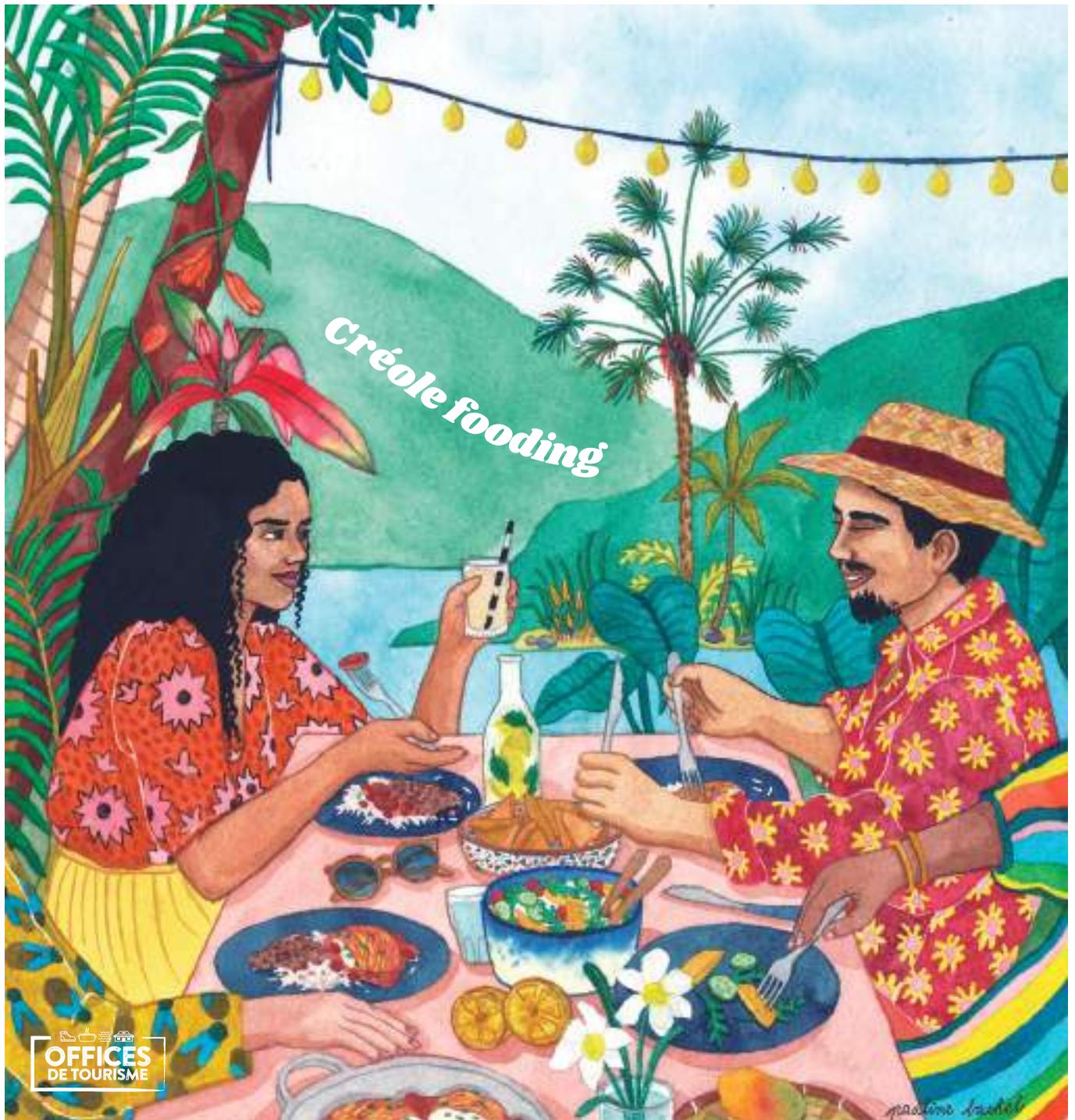


# #EXPLORE

LA RÉUNION LE MAGAZINE DES OFFICES DE TOURISME  
NO. 6



# Idées de moments gourmands à partager avec ceux que vous aimez

PROPOSÉS PAR LES OFFICES DE TOURISME



## Zarlor gourmand : du marché à l'assiette

TOUS LES DERNIERS SAMEDIS DE CHAQUE MOIS.  
VISITE GUIDÉE DU MARCHÉ FORAIN +  
ATELIER DE CUISINE + VISITE D'UN JARDIN  
AUX MILLES VERTUS + DÉJEUNER

Quoi de mieux que de vivre très tôt l'ambiance du marché forain de Saint-Paul, avec Julicia, une habitante du quartier historique du Tour des Roches, et notre éclaircur de l'Ouest? Vous y choisirez des produits frais pour ensuite concocter un traditionnel carry au "feu de bois"! Vous ferez un petit tour par le jardin aux plantes médicinales et endémiques de Paulo. Vous dégusterez alors vos délicieux mets préparés. Bon appétit et bonne découverte!

TARIF : 45€ TOUT COMPRIS

RÉSERVER SUR [WWW.OUEST-LAREUNION.COM](http://WWW.OUEST-LAREUNION.COM)



## Zarlor vien manz in gazon dann fon la riviere

LES DATES POUR 2020 SERONT DISPONIBLES  
DANS LE PROCHAIN PROGRAMME ZARLOR  
(SORTIE PRÉVUE MI-FÉVRIER)

Partez pour un véritable pique-nique créole dans feuille banane au fin fond de la Rivière-des-Galets!

L'aventure commence en 4x4, puis se poursuit par une balade guidée avec l'éclaircur de l'Ouest dans la rivière, afin de vous ouvrir l'appétit.

Puis l'heure du pique-nique aura sonné!

Avec votre vanne et votre feuille banane: vous dégusterez les mets préparés au feu de bois sur place. Apéro, caris créole, gâteaux traditionnels et même tisane péi seront au menu.

TARIF : 46 ENFANT - 58€ ADULTE TOUT COMPRIS

RÉSERVER SUR [WWW.OUEST-LAREUNION.COM](http://WWW.OUEST-LAREUNION.COM)

## Instant gourmand au Diana Déa Lodge \*\*\*\*

Offrez-vous un moment de détente et de bien-être absolu dans le cadre idyllique du Diana Dea Lodge\*\*\*\*. Profitez de cette parenthèse hors du temps pour vous ressourcer et vous prélasser au bord de sa piscine extérieure offrant une vue panoramique sur toute la côte Est de La Réunion.

RÉSERVER SUR [WWW.REUNIONEST.FR](http://WWW.REUNIONEST.FR)



CREDIT PHOTO: BRUNO TANDRY/DIANA DEA LODGE



## Du champ à l'assiette

Rendez-vous à l'association AVPPHSM à Sainte-Anne, Monsieur Morel, défenseur des valeurs et de la tradition créole, vous initiera au tout "fait maison", à l'ancienne et au feu de bois évidemment! Retrouvez les saveurs perdues, redécouvrez les fruits et légumes lontan, avec un de nos lauréats Fonker 2018!

RÉSERVER SUR [WWW.REUNIONEST.FR](http://WWW.REUNIONEST.FR)



CREDIT PHOTO: FROG 874

## La Maison des Délices

Clémence et François ont prouvé qu'avec la canne à sucre on ne fait pas que du rhum et du sucre mais aussi des produits dérivés à base de sirop la cuite-jus de canne cuit- un régal pour les papilles. À consommer sans modération sur le pain, les crêpes, les gaufres, les glaces... à la Plaine des Cafres!

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'OFFICE  
DE TOURISME DU TAMPON



06

SUR LE POUCE

Food trucks,  
en camion Simone



12

SYSTÈME D

Caris  
cyclones

10

DU RÉVEIL AU DÉJEUNER

Nos idées pour bruncher

# Sommaire



20

CARI POISSON

À toutes les sauces



19

REMÈDES DE GRAND-MÈRE

Une cure de zerbax



26

L'ÉTÉ SERA CHAUD

Se faire une glace au soleil



04

TRADITION DU 20 DÉCEMBRE

Plutôt cari ti museau  
ou cari Fèt kaf?



08

ILS FONT LEUR RETOUR

Saveurs à l'ancienne



14

PORTRAITS

Les stars  
des marchés



LES HAUTS DE L'OUEST

16

ROAD TRIP

À table!



22

OPTIONS VÉGÉTARIENNES

Sans viande  
chef!

24

LA RECETTE WAQUH

Un air d'opéra 2.0

Explore La Réunion magazine  
trimestriel N°6- décembre 2019  
Direction de la publication: Gérard Argien  
Coordination: Laure Desauger  
Rédaction: Marianne Renoir, Clara Potier  
Direction artistique et graphisme: Pascal Peloux (Monday)  
Illustrations: Pauline Bachel, Hélène Moignard  
Crédit photos: Gwael Desbont, Pablo Wayne, DR, OTI.  
Impression: Color Print  
ISSN 2114-4923 - Dépôt Légal: DL 6492  
Toute reproduction même partielle est interdite.  
- Ce magazine a été financé grâce à des fonds européens.



**Hélène**  
EXPERTE DE L'EST

"Je fête toujours le 20 décembre en famille, avec mon compagnon, nos fils, les frères et sœurs, neveux et nièces. Nous organisons un pique-nique pour lequel chacun prépare quelque chose. Par exemple, des beignets songe, des beignets carotte, des beignets chou chou, un cari, du gâteau patate. Et bien sûr, un bon rougail piment. Mon plat préféré est le civet tangué, que nous mangeons dans des feuilles figue. Et nous accompagnons le plat d'un verre de vin rouge. L'après-midi est dédié aux jeux de quine, aux cartes. C'est une journée très agréable où nous partageons de bons moments !"



# PLUTÔT CARI TI MUSEAU OU CARI FÈT KAF ?

Chaque 20 décembre, toute La Réunion célèbre l'abolition de l'esclavage et rend hommage aux ancêtres. Au travers de la musique mais aussi d'un repas traditionnel. Et vous, les experts des Offices de Tourisme vous mangez quoi pendant la Fèt Kaf ?



**Christophe**  
EXPERT DU SUD

"Plus jeune, je jouais au football le jour du 20 décembre. Un tournoi était organisé sur un petit terrain toute la journée, avec une pause entre 12h et 13h pour le repas. Au menu, il y avait généralement un cari tangué ou un cari poulet, à déguster dans une feuille figue. L'ambiance était conviviale, il n'était pas question de rivalité entre les équipes. Musique, foot et amis, tel était le programme."



**Chloé**  
EXPERTE DE L'OUEST

"Le 20 décembre correspond à la date anniversaire de l'ouverture du snack de mes parents. Nous préparons des samoussas, des bonbons piment, des piments farcis et invitons un artiste ou un groupe en concert. Cette année, le snack fêtera ses vingt-trois ans."



**Josette**  
EXPERTE DU SUD

"Au programme du 20 décembre, c'est généralement un pique-nique familial. Nous préparons un cari ti museau, aussi appelé cari tangué, ou le cuisinons en civet. Le tangué est déjà nettoyé mais préparé directement à l'aire de pique-nique, au feu de bois. Quelqu'un s'y rend tôt le matin pour réserver l'emplacement. Parfois, nous allons plutôt concocter un civet la patte cochon, flambé au rhum traditionnel. Nous mangeons dans des feuilles bananes ou des petites vanes et apportons du savon pour nous laver les mains. En dessert, du gâteau patate cuit avec des braises au-dessus de la marmite, de la confiture de manioc aromatisée à la vanille de Bourbon. J'y rajoute une pointe de beurre salé, c'est délicieux ! Les anciens parlent de notre histoire aux plus jeunes, et leur expliquent l'origine de cette fête. C'est important de savoir d'où l'on vient et pourquoi on célèbre la Fèt kaf. Je remercie ma mère et ma grand-mère de m'avoir transmis leur savoir."



**Roseline**  
EXPERTE DU SUD

"Pour moi, c'est un jour comme un autre. Lorsque je le fête, je choisis plutôt du cari kaf, la tête du cochon (tête, langue et oreilles comprises) parce que je ne mange pas de cari tangué."

**Jade**  
EXPERTE DE L'OUEST



"Il y a toujours une fête organisée dans mon quartier. Il y a quelques grillades au menu mais c'est avant tout un moment de partage et de musique. On danse en tenue traditionnelle."

**Sébastien**  
EXPERT DE L'EST



"Ce jour est l'occasion pour toute la famille de se retrouver. Nous n'organisons pas toujours la même chose chaque année mais dans l'assiette, on retrouve généralement les ravages, c'est-à-dire du manioc, des patates, des fruits à pain. On le fête en musique. Un peu de maloya, c'est incontournable."



**Larissa**  
EXPERTE DU SUD



"De toutes les fêtes, c'est celle que je ne ne manquerais pour rien au monde. C'est donc avec un grand OUI que je célèbre le 20 décembre ! J'ai la chance de vivre au village de l'Entre-Deux, au pied du Dimitile, une montagne qui porte le nom d'un esclave marron. Mon village avec ses sommets sont une "terre marronage" et mes ancêtres sont eux-mêmes descendants d'esclaves. Je le passe chez moi, avec ma famille, autour d'un bon cabri massalé cuit au feu de bois, un riz chauffé et des bananes flambées au feu de bois. Le repas est servi au centre de la table dans une feuille banane. Nous mangeons à la main, comme le veut la tradition. Après le repas, nous nous dirigeons en général vers un kabar pour "craze un maloya" toute la soirée."



# FOOD en TRUCKS Camion Simone

Il y avait les camions-bars et leurs incontournables pains américains. Depuis quelques années, un nouveau genre de restaurants motorisés est apparu sur les routes de l'île. Des food trucks, camions itinérants et proposant une cuisine différente.



## Adieu barquettes!

AU 1ER JANVIER 2020, EXIT LES COUVERTS ET BARQUETTES EN PLASTIQUE JETABLES. CERTAINS RESTAURATEURS ONT DÉJÀ ANTICIPÉ LEUR INTERDICTION EN OPTANT POUR DES CONTENANTS RÉUTILISABLES OU ÉCO-RESPONSABLES. À FR8TE, LES COUVERTS SONT FAITS EN PALMIER ET LES EMBALLAGES EN BAGASSE RECYCLÉE, BIODÉGRADABLES ET COMPOSTABLES. ON PEUT AUSSI APPORTER SON PROPRE CONTENANT !



Elle voulait proposer quelque chose de nouveau et différent, c'est le cas ! Marie-Pierre, passionnée de cuisine, vend à bord de son K'mion rouge de délicieux et copieux burgers au poulet aux noms funs comme l'Ameri420. Du poulet acheté auprès de Duchemann et Grondin, des éleveurs de l'Etang-Salé. Mais surtout, elle propose de surprenants desserts trompe-l'œil. Dans le petit sachet, découvrez un excellent

## DES DESSERTS PAS COMME LES AUTRES

LE K'MION ROUGE, RUE ROLAND GARROS (ROND-POINT DU LYCÉE), LE TAMPON. PRIVATISATION POSSIBLE. TÉL. : 0693.81.00.86

dessert au chocolat travaillé et sculpté par un artisan européen. Dix arômes au choix : citron, myrtille, menthe, etc.

## MÉDITERRANÉENNE

Parce qu'ils ne trouvaient pas d'emplacement idéal pour ouvrir un restaurant, Lucas et Thibault ont opté pour la restauration mobile. À bord de leur food truck peint par un artiste de l'ouest, ils concoctent des salades, club sandwich, desserts et jus de fruits à partir de produits frais, de qualité, locaux et le plus souvent de saison. Une cuisine méditerranéenne que le duo prend plaisir à faire découvrir à sa clientèle. Avec toujours, une option végétarienne. Lucas et Thibault privilégient le local et les circuits courts et collaborent notamment avec d'autres partenaires comme l'Atelier de l'Océan et Framboisine. On s'est arrêté au K pour des arrancini mozzarella / épinards. Un régal !



FR8TÉ. AU K, À SAINT-LEU, LE PREMIER MARDI DU MOIS. LE VENDREDI MATIN PRÈS DU MARCHÉ FORAIN DE SAINT-PAUL. LE DIMANCHE, BRUNCHS AU MARCHÉ DE L'ETANG-SALÉ. LE MERCREDI ET SAMEDI À L'HERMITAGE. BUFFET DÉTOX APRÈS LES COURS DE YOGA D'ANGÉLIQUE CARTER. PRIVATISATION POSSIBLE. TÉL. : 0693.00.54.31

## Trouve les food trucks près de chez toi

Le problème avec les food trucks, c'est qu'ils changent régulièrement d'emplacement. Grâce à l'appli mobile Oucé et son système de géolocalisation, tu peux savoir si ton food truck préféré est dans les environs avant de te déplacer. Seuls ceux qui sont actifs s'afficheront. Autre atout : la carte de fidélité virtuelle.

LE PANWICH, 348 RUE HUBERT DELISLE, LE TAMPON. DU LUNDI AU VENDREDI, 8H30-15H30 ; SAMEDI 18H-22H. TÉL. : 0693.01.76.26

## HYBRIDE

Le panwich est un intrigant casse-croûte. Avec sa pâte façon pancake, ses airs de club sandwich ou de burger, il s'avère moins rassasiant et bien plus bon que ceux servis dans les fast-food. Il faut dire que les produits sont soigneusement choisis. Du saumon fumé, des tomates marinées, de la crème ciboulette ou encore du double steak de thon... L'objectif est de régaler et surprendre les clients un peu pressés. Les versions sucrées de pancakes sont aussi proposées, et des burgers plus classiques ! À découvrir sur les routes tamponnaises, aux événements organisés dans la commune, en traiteur ou à faire livrer chez soi.





**ROSELINE**  
EXPERTE DU SUD

"J'aime consommer les fruits à pain, le conflore et la rouroute, que je fais en gâteau (bonbon la rouroute) ou en rafraîchissement". La racine est en effet connue pour soulager efficacement les inflammations.

CONFLORE



# SAV- EURS A

Cultivés par les anciens, les fruits et légumes lontan ont un temps été boudés mais semblent faire leur grand retour. Nos experts nous dressent une liste de leurs fruits et légumes lontan préférés.



ROUROUTE

**Le saviez-vous?**  
Le mot "rouroute" vient de l'anglais "arrow-root" qui signifie "racine en forme de flèche".

SONGE BLANC



MANIOC

SONGE



**JADE**  
EXPERTE DE L'OUEST

"J'adore les racines de manioc ou de songe, cuites à l'eau, assaisonnées ensuite avec un peu de sel et de poivre. Autre version : en confiture !"

SONGE COCHON



POMME EN L'AIR



FRUIT À PAIN



**CHRISTOPHE**  
EXPERT DU SUD

"Je conseillerais à tout le monde de goûter au fruit à pain, surtout dans le Sud sauvage. Il accompagne les plats comme le fait la pomme de terre. Le fruit à pain n'est pas une racine mais il est utilisé de la même façon. En confiture, en frites, etc. Et j'ajouterais le pinpin, une spécialité de Saint-Philippe. À cuisiner, par exemple, en beignets."

**Le saviez-vous?**

Le fruit à pain a sa légende. On dit que dans "tan lontan", un homme qui voulait demander la main d'une fille alla rencontrer son beau-père. Ce dernier lui demanda s'il avait un fruit à pain dans sa cour. Le père de la fille voulait s'assurer qu'elle n'aurait jamais faim !

COROSSOL



# L'AN- CIENNE

CAMBAR



BÂTON MOROUNG

**CHLOÉ**  
EXPERTE DE L'OUEST

"Ce sont surtout mes grands-parents qui le cuisinaient : le bâton moroung. C'est excellent en bouillon, avec un peu de bringelles, de pommes de terre, de lentilles..."

COEUR DE BOEUF



**JOSETTE**  
EXPERTE DU SUD

"Il y en a beaucoup que j'aime ! La sapotille, le cœur de bœuf, le zatte, le jamblon, le zantac, etc. »

FOIE DE VOLAILLE



ZANTAC



## Les re-découvrir

**KAN DES MARRONS**  
Jean-Paul Baval est ségatier mais aussi un amoureux de la vie lontan : "la vie lété bel !" Sur le Kan des Marrons, entre le Bernica et le Guillaume, il cultive ces fruits et légumes sur un jardin géré par le CISCB (Centre d'Insertion Sportive et Culturelle du Bernica) et se bat pour les réintégrer dans notre alimentation. 0262.96.08.54.

**LATITUDE FRUITIÈRE**  
Au Baril, à Saint-Philippe, Samuel Constancy gère depuis douze ans cette pépinière de fruits rares péi, conscient de leur richesse, afin de les sauvegarder et les faire connaître. Vous y trouverez du corossol, des zattes, du jaboticaba, et bien d'autres fruits. 0692.44.94.15

**LE JARDIN DES 1001 SAVEURS**  
Une visite à s'offrir à Saint-André pour tout savoir des plantes et des arbres de l'île. Suivez le guide ! 0262.47.48.20

# \* Nos idées \* POUR Bruncher

Comment bien commencer sa journée ou terminer son week-end ?  
Autour d'un brunch, bien sûr ! Sélection de nos adresses favorites.



**LA TARTERIE.**  
88 B RUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE,  
LE TAMPON.

## SO BRITISH !

Rares sont les restaurants à proposer des *brunchs* à l'anglaise. Nous en avons déniché un, La Tarterie, où les clients peuvent s'offrir, chaque deuxième dimanche du mois, un classique *brunch* anglais composé de *bacon*, d'œufs, de *beans* et bien d'autres produits rappelant le Royaume-Uni. Le gérant du restaurant, M. Vincent, a d'ailleurs travaillé deux ans et demi en Irlande, où les *brunchs* dominicains sont incontournables. "C'est un moment où les gens se retrouvent", précise-t-il. Les végétariens opteront pour le Bouddha bol, composé de quinoa, de boulgour, d'houmous, de légumes et de pain pita. Des légumes frais et du pain fait maison, précisons-le. L'assiette est belle, généreuse et délicieuse.

## LES PIEDS DANS LE SABLE

Se ressourcer, échanger, écouter, partager, se régaler... les pieds dans le sable. Littéralement. C'est le credo de l'Uni Vert. Dans un décor tendance balinaise, c'est sous les badamiers et face au lagon que vous pourrez vous réveiller en douceur autour d'un petit déj' digne de ce nom. Et tout ça dans le respect des valeurs du développement durable. Pailles en bambou, emballages biodégradables, eau filtrée en bouteilles en verre : la rondavelle fait la guerre au plastique, minimise ses déchets et fait la part belle aux produits bio et sains, issus majoritairement de circuits courts. À la carte – qui détaille les options sans gluten ou les allergènes présents-, deux formules de petit déjeuner : *smoothies* délicats, salades de fruits, confitures d'ananas, de papaye ou de tomates arbuste maison, miel, pains bio, œufs brouillés, *bacon*... Mais aussi un joli *bowl* à base de muesli, de graines de *chia* ou de baie de goji. Pour compléter sa carte "spécial petit déj", l'Uni Vert proposera bientôt des plats chauds et froids, mais surtout des jus pressés à froid, spécial jeûne ou adaptés aux maux du corps. Le tout servi par une équipe en or.



**L'UNI VERT.**  
70 ROUTE DE TROU D'EAU, LA SALINE-LES-BAINS.



## FLOWER POWER



## BRUNCH CONTEMPLATIF

Le dimanche, sur le port de Saint-Gilles, le mouvement incessant des bateaux nous interpelle davantage que les petits balcons de bois qui le surplombent. Et pourtant, rien de tel comme emplacement pour observer ce ballet hypnotisant. Le Saint-Gilles se prête parfaitement à ce genre de moment dominical en famille avec ses *brunchs* servis jusqu'à 15h. Au milieu d'une déco épurée, entre bois et métal, c'est à volonté et les yeux rivés sur le port que vous pourrez déguster des salades faites maison (taboulé, concombre, pomme de terre), de la charcuterie, du fromage, du *bacon* et des œufs. Coté sucré : des confitures faites maison, des fruits, mais également le traditionnel *pancake* au sirop d'érable ou le moelleux au chocolat raviront vos papilles. Des plats viendront bientôt compléter la carte. Petit faible pour le jus d'orange pressé servi d'entrée de jeu et l'accueil chaleureux.



**LE SAINT-GILLES.**  
PORT DE PLAISANCE  
SAINT-GILLES-LES-BAINS.

Si vous fréquentez le Café Simone, à Terre Sainte, alors vous connaissez son successeur, le Hippi'Eat. Ouvert depuis sept mois, l'établissement a conservé la cheffe et les trois formules, mais a apporté quelques nouveautés. Dans une ambiance Woodstock des années 1970, des *brunchs* y sont désormais proposés. Deux menus au choix, avec entrée, plat et dessert, une boisson chaude et une froide : le Bohemian, et le NY Big Brunch pour les grosses faims. Passionnés par cette nouvelle aventure dans laquelle elle s'est lancée, l'équipe fait tout maison, de la panure au pain, en passant par la sauce. Les fruits et légumes viennent du primeur du coin, et le poisson du poissonnier juste à côté. On a adoré notre Bohemian Brunch et ses fleurs comestibles.



**CAFÉ HIPPI'EAT.**  
5 RUE AMIRAL LACAZE,  
TERRE SAINTE,  
SAINT-PIERRE.

**le saviez-vous ?**  
LE TERME BRUNCH VIENT DE "BREAKFAST" (PETIT DÉJEUNER) ET "LUNCH" (DÉJEUNER).

## PLEIN LES YEUX

Il est des établissements que l'on fréquente pour la qualité de leurs produits, de leur service. Il en est d'autres que l'on apprécie pour la décoration, l'environnement. La Plantation River Beach coche les deux cases. Au cœur de l'Îlet Coco, près de la rivière des Marsouins, nous avons profité du paysage tout en nous régaland autour d'un *brunch* où sucré et salé étaient parfaitement équilibrés. Au menu, des viennoiseries pour assouvir notre gourmandise, des œufs au plat et du riz pour attaquer la journée, et des fruits, à croquer ou à siroter pour faire le plein de vitamines. Le genre de repas que l'on prend le temps de déguster, pour le plaisir et pour profiter au maximum du paysage.



**PLANTATION RIVER BEACH.**  
42 ÎLET DANCLAS,  
SAINT-BENOÎT.



# Caris cyclones

Comment se prépare-t-on au passage d'une tempête tropicale ? Que faire de son congélateur plein à craquer, pendant une coupure d'électricité ? Se préparer un bon repas pendant un cyclone, c'est possible ? Mode d'emploi.



**Fakir,**  
plus de peur que de mal

ROSELINE

"Je me souviens avoir mis trois heures pour aller au Tampon depuis Saint-Pierre. J'ai vu des citernes et des toits partir. Il a été violent mais bref, heureusement."



**On se prépare**

Lorsque l'alerte orange est déclenchée, on pense à faire des réserves : de l'eau en quantité suffisante, des piles, une lampe et une radio à piles, des bougies ainsi que des médicaments si une personne du foyer suit un traitement. "Dès l'alerte, je regarde aussi ce qu'il y a dans le congélateur pour cuisiner des caris au fur et à mesure", indique Roseline. Larissa, elle, vérifie tout ce qui se trouve déjà dans ses placards avant d'aller faire des petites courses et achète essentiellement des boîtes de conserve. Inutile de remplir son caddie, tel un survivaliste. "Ce n'est pas non plus la fin du monde", relativise Chloé. De son côté, Larissa pense à remplir les poubelles et bouteilles d'eau, pour avoir de quoi se laver, cuisiner et boire. Enfin, elle "rentre certaines plantes, les animaux, les meubles et barricade certaines fenêtres".



Pendant les cyclones, on oublie les produits frais et on se dirige vers les boîtes de conserve. En cas de coupure d'électricité, on "laisse son réfrigérateur et son congélateur fermés", comme le recommandent tous nos experts, afin de garder les produits au frais. Ou on "limite leur ouverture au maximum", précise Sébastien.

Panne d'électricité dans le quartier ? Pas de panique, c'est là que les boîtes de conserve interviennent. Christophe opte pour du thon, du maïs, des boîtes bœuf qu'il adore, du cassoulet ou des sardines Robert à cuisiner en sauce, à la gazinière. Des sardines Robert ou Pilchard, voilà aussi ce que choisit Roseline, qu'elle accompagne de gros piments. Si les conditions le permettent, Roseline préfère les cuisiner au feu de bois.

Hélène, elle, le revendique : elle aime manger ! Alors cyclone ou pas, le repas doit être consistant. "Je cuisine à la gazinière ou au feu de bois, éclairée à la bougie ou à la lampe, dit-elle. Du riz, des grains, de la viande et du piment, en sauce d'huître ou en civet. Je peux aussi préparer un bouillon de coquilles. Mon frère m'a appris à les pêcher et c'est succulent !"

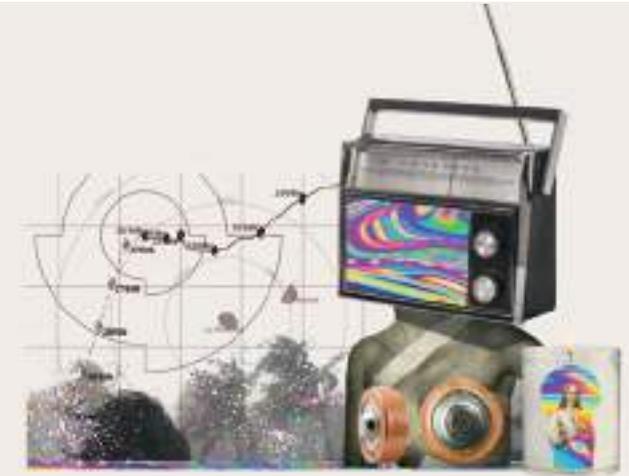
Pour ceux qui vivent en appartement et ont des plaques électriques, Jade a une alternative : le réchaud de camping.

**On fait avec les moyens du bord**

**On tue le temps, ensemble**



"Ces moments sont un retour aux sources. On se retrouve, on passe le temps dans une ambiance conviviale", confie Christophe qui profite des coupures de courant pour jouer avec ses proches, discuter, se raconter des histoires effrayantes ou rire ensemble. "Petite, j'adorais me mettre à la fenêtre pour regarder la tempête, se souvient Chloé. Il n'y a rien à faire entre les repas quand il n'y a pas d'électricité, alors on fait des jeux, on écoute la radio".



## LES ALERTES EN RÉCAP'

Il y a un an, le système d'alerte cyclonique a été revu pour intégrer l'alerte violette, en cas de vents supérieurs à 200 km/h. Les autres alertes, elles, restent inchangées.

### Petite piqûre de rappel :

#### PRÉ-ALERTE JAUNE CYCLONIQUE :

menace potentielle dans les jours à venir. L'information est donnée soixante-douze heures avant le passage de la tempête ou du cyclone.

#### ALERTE ORANGE CYCLONIQUE :

danger dans les vingt-quatre heures. Fermeture de toutes les crèches et établissements scolaires. L'alerte est déclenchée vingt-quatre heures avant l'arrivée du météore, pour que les habitants puissent se préparer.

#### ALERTE ROUGE CYCLONIQUE :

la population est confinée. Interdiction, donc, de sortir de chez soi.

#### ALERTE VIOLETTE :

présence de vents supérieurs à 200 km/h en rafales. Confinement généralisé. Un préavis est donné trois heures avant son déclenchement.

#### PHASE DE SAUVEGARDE CYCLONIQUE :

la menace est écartée mais des dangers subsistent. Le retour à la normale se fait progressivement.

**La vie reprend son cours**



**Fakir,**  
un souvenir marquant

SÉBASTIEN

"Fakir a fait beaucoup de dégâts dans l'Est. Je l'ai vécu de l'extérieur, j'étais sur la route. Il y avait des arbres couchés partout, des routes cassées."

Après le passage du cyclone, "vient le moment du nettoyage de la cour", explique Larissa. "Je vais voir si les voisins n'ont pas besoin d'aide, je prends des nouvelles de la famille pour m'assurer qu'elle va bien." Si les routes ne sont pas coupées, elle va aussi voir les cascades, les rivières et la mer de loin. "Avec prudence, évidemment".

# Les stars des marchés



## Yes, we canne JEAN SÉVINGUÉ

Commençons par Jean Sévingué, que vous ne croiserez pas au marché mais au bord de la route, près de la Balance de Saint-André, où ses jus de canne désaltérants font le bonheur des passants et automobilistes.

Après vingt-neuf ans passés à la Société industrielle routière de La Réunion puis six ans dans une autre entreprise, cet ancien passionné de course à pied a bifurqué pour vendre de l'eau de coco. Et depuis quatre ans et demi, du jus de canne exclusivement. Le maître du fangourin est pointilleux sur la propreté. "Les cannes sont sales et peuvent transmettre des maladies si elles ne sont pas "pluchées" et lavées", explique-t-il.

Les siennes sont débarrassées de leur impuretés.

Une garantie pour les clients qui le voient concocter ses jus en direct. C'est grâce à son gendre, M. Alamèle, qu'il a découvert le potentiel de la canne. Comme il n'est pas planteur, Jean Sévingué se fournit directement auprès de professionnels.

On peut s'y arrêter pour s'offrir un simple gobelet de jus de canne, avec un peu de gingembre ou de citron, une bouteille ou encore un café au jus de canne. Inutile d'ajouter du sucre !

**Où et quand ?** Vendredi et samedi, de 8h à 17h, Pente Sassy près de La Balance, Saint-André.



**Le saviez-vous ?**  
Il existe environ quarante variétés importées de cocos à La Réunion.

## T'as le look, coco BRUNO COCO

Avec son chapeau tressé et son sourire, Bruno ne passe pas inaperçu. Sur les marchés de l'Ouest, il vend le coco sous toutes ses formes.

Le coco, il est tombé dedans quand il était petit.

Et à six ans, il grimait déjà sur les cocotiers ! Sur son étal, du coco à déguster mais aussi en diffuseurs, bols, plateaux, cendriers, etc. Rien ne se perd, tout se transforme. Le Saint-Paulois a aussi été formateur insertion en école de cuisine et donne des cours de tressage. "Il faut transmettre son savoir-faire pour que la culture réunionnaise ne disparaisse pas".

**Où et quand ?** Vendredi et samedi, marché de Saint-Paul. Mercredi à Saint-Gilles et dimanche à celui de l'Hermitage.

**Les cours de tressage :** Tout public (écoles, associations, touristes, etc.)

À partir de 10 personnes. Il faut soi-même constituer le groupe.



## Honneur et force

### THÉO VU

Ses sarcives, canards laqués, nems et rouleaux de printemps vietnamiens revisités s'arrachent. Théo Vu est un cuisinier, un vrai. Diplômé en hôtellerie-restauration à Toulouse, primé boursier des Toques Blanches Internationales en 1996, le spécialiste des mets asiatiques a évolué dans des établissements étoilés, à Paris et dans le monde, avant de s'installer à La Réunion en 2003. Le Toulousain veut "cuisiner pour tout le monde". Tout en offrant la même qualité à tous. "Mon entreprise porte le nom de ma fille, Laya, explique-il. Ça signifie que ce qui est bon pour elle est bon pour mes clients".

Sa définition d'un bon cuisinier : intelligent, rigoureux et persévérant.

Il forme aujourd'hui un jeune Réunionnais, Danny Boyer,

"pour que le savoir-faire reste dans l'île, et Danny en particulier parce qu'il est honnête et courageux".

**Où et quand ?** Mercredi, marché de Saint-Gilles. Vendredi et samedi, à Saint-Paul. Dimanche, marché de l'Hermitage.



## Un esprit sain dans un corps sain

### JEAN-RENÉ TÉCHER

Jean-René Técher a cinquante-cinq ans. Mais dans sa tête, il en a dix-neuf. Il dort peu mais est toujours en forme ! Les produits qu'il vend avec sa femme Sergine y sont sûrement pour quelque chose. Cet ancien employé de l'ONF vend des "zerbaz péi", des tisanes. Un métier qui ne s'apprend pas. "C'est venu comme ça, explique le tisaneur, guérisseur et voyant. J'ai appris les plantes avec les anciens. J'arrive à savoir ce dont souffre une personne avant même qu'elle ne parle".

Le vice-président de l'Aplamedom (Association pour les plantes aromatiques et médicinales) continue à se former, à apprendre et à transmettre ses connaissances, notamment à son petit-fils et à sa nièce.

**Où et quand ?** Mardi, marché de Sainte-Suzanne. Mercredi, celui de Saint-Louis et du Port.

Jeudi, marché de Bras-Panon. Vendredi, celui de Saint-André. Samedi, à Saint-Leu ou Saint-Benoît.

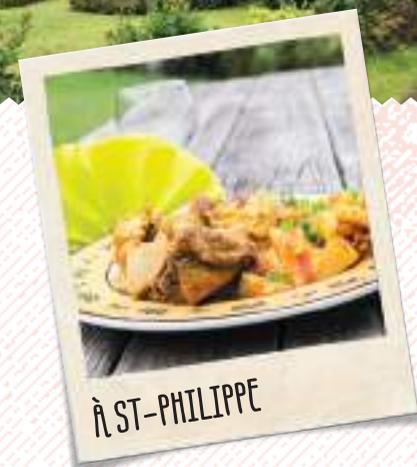
Dimanche, marché du Chaudron ou de la Plaine des Palmistes.

# À TABLE!

Séjourner dans un gîte, ce n'est pas simplement y passer quelques nuitées. On choisit l'établissement en fonction de l'accueil, des hôtes, et de ce qu'il y a à la carte. Nous avons sillonné l'île en quête de bons plats, des plus traditionnels aux plus surprenants.



## AU CŒUR, LE PALMISTE



À ST-PHILIPPE

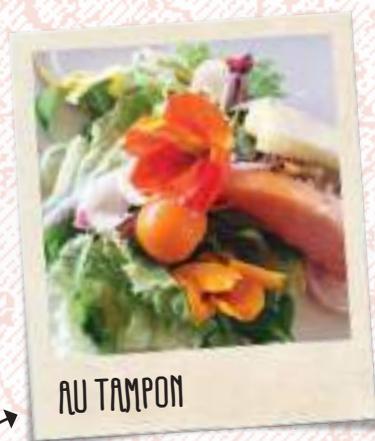
**A**  
LE GÎTE DE THÉOPHANE ET YOLEINE, 80 ROUTE FORESTIÈRE, BASSE VALLÉE, SAINT-PHILIPPE.

CAPACITÉ DE 24 PERSONNES. CHAMBRES DE 6 PERSONNES.

Il s'appelle Jim Bègue mais son gîte porte le nom de ses parents, Théophane et Yoleine. Avoir un gîte, à eux, était avant tout leur rêve. Un objectif qui s'est concrétisé en 1997 par la pose de la première pierre et l'ouverture de la structure deux ans plus tard. Jim travaillait à la Rivière des Remparts mais n'a pas hésité à tout quitter pour reprendre les rênes lorsque sa mère est tombée malade. Malgré les difficultés, la crise de 2008, le chikungunya, Jim a "gardé la foi". Aujourd'hui, le gîte est convoité par les randonneurs, pour son grand jardin de fleurs et arbres fruitiers, pour le papangue qui le fréquente mais aussi pour ses bons petits plats. Comme le cari poulet palmiste ! Le menu change tous les jours, en fonction de l'humeur, mais on peut aussi y déguster des plats au choca bleu, au vacoa, etc. On conseille d'y séjourner plusieurs jours pour avoir le temps de connaître Jim et de tout visiter.



HUMM... LE PALMISTE



AU TAMPON

## VOUS REPRENDREZ BIEN UN PEU DE GÉRANIUM ?

Vous connaissez le géranium rosat, que vous plantez peut-être même dans votre jardin ou utilisez en huile essentielle. Mais l'avez-vous déjà goûté ? Ceux qui sont déjà passés chez Guylène et Anne-Gaëlle, assurément. Mère et fille subliment cette plante sous toutes ses formes : en huile essentielle, en infusion, mais aussi en gelée et confiture. Un ingrédient peu commun dans l'assiette qui fait la renommée de l'établissement. Au point que les deux femmes ont été primées pour leur savoir-faire et leur innovation. On mange aux Saveurs du Petit Alambic aussi pour l'accueil, irréprochable. Guylène aura mis trente ans pour réaliser son rêve et ouvrir sa table d'hôtes. Et la passion est toujours bien présente.

**A**  
SAVEURS DU PETIT ALAMBIC, 245 CHEMIN GRAND TAMPON, LE TAMPON.

## AU BOUT DU MONDE



AH ! LE VOLCAN...

**A**  
GÎTE DU VOLCAN, ROUTE DU VOLCAN PAS DE BELLECOMBE SAINTE-ROSE

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE MERCREDI DE 12H À 14H POUR LE PUBLIC HORS GÎTE.

Traverser la plaine des Sables, s'écarter un peu de la route volcanique, et tomber sur les petites maisons aux toits rouges du Gîte du volcan... et son restaurant panoramique. Au milieu de nulle part. Enfin si, au milieu d'une végétation altimontaine, des tamarins à perte de vue, contrastant avec le désert lunaire parcouru juste avant. Seul établissement du coin, situé à six cents mètres de l'enclos, le Gîte du volcan est un site historique. Refuge au début du XXe siècle pour les explorateurs, il s'est depuis agrandi, pour devenir le lieu familial que l'on connaît aujourd'hui, avec son jardin aux haies bien taillées. Tenu par la famille Picard de génération en génération, l'établissement propose une carte qui change au fil des jours. Outre les plats créoles typiques tels que le cari pattes cochon, le rougail saucisses, le cari espadon, il sert une cuisine d'inspiration métropolitaine comme la souris d'agneau façon créole, la joue de bœuf au vin blanc de Cilaos, les ribs de porc au miel péi. Un choix varié qui sort de l'ordinaire. Et c'est avec une vue plongeante incroyable sur la Rivière de l'Est que vous pourrez savourer ces plats servis copieusement.



LES HAUTS DE L'OUEST

## FUSION

M. et Mme Valin étaient faits pour tenir une table d'hôtes. Elle, est passionnée de cuisine. Lui, vient d'une famille de restaurateurs et a surtout toujours grandi "entouré de monde". "On a besoin de voir des gens. Quand il y a du silence, ce n'est pas normal". Pour ceux qu'il reçoit, des étrangers, des métropolitains et des locaux le week-end, le couple concocte des plats créoles le midi, mais est surtout réputé pour ses brianis, au poulet ou végétal. Les animaux sont élevés par le couple ou achetés à des camarades éleveurs. Ici, pas de porc ni de bœuf. Les Valin se rendent régulièrement en Inde et à Maurice et s'en inspirent en cuisine. "Vous pouvez retrouver des saveurs indiennes, mauriciennes et réunionnaises dans un seul plat", dit-il. Une fusion pleine de saveurs et d'épices qui met tout le monde d'accord.

**A**  
LA TABLE D'AGNI, 33 ROUTE ROMELY, ROUTE HUBERT DELISLE, LA SALINE-LES-HAUTS.

OUVERT LE MIDI. 25 PERSONNES MAXIMUM.



MAFATE

## CABRIS LA KOUR

Encouragé par son entourage, M. Boyer a construit, il y a vingt ans, le Pavillon à Grand Place. Au cœur de son cirque natal, le commerçant qui gérait jusque-là une boutique a ainsi ajouté une corde à son arc, en ouvrant un gîte. "Sans regret !" Levé tous les matins à 4h, l'homme ne compte pas ses heures. Entre les animaux à élever, la boutique à tenir, les repas à préparer et les clients à accueillir, les journées sont intenses ! Des clients qui raffolent de ses plats faits à partir de produits "la kour", en particulier son cabri massalé. "Je pense qu'ils l'apprécient aussi parce que peu de gîtes le proposent", estime M. Boyer. Une humilité aussi grande que la qualité de l'accueil et des plats.

**A**  
LE PAVILLON, GRAND PLACE LES HAUTS, MAFATE.

2 CHAMBRES DE 9 PERSONNES, 1 CHAMBRE DE 6 PERSONNES ET 2 CHAMBRES POUR COUPLE.

#/



## LA TRADITION AU FEU DE BOIS

À CILAOS

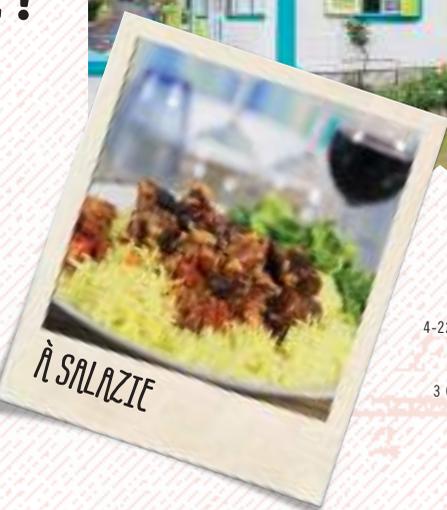
**A**  
GÎTE NASSIBOU,  
19 ROUTE DU BRAS SEC,  
CILAOS.

3 CHAMBRES DOUBLES,  
1 CHAMBRE TRIPLE.



"C'EST ÇA,  
MON DOSE !"

Ancien guide, Patrick Manoro a ouvert son propre gîte, il y a trente-cinq ans, après avoir constaté que les gîtes et tables d'hôtes de Salazie étaient la plupart du temps saturés. Il reprend donc, avec deux copains, une maison ayant appartenu à la famille Vergès. Chez Patrick, on ne vient pas juste dormir. On partage! Et ça commence dès l'accueil par un petit rhum versé sur le sucre qui reste au fond de la tasse de café. C'est ce qu'on appelle la "mandoze". "C'est une tradition synonyme d'accueil mais ça veut aussi dire : c'est ça, mon dose !" On partage ensuite un bon repas avec notre hôte, un rougail saucisses ce jour-là. Classique mais réclamé ! À table, on joue, on discute, Patrick prend sa guitare puis l'ancien guide parle de l'histoire de Salazie. Au repas, toujours deux caris au choix. Avec un peu de chance, vous y logerez le jour où il préparera sa spécialité, le poulet baba figue.



À SALAZIE

**A**  
LA MANDOZE,  
4-22 CHEMIN DE L'ÉCOLE,  
SALAZIE.

3 CHAMBRES DOUBLES  
ET 4 CHAMBRES  
DE 6 PLACES.



À Bras Sec, dans le cirque de Cilaos, M. et Mme Nassibou gâtent leurs clients, touristes locaux, nationaux et étrangers, avec des plats typiques de l'île. Du cari poulet, du massalé de coq, du canard, etc. Des mets préparés au feu de bois : authenticité garantie. Pas d'obligation d'opter pour le repas préparé par le couple puisqu'il est possible de se faire à manger soi-même ou de demander un simple sandwich à manger sur le pouce, avant de partir en randonnée. Nous vous recommandons néanmoins de prendre le temps de goûter à leurs caris, après une bonne journée de marche dans le cirque et alentour. Et de profiter de la terrasse pour la vue imprenable.

REMÈDES DE  
GRAND-MÈRE #/



BOIS DE  
SUREAU

Pour ses propriétés dépuratives.  
Il éliminera les toxines.

## UNE CURE DE "ZERBAZ" ~ APRÈS LES FÊTES ~



LE PIMENT  
MARTIN

Un remède vers lequel  
se tourner lorsqu'on  
a bu trop de verres  
d'alcool. Mettre cinq  
piments dans un verre  
d'eau et le boire.



À Noël et au nouvel An, difficile  
d'éviter l'excès. Résultat :  
les fêtes riment souvent avec  
crise de foie, migraine et gueule  
de bois. Quelques conseils pour  
l'éviter avec des "zerbaz",  
des tisanes péi 100% naturelles.

**Jean-René Técher,**  
tisaneur depuis trente-quatre ans,  
recommande de faire un grand  
nettoyage après les excès.

LA VERVEINE BLEUE -  
OU "VERVEINE QUEUE DE RAT"

(STACHYTARPHETA JAMAICENSIS)

Une plante excellente "pour enlever  
les graisses" qui se sont accumulées  
après les copieux repas.

LINGUE CAFÉ

(MUSSAENDA ARCUATA)

Il nettoie le sang,  
le foie et est aussi  
un très bon anti-inflammatoire.  
Parfait pour une détox.



## LA TISANERIE, PHARMACIE NATURELLE

Plutôt que de se ruer vers la boîte à pharmacie pour soulager ses maux avec des médicaments, on peut aussi se rendre dans des tisanderie. Sur le front de mer de Saint-Paul, la tisanderie de l'Étang vient à la rescousse de ses clients depuis plus de quinze ans. Une pharmacie du "tan lontan" qui a fait sa réputation par le bouche-à-oreille. "Les gens reviennent aussi parce qu'ils voient des résultats", indique Mme Payet. Cette dernière conseille d'éliminer toutes les toxines qui se sont logées dans le foie et l'appareil digestif. À la tisanderie, un mélange composé de quatorze plantes est tout indiqué pour se remettre de ces désagréments. Parmi ces plantes, on peut citer du desmodium, du fumeterre, de l'artichaut ou encore du radis noir. Effet détox garanti ! Des tisanes "mange-graisse" permettront, elles, de retrouver rapidement la ligne. Et Mme Payet de rappeler qu'il n'est "pas nécessaire d'attendre d'être malade pour se tourner vers les tisanes".

**A**

LA TISANERIE DE L'ÉTANG, 172 BOULEVARD DU FRONT DE MER, SAINT-PAUL. DU LUNDI AU SAMEDI, 8H30-12H30 // 13H30-17H.  
OUVERT SEULEMENT LE MATIN LES MERCREDI ET SAMEDI. TÉL. : 0692.00.87.83

### CONSEIL N°1

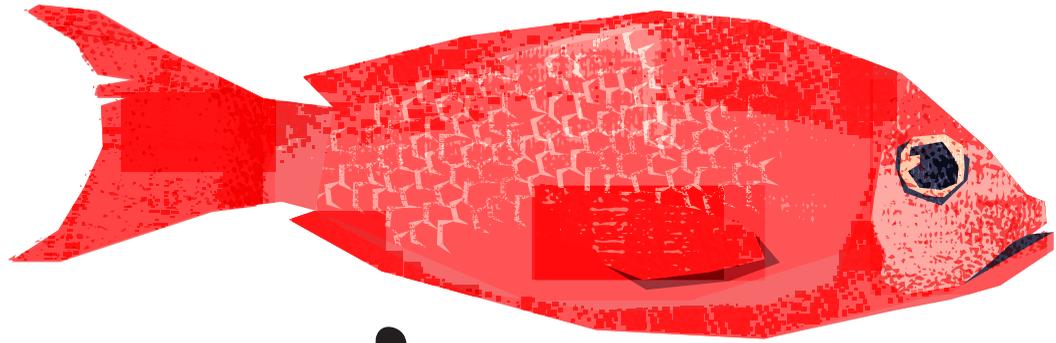
Recueillir directement des  
informations auprès d'un tisaneur,  
en tisanderie ou sur les marchés  
forains. Celui-ci pourra vous conseiller  
en fonction de votre problème et des  
besoins de votre corps. Il indiquera  
aussi le mode de préparation.

### CONSEIL N°2

Mieux vaut prévenir que guérir !  
On ne le dira jamais assez : le mieux  
reste encore d'éviter la gueule de bois  
et la crise de foie en consommant  
avec modération.

## Le saviez-vous ?

Chaque plante ne se prépare pas de  
la même façon. Il existe trois modes  
de préparation, l'infusion,  
la décoction et la macération.



**LARISSA**  
EXPERTE DU SUD

“J’achète un kilo de poisson rouge, trois gros oignons, quatre petits piments s’il n’y a aucun enfant à table ce jour-là, sept gousses d’ail, un morceau de gingembre, sept tomates, un zeste de combava ou une feuille, du thym, du gros sel, du safran et de l’huile. Dans une marmite, je fais chauffer un peu d’huile et y ajoute les oignons pour les faire roussir. Puis, l’ail, le gingembre, le piment et le gros sel que j’ai écrasés au pilon au préalable. Je mets ensuite les tomates avec le thym, la cuillère de safran et le combava et je laisse fondre le tout. À l’obtention de la sauce, j’y ajoute le poisson, nettoyé et coupé en tranches, et laisse mijoter la préparation pendant dix à quinze minutes à feu doux. J’accompagne en général le poisson d’un rougail citron, ou de mangue si je suis chanceuse, et le sers avec un riz zembrocal.”

# à toutes les sauces

La polémique née le mois dernier autour d’une variante de rougail saucisses montre bien que la cuisine, même traditionnelle, est une affaire personnelle. Nous avons voulu vérifier, avec un cari poisson vu par nos experts.



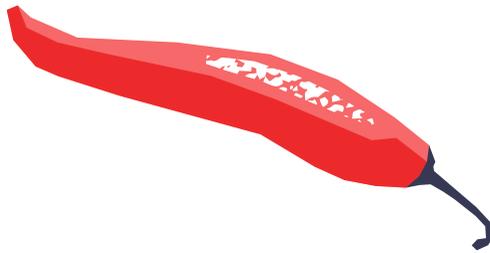
**JADE**  
EXPERTE DE L’OUEST

“Pour le choix du poisson, ça dépend, mais je me tourne plutôt vers l’espadon. Je prépare d’abord les épices: des oignons hachés finement, de l’ail, du gingembre, du combava en petits morceaux et sans la peau, du sel et du poivre, au pilon. Sans oublier un peu de thym. Ensuite, je les roussis. Quand le poisson commence à dorer, j’ajoute des tomates préalablement coupées et du safran. Je couvre le tout, poisson et épices, pour une cuisson à feu doux et j’ajoute un peu d’eau pour la sauce si besoin. En accompagnement, du riz et du rougail mangue ou citron”.



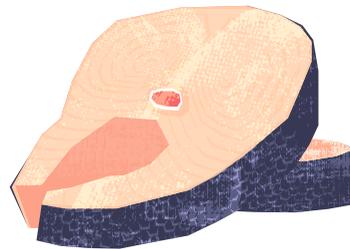
**CHRISTOPHE**  
EXPERT DU SUD

“Je prépare bien sûr, un cari poisson rouge, la spécialité de Saint-Philippe ! Il en existe deux variétés, la rougette tête noire et la peau dure grande queue. Pour cela, il faut d’abord faire revenir de l’ail, du gingembre et du piment dans un peu d’huile. J’ajoute ensuite les oignons, le safran. Puis, les tomates. Je laisse le tout cuire en sauce avant d’ajouter le poisson et un peu d’eau. Place ensuite à la cuisson. Il est important que le poisson ne baigne pas trop dans la sauce. Pour finir, je secoue la marmite afin de décoller les morceaux. Il ne faut surtout pas utiliser de cuillère, qui risquerait de casser les morceaux. Du riz et du rougail mangue accompagnent avec perfection ce cari”.



**ROSELINE**  
EXPERTE DU SUD

“Pour sa chair ferme qui ne risque pas de se décharner, j’opte pour le poisson rouge ou le vivaneau rouge, que j’achète chez un poissonnier. J’enlève les écailles du poisson, le lave et l’égoutte dans une passoire. Dans la marmite, je mets les oignons, l’ail, safran, le thym, sel, les tomates et un peu d’huile pour que ce ne soit pas trop gras. J’incorpore les oignons, les tomates, l’ail, le gingembre, le thym et le sel. Je ne mets pas de piment: pas tout le monde n’en mange ! J’ajoute les morceaux de poisson et les retourne au bout de deux à trois minutes. Je couvre et laisse cuire à petit feu. J’ajoute un tout petit peu d’eau pour la sauce. Pour finir, je secoue la marmite et je sers le tout avec un rougail mangue. De la mangue carotte, bien sûr !”



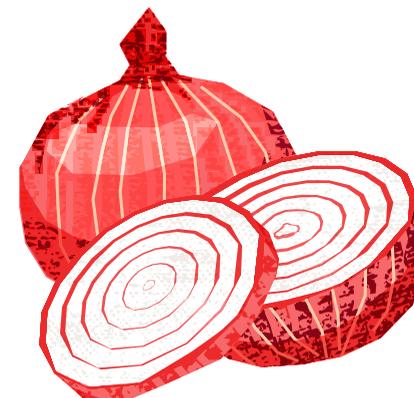
**HÉLÈNE**  
EXPERTE DE L’EST

“J’aime beaucoup cuisiner et le fais comme ma mère me l’a appris. Je fais parfois du cari poisson ananas. Que le poisson soit congelé ou frais, peu importe, il est tout aussi bon ! Côté ingrédients, il faut de l’huile, des oignons, de l’ail, du gingembre, des tomates, du safran, du thym, du Vetsin, du piment vert, du gros piment, du combava et des feuilles quatre épices. J’écaille le poisson et enlève les os, une astuce de ma maman. Je le coupe en morceaux, s’il est entier, puis l’égoutte et les badigeonne de sel. Dans une marmite, je mets l’huile et y fais revenir les oignons. Puis, j’ajoute l’ail, le gingembre, les piments verts écrasés. Ensuite seulement, le safran, les tomates en dés que je laisse fondre. J’incorpore ensuite le thym et le Vetsin et, délicatement, le poisson avec une cuillère. Une fois qu’il mijote dans la sauce, je retourne le poisson et laisse cuire à feu doux. J’ajoute un peu d’eau, les feuilles quatre épices, les gros piments et le combava râpé. J’accompagne le cari d’un rougail citron, mangue ou zévis, et de riz.”



**SÉBASTIEN**  
EXPERT DE L’EST

“Travaillant à Salazie, je choisis deux produits phares de la commune : la truite et le choucho. Je prépare d’abord la farine, et du paprika mélangé à de l’ail en poudre. Une fois la truite écaillée et vidée, je la roule dans la farine, la fais dorer dans l’huile puis l’égoutte. Dans la marmite, j’ajoute le poisson, puis le choucho coupé en julienne et fais revenir l’ail, le sel, le poivre, le safran et le piment. À servir avec du riz”.



**À RETENIR**  
Le cari poisson rouge est le plus recommandé. Une spécialité de Saint-Philippe !

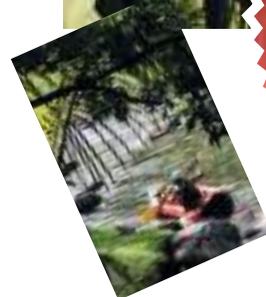
**L’ASTUCE**  
Secouer la marmite pour décoller les morceaux de poisson.

**Le saviez-vous ?**  
À La Réunion, le safran désigne généralement le curcuma et non l’épice la plus chère du monde.

**BICHIQUE, KOSSA SA ?**  
Le bichique est un poisson qui n’est autre que le cabot bouche ronde (Sicyopterus lagocephalus) à l’âge adulte.



# SANS VIANDE CHEF!



## COMME À LA MAISON



## UN PETIT GOÛT D'HAWAÏ

Un peu de fraîcheur en ville ? Poké Run, niché en plein cœur de Saint-Pierre, est certainement la solution. Créé en juillet, il est le seul établissement à proposer un concept de restauration rapide basé sur le "Poke bowl", ce plat hawaïen qui mêle poisson cru, légumes frais et riz. À composer soi-même, que l'on soit végétarien ou pescarien. On choisit d'abord sa base (riz blanc ou riz complet, quinoa), puis les ingrédients des plus classiques aux plus originaux, parmi une liste de produits frais. Soigneusement choisis chez le primeur ou le poissonnier du coin, ils ne nous ont pas laissés indifférents : thon et saumon crus marinés et particulièrement fondants, tofu, algues wakamé, avocat, fève de soja, gingembre confit, *crispy* d'oignons, graines de pavot, etc. On se surprend à essayer des mélanges les plus fous, conseillés, si besoin, par Crystel, la gérante.



**POKÉ RUN,**  
GALERIE LES FRANCOLINS, 2A RUE  
VICTOR LE VIGOREUX, SAINT-PIERRE.

À l'heure où les options sans viande se multiplient, les végétariens n'ont plus beaucoup d'excuses pour ne pas partager un restau en famille ou entre potes. Encore moins pour ceux qui consomment du poisson. Dans l'île, les établissements proposant un menu ou une carte sans viande sont nombreux.

## TOUT EST BON, AUX 3 PETITS COCHONS

On ne pourrait se douter qu'à deux pas d'une voie rapide existe un petit havre de paix gustatif. Et pourtant, c'est là que se niche Les 3 Petits Cochons, créé il y a sept ans. Avec sa déco balinaise, sa piscine traversée par une petite passerelle, ses arbres fruitiers jalonnant le petit chemin en pierre, les embouteillages de la RN3 sont vite oubliés. Si le nom de cette ancienne case créole -réhabilitée par les gérants- pourrait faire penser à un restaurant à viande, détrompez-vous ! Les 3 Petits Cochons s'adresse aussi bien aux carnivores qu'aux pesco-végétariens. Ceviche, œuf-cocotte, ravioles au pesto, *burratina* à la truffe, truite de Langevin ou poisson rôti du jour : la carte est variée et change chaque semaine. Chaque assiette minutieusement dressée est expliquée par une équipe aux petits soins. Et pour les inconditionnels de l'apéro, des *tapas* originales et des ardoises plus classiques sont proposées, servies au cœur d'un petit coin ombragé, près du terrain de pétanque.



**LES 3 PETITS COCHONS,**  
10 CHEMIN ELIARD LAUDE,  
SAINT-PIERRE.



## SUSHI PARTY

Au Yoko, perché au-dessus des bars Saint-Gillois, vous pourrez déguster *sushi*, *maki*, *nigiri* à base de saumon, thon ou marlin servis sobrement sur des planches de bois et autre vaisselle japonaise. Des tartares et des plats nippons traditionnels comme le *chirashi* et une excellente soupe *miso* sont aussi à la carte. Mention spéciale aux *gyoza* qui ont également fait leur petit effet grâce à une pâte fine et un cœur goûteux et travaillé. Pour finir, la petite surprise du chef : une *panna cotta* au *wasabi*. Étonnante mais pas moins succulente. Avec son ambiance tamisée et un espace à taille humaine, le Yoko fait sans aucun doute partie des meilleures tables japonaises de l'île.



**LE YOKO,**  
122 RUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE,  
SAINT-GILLES-LES-BAINS.

Une végétation luxuriante, une grande case en bois qui invite à l'apaisement. Et la rivière des Marsouins en contrebas d'une immense varangue en caillebotis. Perdus en pleine "jungle réunionnaise", nous sommes bien au restaurant les Letchis. Créé il y a vingt ans, cet établissement familial sert une cuisine typiquement créole et authentique. bercé par le doux murmure de l'eau, le vent dans les arbres et le chant des oiseaux, le voyage gustatif commence : rougail chevaquine, fricassée de brèdes ou l'excellent ananas rôti au rhum accompagné d'une glace miel gingembre faite maison. Chaque plat fait resurgir des souvenirs d'enfance, dans la cuisine de grand-mère. Les mets sont raffinés, équilibrés et travaillés principalement avec des produits locaux. Les gérants cultivent également leurs propres produits comme le palmiste. Leur projet ? Devenir autosuffisants autant en matière de cultures que d'énergie.



**LES LETCHIS,**  
42 ILET DANCLAS,  
SAINT-BENOÎT.

## LA FRAÎCHEUR AVANT TOUT

Né de la rencontre entre un pêcheur et une plongeuse, le Ti Mahi Mahi se fait discret mais ne désemplit jamais. Un lieu à taille humaine, intimiste, qui proposerait, selon la rumeur, les meilleurs tartares de l'île. La raison se trouve certainement dans le choix des produits de la gérante, Lucie, également la cuisinière et pâtissière des lieux, qui s'approvisionne uniquement sur les marchés et auprès de pêcheurs qu'elle connaît bien. L'exigeante Lucie travaille ses plats avec des poissons frais, dans le respect des saisons pour les fruits et légumes, allant jusqu'à fermer son petit coin de paradis si la pêche n'a pas été bonne. Outre les rillettes de thon proposées en amuse-bouche, les brochettes de poissons et leur émulsion au combava, le poisson à la tahitienne, les six tartares fondants à tomber par terre, on craque pour le riz froid assaisonné à la perfection : de la menthe, des graines de sésames grillées, du concombre et des petits oignons verts. Un exquis mélange qui change des traditionnelles frites. Et puis, il y a les desserts, faits maison, comme la *panna cotta* coulis de mangue ou les mousses à la passion.



**LE TI MAHI-MAHI,**  
167 RUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE,  
SAINT-GILLES LES BAINS.



# Un air d'opéra 2.0

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de régaler nos proches mais aussi leurs papilles. Georgios Spandos, sous-chef du Palm Hôtel & Spa (5\*), nous apprend à épater famille et amis en réalisant une entrée raffinée en trompe-l'œil, un opéra au foie gras.



TEMPS DE PRÉPARATION  
TROIS HEURES



TEMPS DE CUISSON  
UNE HEURE



DIFFICULTÉ  
DIFFICILE



TYPE DE PLAT  
ENTRÉE



## QUI GEORGIOS EST SPANDOS ?

Sous-chef au Palm Hôtel & Spa (5\*) depuis cinq ans, Georgios Spandos est d'origine grecque et a posé ses valises à La Réunion il y a six ans. Ce qu'il aime dans la cuisine, c'est mettre en valeur les produits, de saison de préférence, et les sublimer avec une touche de modernité. Avec les produits locaux, il s'en donne à cœur joie !



ON A  
AIMÉ !

### PRÉPARATION DU BISCUIT JOCONDE

- 75G DE NOIX
- 75G DE SUCRE GLACÉ
- 20G DE FARINE DE BLÉ
- 2 ŒUFS
- 10G DE BEURRE
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 10G DE SUCRE SEMOULE
- 30G DE CACAO

Préchauffez le four à 200°. Mélangez les noix réduites en poudre avec le sucre et le cacao. Incorporez les œufs et faites blanchir le mélange. Ajoutez le beurre fondu. Montez les blancs en neige avec le sucre et ajoutez délicatement au premier appareil. Dressez en fines couches sur feuille siliconée (ou du papier sulfurisé légèrement beurré) et faites cuire quelques minutes au four. Découpez deux bandes de biscuit à la taille du cadre. Placez le biscuit et recouvrez d'une couche de foie gras au café. Lissez pour obtenir une épaisseur régulière. Réservez au frais.

### PRÉPARATION DU GLAÇAGE

- 2DL DE RHUM ARRANGÉ CAFÉ
- 20G DE CHOCOLAT NOIR FONDANT À 70% DE CACAO PÉI MASCARIN
- 60G DE NOISETTE CONCASSÉE
- 3G DE GÉLATINE

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau. Faites réduire le rhum de moitié. Incorporez la gélatine ramollie et égouttée puis le chocolat dans la gelée tiède. Ajoutez les noisettes concassées. Glacez l'opéra de foie gras et laissez prendre au froid.

### PRÉPARATION DU GRANITE

- 2DL DE CAFÉ BOURBON POINTU
- 30G DE SUCRE SEMOULE

Sucrez le café expresso et faites refroidir au congélateur. Grattez régulièrement à l'aide d'une fourchette pour le pailleter en granité.

### PRÉPARATION DE LA BRIOCHE

- 250G DE FARINE
- 3 ŒUFS
- 4G DE SEL
- 4G DE LEVURE
- 40G DE SUCRE
- 125G DE BEURRE POMMADÉ
- 1 JAUNE D'ŒUF POUR LE BADIGEONNAGE

Dans un bol, versez 200g de farine et le sel. Mélangez. Ajoutez ensuite le sucre, la levure et les œufs et mélangez à nouveau. Actionnez votre robot sur vitesse 2 et versez votre mélange. Laissez travailler pendant cinq minutes jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez alors votre beurre pommade coupé en morceaux. Attendez que le beurre soit bien incorporé à la pâte et ajoutez à ce moment-là vos 50g restant de farine mais par petites quantités, en plusieurs fois. Vous devez obtenir une pâte assez souple, lisse et un peu collante. Couvrez et laissez reposer 1h15. Faites des portions de 30g et préparez vos moules en les beurrant. Laissez reposer à nouveau pendant une heure. Préchauffez votre four à 160°. Badigeonnez vos brioches d'un jaune d'œuf et enfournez pour 15 minutes.

### FINITION ET DRESSAGE

- FLEUR DE SEL DE CACAO
- FLEURS COMESTIBLES DU JARDIN

VIN CONSEILLÉ  
SAVENNIÈRES – CLOS DE LA BERGERIE 2015  
NICOLAS JOLY



## où TROUVER LES PRODUITS

### LE FOIE GRAS

Directement auprès des producteurs de l'APTF 7 chemin de la Zone Artisanale, Trois Bassins. Tél. : 06.92.08.54.58

### LE SEL

Au Musée du Sel, 25 Pointe au Sel Les Bas, Saint-Leu. Tél. : 02.62.34.67.00

### LE CAFÉ BOURBON POINTU

À la Maison du Laurina  
15 chemin de la Croizure,  
Grand Coude, Saint-Joseph.  
Tél. : 0692.03.54.78

### LE CHOCOLAT

En grande surface.  
Visite de la Chocolaterie :  
1 rue Claude Chappe, Le Port.  
Tél. : 0262.55.10.20

### LE CACAO

Latitude Fruitière  
18 impasse Surcouf,  
Le Baril, Saint-Philippe.  
Tél. : 0692.44.94.15

### LE SUCRE

À la sucrerie de Bois-Rouge  
2 chemin Bois Rouge, Saint-André.  
Tél. : 0262.58.59.74

### LES ŒUFS

Au marché bio,  
route du Théâtre, Saint-Gilles.  
Le dimanche de 8h à 13h.

### LES FLEURS COMESTIBLES

À Multiplantes  
83 chemin François Cadet, Le Tampon.  
Tél. : 02.62.27.84.12

### LA FLEUR DE SEL

Auprès d'Eric Lavallo.  
eric.lavallo@orange.fr

# SE FAIRE UNE glace au soleil



L'été arrive et on ne va pas s'en plaindre. Les hausses de températures sont même un prétexte tout trouvé pour s'offrir quelques péchés mignons en pot ou en cornet. Artisanales, locales, originales : petit tour d'horizon de glaciers testés et approuvés.



## À FAIRE SOI-MÊME

À **Öguava**, on compose son propre yaourt glacé, en fonction de ses goûts et de ses moyens. De la taille des pots au *topping*, en passant par le parfum, tout est personnalisable. Les yaourts sont sans matière grasse ni sucres ajoutés mais naturellement sucrés par le fructose. Les fruits, en grande partie de saison et locaux, sont préparés sur place chaque matin. Les *toppings* disponibles raviront ceux qui font attention à leur ligne, et les autres ! Entre les fruits, les biscuits, les amandes, les céréales... le choix est large.

### Les plus :

LES FRUITS DE LA RÉUNION, LES TABLES, LES SIX POINTS DE VENTE, LES POTS XL RÉUTILISABLES.

**ÖGUAVA**, 33 AVENUE DES INDES, SAINT-PIERRE.

## DOUBLE NATIONALITÉ

C'est probablement le seul à le proposer dans l'Est : des glaces italiennes mais artisanales et *made in Réunion*. **La Glacière Panonnaise**, temple des glaces, crêpes et gaufres à Bras-Panon, a choisi de travailler avec l'Île en Glace pour offrir à ses clients de la qualité et du local. Huit parfums et de gourmands *toppings* au choix. Il est aussi possible de piocher dans les quarante parfums de glaces non artisanales proposées en plus. On a craqué pour l'ananas-piment, une surprenante glace au goût identique à celui des barquettes de fruits achetées au marché !

### Les plus :

LA FABRICATION LOCALE, LES PETITS PRIX (2,50€ UNE GLACE ITALIENNE), LA PALETTE DE CHOIX.

**LA GLACIÈRE PANONNAISE**, PLACE MICHEL DEBRÉ, BRAS-PANON.



## DU PIMENT SUR LA PLANCHA

"Plancha" et "glace", voilà deux termes rarement associés. Ils résument pourtant l'esprit de **Ti Roulé**. Le concept vient d'Asie, où David a découvert la méthode avant de l'importer. Sur une *plancha* réfrigérée à -30°C, la glace, un mélange de crème et de lait sans conservateur ni œuf, est travaillée sous vos yeux. Ensuite, elle est étalée, roulée, et servie en quelques minutes à peine. Deux ingrédients et un *topping* sont à choisir parmi des arômes aussi classiques que surprenants comme la Dakatine et le piment ! Les *vegans* y trouveront aussi leur bonheur puisque Ti Roulé peut, sur demande, travailler avec du lait d'amande et de la crème de coco lors de prestations privées.

### Les plus :

LE CONCEPT, LES SAVEURS ORIGINALES, LA VERSION GLACES SALÉES (FIGUE ET FOIE GRAS PAR EXEMPLE)

**TI ROULÉ**, JUMBO DUPARC ET SACRÉ-CŒUR.



### Les plus :

LES FRUITS PÉI, LA PROMOTION DU BIO ET DU LOCAL, LES BOWLS GLACÉS, LE CONCEPT BAR À FRUITS, LA PETITE TERRASSE EN BOIS COCOON, GLUTEN ET LACTOSE FREE.

## LE PLAISIR SAIN

Des fruits, beaucoup de fruits... et de la glace ! Telle est la base des *bowls* et des *smoothies* de Christine Javegny, alias **Madame Glaces**. Installée depuis trois ans dans sa roulotte blanche et bleue, cette amoureuse de la gastronomie saine allie diététique et plaisir. Et ça marche ! En plus d'être sublimes, ses compositions sont copieuses et surtout savoureuses. Et pour cause : chaque produit est méticuleusement choisi. Désireuse de promouvoir la qualité et les petits producteurs locaux, elle n'utilise pratiquement que des fruits péi frais et de saison, qu'elle agrmente de graines de chia ou autre antioxydant comme la baie d'*açaï*, ce "super fruit" brésilien aujourd'hui cultivé par quelques agriculteurs de l'île qu'elle a su convaincre. Ses glaces ne contiennent ni gluten ni lactose, ce qui devrait ravir les intolérants alimentaires. Du granola au coulis de chocolat, en passant par le caramel, même les *toppings* sont faits maison. À consommer sur place ou à emporter !

**MADAME GLACES**, 75 RUE DU MUSÉE, PITON SAINT-LEU.

## Mais aussi...

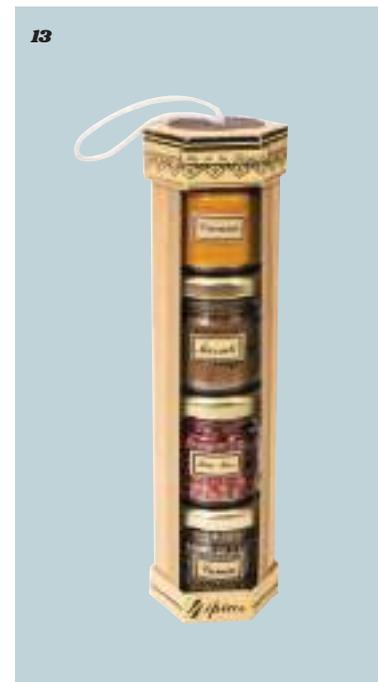
### La Magie des Glaces

pour ses glaces et sorbets artisanaux, avec des produits locaux, comme la glace "mangue piment" ou "passion géranium".  
1 rue Edmond Albius, Saint-Paul.

### L'Arc-en-Ciel

pour ses assiettes composées de glaces, crêpes nappées, fruits et chantilly.  
13 ter rue Montfleury, Saint-Benoît.





**1.** Thé blanc, Le Labyrinthe En Champ Thé. - **2.** Tisanes bio d'après fête et pour la digestion. Tisane Bio. Boutique Maison Carrère.  
**3.** Poudre de vanille de Bras-Panon. Pro Vanille. - **4.** Extrait de vanille. Vanille Bleue.  
**5.** Gousses de vanille extra. Pro Vanille. - **6.** Confitures de fruits, citronnelle et préparation pour rhum arrangé. Mafate.  
**7.** Café moulu Bourbon pointu. La Maison du Laurina. - **8.** Barquette et gobelet réutilisables. Mafate Attitude.  
**9.** Rhum arrangé menthe et citron vert. Rhum Métiss.

**10.** Chocolat caramel et sel de Saint-Leu et chocolat Café Bourbon Pointu. Mascarin. - **11.** Thé vert, thé noir et rooibos. Réione.  
**12.** Miel aux baies roses. Rucher du sud sauvage. Boutique Maison Carrère. - **13.** Massalé, baies roses, cumin et curcuma. 4 épices. Boutique Maison Carrère. - **14.** Miel. Rucher du sud sauvage. Boutique Maison Carrère. - **15.** Gelée au rhum. Savanna Lontan.  
**16.** Confiture de sapote noire coco et de tomate arbuste. Fruits de Mélissa. - **17.** Vanille bleue. Escale Bleue.  
**18.** Fleur de sel de Saint-Leu et sucre roux intense. Fleur de sel de l'océan Indien. Boutique Maison Carrère.

# LES FONKER

## Les coups de cœur de DES OFFICES DE TOURISME

Le terme créole "fonker" exprime au mieux la démarche des Offices de Tourisme de récompenser une prestation touristique qui suscite chez les visiteurs une émotion unique et inoubliable. Ce n'est pas une compétition ! Vingt-cinq prestataires sont sélectionnés selon des valeurs par les Offices de Tourisme, puis récompensés par un jury, pour leur savoir-faire et la qualité de chacune de leurs structures, mais aussi pour leur amour et leur attachement envers leur territoire.

*chaleur  
singularité  
générosité  
co-créateur de demain  
sincérité  
avec le cœur  
maître artisan  
effet waouh*

Parmi eux, cinq ont été distingués parmi les catégories suivantes : Accueil – Eco-friendly- Facilitateur – Terroir & Authenticité – Tisseur de liens. Une petite nouveauté a été ajoutée cette année : le Prix du Public. Pour les découvrir avec l'ensemble des vingt-cinq nommés et voter en 2020, rendez-vous sur la page Facebook " FONKER, les coups de cœur des Offices de Tourisme" !



LAURÉAT 2019

**Accueil**  
le prestataire chouchouteur

**YANNICK - CHAMBRES D'HÔTES  
LA KAZKIFO**

Yannick est le visage même de l'hospitalité créole ! Aux dires de visiteurs, il est un véritable rayon de soleil. Et pour cause, Yannick met en lumière la cuisine créole par ses talents, met à disposition vélos et kayaks, donne des conseils avisés. Chez La Kazkifo Chambre et table d'hôtes, La communication autour de son établissement ne se fait que par bouche-à-oreille.

LA KAZKIFO  
TERRE SAINTE - SAINT PIERRE  
LAKAZKIFO@OUTLOOK.FR  
T. 02 62 25 18 54 / 06 92 59 46 48



LAURÉAT 2019

**Eco friendly**  
le prestataire éco-responsable

**JEAN-MARC  
CHAMBRES D'HÔTES  
POIVRE & CITRONNELLE**

Dans un cadre simple et tranquille, comme il aime à le rappeler, Jean-Marc Razé se propose, avec bienveillance, d'aider les voyageurs à réduire leur empreinte carbone. Profitez d'une chaleureuse maison d'hôtes auto-suffisante et visitez un surprenant jardin aux mille plantes où tout se mange, se sent ou se boit. Avec Poivre & Citronnelle, l'écologie n'est plus une utopie, elle se vit chaque jour et à chaque instant.

POIVRE & CITRONNELLE  
SAINT ANDRÉ - BRAS DES CHEVRETTES  
CONTACT@POIVRE-ET-CITRONNELLE.COM  
T. 06 92 09 90 00



LAURÉAT 2019

**Terroir & authenticité**  
le prestataire  
"raconteur de légendes lontan"

**JULICIA - TABLE D'HÔTES  
CHEZ MONMANZE**

Chez Julicia, le respect et le partage de la tradition culinaire créole n'ont d'égal que la saveur et l'authenticité des plats ! Profitant d'un terroir exceptionnel et tirant parti d'un savoir-faire lontan, Monmanze chez Julicia propose des ateliers cuisine conviviaux et pieds sous la table. Apprendre et déguster... sa mem mem lé bon !

CHEZ MONMANZE  
TOUR DES ROCHES - SAINT PAUL  
PEPITEFAITMAIN97460@LAPOSTE.NET  
T. 02 62 38 08 82

**Facilitateur**  
le prestataire à l'écoute

**DAMIEN & MAXIME  
LOCATION DE MATÉRIEL  
ET SERVICE DE CONSIGNE  
LOKANOO**

Damien et Maxime, passionnés de randonnées, vous épaulent que vous soyez simple aventurier ou sportif chevronné ! Lokanoo facilite, pour petits et grands, la découverte de La Réunion. De la consigne au transfert de bagages en passant par la location de matériel de randonnée ou le montage de campement, ils s'occupent vraiment de TOUT !!!

LOKANOO  
SAINT ANDRÉ (INTERVENTION SUR TOUTE L'ÎLE)  
DJACQUET974@GMAIL.COM  
T. 06 93 81 07 11



LAURÉAT 2019

**Tisseur de liens**  
le prestataire "réseuteur"

**MARTINE - ASSOCIATION  
ACTIONS CULTURELLES  
LE PTI COLIBRI**

Depuis quatre ans, le Pti Colibri et sa présidente Martine redonnent vie au Bas de la Rivière. Ancrée au cœur du territoire dionysien, l'association tisse une nouvelle vision commune autour de valeurs essentielles : le vivre-ensemble, la diversité, l'histoire et la culture créole. C'est à travers le partage d'expériences et de moments de vie que l'Association Pti Colibri et l'Office de Tourisme Intercommunal du Nord de la Réunion développent leur ambition de créer du lien humain pour donner du sens au quotidien. Nous, on adore !

LE PTI COLIBRI  
BAS DE LA RIVIÈRE SAINT DENIS  
COLLINEPETITELEBASDELARIVIERE@GMAIL.COM  
T. 06 92 33 11 93

AVEC LES OFFICES DE TOURISME DE LA RÉUNION

CONCOURS VIDÉO

#filmans nos expériences péi!



REMPOTEZ 100€<sup>\*</sup>  
PAR SÉQUENCE  
SÉLECTIONNÉE

## ENSEMBLE, CRÉONS LE NOUVEAU FILM #EXPLORE LA RÉUNION !

Une activité, un hébergement, une bonne table, un endroit incroyable, un moment d'émotion, fun, sportif, gourmand... En famille, entre amis, ... filmez vos escapades touristiques à La Réunion !

**Jusqu'au 31 janvier 2020**, rendez-vous sur [mavideo-explorelareunion.re](http://mavideo-explorelareunion.re) pour nous envoyer vos vidéos.

Cette année encore, les séquences sélectionnées seront récompensées, chacune, par un montant de 100€\* et figureront dans l'édition 2020 du film **#EXPLORELAREUNION !**

Horizontal - Vidéo de 100 Mo max - 2 min max

**#EXPLORE  
LA RÉUNION !**  
AVEC LES OFFICES DE TOURISME