

Seychelles

Les plantes fruitières

L'archipel aux 115 îles chérit ses vergers de plantes fruitières. Bananes, fruits à pain, limes : découverte de ces ressources, ingrédients clés de la cuisine seychelloise ●

Cuisine à la banane

La banane est un ingrédient très présent dans les recettes des Seychelles : la banane chinoise, appelée sur l'archipel « banane Gabou » (1a), est ainsi consommée crue et mûre, tandis que la banane St. Jacques (1b), plus allongée, est plutôt mijotée dans le lait de coco.



Le retour du fruit à pain

Pendant longtemps, le fruit à pain (2) était un des aliments de base des Seychelles. Puis, les importations de riz, de pomme de terre ou encore de farine à pain l'ont progressivement remplacé dans les assiettes. Il est depuis au cœur d'initiatives gouvernementales pour le remettre au goût du jour.

Le lime passe-partout

Très cultivé, le citronnier est une star de la cuisine locale (3) ! Le jus de lime figure dans les recettes de chutneys, agrmente les salades, sublime un poisson tout juste grillé... Il est bien sûr aussi utilisé à des fins médicinales, par exemple mélangé à de l'eau chaude avec une cuillère de miel.

