

# SOMMAIRE

## Entrées

Acras de morue	6
Calalou	8
Chiquetaille de morue	10
Crabe farci	12
Féroce d'avocat	14
Salade de gombos	16
Soupe z'habitant	18
Velouté de giraumon	20

## Légumes

Bananes jaunes frites	22
Gratin de christophines	24
Haricots rouges	26
Légumes pays	28
Soufflé de papaye verte	30

## Poissons et fruits de mer

Balaous frits	32
Blaff d'écrevisses	34
Brochettes de lambi	36
Court bouillon de vivaneau	38
Crevettes au rhum vieux	40

Fricassée de chatrou	42
Langoustes	44
Macadam	46
Matoutou crabes	48
Oursins frits	50
Poisson au four au gingembre	52

## Viandes et volailles

Brochettes de bœuf sauce chien	54
Colombo de cabri	56
Jambon de Noël	58
Migan de fruit à pain	60
Mix-gril de viandes marinées au barbecue	62
Poulet au lait de coco	64
Ragoût de cochon	66
Tripes à l'antillaise	68

## Desserts

Bananes flambées	70
Blanc manger coco	72
Flan au coco	74
Gâteau ananas	76
Salade de fruits pays	78