



LA FLORE À MAYOTTE

PETIT ABCD

Rentrée Solidaire Mayotte 2014

© Solidarité Laïque

Crédits photo : © Christine Louis-Dubbart –OCCE, © SL



**A... COMME
AMBREVADES**

Les ambrévades ou « pois d'Angole » sont des légumineuses, en forme de longs haricots secs, qu'on ouvre à la main. Ils se mangent cuits avec du riz principalement.

Il y a aussi beaucoup de variétés de haricots: verts, blancs ou roses. Ils se cuisinent comme les ambrévades.

**Idée de recette mahoraise :
Ambrévades au coco**

Source : Cuisine de Mayotte et des Comores

Collège de M'tsangamouji : <http://www.mayotte-cuisine.fr/cuisine/legumes.htm>



**A... COMME
ANANAS**

L'ananas est une plante tropicale qui produit des fruits portant le même nom.

Cette plante peut mesurer jusqu'à 1m50 de haut. Elle produit en moyenne 200 petites fleurs bleu-pourpre. Chacune donne naissance à un petit fruit. L'ensemble constitue l'ananas surmonté d'une couronne de feuilles.

On peut manger l'ananas nature ou le consommer comme jus, confiture, sorbet...



B... COMME

BANANE

La banane est le fruit le plus consommé à Mayotte car c'est un aliment de base. On la mange verte mais on peut aussi la manger mûre. Il existe plusieurs variétés.

Par exemple, la banane plantain qui est une grosse banane (préférée verte pour la cuisson) d'une chair plus ferme et plus riche que la banane traditionnelle est consommée cuite ou frite.



Idée de recette mahoraise : Bananes au coco et au poisson

Source : Cuisine de Mayotte et des Comores

Collège de M'tsangamouji : <http://www.mayotte-cuisine.fr/recettes/banane4.htm>



**B... COMME BEC DE
PERROQUET**

Le Bec de Perroquet est également appelé « Impatience de Zanzibar » ou « Niam Niam » à Mayotte.

Il est originaire d'Afrique et principalement du Congo, du Zaïre et du Zanzibar.

Il doit son nom à ses fleurs, généralement jaunes et rouges, qui ressemblent à un bec de perroquet.

Sur l'île, sa floraison apparaît sans discontinuer presque toute l'année.

Ses fleurs donnent naissance à des sortes de fruits. Lorsque ces derniers sont mûrs, ils éclosent et éjectent les graines qu'ils renferment à plus d'un mètre de distance.



B... COMME BRÈDES

On appelle « brèdes », l'ensemble des feuilles comestibles des arbres de Mayotte ou de la Réunion. Généralement, on les prépare bouillies dans de l'eau salée (ça ressemble fortement aux épinards) ou cuites dans le lait de coco (c'est le m'vougue wahamajie). On peut y ajouter du poisson ou de la viande.

**Idée de recette mahoraise :
Le Mataba de manioc**

Source : Cuisine de Mayotte et des Comores

Collège de M'tsangamouji : <http://www.mayotte-cuisine.fr/recettes/mataba.htm>

**C... COMME
COMBAVA**

Le combava est un citron vert rond et légèrement aplati aux pôles, de taille moyenne. La peau très grumeleuse et la pulpe est très acide. Ses fleurs blanches donnent naissance à de petits fruits ronds ne dépassant pas 5 à 6 cm de diamètre.

***Idée de recette mahoraise :
Poulet à la tomate et au citron***

Source : Cuisine de Mayotte et des Comores

Collège de M'tsangamouji : <http://www.mayotte-cuisine.fr/recettes/poulet.htm>



**C... COMME
COROSSOL**

Le corossol est fruit tropical au gout à la fois sucré et acidulé comparable au litchi qui pousse aussi sur l'île de mi-novembre à février. Le corossolier est un petit arbre dépassant rarement les 8 mètres, il pousse dans des zones humides et chaudes. Ses fruits poussent sur le tronc comme sur les branches et sont lourds : ils peuvent peser jusqu'à 5 kg !



@ <http://culturemp3.viabloga.com/>



**C... COMME
CARAMBOLE**

Ce fruit caractérisé par sa forme en étoile a été importé d'Asie. La carambole est d'une couleur jaune/orangée translucide et comporte 5 ou 6 ailerons . Il est très riche en vitamine C et peut être consommé tel quel. Toutefois, étant relativement acide, il peut être préférable de préparer le fruit. On en tire d'excellents jus ou sorbets mais c'est aussi un excellent produit pour décaper les métaux ou pour détacher les vêtements!



A photograph of a papaya tree. The tree has large, deeply lobed green leaves. On the left side, there is a cluster of green papaya fruits. A black butterfly is perched on a leaf in the center of the frame. The background is a bright, overcast sky.

F... COMME FRUIT À PAIN



L'arbre à pain, très commun à Mayotte, est facilement reconnaissable à ses feuilles et à ses fruits. Les feuilles sont très grandes (jusqu'à 1 m) et très larges . Il fructifie de novembre à juin. Ses fruits, de couleur verte sont couverts d'une peau épaisse et rugueuse. Leur chair est ferme et blanche et ne contient pas de graines. La chair peut être bouillie et rappelle alors la patate. Grillée, elle rappelle la châtaigne!



G... COMME GOYAVE

La goyave est un fruit tropical qui pousse sur un arbre : le goyavier.

La goyave peut se manger nature en dessert mais on peut aussi la consommer en jus, sirop, sorbet, confiture...

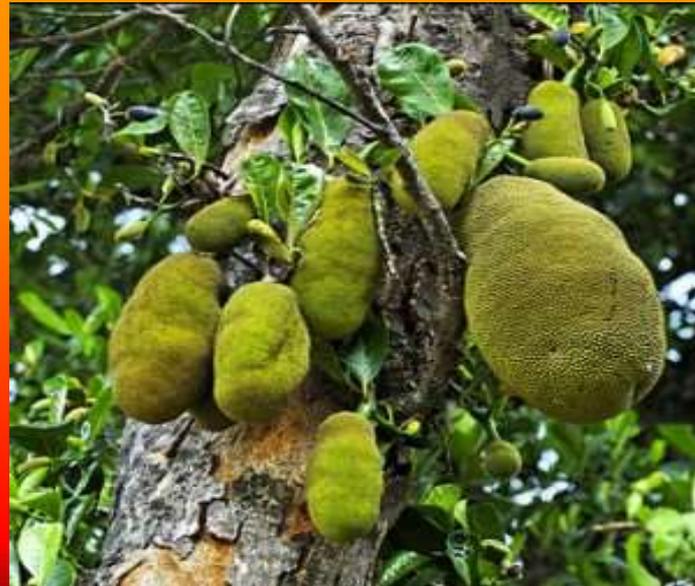
A Mayotte, la variété de goyave qui pousse sur l'île s'appelle la grenadille.



**J... COMME
JAQUES**

Le Jacquier (ou jaquier), est un arbre à pain qui pousse particulièrement à Mayotte. Il est originaire d'Inde et produit un fruit énorme (jusqu'à 18 kg) .C'est même le plus gros fruit au monde!

Il en existe plusieurs variétés, qui diffèrent par la chair du fruit. Certaines sont molles et collantes et d'autres ont un texture proche de l'ananas. On le coupe en six morceaux, on enlève les graines et on le mange.





***M... COMME
MANIOC***

Originnaire de l'Amérique du Sud, le manioc a été introduit en Afrique centrale par les Portugais au début du XVIIe siècle. Il est actuellement la base de l'alimentation de nombreux pays africains et de l'île mahoraise. Cette plante pluriannuelle atteint 2 à 5 mètres de hauteur et on la mange pour ses racines divisées en faisceaux de tubercules mesurant entre 30 et 50 cm sur 5 à 10 cm de diamètre. Chaque tubercule pèse entre 2 et 5 kg.



Idee de recette mahoraise : le Mataba

Source : <http://www.lesfoodies.com/souimanga/recette/mataba>



T... COMME TAMARIN

Le tamarinier, est un très grand arbre caractéristique des paysages tropicaux.

Le fruit a une forme de gousse marron, contenant une moelle pulpeuse et des graines. C'est la moelle que l'on peut manger crue (avec du sucre), le fruit permettant une multitude de préparations : sauces, boissons, sirops, bonbons... Avec les graines mûres et grillées, on peut même fabriquer un ersatz de café. Feuilles, fruits et écorces sont utilisés dans la pharmacopée traditionnelle.



@ :<http://jeanine.canalblog.com/>

T... COMME TARO-SONGE



Le Taro-songe est une tubercule alimentaire tropicale de la famille des Aracées.

Le terme peut désigner également la plante elle-même, dont les autres parties tiges et feuilles peuvent aussi être consommées après préparation.





V... COMME VANILLE

La culture de la vanille est une histoire de famille à Mayotte. Cultivée de façon traditionnelle, le savoir faire se transmet de générations en générations.

Elle est produite aujourd'hui en faible quantité, 600 kg cette année contre 2 tonnes auparavant. Le positionnement est le même : c'est la qualité qui prime !

A close-up photograph of several bright yellow Ylang-ylang flowers (Cananga odorata) in full bloom, surrounded by lush green leaves. The flowers have a distinct five-petaled structure and a prominent central stamen. The background is slightly blurred, showing more foliage and a hint of a building.

***Y... COMME
YLANG-YLANG***

Originnaire de Chine, l'Ylang Ylang est cultivé sur environ 300 hectares. Cet arbre peut atteindre 20 à 30 mètres de haut lorsqu'il se développe sans l'intervention de l'homme. Cueillies par les femmes, les fleurs de cet arbre doivent être à portée de mains, c'est pourquoi depuis qu'il est cultivé les hommes lui tordent et lui nouent les branches pour le rendre accessible.

L'huile d'Ylang Ylang de Mayotte est utilisée dans les grands parfums du monde entier (La propriété Guerlain est à Combani). A partir de 120 kilos de fleurs et selon le degré d'extraction, on obtient une quantité très différente, allant de 25 cl à 5 litres.

