves étapes d'occupation par les Anglais et les Hollandais, la cuisine martiniquaise a su faire siens divers éléments apportés par chacune de ces cultures. Dotée de terrains fertiles et d'un climat tropical qui favorisent la cultivation d'une grande variété de fruits et légumes, les cuisiniers martiniquais ont l'embaras du choix dans leur création de plats originaux ou de traditions culinaires exceptionnellement riches. Et cela tout aussi bien dans la cuisine familiale que dans les grands restaurants, tout aussi bien avec les ingrédients les plus ordinaires qu'avec les produits recherchés.
- (2) Les premiers habitants, des Amériindiens venus d'Amérique du Sud, étaient installés sur l'île bien avant l'ère chrétienne. On parle de Caraïbes et d'Arawaks, ceux que Christophe Colomb a rencontrés. Qu'est-ce qui reste de leur présence? On sait que les Arawaks étaient des hommes de terre qui ont appris à cultiver les plantes indigènes et celles qu'ils avaient apportées avec eux. Il est probable que les derniers survivants de ces peuples étaient leurs femmes qui sont devenues les maîtresses ou les serviteurs des colons et par ce moyen ont pu faire perdurer leurs traditions et connaissances culinaires.
- (3) Les premiers colons français sont arrivés avec Pierre Belain d'Esnambuc en 1635 avec comme mission de planter de la canne à sucre pour subvenir aux demandes de la cour française. Ils étaient une centaine, originaires principalement de Normandie. Le savoir-faire culinaire français était déjà bien développé dans les techniques de préparation aussi bien que de conservation des aliments. On tient de leur influence en cuisine la charcuterie, le pain, le beurre et la crème. À cela s'ajoute la longue influence et l'évolution parallèle de la cuisine en Métropole. En fait, la cuisine française classique s'est fixée principalement au 17^e siècle.
- (4) La cultivation de la canne à sucre nécessitait beaucoup de main d'œuvre, ce qui a entraîné assez rapidement l'importation des esclaves pour cette labeur difficile et dangereuse. Pendant une brève période, on a même fait venir des Huguenots comme travailleurs forcés avant de les chasser définitivement. Entre 1635 et 1831 on estime qu'entre 145.000 et 179.000 Africains sont arrivés en Martinique. En cuisine on leur doit l'introduction et l'utilisation des légumes-racines, quelques uns indigènes et d'autres apportés par eux, plantes faciles à élever qui servaient à leur assurer une nourriture minimale.
- (5) Suite à l'Abolition de l'esclavage en 1848, il a fallu remplacer la main d'œuvre jadis fournie par les esclaves, et on a commencé d'abord à faire venir des travailleurs chinois, puis indiens. Leurs conditions de vie n'étaient guère meilleures que celles des esclaves. Mais chaque groupe a contribué des plats et surtout des épices au métissage culinaire martiniquais.
- (6) La cuisine martiniquaise, si elle porte des traces arawak, européennes, africaines, chinoises et indiennes, est aussi tropicale et maritime. Le climat tropical a permis, bien sûr, la cultivation de la canne à sucre avec tous les malheurs qui s'ensuivaient, mais il a permis aussi la cultivation de presque toutes les plantes apportées par

les différentes vagues d'immigrés. La richesse des eaux des Caraïbes offrait une abondance de poissons et de fruits de mer.

- (7) On cultivait déjà le manioc au temps des Arawaks même si on ne sait pas si la plante est indigène ou importée d'Amérique du Sud. Donc le manioc constitue un aliment de base depuis toujours. Les Arawaks ont inventé la méthode de préparer la viande en créant de la fumée avec du bois vert, du feuillage ou même des feuilles de canne à sucre sur un genre de grille qui s'appelait «barbacoa» d'où vient le mot «barbecue». Aujourd'hui on appelle cette façon de préparer la viande «boucaner», et le poulet boucané se vend souvent le long des routes et des plages. Les Arawaks utilisaient également certaines épices, dont le roucou, encore utilisé pour sa couleur rouge vif.
- (8) Les explorateurs européens connaissaient bien les techniques de salage et de séchage, nécessaires pour la conservation des aliments pendant de longs voyages en mer. Les Espagnols ont laissé derrière eux certains animaux comme le cochon, le bœuf et le cheval ainsi que de nombreux arbres fruitiers. L'orange, le citron (jaune et vert) et le noix de coco ne sont pas natifs des îles caribéennes. En général, les plantes destinées à l'exportation étaient apportées par les Européens—canne à sucre, tabac, café, cacao, bananes ainsi que de nombreuses épices. Malgré le fait que quelques plantes sud-américaines sont arrivées avec les Arawaks, la plupart ont été introduites grâce au commerce—certains haricots, piments, patates douces.
- (9) Pendant la période de l'esclavage, les différentes cultures africaines ont influencé surtout la cuisine des esclaves. On leur doit l'importance des légumes-racines. Du manioc qui existait au temps des Arawaks, de l'igname qui est arrivée avec les esclaves jusqu'à la patate douce, tout servait à les nourrir. Une ordonnance royale de 1736 a décrété la plantation de vingt-cinq bananiers plantain par esclave. En plus, les esclaves avaient une petite parcelle de terre pour créer un jardin créole (voir Activité 6) afin de produire ce qu'ils pouvaient pour se nourrir. Pendant longtemps, cette cuisine des «pauvres» était bien séparée de celle des riches, mais de nos jours les éléments des deux types de cuisine se sont accommodés pour en faire une cuisine nationale.
- (10) Le premier groupe à arriver après l'Abolition, moins nombreux, était les Chinois qui ont apporté le riz et la moutarde. Ensuite les Indiens ont contribué surtout le curry. Les épices qu'ils prisaient ont été complètement incorporées à la cuisine martiniquaise pour en faire le plat national par excellence, le colombo.
- (11) La Martinique a toujours dépendu de la Métropole pour beaucoup de denrées de base qui faisaient partie essentiellement de la cuisine des «riches». La plupart des gens ordinaires devaient se contenter de viandes bon marché ou d'abats ainsi que du poisson. Ils ont agrémenté leurs plats de piments et de différentes épices, enrichis par les légumes-racines ou le riz. Dans les desserts, ils se servent de l'énorme variété de fruits tropicaux en faisant gâteaux, confitures, glaces ou sorbets.

Économie

- (12) Les premiers colons cultivaient le tabac. À différentes époques, on a vu également l'exportation du cacao et du café. La canne à sucre est vraiment une herbe tropicale pouvant atteindre jusqu'à six mètres de hauteur. Aujourd'hui c'est la deuxième culture de l'île après la banane, et c'est l'une des plantes les plus cultivées à l'échelle mondiale. Elle sert à produire non seulement le sucre mais aussi le rhum et plus récemment l'électricité et du biocarburant. Sur les marchés mondiaux le sucre de canne a été largement déplacé par le sucre de betterave.
- (13) La banane est actuellement la première culture de la Martinique, occupant 25% de la superficie cultivée de l'île, mais son poids économique en euros est moins important. Elle représente quand même la deuxième richesse agricole en Martinique après le rhum. Chaque bananier produit un seul régime de bananes, mais la récolte peut avoir lieu toute l'année. Les bananes sont coupées vertes avant d'être expédiées sur les marchés étrangers où le transport peut durer quelques semaines. L'industrie bananière a été fortement perturbée par la pollution au chlordécone qui affecte le sol mais pas le fruit (voir Activité 4).
- (14) La banane est probablement d'origine asiatique, mais les Portugais étaient les premiers à l'introduire aux Caraïbes et en Amérique centrale. Il faudra attendre le 20^e siècle pour que sa culture s'impose suite à un cyclone qui a décimé les plantations de cacao et de café. Quelques années plus tard, c'était une crise dans l'industrie sucrière qui a davantage renforcé la position de la banane. La récolte des bananes a été complètement détruite par un cyclone en 2007, et en même temps le scandale de la pollution par le chlordécone a éclaté

(voir Activité #00). En 2017, toute la production bananière des Antilles a été fortement touchée par le cyclone Maria.

- (15) Il existe beaucoup de variétés de bananes, sucrées aussi bien que salées. Celle qui est la plus vendue dans le monde est la banane Cavendish. En Martinique, le Ti-nain est une banane qui, verte, se mange en légume. Si elle mûrit, elle devient un fruit sucré. La banane plantain est salée aussi et doit être cuite avant d'être mangée. On peut visiter le Musée de la banane en Martinique pour vraiment comprendre l'industrie de ce fruit le plus consommé au monde [<http://museedelabanane.fr/home-2/>].

Épices

- (16) Le **bois d'Inde** est probablement originaire des îles des Caraïbes ou d'Amérique du Sud. Il a dû être amené en Martinique très tôt, probablement par les Caraïbes vers le 10^e siècle. On l'appelle «d'Inde» car les explorateurs cherchaient une route vers les Indes lorsqu'ils ont «découvert» les Amériques.
- (17) Le mot **cannelle** apparaît pour la première fois au 12^e siècle. Quoique la cannelle soit connue à l'Antiquité, elle n'a été introduite en Martinique et aux autres îles qu'au 19^e siècle. Aux Antilles, elle s'appelle «bois cannelle» probablement pour sa forme d'écorce enroulée.
- (18) La poudre de **colombo** est un mélange de plusieurs épices qui est très particulière à la Martinique. C'est la création des travailleurs indiens au 19^e siècle. On l'utilise dans des plats à base de viande ou de fruits de mer. Elle s'achète déjà faite, mais si on veut en faire sa propre version, il faut griller dans une poêle sèche les graines de cumin, de coriandre, de poivre noir, de fenugrec, de moutarde et des clous de girofle, puis ajouter du curcuma et du gingembre râpés. On réduit le tout en poudre dans un moulin à café ou à épices.
- (19) Le **curcuma** est une épice qui ressemble dans sa forme au gingembre, mais le plus souvent il se vend déjà en poudre. Il donne une forte couleur jaune aux plats dans lesquels il est utilisé. On peut aussi parfumer le riz avec le curcuma. C'est un des principaux composants du curry.
- (20) Le **gingembre** est originaire d'Inde et est arrivé en Martinique lors de la colonisation. Il peut être utilisé dans les plats salés ou sucrés. En Martinique on fait une confiture au gingembre.
- (21) Les **graines à roussir** sont souvent utilisées pour parfumer des plats ou l'huile de cuisson. En Martinique, on peut les acheter déjà mélangées en sachet. Il s'agit des graines de cumin, de moutarde et de fenugrec.
- (22) La **muscade** est originaire d'Indonésie. La noix est l'albumen de la graine du fruit de l'arbre, le muscadier. Au 15^e siècle, la muscade était une des épices que les Européens cherchaient en essayant de trouver une route alternative vers les Indes. Le muscadier a été introduit en Martinique lors avec la colonisation. La muscade s'ajoute aux plats à base de pommes de terre et dans la sauce béchamel.
- (23) Le **piment** est omniprésent dans la cuisine créole et va du plus doux au plus fort. Le piment bondamanjak (qui veut dire les «fesses de Madame Jacques» en créole) est une variété martiniquaise qui est un des plus forts sur l'échelle de Scoville qui mesure l'intensité des piments. Le piment végétarien, qui apparaît fréquemment dans les recettes martiniquaises, est un piment doux de couleur variée. Il existe plus de 2300 variétés de piments dans le monde, 400 rien qu'au Mexique.
- (24) Le **roucou** est une espèce d'arbuste tropical originaire du nord du Brésil dans la forêt de l'Amazonie. Donc il était connu des Arawaks. Un roucouyer peut vivre jusqu'à 50 ans. On se sert du fruit surtout pour sa couleur rouge vif. Avec l'indigo, le roucou était exporté en France à l'époque de la colonisation pour les teintures. Il est aussi utilisé aujourd'hui dans les produits de beauté.
- (25) La **vanille** provient d'une liane de la famille des orchidacées. Elle était connue des Aztèques, mais on ne sait pas quand elle a été introduite en Martinique. Il existe une centaine de variétés de vanillier qui se différencient par la taille des gousses et l'intensité du goût. La transformation de la gousse en une forme utilisable est un processus assez long et complexe.

Viandes et fruits de mer

- (26) Le **blaff de poissons** est un plat antillais typique. Il s'agit d'un court-bouillon très épicé dans lequel on fait cuire des poissons accompagnés de divers aromatiques. On le sert d'habitude avec des légumes-pays.

- (27) Le **boudin noir** est une charcuterie d'origine française faite avec des abats cuits dans le sang du cochon. En Martinique le boudin créole est une version du boudin français mais beaucoup plus épicé par des piments forts. On trouve aussi une version du boudin en Louisiane.
- (28) Le **chatrou** est le nom que les Antillais donne à la poulpe. Le mot poulpe est utilisé pour parler d'une pieuvre destinée à la consommation. En Martinique, on mange une fricassée de chatrou qui est parfumée avec des épices et des piments et servie avec du riz et des haricots rouges.
- (29) Le **lambi** est un assez grand mollusque marin. On le trouve souvent en fricassée ou dans d'autres plats dans les restaurants martiniquais. On peut jouer de la coque de lambi comme un instrument musical. Historiquement les différents sons avaient des significations différentes (annonce d'une mort, appel au secours, la fête commence).
- (30) Le **matoutou** est une sorte de ragoût fait avec des crabes de terre que l'on voit fréquemment en Martinique. C'est un plat de fête mangé à Pâques et à la Pentecôte. Il est parfumé avec la poudre de colombo et des piments plus ou moins forts selon la préférence de la cuisinière.
- (31) Les **titiris** sont un tout petit poisson pêché dans les rivières de la Martinique. Ils se mangent frits, cuits dans leurs propre jus ou même en accras.
- (32) Les **z-habitants** sont des écrevisses d'eau douce que les Martiniquais mangent le plus souvent en soupe.

Fruits

- (33) L'**abricot pays** est un fruit qui peut peser jusqu'à quatre kilos. Il se sépare en quartiers selon le nombre de graines et a la couleur et un léger goût d'abricot.
- (34) La **carambole** (connue aussi comme «fruit étoilé») est originaire d'Asie. Elle est arrivée aux Antilles pendant la colonisation.
- (35) Le **citron** et le **citron vert** sont deux agrumes différents. En fait, le citron vert est plus acide. Dans la cuisine martiniquaise, on utilise le plus souvent des citrons verts plutôt que des citrons jaunes. Donc dans les recettes et en conversation avec des Martiniquais, si on parle de citron, il s'agit d'un citron vert. Si on veut parler d'un citron (jaune), on précise la couleur. Ces deux fruits sont arrivés au 16^e siècle, amenés par Christophe Colomb.
- (36) Le **coco**, ou noix de coco, est le fruit du cocotier. En Martinique, on a tendance à parler tout simplement du coco. Il est originaire de Malaisie, mais on ne sait pas comment il est arrivé en Martinique car il aurait pu flotter dans l'océan et survivre pour s'implanter bien loin de ses origines. La chair de la noix de coco ne devient blanche qu'à la maturité. L'eau de coco est de l'eau douce que la plante a stockée à l'intérieur pour survivre, car le cocotier pousse souvent en bord de mer où l'eau est salée. Le lait de coco provient de la chair du fruit, écrasée et mélangée avec de l'eau. L'huile de coco est extraite de la chair pressée. C'est un fruit extrêmement divers dans ses utilisations. Le coco est omniprésent dans la cuisine martiniquaise.
- (37) Le **corossol**, originaire de l'Amérique tropicale, a été un des premiers fruits que Christophe Colomb a ramenés à l'Ancien Monde. Il est très répandu dans les Caraïbes, et son nom est une déformation de Curaçao. Le fruit est assez gros en forme de cœur. La pulpe est blanche avec des graines noires.
- (38) La **goyave** est aussi un fruit d'Amérique du Sud dont le nom vient d'un mot Arawak «gayaba». C'est probablement les Caraïbes qui l'ont introduite en Martinique. Les feuilles étaient utilisées dans le fumage de la viande. Il y a plus de cent variétés de goyaves qui peuvent varier en taille avec des couleurs de peau différentes. On la trouve en gelée, en confiture, en thé, en jus et dans les pâtisseries.
- (39) La **grenade** a été introduite dans les îles par les explorateurs espagnols, car elle est originaire d'Asie central ou d'Europe. Le grenadier peut être un arbre ornemental et peut vivre jusqu'à 200 ans. Les graines du fruit se consomment crues en salade, en jus, en confiture.
- (40) La **mangue** est originaire d'Inde et est arrivée aux Antilles avec les navigateurs portugais au 16^e siècle. Il y a près de mille variétés de ce fruit. Le manguier peut atteindre 30 mètres de hauteur. En général, on la mange nature.

- (41) Le **maracudja**, connu aussi comme fruit de la passion, est le fruit d'un arbre fleuri, originaire du Brésil, qui pousse sous forme de liane. Il existe plusieurs variétés de maracudja dont une doit être présente depuis les Arawaks. D'autres variétés sont arrivées au 19^e et au 20^e siècles. Les fleurs très parfumées s'appellent des fleurs de la passion. On le retrouve en confiture et en jus, et le fruit peut se manger nature comme un œuf à la coque.
- (42) La **papaye** est originaire du Mexique et a été amenée aux îles lors de la colonisation. Il y a différentes variétés selon la couleur de la chair. Le papayer est un arbuste qui ressemble au palmier et qui nécessite beaucoup de pluie. La papaye peut être mangée verte en légume ou mûre en fruit.
- (43) La **pomme cannelle** est le fruit du pommier cannelle. Le fruit dégage une odeur de cannelle, d'où le nom. Sa forme ressemble un peu à celle de l'artichaut. Il y a aussi une pâtisserie qui s'appelle «pomme cannelle» parce que sa forme imite celle du fruit (voir Activité #00). La pomme cannelle est originaire d'Amérique du Sud, donc son arrivée en Martinique devait précéder l'arrivée des Européens. Le fruit peut être mangé cru ou utilisé en jus ou en sorbet.
- (44) La **prune de Cythère** est native de Polynésie. Son bel arbre ornemental peut pousser jusqu'à 20 mètres de hauteur. Les fruits poussent en grappes et ont une peau verte qui devient jaune en mûrissant et un noyau auquel adhère la pulpe du fruit. Elle est consommée en jus, en confiture, en sorbet.
- (45) Les **quenettes** aussi poussent en grappes. Le quénettier, originaire d'Amérique du Sud, est arrivé en Martinique au début du 19^e siècle. Elles ressemblent beaucoup aux prunes de Cythère, écorce verte avec un grand noyau auquel adhère la pulpe. Elles sont vendues en été par des marchands au bord des routes.

Légumes

- (46) La **cive**, connue aussi comme oignon pays, est une variété d'oignon blanc avec une tige rouge ou violette qu'on trouve en Martinique. L'ensemble de l'oignon inclut les feuilles longues et vertes. Les feuilles sont plus grosses que celles de la ciboulette, et la cive ne forme pas de bulbe comme l'oignon France.
- (47) Le **chou de chine** ou dachine est un tubercule et fait partie des légumes-pays. Il a d'autres noms dans d'autres régions de la Francophonie. Ce légume-racine a été importé avec les esclaves pour qui il deviendra un aliment clé, plantés dans leurs jardins créoles.
- (48) Le **chou palmiste**, connu aussi comme le cœur de palmier, est le cœur des faux-tronc de certaines espèces de palmier avant que les feuilles émergent. «Chou palmiste» est le nom utilisé aux Antilles.
- (49) La **christophine** fait partie de la famille des gourdes cultivées dans les régions tropicales pour son fruit. C'est en fait un fruit qui se consomme comme légume. Il a un goût très doux. Originaire du Mexique, il s'appelle «chayote» en France métropolitaine et est souvent utilisé dans la cuisine mexicaine. Il peut remplacer une pomme de terre. La couleur de la peau peut varier entre blanc et vert, et sa forme ressemble à celle d'une poire ainsi que son cœur. «Christophine» est un nom antillais donné en l'honneur de Colomb. Elle se mange en purée, en gratin ou bouillie.
- (50) Le **fruit à pain** est originaire de Nouvelle-Guinée, plantée par les Polynésiens et qui se répandait d'abord en Indonésie. Toute l'histoire du HMAV Bounty tourne autour des arbres à pain. Le navire est parti d'Angleterre pour Tahiti afin de ramener des arbres à pain aux Antilles pour nourrir les esclaves. C'est au départ de Tahiti à destination des Antilles que la célèbre mutinerie a eu lieu. Le fruit à pain est arrivé finalement en Martinique en 1790. Le fruit à pain fait partie de ce qu'on appelle les «légumes pays» et se mange comme le riz, les pâtes ou d'autres légumes-pays.
- (51) Le **giraumon** est un genre de potiron originaire des Caraïbes. Il y a plusieurs variétés de giraumon, mais leur goût est moins sucré que celui du potiron. Il peut peser jusqu'à cinq kilos. Il se consomme cuit en salade ou avec du riz et dans des soupes.
- (52) Le **gombo** est un légume originaire d'Afrique arrivé dans les bateaux qui portaient des esclaves. Pendant longtemps c'était un aliment réservé aux esclaves. L'okra est une variété de gombo. Il se consomme cru ou cuit, comme légume ou condiment.

- (53) Le mot **igname** est utilisé pour plusieurs légumes-racines cultivés dans les tropiques, mais il ne décrit que les variétés comestibles. L'igname a été importée d'Afrique avec les esclaves et constituait une partie importante de leur alimentation. En Amérique du Sud l'igname est toujours restée moins populaire que les plantes indigènes qui sont la patate douce, la pomme de terre et le manioc. En Martinique elle est considérée un légume-pays souvent servie lors des repas de fête.
- (54) Le **manioc** était cultivé en Amérique du Sud avant l'arrivée des Européens. S'il n'est pas endémique en Martinique, il a été apporté par les Caraïbes ou les Arawaks. Le manioc doux est consommé comme légume. Le manioc amer n'est pas comestible. Le manioc doux et le manioc amer peuvent être transformés en farine, mais il faut extraire un produit toxique avant de le transformer en farine. On trouve la farine de manioc dans des plats comme le féroce d'avocat. En Martinique il est plus souvent consommé en farine qu'en légume. Traditionnellement on fait une cassave qui est une sorte de galette fourrée faite de manioc. Le manioc est pelé et lavé, râpé, pressé pour enlever l'eau, tamisé et cuit sur un feu de bois (voir cette vidéo de la préparation de cassaves: <https://www.youtube.com/watch?v=V5GKy-Dczdo>).
- (55) Les **patates douces** sont le fruit d'une plante grimpante originaire des Amériques. Il est probable que la plante a été importée par les Arawaks. Plus tard, elle s'est répandue dans le monde entier par le biais des navigateurs européens. De nombreuses variétés de la patate douce peuvent être de couleur différente. Elle est considérée un légume-pays.
- (56) Le **topinambour** est aussi une plante des Amériques, connu dans les îles avant l'arrivée des Européens. L'espèce vendue en Europe provient des climats moins chauds. Celui en Martinique devient de plus en plus rare à cause de son long cycle de cultivation.

Boissons

- (57) Le **planteur** est un mélange de rhum et de différents jus de fruits tropicaux. On peut ajouter des épices, du sirop de canne ou du citron (vert) et même mélanger deux types de rhum. C'est un cocktail qui peut être fait à l'avance. On peut l'accompagner d'accras ou de boudin.
- (58) Le **shrub** est un rhum parfumé à l'orange avec des épices. Il est souvent préparé pour Noël.
- (59) Le **ti-punch** est un cocktail mélangé de rhum, de sirop de canne et de citron (vert), semblable à la caipirinha brésilienne.

Accras de morue

L'idée des accras vient d'Afrique et le mot signifiait «beignet de légume». C'est un plat qu'on trouve partout en Martinique servi souvent en apéritif. On trouve les accras le plus souvent à la morue, mais on peut en faire aussi avec d'autres poissons, des crevettes et même des légumes. Ils peuvent être piquants ou non. On les accompagne d'une sauce chien, sauce épicée à base de piments forts.

La sauce chien tire son nom de la marque de couteau utilisée pour couper les ingrédients. Le degré du piquant est au choix de la cuisinière. La sauce chien peut servir de condiment comme avec les accras ou peut être utilisée par assaisonner les grillades.

La morue, qui est un poisson des eaux froides, est apparue en Martinique grâce aux marins portugais. Connu des Portugais sous le nom «bacalao», il s'agit du cabillaud qui devient morue lorsqu'il est salé. Il faut le dessaler avant de l'utiliser en cuisine, mais on peut facilement le remplacer par le cabillaud.

Recette

Ingrédients:

- 180 g de morue dessalée (ou cabillaud—pas besoin de dessaler)
- 4 pincées de mélange quatre-épices
- 1 oignon France
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de persil haché
- 2 branches de thym
- 2 cives
- 1 piment
- 120 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 jaunes d'œuf
- le jus d'un citron
- sel
- 180 ml d'eau
- huile de friture

Pour la morue, faire dessaler pendant 24 heures dans de l'eau froide en changeant régulièrement l'eau.

À l'aide d'une fourchette, effiloche la morue (ou le cabillaud). Hacher finement l'oignon, l'ail, le persil, le thym, l'oignon vert et le piment. Cela peut se faire à l'aide d'un robot. Mélanger le poisson, les aromatiques, le jaune d'œuf, le jus de citron et une pincée de sel (plus ou moins grosse selon le genre de poisson utilisé). Ajouter la levure et la farine.

Ajouter en alternance la farine et l'eau jusqu'à obtenir une pâte qui tient sa forme mais qui tombe facilement d'une cuillère. Faire frire dans de l'huile à 350 degrés F. Servir avec la sauce chien.

Sauce chien

Ingrédients:

- 3 cives
- 6 branches de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 piment
- le jus d'un demi citron jaune
- 4 g de sel
- 36 g d'huile
- 10 cuillères à soupe d'eau bouillante

Hacher finement les oignons verts, le persil, l'ail et le piment. Cela peut se faire à l'aide d'un robot. Ajouter le jus de citron, l'huile et le sel. Finalement ajouter l'eau bouillante. Servir avec les acras, viandes et grillades.

Velouté de christophines

La christophine est souvent utilisée comme la pomme de terre. En elle-même, elle n'a pas beaucoup de goût, et on doit la parfumer comme ici à l'ail et au gingembre. Le gingembre frais peut être acheté, lavé et congelé. Il est facile à râper congelé, y compris la peau.

Recette

Ingrédients:

- 1 kg de christophines
- 3 poireaux
- 30 g de beurre
- 1 gros oignon France
- 1 botte de cives
- 1 doigt de gingembre
- 1 grosse pincée de curcuma en poudre
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 20 cl de crème fraîche
- 3 gousses d'ail
- bouillon de poulet
- sel, poivre

Éplucher les christophines, les couper en 4 et enlever la graine; les couper en dés. Nettoyer les poireaux et couper les blancs en rondelles. Éplucher l'oignon et les cives et les hacher. Chauffer l'huile et y faire blanchir l'oignon. Ajouter le gingembre et l'ail râpés, le curcuma, les christophines et le poireau. Laisser revenir 2 mn; saler, poivrer et ajouter le bouillon. Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30-40 mn. Passer au chinois ou au robot plongeant et incorporer le beurre et la crème fraîche au goût. Mélanger. Servir chaud.

Colombo de poulet

Le colombo fait partie des plats génériques connus dans beaucoup de cultures pour utiliser les restes comme le couscous, la paëlla ou même le gombo louisianais. On peut incorporer la même préparation et les mêmes épices avec différentes viandes ou fruits de mer. La marinade est essentielle à la réussite d'un bon colombo pour assurer que le goût des épices pénètre dans la viande. Le choix de légumes est libre aussi selon la saison et ce qui est disponible.

Recette

Ingrédients:

Marinade:

- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de poudre de colombo
- 2 feuilles de bois d'Inde, cassées
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- jus de 2 citrons
- 1 clou de girofle
- 1 piment frais
- sel, poivre

Colombo:

- graines à roussir (moutarde, cumin, fenugrec)
- 1 poulet entier ou des morceaux
- 4 cuillerées à soupe de poudre de colombo
- 3 pommes de terre (aubergine, courgette, etc.)
- 1 gros oignon France
- 5 cives
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de bois d'Inde, entières
- thym, persil
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparer une marinade. Disposer dans un bol le vinaigre, jus de citron, ail écrasé, poudre de colombo, girofle, feuille de bois d'Inde, piment, sel et poivre. Découper le poulet en le piquant avec la pointe d'un couteau. Couvrir la viande de la marinade, et laisser mariner 2 h minimum au réfrigérateur.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile; y faire revenir les graines à roussir jusqu'à ce qu'elles crépitent comme des popcorns. Enlever les graines et les réserver. Faire réchauffer l'huile et y faire revenir les cives grossièrement hachées, l'oignon émincé, 1 branche de thym et 3 tiges de persil haché ainsi qu'une pincée de bois d'Inde. Ajouter les morceaux de poulet après avoir enlevé la marinade en la réservant. Faire roussir le poulet; incorporer les 4 cuillerées à soupe de poudre de colombo, mouiller avec de l'eau à hauteur du poulet, saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire 20 mn à feu moyen. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Les ajouter au poulet. Poursuivre la cuisson de nouveau 20 mn. Rajoutez les graines vers la fin de la cuisson.

Blanc-manger aux mangues

Le blanc-manger est un plat très ancien. Il date de l'époque médiévale, et à ses origines contenait du poulet et du riz. C'était un plat pour les aristocrates et connu dans beaucoup de pays (par exemple, la panna cotta italienne). Parfois, on le considérait comme une bonne alimentation pour les malades. Au 17^e siècle, le blanc-manger est devenu un dessert sucré fait avec des œufs et de la gélatine. En Martinique, il est fait souvent avec le lait de coco et peut être fait avec n'importe quel fruit tropical.

Recette

Ingrédients:

- 8 jaunes d'œuf
- 400 g de sucre
- 100 cl de lait ou de lait de coco
- 10 feuilles de gélatine pour la crème
- 2 gousses de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 1 zeste de citron
- 2 pincées de sel
- 2 mangues
- 6 feuilles de gélatine pour la gelée de mangue

Réduire la mangue en purée dans un robot. La faire chauffer. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau fraîche. Les mélanger avec la purée. Mettre la purée au fond de ramequins individuels et réfrigérer.

Battre les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire chauffer lentement le lait avec la vanille, cannelle et citron. Lorsque le lait est sur le point de bouillir, enlever la vanille, cannelle et citron et réserver la vanille. Mettre peu à peu un quart du lait chaud dans les œufs pour les tempérer. Remettre le mélange dans le reste du lait. Faire chauffer jusqu'à ce que la crème colle au dossier d'une cuillère en bois sans la laisser bouillir. Retirer du feu.

Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et enlever les graines avec la pointe d'un couteau et les ajouter à la crème. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau fraîche. Les mélanger à la crème chaude. Verser la crème sur la mangue dans les ramequins et réfrigérer pendant au moins deux heures.

Beignets de banane

La Martinique produit la plupart des bananes consommées en Métropole. Les beignets de banane peuvent avoir de la purée de bananes incorporée dans la pâte ou des morceaux de banane enrobés de pâte. Dans le dernier cas, il faut que les morceaux soient assez petits pour cuire complètement avant que la pâte ne brûle. En plus, les beignets deviendront plus foncés qu'on ne pense car la chair de la banane change de couleur normalement sans la friture. Donc n'hésitez pas à les laisser frire un peu plus longtemps. On peut même réaliser une confiture à la banane.

Recette

Ingrédients:

- 6 bananes mûres
- 100 g de sucre
- 300 g de farine
- 2 verres de lait
- 2 œufs
- 2 cuillerées à soupe de vieux rhum
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à café de vanille
- 2 pincées de poudre de cannelle
- 2 pincées de sel

Disposer la farine dans un bol; y creuser un puits au milieu et incorporer l'œuf, l'huile, le sel, la cannelle, le rhum, 10 g de sucre (réserver le reste du sucre pour saupoudrer les beignets). Verser le lait au fur et à mesure en remuant à l'aide d'une cuillère.

Éplucher les bananes et les écraser soigneusement à la fourchette. Les ajouter à la pâte; mélanger. Laisser reposer 1 heure en fouettant fermement la pâte deux ou trois fois durant ce temps. Faire chauffer l'huile. Y plonger l'équivalent d'une cuillerée à soupe de pâte. Laisser dorer. Les disposer sur un plat recouvert de papier absorbant. Saupoudrer, lors du service de sucre glace ou en poudre.

On peut aussi mélanger le sucre de canne ou sucre en poudre avec le zeste de citron.

Vocabulaire

abats (m.pl.)	offal	commerce (f.)	business, trade
accommoder (se)	to get along with, to make peace with	composant (m.)	component
agiter	to agitate	congelé	frozen
agrumes (m.)	citrus fruit	coque (f.)	shell
ail (m.)	garlic	coriandre (f.)	cilantro
ajouter	to add	corossol (m.)	soursop
aliment (m.)	food item; <i>alimentation</i> (f.): diet	crème fraîche (f.)	whole cream
amer	bitter	crépiter	to sizzle
ananas (m.)	pineapple	creuser	to dig
apporter	to bring	cru	raw
arbuste (m.)	bush	cuire	to cook; <i>cuisson</i> (f.): cooking
arête (f.)	fish bone	curcuma (m.)	turmeric
aromatique (m.)	aromatic vegetable	culture (f.)	growing, crop
atteindre	to reach, to attain	cyclone (m.)	hurricane
bananier (m.)	banana plant	d'habitude	usually
battre	to beat	dachine (m.)	taro
beignet (m.)	fritter	de nos jours	nowadays
betterave (f.)	beet	dé (m.)	die, cube
biocarburant (m.)	biofuel	découper	to cut out
blanc-manger (m.)	type of cream custard	découverte (f.)	discovery
blanchir	to whiten, to blanch	décreter	to decree; <i>décret</i> (m.): decree, law
bois d'Inde (m.)	allspice	dégager	to give off
bon marché	cheap, inexpensive	denrée (f.)	foodstuff
boucaner	to grill over a smoky fire	dessaler	to de-salt
bouillir	to boil; <i>bouillant</i> : boiling	disposer	to arrange
brûler	to burn	doigt (m.)	finger, arm (of ginger)
cabillaud (m.)	fresh cod	dorer	to brown, to gild
cannelle (f.)	cinnamon	doter	to endow
carambole (f.)	star fruit	doux	sweet, mild, soft
chair (f.)	flesh	durer	to last
charcuterie (f.)	processed pork products	eau douce (f.)	fresh water
chatrou (m.)	octopus (Mart.)	ébullition (f.)	boiling
chauffer	to heat; <i>réchauffer</i> : to reheat	échelle (f.)	scale, ladder
chinois (m.)	sieve	éclater	to explode
chou de chine (m.)	taro; <i>chou palmiste</i> (m.): heart of palm	écorce (f.)	bark, skin
christophine (f.)	chayote squash	écraser	to smash, to crush
ciboulette (f.)	chive	écrevisse (f.)	shrimp; <i>écrevisse d'eau douce</i> (f.): crawfish
citron (m.)	lemon, lime (Mart.); <i>citron jaune</i> (m.): lemon (Mart.)	écumer	to skim
cive (f.)	green onion (Mart.)	effiloche	to shred with a fork
clé (f.)	key	embarras (m.)	embarrassment; <i>embarras du choix</i> (m.): lots of choices
clou (m.)	whole clove (de girofle); nail	émietter	to crumble
coller	to stick	émincer	to mince
cocotier (m.)	coconut palm tree	enlever	to remove
comestible	edible	environ	approximately, about
		épice (f.)	spice; <i>quatre épices</i> : combination of pepper, cloves, nutmeg, ginger
		éplucher	to peel

espèce (f.)	species, type	jusqu'à	until
essor (m.)	growth		
étranger	foreign	lambi (m.)	conch
expédier	to ship	légèrement	lightly; <i>léger</i> : light
		légume (m.)	vegetable; <i>légume-racine</i>
facultatif	optional		(m.): root vegetable
farine (f.)	flour	levure (f.)	baking powder
fendre	to split	liane (f.)	vine
fenugrec (m.)	fenugreek	lors de	during
fermement	firmly		
féroce d'avocat (m.)	type of very spicy guaca-	malheur (m.)	misfortunate
	mole	manioc (m.)	cassava
fesse (f.)	buttock	maracudja (m.)	passion fruit
feu (m.)	fire; <i>feu moyen</i> (m.): medi-	marché (m.)	market; <i>marchand</i> (m.):
	um heat		vendor
feuille (f.)	leaf, sheet (of gelatine);	mélanger	to mix; <i>mélange</i> (m.): mix-
	<i>feuillage</i> (m.): greenery		ture
finement	finely	mijoter	to simmer
fortement	strongly	morceau (m.)	piece
fouetter	to whip	morue (f.)	salted cod
four moyen (m.)	medium oven	mouiller	to moisten, to wet
frais	fresh, cool	moulin (m.)	mill
frire	to fry	mûr	ripe; <i>mûrir</i> : to ripen
friture (f.)	frying	muscade (f.)	nutmeg; <i>muscadier</i> (m.):
fruit à pain (m.)	breadfruit; <i>fruit de mer</i>		nutmeg tree
	(m.): seafood	mutinerie (f.)	mutiny
garnir	to garnish	navire (m.)	ship
gingembre (m.)	ginger	nettoyer	to clean
giraumon (m.)	type of pumpkin-like	noix (f.)	walnut, nut, hunk (of but-
	squash		ter)
girofle (m.)	clove	nourrir	to feed; <i>nourriture</i> (f.):
gombo (m.)	okra		food
gourde (f.)	generic term for squash,	noyau (m.)	pit
	gourd		
gousse (f.)	clove (of garlic), (vanilla)	oignon (m.)	onion; <i>oignon France</i> (m.):
	bean		white onion; <i>oignon vert</i>
goût (m.)	taste		(m.): green onion; <i>oignon</i>
goyave (f.)	guava		<i>pays</i> (m.): green onion
graine (f.)	seed	ordonnance (f.)	order
grappe (f.)	bunch (of grapes, toma-		
	toes)	palmier (m.)	palm tree
grenade (f.)	pomegranate; <i>grenadier</i>	panna cotta (f.)	papaya; <i>papayer</i> (m.):
	(m.): pomegranate tree	papaya tree	
grillade (f.)	grilled meats	Pâques	Easter
grimper	to climb	parfumer	to flavor
grossièrement	roughly	pâte (f.)	crust, dough, batter
guère	hardly, scarcely	peau (f.)	skin
		pêcher	to fish
haché	chopped	perdurer	to survive against all odds
hauteur (f.)	height	persil (m.)	parsley
herbe (f.)	herb, grass	peser	to weigh
huile (f.)	oil	pieuvre (f.)	octopus
		piment (m.)	pepper; <i>piment végétarien</i>
igname (f.)	yam		(m.): type of mild pepper

pincée (f.)	pinch	sucre glace (m.)	powdered sugar; <i>sucre en poudre</i> (m.): granulated sugar; <i>sucre roux</i> (m.): brown sugar, raw sugar
piquer	to prick		
plat (m.)	dish		
plonger	to dive, to dunk		
poêle (f.)	pan, saucepan	superficie (f.)	area
poids (m.)	weight	survivant (m.)	survivor
poireau (m.)	leek		
poivrer	to pepper	taille (f.)	size
pomme cannelle (f.)	pawpaw	teinture (f.)	dyeing
poudre (f.)	powder	tempérer	to temper
potiron (m.)	pumpkin	tenir	to hold
poulpe (f.)	octopus (to be eaten)	thym (m.)	thyme
préciser	to specify	tige (f.)	stem
prélever	to remove, to set aside	titiri (m.)	type of tiny fish
priser	to prize	topinambour (m.)	Jerusalem artichoke
provenir	to come from	traite (f.)	trade; <i>traite noire</i> (f.): slave
prune (f.)	plum		trade
puits (m.)	well	tremper	to dip
		tubercule (m.)	tuber
quenette (f.)	ginepa, Spanish lime		
		vanillier (m.)	vanilla plant
ragoût (m.)	stew	vélouté (m.)	smooth soup
ramener	to bring back	vif	lively bright
râper	to grate	voie (f.)	way
recherché	sought after		
récolte (f.)	harvest	z'habitant (m.)	crawfish (Mart.)
recouvert	covered		
refroidir	to cool		
régime (m.)	bunch (of bananas)		
remettre	to put back		
remuer	to mix, to stir		
répandre	to spread over		
reposer	to rest		
retirer	to remove		
revenir	to		
robot (m.)	food processor; <i>robot plongeant</i> (m.): immersion blender		
	blender		
rondelle (f.)	round		
roucou (m.)	annatta		
roussir	to brown		
sachet (m.)	bag, packet		
saler	to salt; <i>salage</i> (m.): salting, to preserve with salt		
	blood		
sang (m.)	white sauce		
sauce béchamel (f.)	to sprinkle		
saupoudrer	dry; <i>séchage</i> (m.): drying, to preserve by drying		
sec	help, aid		
secours (m.)	according to		
selon	carefully		
soigneusement	dark		
sombre	to support		
subvenir			

Activités

Vocabulaire – Verbes culinaires: Faites correspondre chaque verbe avec une définition.

- | | | |
|-----|---------------|---|
| 1. | effiloche | _____ mariner, puis faire griller/fumer |
| 2. | roussir | _____ couper finement avec des ciseaux |
| 3. | fourrer | _____ enlever le sel en trempant dans de l'eau |
| 4. | mijoter | _____ enlever le fond d'une poêle avec un liquide |
| 5. | ciseler | _____ diluer avec un liquide |
| 6. | déglacer | _____ faire des marques carrées de cuisson sur un gril |
| 7. | infuser | _____ déchirer une viande ou poissons avec une fourchette |
| 8. | boucaner | _____ enlever la peau d'un fruit ou légume |
| 9. | délayer | _____ retirer la tige |
| 10. | éplucher | _____ mettre du beurre, etc. sur du pain |
| 11. | faire revenir | _____ cuire doucement dans de l'huile pour colorer |
| 12. | pétrir | _____ cuire lentement dans un liquide |
| 13. | saupoudrer | _____ chauffer presque jusqu'à ébullition |
| 14. | tartiner | _____ parfumer un liquide avec des épices |
| 15. | dessaler | _____ travailler une pâte de pain |
| 16. | faire frémir | _____ couvrir légèrement de sucre ou de farine |
| 17. | quadriller | _____ colorer une viande dans de l'huile chaude |
| 18. | équeuter | _____ farcir |

Expressions et termes culinaires martiniquais: Faites correspondre chaque terme avec un équivalent.

- | | | |
|-----|---------------|---------------------------------|
| 1. | curcuma | _____ beignet |
| 2. | cive | _____ cœur de palmier |
| 3. | manioc | _____ épice |
| 4. | faitout | _____ fumé |
| 5. | piment | _____ grand récipient |
| 6. | citron | _____ court bouillon très épicé |
| 7. | chatrou | _____ parfume les plats |
| 8. | giraumon | _____ fruit étoilé |
| 9. | accra | _____ oignon vert |
| 10. | chou palmiste | _____ citron vert |
| 11. | gombo | _____ racine légume |
| 12. | maracudja | _____ petit légume vert |
| 13. | blaff | _____ poulpe |
| 14. | boucané | _____ fruit de la passion |
| 15. | carambole | _____ genre de potiron |

Vocabulaire culinaire martiniquais: Faites correspondre le terms avec un équivalent.

- | | |
|--------------------|--|
| 1. cive | _____ crawfish |
| 2. lambis | _____ allspice |
| 3. matoutou | _____ chayote |
| 4. cassave | _____ mini bananas |
| 5. igname | _____ pastry |
| 6. ti-nains | _____ blood sausage |
| 7. z'habitants | _____ spicy condiment |
| 8. carambole | _____ type of crab stew |
| 9. citronnelle | _____ drink with lime, rum, cane syrup |
| 10. morue | _____ tiny fish |
| 11. bois d'inde | _____ salted cod |
| 12. pomme cannelle | _____ drink of rum, cane syrup, exotic fruit |
| 13. christophine | _____ manioc pancake |
| 14. planteur | _____ lemon grass |
| 15. ti-punch | _____ yam |
| 16. boudin noir | _____ rum flavored with orange and spices |
| 17. sauce chien | _____ okra |
| 18. shrubb | _____ star fruit |
| 19. titiris | _____ conch |
| 20. gombo | _____ green onion |

Expressions de quantité: Faites correspondre l'expression de quantité avec l'aliment approprié.

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. pincée | _____ beurre |
| 2. clou | _____ bois d'Inde |
| 3. gousse | _____ gingembre |
| 4. cuillerée | _____ thym |
| 5. feuille | _____ girofle |
| 6. zeste | _____ ail |
| 7. doigt | _____ lait |
| 8. botte | _____ sel |
| 9. noix | _____ cives |
| 10. bâton | _____ citron |
| 11. verre | _____ cannelle |
| 12. branche | _____ extrait de vanille |

Fruits et légumes en Martinique: Faites correspondre l'image avec le nom du fruit ou du légume..

			
			
			
			
			

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. abricot pays | 11. goyave |
| 2. canne à sucre | 12. grenade |
| 3. carambole | 13. igname |
| 4. christophine | 14. maracudja |
| 5. corossol | 15. papaye |
| 6. curcuma | 16. pomme cannelle |
| 7. dachine | 17. prune de cythère |
| 8. fruit à pain | 18. quenette |
| 9. giraumon | 19. roucou |
| 10. gombo | 20. topinambour |

Texte de lecture

1. Faites une historique des vingt dates les plus significatives de l'histoire de la Martinique. Pour chaque date, citez un lieu associé à l'événement, une personne importante et les pays concernés.
2. En petits groupes, faites des recherches sur le commerce du sucre, du café, du cacao et du tabac avec les îles des Caraïbes. Considérez le début des explorations, les destinations, les éléments historiques clé et l'état actuel des choses. Préparez une présentation PowerPoint pour la classe.
3. Faites des recherches sur les Amérindiens aux Caraïbes. Quelles sont les tribus? De quelle(s) région(s) venaient-ils? Quelle a été leur contribution à la cuisine locale? Qu'est-ce qui leur est arrivé à travers l'histoire?
4. Faites des recherches sur les étapes de l'Abolition de l'esclavage dans les Caraïbes. Quelles différences y avait-il dans les différentes îles?
5. Essayez d'écrire une définition en français en un paragraphe des termes suivants.
 - a. fruit tropical
 - b. légume-pays
 - c. poulet boucané
 - d. richesse agricole
 - e. aromatiques
6. Faites des recherches pour trouver des statistiques économiques pour l'agriculture martiniquaise aujourd'hui. Faites des recherches similaires pour l'économie de votre état. Comparez le rôle joué par l'agriculture dans leur vie économique.
7. En petits groupes, cherchez sur Internet des images d'une vingtaine des aliments mentionnés ainsi que leur nom scientifique. Faites des recherches dans votre supermarché local pour voir lesquels sont disponibles chez vous. Indiquez pour chaque aliment que vous trouvez sous quelle forme il se trouve (frais, en conserve, en jus, en confiture, congelé, etc.), l'origine et le prix.
8. Pensez aux restaurants de votre ville ou de votre région. Y a-t-il des plats typiques qui proviennent d'une autre culture qui maintenant fait partie de la cuisine «américaine»? Faites des recherches pour essayer de trouver l'origine d'un de ces plats.
9. Faites des recherches sur internet pour trouver les différents moyens de conservation des aliments. Essayez de les organiser par l'époque de leur découverte ou création. Expliquez comment ces développements dans la conservation des aliments ont pu influencer la civilisation.

10. Faites des recherches pour comprendre le code noir. De quoi s'agit-il? Qui l'a créé? À quels endroits s'appliquait-il? Comment a-t-il réglé la vie des esclaves en Martinique et ailleurs?
11. Indiquez un aliment contribué par chaque groupe.
 - a. Arawaks/Caraïbes
 - b. Portugais
 - c. Français
 - d. Espagnols
 - e. Esclaves
 - f. Chinois
 - g. Indiens
12. Faites des recherches sur les grands cyclones qui ont frappé les Caraïbes depuis 20 ans. Quelles îles ont-ils touchées? Lesquels ont atteint la Martinique? Quels dommages ont-ils causés?
13. Si possible, faites une dégustation en classe des différents fruits et légumes tropicaux que vous pouvez trouver localement.
14. Choisissez une autre île des Caraïbes et faites des recherches en essayant de trouver les renseignements suivants: la langue officielle, d'autres langues parlées, les bases les plus importantes de son économie, l'histoire de l'esclavage sur l'île, la date de sa découverte et de son indépendance, le revenu moyen. Préparez une présentation pour la classe dans laquelle vous comparez cette île à la Martinique.
15. Cherchez sur internet une carte de la Martinique et une carte de votre état ou région. Superposez la carte de la Martinique sur votre carte en faisant bien attention à l'échelle des distances. Situez Fort-de-France au dessus de votre ville. Comparez les distances.

Questionnaire pour les vidéos culinaires

Faites des recherches sur YouTube pour trouver trois clips de préparation du même plat martiniquais (par exemple, un colombo de poulet ou une fricassée de lambi). Comparez les recettes et des façons de préparer en utilisant la grille ci-dessous.

Activités de pré-visionnement:

1. Quels ingrédients faut-il?
2. De quels ustensiles a-t-on besoin?
3. De quels appareils ménagers a-t-on besoin?

	Video #1	Video #2	Video #3
Quantités d'ingrédients			
Ustensiles			
Préparation des ingrédients principaux			
Liquides			
Épices / herbes utilisées et sous quelle forme			
Appareils ménagers et genre de cuisine			
Temps et température de cuisson			
Étapes			
Présentation du plat fini			

Quelles différences remarquez-vous entre les différentes versions?