

Index des recettes

les entrées

- 16 Bonbons de foie gras
- 132 Bouillon léger de lentilles de Cilaos
- 18 Brouillade d'œufs aux épices
- 20 Carpaccio de dorade
- 18 Chutney de pommes au curcuma et figes
- 34 Compotée d'ananas
- 22 Corolles croquantes de boudin créole
- 44 Escalope de foie gras poêlée au miel
- 28 Feuillantines de saint-jacques
- 24 Feuilletés aux deux espadons
- 32 Nid de crevettes sautées
- 34 Petits takamakaks aux fruits secs
- 30 Poivrons grillés
- 38 Ravioles de capitaine
- 130 Rillettes de lapin aux épices
- 30 Salade de patates douces
- 26 Soupe glacée de tomates
- 134 Tartare d'algues
- 36 Tartare d'espadon à la moutarde ancienne et goyaviers
- 40 Tarte renversée aux deux boudins et à la mangue
- 48 Terrine de foie gras
- 42 Terrine de rouge
- 134 Terrine fondante de grenadier au combava
- 46 Turban de marlin et saumon
- 58 Velouté de cresson
- 50 Velouté de patates douces

les plats

- 54 Brandade de morue-coco
- 56 Caille braisée au caramel de gingembre
- 58 Camarons poêlés à la citronnelle
- 60 Confit de cabri
- 56 Farce à la vanille Bourbon
- 62 Filet d'agneau en croûte de combava
- 64 Langouste gratinée au gingembre
- 66 Lapin fondant au garam masala
- 72 Légine en filet cuite au plat
- 68 Magret finement tranché aux saveurs indiennes
- 52 Mijoté de porc et mangues José
- 70 Requin poêlé
- 74 Saint-pierre en papillote de bananier
- 76 Suprême de volaille glacé aux cinq épices
- 78 Tajine de veau aux saveurs épicées et combava

- 80 Thon germon aux épices tandoori

- 82 Tilapia et chorizo rôtis

les accompagnements

- 44 Ananas caramélisé
- 80 Brèdes patates braisés au jus de veau
- 48 Chutney mangue, papaye, ananas
- 18 Chutney de pommes au curcuma et figes
- 78 Citrons confits
- 74 Compotée de fruits des Mascareignes
- 22 Compotée de papaye
- 82 Couscous léger au combava
- 70 Crème de bananes épicée
- 86 Crumble de chou chou au cumin et chèvre frais des Plaines
- 70 Curry de poivrons
- 92 Dentelles craquantes de parmesan
- 88 Flan de papaye verte
- 132 Gnocchis aux patates douces et combava
- 62 Gratin de patates douces à la mode dauphinoise
- 82 Poivrons pimentés
- 84 Mousseline de patates douces cuites au lait de coco
- 90 Polenta moelleuse poêlée au piment
- 58 Purée de fruit à pain au lait de coco
- 92 Risotto au lait de coco
- 130 Tomates confites à la badiane
- 66 Tomates confites au romarin

les sauces et préparations

- 64 Beurre d'agrumes
- 46 Coulis de mâche
- 90 Coulis de poivron rouge
- 88 Coulis de tomates pimenté
- 46 Farce mousseline
- 141 Fond de veau
- 141 Fond de volaille
- 141 Fumet de poisson
- 20 Huile de vanille et baies roses
- 54 Jus de veau au cinq parfums
- 48 Marinade de vin de Cilaos
- 76 Marmelade de goyaviers
- 141 Pâte brisée
- 76 Pâte sucrée
- 141 Pâte feuilletée
- 26 Pistou de coriandre
- 28 Sauce à la liqueur de tangor

- 24 Sauce à la noix de coco

- 38 Sauce à la vanille Bourbon (et p. 46)

- 30 Sauce aux épices et combava

- 68 Sauce corsée à l'ananas Victoria

- 72 Sauce pimentée au chocolat

- 80 Sauce tandoori

les desserts

- 96 Ananas rôti à la vanille Bourbon
- 96 Baba au vieux rhum
- 114 Cappuccino de chocolat
- 98 Charlotte chocolat tamarin
- 102 Clafoutis meringué aux pommes
- 118 Compotée d'ananas
- 136 Confiture de lait à l'Ylang-Ylang
- 124 Coulis de fraises
- 116 Crème à la vanille Bourbon
- 126 Crème de bananes épicée
- 100 Croustillant de bananes mignonnes au chocolat
- 138 Croustimoelleux au chocolat et aux agrumes
- 104 Gelée légère de goyaviers
- 108 Gelée de thé
- 122 Lamelles d'ananas rôti
- 112 Infusion d'épices
- 106 Letchis mi-confits
- 106 Mi-cuit au chocolat noir et cœur de chocolat blanc
- 110 Millefeuille chocolat combava
- 108 Minestrone de fruits frais
- 104 Mousse à la noix de coco
- 98 Mousse au chocolat (et p. 100)
- 110 Mousse au chocolat combava
- 114 Mousse de cannelle
- 102 Patates douces à la vanille Bourbon
- 118 Parfait glacé au rhum arrangé
- 120 Plaisir glacé de pain d'épices
- 116 Poires pochées au vin de Cilaos
- 122 Riz crémeux à la vanille Bourbon
- 110 Sauce au thé vanillé
- 98 Sauce aux fruits de la passion
- 108 Sirop de curcuma
- 120 Sirop de tangor
- 108 Sorbet de papaye
- 124 Soufflé tiède au combava
- 94 Tartare de letchis aux épices
- 116 Tarte fine de poires pochées
- 126 Tarte Victoria
- 112 Tatin d'ananas