

Mets-Tissages *un cahier de recettes*

Résidence culinaire

Ce cahier de recettes marque l'aboutissement de deux résidences artistiques et scientifiques dites "Mets-Tissages", une initiative commune de l'Institut de recherche et développement (IRD) et de l'Ambassade de France à Maurice (à travers l'Institut français de Maurice).

L'idée d'un espace collaboratif autour de la cuisine et de l'alimentation dans l'océan Indien, projet porté par un Fonds Equipe France (dispositif du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères), a émergé à la faveur d'un premier atelier sur les "Sociabilités alimentaires" organisé avec l'IRD Réunion.

L'objectif de ces deux résidences de cinq jours chacune (en août 2024 et juin 2025 respectivement) a été de créer un cadre pour réfléchir, apprendre, expérimenter, partager et créer ensemble autour de la cuisine.

Explorant les dimensions sociales et culturelles des nourritures et du fait de manger ensemble dans plusieurs îles de l'océan Indien, "Mets-Tissages" s'est intéressé tour à tour à un mets emblématique lors de la première résidence — le Dhol Puri mauricien — et à des aliments traditionnels, locaux ou bio, durant la seconde — en lien avec la programmation « Terre et Eau » de l'Institut français de Maurice.

La richesse de ces deux résidences tient au croisement de regards et d'expertises variées et complémentaires issues d'horizons divers.

Chaque rencontre a réuni
un **chef-commissaire** (André Béton),
une **sociologue de l'alimentation** (Laurence Tibère),
des **cuisiniers et cheffes** adeptes d'approches végétale, végane
ou sans gluten (Amalia Irsapoullé, Jennifer Moreau, Hanane
Sohun),
une **nutritionniste** (Prity Pugo-Gunsam),
des **agriculteurs locaux et bio** (Aurore Rouzzi, Leelowtee Kawal,
Lekovilaz...),
des **élèves de cuisine de l'ONG** "Adolescent Non Formal
Education Network" ANFEN (Dean Noah Ah Kioon et Jollina
Marlah)
ainsi qu'un **artiste** et un **poète** (Ismet Ganti, Michel Ducasse).

Ce dialogue interdisciplinaire, intergénérationnel et interculturel
a permis une co-construction féconde et chaleureuse,
présentée au public sous forme de "grandes tablées".

Les créations contenues dans ce cahier reflètent l'esprit qui a
animé cette entreprise collective.

Puisse l'enthousiasme de ces rencontres inspirer la création d'un
réseau inter-îles d'acteurs de l'alimentation, approfondissement
des expérimentations culinaires amorcées ou encore une
labellisation de ce type de démarche à la fois patrimoniale et
écoresponsable.

Nous espérons que ce cahier vous permettra d'entrevoir le
meilleur de ces tissages culinaires, humains et scientifiques.

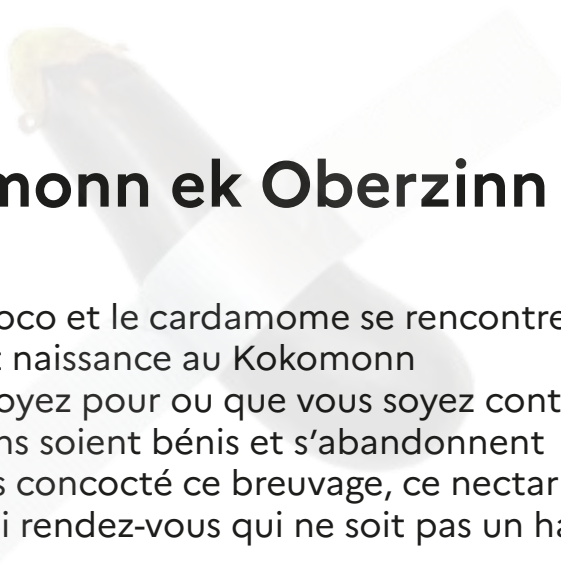


Service et présentation

- Tous les mets sont servis dans des cornets de feuilles de bananier (feuille banann)
- Toutes les boissons sont servies dans des coques de grenadine évidées (grenadinn)



delo - later



Kokomonn ek Oberzinn

Quand le coco et le cardamome se rencontrent
Ils donnent naissance au Kokomonn
Que vous soyez pour ou que vous soyez contre
Que vos sens soient bénis et s'abandonnent
Nous avons concocté ce breuvage, ce nectar
Pour un vrai rendez-vous qui ne soit pas un hasard

Eski zot rapel ki ant brinzel ek oberzinn
Ena zis enn kestion form ki fer la diferans ?
Fode kone ki kan prepar zot dan lakwizinn
Dan lakaz oubien pandan enn rezidans
Brinzel fer lekor gagn lezel
Oberzinn fer leker tous lesiel

Brinjèl en deux textures sur toast de farata & eau coco-cardamome

Breuvage

Broyer les graines de cardamome (cardamome) et les faire infuser dans de l'eau, au réfrigérateur, pendant toute une nuit

Servir bien frais dans une coque de grenadine (grenadinn)

Mets

Griller les brinjèl (aubergines) entiers au four

Passer légèrement les peaux à la flamme, sans les brûler

Récupérer la chair, la concasser avec de l'oignon vert (piv), du sel et quelques gouttes de vinaigre d'alcool

Griller les peaux avec un filet d'huile, puis les mixer avec de l'ail (lay) selon le goût

Dresser les deux textures côte à côte sur un toast de farata (pain plat mauricien) ou autre pain

Cardamome (*Elettaria cardamomum*), de la famille botanique Zingiberaceae

Originaire d'Inde, la cardamome était une monnaie d'échange au moyen âge; en ayurveda, elle apaise l'esprit et stimule la digestion.

Coco (*Cocos nucifera*), de la famille botanique des Arecaceae - Gingembre, curcuma

Originaire d'Asie du Sud-Est, la noix de coco n'est pas une noix mais une drupe, un fruit à coque dure avec trois couches : une peau extérieure lisse, une couche fibreuse appelée coir, et une coque intérieure dure qui contient la chair blanche et l'eau de coco.





Gremandinn ek Lalo

Grenadine aimante amoureuse de menthe
Se mélangent en douceur... et plus si affinités
L'une et l'autre dans une fraîcheur aimante
Au fil de l'eau ont fini par s'affiner
Sachez que le fruit de leur passion
A donné lieu à la Gremandinn, une aimable boisson

Kan manze bon, lalo parfwa sort premie
Me bizin kone kouma servi li avek amour
Lerla mem labous pou fini par apresie
Parski pa bizin tomat ou pom damour
Pou ki lalo gagn enn bon rezilta
Li pa katar, li kapav gagn 4 'A'

Grenadine ou Fruit de la passion (*Passiflora edulis*) est originaire d'Amérique du Sud, nom donné par missionnaires espagnols du XVIe siècle qui ont vu dans la fleur de la plante une symbolique religieuse liée à la Passion du Christ. Chaque partie de la fleur représentait un élément de la crucifixion : les filaments symbolisaient la couronne d'épines, les dix pétales et sépales les apôtres, digestion.

Friture de lalo & eau grenadine-menthe

Breuvage

Prélever la pulpe de grenadines bien mûres (grenadinn), en conservant les coques pour le service.

Tamiser la pulpe avec un peu d'eau, ajouter quelques feuilles de menthe (mant) écrasées

Conserver au frais. Servir bien frais dans les coques évidées

Mets

Essuyer les lalos (gombos) avec un chiffon sec, puis les fendre en deux dans le sens de la longueur

Préparer une pâte à beignets : mélanger deux types de farines, de l'eau, du sel, de la levure chimique, un peu de levure boulangère, du curcuma (safran) et de l'oignon vert (piv)

Tremper les lalos dans la pâte, puis les frire une première fois

Laisser reposer, puis effectuer une seconde friture au moment du service

Servir sur une feuille de bananier, dans un van (corbeille traditionnelle)



Coco (Cocos nucifera), de la famille botanique des Arecaceae - Gingembre, curcuma

Originnaire d'Asie du Sud-Est, la noix de coco n'est pas une noix mais une drupe, un fruit à coque dure avec trois couches : une peau extérieure lisse, une couche fibreuse appelée coir, et une coque intérieure dure qui contient la chair blanche et l'eau de coco.

The background of the page is a light, faded image of several Kaloupile leaves. The leaves are green and have a serrated, oval shape. They are scattered across the page, with some overlapping each other. The overall effect is a soft, naturalistic backdrop for the text.

Kalounel ek Mataba

On l'appelle kari-poule ou kalou-pile
La saveur des îles dit oui aux deux noms
S'ajoute la citronnelle et voilà préparée
Une infusion inouïe à apprécier en toute saison
Cela peut paraître étrange à la découverte
Mais le Kalounel est préparé par des mains
expertes

Dan lavi bizin konn dekouver nouvo gou
Ena prefer kan manze fre, lot kontan kan li so-so
Sikre, sale, sikre-sale ? Eg, dou, eg-dou ?
Mataba, se fey maniok kwi avek koko
Enn pla diferan anbark nou pou enn nouvo vwayaz
Li desot lamer pou vinn anrisi nou leritaz

Kaloupile (*Murraya koenigii*), de la famille botanique des Rutaceae. Originaire d'Inde, ces feuilles essentielles dans les cuisines mauriciennes et réunionnaises.

Mataba* sur galette de manioc & infusion karipoulé-citronnelle

* ragoût de feuilles de manioc au lait de coco

Breuvage

Griller 5 feuilles de karipoulé (caloupilé), puis les infuser avec 5 feuilles fraîches et un bâton de citronnelle (sitronnel) dans 3 litres d'eau chaude

Laisser refroidir et conserver au frais jusqu'au service

Mets

Mixer ou piler des jeunes feuilles de manioc préalablement congelées

Saler, puis cuire à feu doux pendant au moins 3 heures avec une grande quantité de lait de coco (diri koko), jusqu'à réduction complète

Bouillir du manioc (maniok), l'écraser avec de l'oignon vert, former des petites galettes de 2 cm de diamètre

Frire les galettes, puis dresser le mataba chaud dessus



Manioc, de la famille botanique des Euphorbiacées

Originaire d'Asie du Sud-Est, le manioc doit être bien cuit car il contient des substances toxiques. Le manioc est une plante de résilience et de partage, un don de la



Mandagoz ek Madegonn

La terre est bleue comme une mandarine
C'est la nouvelle version du poème d'Eluard
Les strophes se libèrent dans la cuisine
Quand le margoze s'adoucit pour faire de l'art
Pas besoin de verres pour boire le Mandagoz
Car ce jus inédit est conseillé à petites doses

Madegonn ? Enn lot nom pou friyapin
Kokin dan zardin ou aste dan bazar
Dan letan margoze ti prepar li kan gagn fin
Dimann bann gran dimounn rakont so zistwar
Enn lot fason retrouv gou manze lontan
Pou fer labous dou ek leker kontan

Fruit à pain (*Artocarpus altilis*), de la famille botanique des Moraceae, est originaire de la Polynésie et a été introduit à Maurice pour lutter contre la famine

Boulettes de fruit à pain & eau mandarine-margoze

Breuvage

Presser des mandarines (mandari), allonger avec de l'eau fraîche et ajouter une fine râpée de zeste de margoze (margoz), bien amère

Servir très frais

Mets

Essuyer les lalos (gombos) avec un chiffon sec, puis les fendre

Peler le fruit à pain (friyapen), le vider de son noyau et le couper en gros tronçons

Blanchir 12 minutes dans de l'eau bouillante

Concasser finement, puis mélanger avec des oignons verts finement hachés, de l'ail pilé et du sel

Former des boulettes de 2 cm de diamètre

Frire une première fois 10 minutes, laisser reposer, puis frire à nouveau 10 minutes au moment du service

Servir chaud avec une sauce épaisse à base d'ail, de karipoulé frits et de coriandre fraîche (kotimir)

Le citronnelle (*Cymbopogon citratus*), le combava (*Citrus hystrix*) et la mandarine (*Citrus reticulata*) sont de la famille botanique des Rutaceae et originaires des pays de l'Asie.

Le margoze (*Momordica charantia*), de la famille botanique des Cucurbitaceae, est originaire d'Afrique et se consomme aux périodes difficiles.





Madebava ek May-Madegonn

Quand le combava s'associe au madegonn
Le vert les réunit et c'est bien pour cela
Que l'on soit deux ou qu'il y ait cent personnes
On conclut la soirée en buvant du Madebava
C'est pourquoi nous souhaitons terminer
Par l'alchimie étrange que vous avez dégustée

Gato maïs et velouté sucré de fruit à pain & eau fruit à pain-combava

Breuvage

Récupérer l'eau de cuisson du fruit à pain, y infuser quelques zestes de combava (kombava)

Sucrer légèrement selon le goût, servir bien frais

Mets

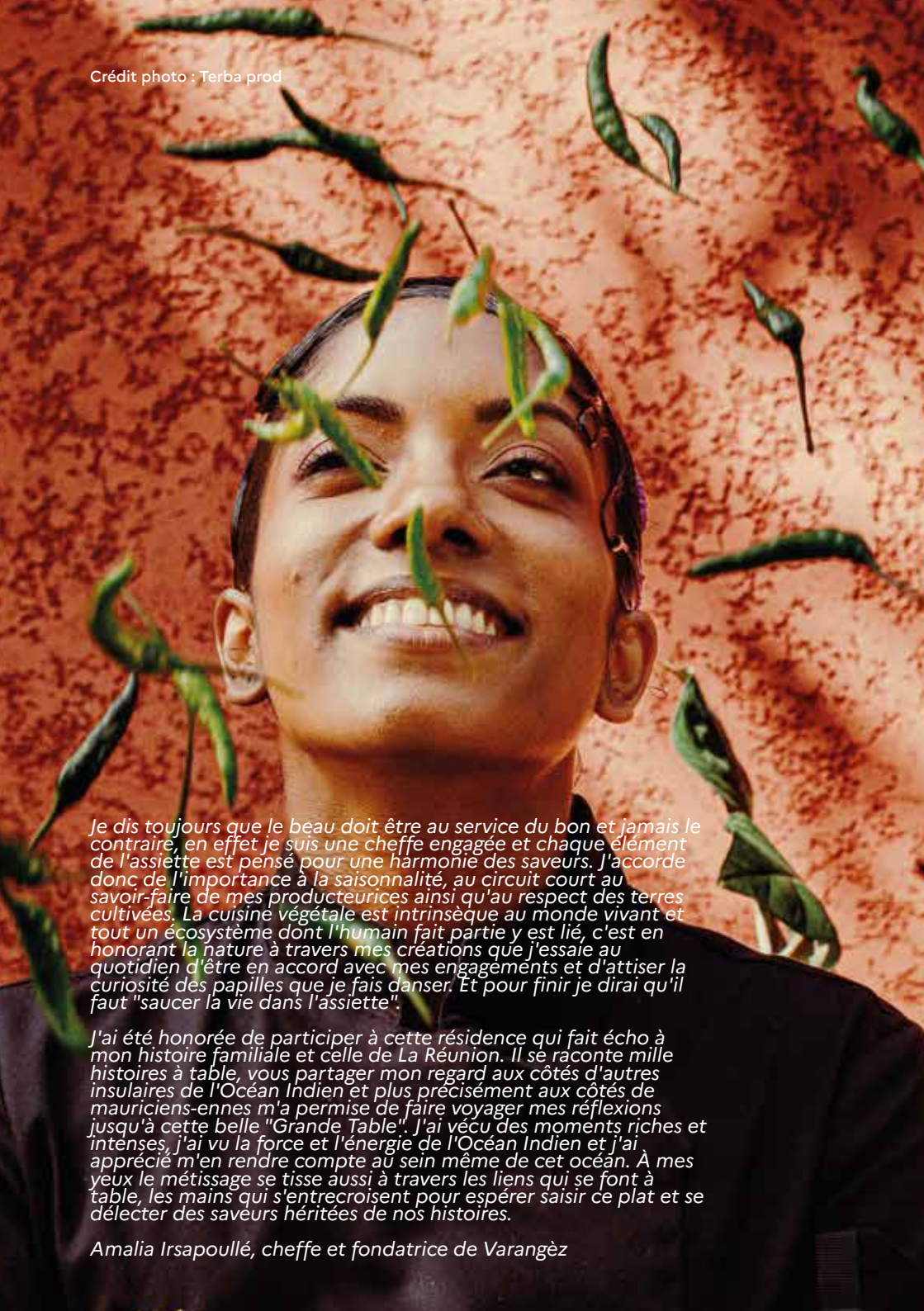
Mixer du fruit à pain bouilli (friyapen) avec un peu de son eau de cuisson jusqu'à obtention d'un velouté lisse et doux

Napper un gâteau de maïs (gato mayi) avec ce velouté.

Servir froid

Maïs (*Zea mays*), de la famille botanique des Poaceae

Originaire du Mexique, le maïs est la base de l'alimentation dans de nombreuses cultures et est un élément incontournable du MILPA, la fameuse culture étagée : maïs, haricot, courge.



Crédit photo : Terba prod

Je dis toujours que le beau doit être au service du bon et jamais le contraire, en effet je suis une cheffe engagée et chaque élément de l'assiette est pensé pour une harmonie des saveurs. J'accorde donc de l'importance à la saisonnalité, au circuit court au savoir-faire de mes producteurices ainsi qu'au respect des terres cultivées. La cuisine végétale est intrinsèque au monde vivant et tout un écosystème dont l'humain fait partie y est lié, c'est en honorant la nature à travers mes créations que j'essaie au quotidien d'être en accord avec mes engagements et d'attiser la curiosité des papilles que je fais danser. Et pour finir je dirai qu'il faut "saucer la vie dans l'assiette".

J'ai été honorée de participer à cette résidence qui fait écho à mon histoire familiale et celle de La Réunion. Il se raconte mille histoires à table, vous partager mon regard aux côtés d'autres insulaires de l'Océan Indien et plus précisément aux côtés de mauriciens-ennes m'a permise de faire voyager mes réflexions jusqu'à cette belle "Grande Table". J'ai vécu des moments riches et intenses, j'ai vu la force et l'énergie de l'Océan Indien et j'ai apprécié m'en rendre compte au sein même de cet océan. À mes yeux le métissage se tisse aussi à travers les liens qui se font à table, les mains qui s'entrecroisent pour espérer saisir ce plat et se délecter des saveurs héritées de nos histoires.

Amalia Irsapoullé, cheffe et fondatrice de Varangèz

Recette bonus !

Le dhol puri vegan et sans gluten

Dhol Puri

200gr de dhol et mix farine sans gluten
Sel, cumin, huile (pour la cuisson des dhol puri)

La veille tremper les dhol dans de l'eau froide. Le jour J rincer les dhol et les cuire selon la recette habituelle. Une fois cuit que dhol sont cuits, égoutter les dhol en gardant l'eau de cuisson. Passer les dhol au moulin pour avoir une consistance de purée friable. Ajouter aux dhol sel et cumin.

Dans un bol, mélanger 200gr de mix sans gluten ainsi que l'eau des dhol, ajouter l'eau progressivement. Vous devez obtenir une texture de pâte qui puisse être étalée ni trop sèche ni trop humide.

A l'aide d'un rouleau (belna) étaler un morceau de pâte, puis ajouter au centre une boule dhol. Refermer délicatement et étaler à nouveau.

Cuire dans un tawa* légèrement huilé.

*grande poêle plate, concave ou convexe constituée de fer, de fonte, d'acier ou d'aluminium).

Carry PST

Eau bouillante, 100gr de Protéines de Soja Texturées (PST)
Huile de colza, sel, 3 piments verts, 2 oignons émincés
Masalé de La Réunion, 100gr de tomates coupés en dés

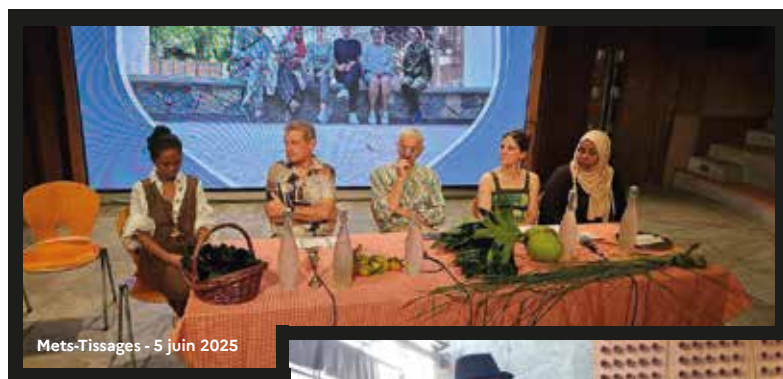
Dans l'eau bouillante réhydrater les protéines de soja. Pendant ce temps, couper les tomates et piler le piment. Laisser reposer. Lorsque les PST sont réhydratés, vous le verrez grâce à un aspect spongieux, essorez-les en les pressant entre vos mains.

Dans une grande poêle de friture dite *karay*, faire chauffer de l'huile, et faire cuire le soja. Ils doivent être croustillants mais pas secs. Laisser reposer sur du papier absorbant.

Réserver la matière restante dans le *karay*. Cuire les oignons émincés, puis ajouter le massalé mélangez bien. Ajouter enfin les tomates, le piment et laisser réduire jusqu'à la consistance d'une sauce. Saler. Ajouter enfin le soja et mélanger.

Savourer ce soja dans un dhol puri bien chaud, à partager ou

À table ! pour la restitution

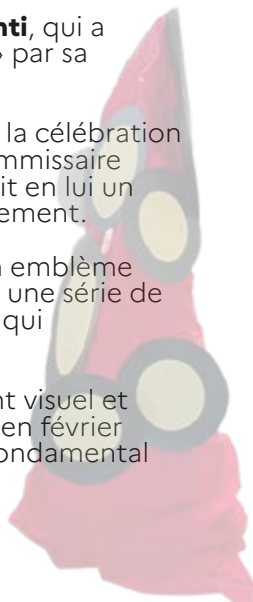


Nous dédions une pensée toute particulière à **Ismet Ganti**, qui a marqué la première résidence « Dhalpuri et mets tissés » par sa participation aux côtés d'Amalia Irsapoullé.

Ismet a apporté une dimension visuelle et symbolique à la célébration finale de la résidence, à laquelle il a été convié par le commissaire André Béton, dont il était grand ami et qui reconnaissait en lui un artiste d'exception capable de traduire l'esprit de l'événement.

Pour l'occasion, Ismet a créé une œuvre mémorable : un emblème totémique représentant le feu d'un foyer, surmonté par une série de disques jaunes sur fond noir – une installation artistique qui symbolisait avec puissance les dhalpuri sur des tawas.

Sa contribution artistique a constitué un point culminant visuel et poétique de cette résidence. Il nous a tristement quitté en février 2025 et nous tenons à honorer sa mémoire et son rôle fondamental dans ce projet.



Remerciements

Résidence METS-TISSAGES (août 2024)

Sous la direction de **Muriel Piquet-Viaux**
Conseillère de coopération et d'action culturelle de
l'Ambassade de France à Maurice
Et la coordination de **Savana Police**

Laurence Tibère pour l'Institut de recherche pour le
développement (IRD - Ile de La Réunion) et **André Béton**
(chef-commisaire)

**Amalia Irsapoullé, Ismet Ganti, Prity Gunsam, Leelowtee
Kawal, Dean Noah Ah Kioon et Jollina Marlah.**

Résidence METS-TISSAGES (juin 2025)

Sous la direction de **Quentin Biehler**
Conseiller de coopération et d'action culturelle de
l'Ambassade de France à Maurice
Et la coordination de **Alisha Juhoor**
Chargée de projets événementiels et des partenariats (IFM)

Laurence Tibère pour l'Institut de recherche pour le
développement (IRD - Ile de La Réunion) et et **André Béton**
(chef-commisaire)

Aurore Rouzzi (CultivaTerre - France), **Jennifer Moreau**
(restaurant Shlomo) et **Michel Ducasse** (Vilaz Metis)

invitée spéciale :

Hanane Sohun, cheffe insulaire et YouTubeuse des Comores
(Yummy cuisine et pâtisserie)

Restaurant Baudelaire by Sailors

Production vidéo : Gilliane Soupe - NOMAD créations
**Retrouvez les vidéo des résidences sur la page
YouTube de l'Institut français de Maurice**



Enn ti deser pou fini la sware *Later-Delo*
Pou pa res dan dezer me fer dimounn reve
Nou ti lekip inn met latet ansam, kas nou koko
Aurore, Hanann, Jennifer, Laurence ek André
Mwa mo'nn azout de-trwa ti kouyer zepis poezi
Nou anvi dir zot tou ki prezan zordi : **MERSI !**

Michel Ducasse