

La Revue de Presse

Chef à domicile Gastronomie Antillaise

+33 0 645 618 312

www.gastronomieantillaise.com

Bea@gastronomieantillaise.com



Emissions (Télévision et web)

* <http://www.youtube.com/user/bebachef>

* <http://www.dailymotion.com/beatricef>

* <http://vimeo.com/beatricefabignon>

Journal, décembre 2007



Journal, janvier 2008

«Au Goût du Monde» décembre 2008



«Service Maximum» octobre 2008

«Combien ça Coute» octobre 2008



«M6 Bon et à savoir» janvier 2009

«100% MAG sur M6»



septembre 2009

Articles de presse (papier et web)



n°19675 lundi 10 décembre 2007



n°3236 mercredi 19 décembre 2008



Économique 19711 lundi 21 janvier 2008



Portrait site web Mairie Chelles février 2008 1mois
Portrait magazine Chelles contact n°235 2008



n°3843 mardi 05 février 2008



Article dans Noir au féminin site web lundi 11 février 2008



lundi 18 février 2008



n°19639 jeudi 13 mars 2008



mardi 25 mars 2008



(Le bon plan) avril 2008



n°3257 du 14 au 21 mai 2008



mai 2008



août 2008



n°456 avril 2008



Partenariat



décembre 2008



Sélectionné édition décembre 2008



janvier 2009

Fresh'n' fashion monoprix octobre 2009

La Tribune

Quelques articles à lire...

ENTREPRISES La Tribune / 15

L'ACTUALITÉ DES PME

Aide au développement - Île-de-France

Béatrice Fabignon met à domicile les petits plats antillais dans les grands

Cette jeune créatrice d'entreprise connaît un démarrage en flèche au sein d'une couveuse d'entreprise. Elle espère conforter son décollage grâce à une subvention d'« Envie d'agir-Défi Jeunes ».

Passionnée de cuisine antillaise depuis toujours, Béatrice Fabignon (29 ans) a enfin réalisé son rêve : créer sa propre affaire de gastronomie à domicile. Après avoir quitté son emploi de cadre dans le secteur du prêt-à-porter, elle s'est lancée dans l'aventure après avoir été dirigée par l'ANPE vers la Boutique de gestion de Seine-et-Marne (membre de ce réseau national et indépendant d'aide à la création d'entreprise).

Cette première étape lui a permis de faire valider son projet, jugé fiable, et d'obtenir, in fine, après acceptation de son dossier, au Gea, une couveuse régionale d'entreprise évoluant dans le giron des Boutiques de gestion. « *Ce faisant, explique-t-elle, j'ai pu bénéficier de formations gratuites, mais aussi d'un encadrement juridique et financier : toute ma comptabilité par exemple*

est confiée à leurs soins. » Selon la jeune entrepreneuse, c'est une « *aide précieuse* », car cela lui permet de se concentrer sur son « *cœur de métier* ».

DIVERSIFICATION

Entrée fin octobre 2007 dans cette couveuse, elle y restera jusqu'à fin avril. Et pour bénéficier d'un coup de pouce supplémentaire, Béatrice Fabignon pourrait même obtenir une subvention plafonnée à 8.500 euros de la part d'« *Envie d'agir-Défi Jeunes* », un programme national de soutien à l'engagement et à l'initiative des jeunes (*lire encadré*). « *C'est en cours ; je vais passer devant un jury en mars* », confie pleine d'espoir la dirigeante, femme déterminée et débordante d'idées.

Car rien n'est contenté d'aller chez les particuliers et les entreprises y cuisiner des spécialités antillaises (crabs de moule, crabes farcis aux épices, cokombos de porc, poulets bossaïsis, ris au lait de coco, bananes flambées, etc.), elle envisage de donner aussi des cours de cuisine, de s'occuper de la décoration et même d'organiser des voyages culinaires.

Dès la création de la société qui porte son nom, Béatrice Fabignon s'est attelée à obtenir de bons référencement sur Internet. Son site est facilement accessible, ce qui lui a déjà permis de conclure plusieurs affaires, en dehors du bouche-à-oreille.

« *Cela démarre fort ; je pense atteindre l'équilibre d'exploitation dès que je facturerais 50.000 euros, ce qui j'envisage dès le mois de mai prochain* », se réjouit la dirigeante. ■

NATHALIE CHEVRENE

MODE D'EMPLOI DU DISPOSITIF

« *Envie d'agir* » est un programme du ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, soutenu par le Crédit Agricole, qui encourage, soutient et valorise la capacité d'initiative des 11-30 ans. Il apporte un soutien pédagogique, technique et financier permettant l'émergence et la réalisation de leur projet. Deux dispositifs coexistent, l'un, « *Projet Jeunes* », étant dévolu aux premiers projets des 11-30 ans (le bourse peut alors atteindre 1.600 euros), le second, « *Défi Jeunes* », étant quant à lui destiné aux 18-30 ans : il vise à aider les projets qui présentent un caractère de défi personnel ou professionnalisant, avec une bourse qui peut aller jusqu'à 8.500 euros.

Contact : www.enviedagir.fr

Chelles - Le Pin

Béatrice prépare la cuisine des Antilles à votre domicile

SI VOUS RÊVEZ d'offrir à vos invités un véritable repas antillais mais n'êtes pas un cordon bleu, Béatrice Fabignon, une jeune seine-et-marnaise de 28 ans, vous apporte une solution clés en main. La jeune femme d'origine antillaise lance sa propre société de cuisine à domicile, un concept déjà très en vogue, mais que Béatrice décline à la sauce guadeloupéenne. « Je propose de venir faire tout le repas antillais chez mes clients. Je suis une autodidacte. La cuisine antillaise, je

l'ai apprise avec ma famille. C'est une véritable passion et j'ai décidé d'en faire mon métier. » Il suffit d'aller faire un tour sur le site Internet de Béatrice, de choisir son menu et la talentueuse cuisinière s'occupe du reste. « Dès que les clients ont choisi leur menu, je fais les courses et je viens préparer les plats. Je m'occupe aussi des boissons et du service. Tout le monde me disait de reprendre un restaurant, mais cela nécessite une mise de fonds importante. La formule de cuisine à domicile est plus souple et je suis assistée dans le cadre d'une couveuse d'entreprises. Ce système m'apporte un appui et un suivi personnalisé pour les premiers mois d'existence de ma société. On nous encadre durant trois mois pour voir si l'entreprise est viable, ensuite on se lance. »

Une formule « romantique et exotique » pour deux

Béatrice se déplace sur toute la région parisienne pour au moins quatre convives et jusqu'à trente invités, avec une gamme de menus dont les prix oscillent entre 50 et 80 € par personne. Sans oublier une formule « romantique et exotique » pour deux personnes. Sur la carte des plats, les gourmets devront faire des choix cornéliens entre les différents colombos (poulet, porc, cabri), les divers acras (morue, giraumon et malanga...), le court-bouillon de vivaneau, les christophines gratinées ou le poulet boucané entre autres. En attendant de se développer en donnant des cours de cuisine créole ou de décoration des îles, Béatrice a mis la gastronomie antillaise à un seul clic de votre cuisine.

HERVÉ SÉNAMAUD

Renseignements sur le site www.gastronomieantillaise.com. Tél. 06.64.50.66.48.



CHELLES, LE 8 DECEMBRE. Béatrice Fabignon fait les courses et vient cuisiner chez vous à la sauce guadeloupéenne. Elle s'occupe aussi des boissons et du service. (DR.)

LUNDI 10 DECEMBRE 2007

qui sont en
n, aux
tailler en
ux étrangers
eu importe
pour obtenir

emploi soit
Denis ou les
ébastien
LJT. L'autre
de cette
irement aux
travailleurs
es plus
it accessible
6 à 32 ans
mpagnement
agement,
a plus
ossier
net de
e faire sa
prises qui
our 1 %
...) afin
résidence
vite : avant
ence, 20 %
vé preneur.

77 SEINE-ET-MARNE

Elle lance la gastronomie antillaise à domicile



■ À 29 ans, Béatrice Fabignon vient de réaliser un rêve d'enfant. Après avoir travaillé dans le prêt-à-porter, elle s'est lancée dans la cuisine en créant sa propre entreprise, domiciliée au Pin en Seine-et-Marne. « Je suis chef à domicile en gastronomie antillaise. Je viens chez les particuliers ou en entreprise, je prépare les plats et je m'occupe du service. » Béatrice intervient partout en Ile-de-France, voire au-delà, pour des repas allant jusqu'à 60 convives. Elle

donne également des cours de cuisine. Afin de l'aider à se lancer, Béatrice Fabignon a intégré une couveuse d'entreprise, le Groupement d'entrepreneurs accompagnés individuellement. « Cela permet de tester son entreprise mais sans les contraintes fiscales et administratives. J'ai un compte au sein de l'association qui me permet d'être déclarée, de facturer... La couveuse s'occupe de la comptabilité pour 30 euros par mois et une conseillère me suit régulièrement. Au bout de six mois, si le test est concluant, on peut se lancer seul, sinon on est réadmis. »

Détails sur www.gastronomieantillaise.com

« c'est-à-
électrique
directrice
directrice
depuis pe
ce type d'
recyclage
de récupé
ensuite le
tous les a
ou les cov
Puis tous
peuvent é
première
déchets p
L'entrepr
traitement
l'ouverture
mai) perm
récupérer
polluants,
jusqu'à 6
mois dem
environne
rassemble
26 millions
fonctionne

Idee pour les fetes

Un chef rien que pour vous

Et si, pour les fetes de fin d'annee ou pour une reception chez vous, vous laissez tomber les fourneaux ? Une jeune femme de 28 ans se propose de prendre votre place.

BASSE TERRE, Grande-Terre, Petite-Terre, Les Saintes, Marie-Galante, La Désirade, Saint-Martin, Saint-Barth, Martinique, Guadeloupe, Caraïbes... Ce sont tous ces noms qui résonnent dans la cuisine que propose Béatrice Fabignon. À 28 ans, elle a décidé de faire partager sa passion pour la cuisine antillaise. Le jeune chef veut la préparer et vous la servir... à domicile.

"Mes parents vivaient tous les deux, explique Béatrice tout en surveillant du coin de l'œil le colombin de poulet pour une trentaine de convives, en train de mijoter sur le feu. Petite déjà, j'ai voulu manger et participer au repas en aidant à la cuisine et en préparant des plats. Au fil des années, l'expérience de terrain a remplacé l'école hôtelière. Depuis longtemps mes amis et ma famille me sollicitaient de me lancer dans la cuisine. Pour eux, le plus évident était l'ouverture d'un restaurant." Pourtant, Béatrice Fabignon a tout d'abord choisi une carrière commerciale. Après un BEP vente, un BAC Pro commerce et un BTS force de vente, c'est dans les vêtements qu'elle s'est engagée dans la

vie professionnelle. Mais la jeune Seine-et-Marnaise, d'origine antillaise, reste marquée par toutes les saveurs qu'elle aime et, aujourd'hui, elle a décidé de transformer sa passion en métier. "L'idée a germé peu à peu poursuit-elle. Le restaurant demandait un investissement trop important et je devais trouver un autre concept.

Tester avant de se lancer

L'ANPE de Chelles m'a permis de contacter des spécialistes à Anisim qui ont évalué et évalué, pendant plusieurs semaines, mon projet de cuisine à domicile. Ils l'ont jugé intéressant et m'ont mise en relation avec une association caritative "Groupe d'activités", le Groupement d'entrepreneurs accompagnés individuellement. Au travers du contrat qui me lie au GEAL, je peux, pour une période de trois mois renouvelable, lancer mon entreprise, tester mon activité, tout en étant épaulée. C'est via le GEAL que je peux facturer mes prestations, à charge pour moi de payer mes charges sociales et de justifier, après de moi-même, de

mes démarches en matière de publicité, de recherche de fournisseurs, comme du dynamisme de mon site web." Site web que Béatrice Fabignon a entièrement réalisé toute seule. "Avec l'appui logistique du Bureau d'information jeunesse de Chelles où j'ai été reçue chaleureusement", tient-elle à préciser.

Toutes les saveurs des Antilles

Pour organiser un repas chez soi, la méthode est simple. Il suffit de contacter Béatrice Fabignon par téléphone au via internet et de choisir son menu. La jeune cuisinière s'occupe de tout le reste, même de la décoration si vous le souhaitez. Elle passera saluer votre cuisine pour pouvoir y apporter ce dont elle aura besoin et régler avec vous tous les détails de sa prestation. Ensuite, la jeune chef fait les courses et, le jour dit, arrive chez vous, deux heures avant le repas, pour tout préparer, de l'apéritif au dessert, service compris. Le maître de maison peut s'occuper et même mettre la main à la pâte si elle le désire, mais elle peut égale-

ment vaquer à ses occupations en laissant à Béatrice le soin de tout mettre en œuvre pour le bonheur de ses convives.

Béatrice Fabignon se déplace sur toute l'île-de-France et propose, pour quatre à trente convives - mais il existe aussi une formule "romantique et romantique" pour deux - des menus dont les prix varient de 50 à 80 euros par personne. Petits punchs, crues de mer, boudin noir ou aux fruits de mer, crêpes farcis, choucroute de mer, colorado, gratin de christophines, langoustes grillées, ignames, fruits à pain, bananes flambées et flan au coco, sans oublier toutes les épices des Antilles qui donnent tout, sort, entre autres, à la carte de votre nouveau restaurant à domicile. Et si le plat dont vous avez envie n'y est pas, Béatrice est prête à en discuter avec vous. Il est vraisemblable qu'elle pourra vous offrir satisfaction.

Un chef à domicile

En activité depuis le 31 octobre, Béatrice Fabignon a déjà un petit noyau de clients, tous satisfaits de la cuisine.



La Marne du mercredi 19 décembre 2007 - 30

Une cuisinière pour un soir

A défaut d'ouvrir un restaurant, trois femmes se sont lancées dans les repas à domicile

Certains grands chefs parviennent, à la demande, déposer leurs plats dorés sur les tables de chacun pour des dîners de prestige, chics et chers évidemment. Ce privilège d'un cuisinier d'un soir à domicile, il est possible de se l'offrir sans passer par la case « emprunt bancaire ».

À Paris par exemple, si on aime la cuisine antillaise, Béatrice Fabignon propose des repas complets aux alentours de 50 euros par convive. Née dans la capitale, de parents guadeloupéens, elle s'est d'abord lancée dans le prêt-à-porter avant de s'engager dans le prêt-à-manger : « Tous mes amis adoraient mes plats, m'encourageaient à ouvrir un restaurant », explique-t-elle. Béatrice Fabignon n'avait pas les fonds pour un tel projet. C'est en voyant que des chefs reconnus s'occraient à ce service à domicile qu'elle a eu l'idée de les imiter.

Puis elle a eu « la chance » d'être bien dirigée par un conseiller de l'ANPE : un stage de trois mois pour une formation en gestion, suivi d'une inscription dans un GEAL (groupement d'entrepreneurs accompagnés individuellement) qui propose, gratuitement, une aide logistique et prodigue des conseils. Grâce à ses soutiens, son activité a un statut officiel. Car nombre de cuisinières (ou cuisinières) à domicile, rebaptisées par la paperasserie ou mal orientées, travaillent au noir.

Pour 50 euros donc, Béatrice Fabignon réalise un repas complet « à partir de produits typiques

et frais ». Il lui suffit d'une plaque et d'un frigo, elle fournit ses essences. Crues de mer, boudin noir et rhum planché en apéro, petite salade en entrée, colorado de poulet et ris parfumé, pénoise aromatisée en dessert, tel est un de ces menus types où épices, lait de coco, vanille et cannelle ont la part belle.

La petite entreprise de Béatrice Fabignon prend doucement son envol, il lui arrive même de réaliser des banquets pour quarante personnes : « Mais là, je ne fais sauter ». Si tout continue comme cela, elle envisage d'élargir son champ d'intervention en étendant ce concept à d'autres cultures culinaires, « le Japon ou le Brésil ».

Cécilia Roussero est née à São João del Reíto, dans le centre-est du Brésil, a travaillé dans un restaurant de São Paulo, avant de venir à Igny, puis de vivre à Bourg-en-Bresse (Ain). Après la naissance de son fils et une période de chômage, elle finit par entendre ses amis qui la sollicitent sur la qualité de sa cuisine, celle de sa grand-mère, reconnait-elle.

Elle crée Sabor do Brasil, demande 25 euros par personne, ne travaille pas à moins de huit convives, mais s'est déjà occupée d'un buffet de mariage pour 120. « Je ne propose pas les vins, dit-elle, je suis mal placée pour cela », mais de l'entrée au dessert, elle mène un repas coloré : « J'arriv-

er chez mon client vers 15 h 30 et je reste jusqu'au bout. » Pour le moment, Sabor do Brasil ne lui permet pas de vivre, mais Cécilia Roussero ne désespère pas.

Fabiane n'avait pas songé à cette activité. Longtemps elle a travaillé pour son père, Robert Labeyrie, célèbre maître spécialiste en foie gras, saumon fumé et autres confits de canard. Quand l'entreprise a été vendue, elle est

revenue dans son Sud-Ouest, à Arcachon, et s'est mise au métier de cuisinière à domicile un peu par hasard. Et sa manière de cuisiner a vite trouvé des amateurs. « J'ai eu la chance de côtoyer les plus grands chefs, explique Fabiane Labeyrie, j'ai beaucoup appris auprès d'eux. »

Elle exerce pour le moment uniquement à Arcachon, se fait payer en chèque emploi-service, « au minimum 50 euros par personne ». Elle donne aussi des cours de cuisine à Puzos. Cela l'a incitée à prendre un statut professionnel, « L'ANPE m'a conseillé de passer un CAP de cuisinière », raconte-t-elle avec une pointe de dépit. Elle espère qu'un prochain rendez-vous à la chambre de commerce lui ouvrira des perspectives plus adaptées.

Les services de ces cuisinières ne s'adressent pas exclusivement aux classes aisées. Elles sont aussi sollicitées pour un repas d'anniversaire, une fête entre amis ou des soirées que les hôtes veulent

Pour eux, elle a déjà concocté des dîners, des dîners et même des goûters, sauts ou sautés. "J'ai choisi de travailler seule car j'aime me challenger, dans un style plus souple que la tenue d'un restaurant, explique la jeune femme. Ce que j'aime vraiment trouver maintenant, c'est un métier, car il me faudrait acheter encore six mois de salaire pour pouvoir travailler à plein ou faire de mes fournisseurs. C'est ce sur quoi je travaille actuellement, même si j'ai en tête des projets d'évolution vers des cours de cuisine accessibles à tous et à toutes." La jeune chef à domicile retourne une fois de plus à son colombin. Il sent de mieux en mieux, il faut donc que l'entrée des épices à la maison soit bien et Béatrice Fabignon viendra vous en préparer un. Contact : 06 54 30 96 48 et www.gastronomieantillaise.com

rendre exceptionnelles. Et, comme le souligne Béatrice Fabignon, l'interdiction de fumer dans les restaurants leur ouvre de nouvelles perspectives...

Toutes trois font le même constat : leur métier répond à une demande et leur clientèle se renouvelle petit à petit, par le bouche-à-oreille. Le plus beau des diplômes pour des cuisinières. ■

BRUNO CAISSE

Béatrice Fabignon : 06 54 50 61 41
www.gastronomieantillaise.com
Cécilia Roussero : 06 06 45 61 32
www.saborbrasil.fr
Fabiane Labeyrie : 06 23 27 66 18
www.wine-salon.com

Le Monde La

Dès le 14 mars, le Concertos pour pi par Wilhelm Kemp en plus du Monde



HÔTELLERIE-RESTAURATION : LES RECETTES DE L'EMPLOI !

Bien que les métiers de l'hôtellerie et de la restauration soient réputés contraignants et difficiles, les passionnés ne manquent pas dans ce domaine qui rime aussi avec épanouissement, réussite, carrière...

En France ou à l'étranger – car on oublie souvent que le secteur est l'un de ceux qui offre le plus d'opportunités à l'international –, les métiers de l'hôtellerie-restauration sont exercés dans des contextes très différents. De la création d'entreprises à la haute gastronomie, en passant par les cuisines des groupes hôteliers ou de la restauration collective, le secteur offre un menu riche et des métiers à la carte !

CHEF À DOMICILE, LA PASSION DU SERVICE

Béatrice a 29 ans et a créé son entreprise prestataire de service : chef à domicile version gastronomie antillaise ! Elle est seule aux commandes et elle a élaboré également tous ses supports de communication. Pour réaliser son rêve, Béatrice quitte son emploi de responsable régionale dans le prêt-à-porter et rejoint les rangs de l'ANPE, afin de se consacrer à son projet de création d'entreprise. "Je suis tombée sur la bonne personne, souligne-t-elle, qui m'a tout de suite dirigée sur la Boutique



Béatrice Fabignon a créé son entreprise prestataire de service.

de gestion de Seine-et-Marne. Pendant trois mois, j'ai vu chaque semaine une conseillère qui m'a accompagnée dans mon projet, et notamment sur les aspects prospection, comptabilité, fiscalité, business plan. Bref tous les points primordiaux de la création d'une entreprise." Béatrice a toujours traîné dans la cuisine "où toutes les occasions étaient bonnes pour faire la fête autour de plats antillais. Déjà enfant, je me délectais des odeurs d'épices qui parfumaient la maison entière. Choisir les meilleurs produits, les humer, les cuisiner, les faire goûter me remplit de bonheur", souligne cette passionnée. Son but : transporter ses clients par l'amour qu'elle porte à cette culture culinaire. "Depuis des années, lors de

dîners en famille ou entre amis, tout le monde me demandait de préparer du plantain, des aocras, du colombo pour goûter la spécialité locale ou bien épater et changer un peu de l'ordinaire. Alors, pourquoi ne pas faire de cette passion mon métier. Un métier pour lequel j'aurai d'autant plus de motivation que je serai mon propre patron... Quelle liberté !", poursuit Béatrice. Avant d'aller s'immatriculer auprès de la CCI, on conseille à Béatrice de passer par le Géol, Groupement d'entrepreneurs accompagnés individuellement. Elle est acceptée en "couveuse" pendant une période de trois mois renouvelable. "Depuis le mois d'octobre, je teste ainsi en situation réelle mon entreprise : j'ai un numéro de siret, un compte au

sein de la couveuse, je bénéficie de formations gratuites, je peux me constituer un portefeuille de clients et je peux facturer. Peu de gens connaissent ce système de couveuse et je le recommande à tous !", explique Béatrice, qui souligne l'importance d'un accompagnement pour ne pas passer à côté des aides et opportunités dans le cadre d'une création d'activité. Optimiste ? Elle peut l'être puisqu'elle dépasse déjà les objectifs fixés par son business plan ! Béatrice ne manque pas d'idées et pense déjà développer de nouvelles activités, comme des cours de cuisine à domicile ! Elle pense aussi à la déco qu'elle pourrait proposer à ses clients pour une soirée totalement dépayssante ! Alors, si vos papilles sont déjà en éveil, découvrez sa palette de spécialités détaillées sur le site www.gastronomieantillaise.com

LA PÂTISSERIE, TOUT UN ART !

Autres passionnés, les jeunes pâtisseries qui participent au concours du Meilleur apprenti de France pâtisseries (voir encadré) dont la remise de prix aura lieu au Sénat le 7 avril prochain. Un trentième anniversaire fêté en fanfare cette année pour ces vingt et un jeunes venus de la France entière, qui vont réaliser leur œuvre pâtissière sur le thème : "Un anniversaire à Paris"... La pâtisserie est un métier de passion, et nombreux sont ceux qui s'orientent après le collège vers un BEP ou un CAP pâtisserie. Mais de plus en plus de jeunes choisissent finalement cette filière après le bac ou un premier parcours dans le supérieur, comme le note l'école Grégoire-Ferrandi (www.egf.ccp.fr). Outre le BEP, la poursuite d'études est possible en bac pro, ou encore via une mention complémentaire (MC) après un CAP ou un BEP d'une autre filière ou

Interviews radios

France O reportage radio	du 28/01/08 au 04/02/08
Passage radio Tropiques FM tropique entreprise	vendredi 7 mars 2008
Passage radio Tropiques FM émission Jean Jacques SEYMOUR	du 01 au 06 avril 2008
Passage radio émission sur RFI REINES D'AFRIQUE	mercredi 28 mai 2008
Passage radio courtoisie	juillet 2008
Passage radio Vallée FM	mardi 08 juillet 2008
Passage radio Tropiques FM émission d'information	septembre 2008

...A suivre

Le Concept Chef à Domicile, Gastronomie Antillaise

Premier service dédié à la cuisine et culture créole sur mesure aux particuliers et entreprises afin de faire voyager, découvrir ou redécouvrir les saveurs du soleil.

Réaliser sur place avec des produits frais pour un événement ou un repas en famille ! Profiter de vos convives chez vous et sans contraintes.

Les fruits et légumes exotiques :

Tel que les variétés de mangues ; bonbon, carotte ou encore Freycinet et les litchis, les quenettes, les surelles, les caramboles, les corossols, les pommes Cythère, cannelle et malaka, mapoux, cajoux, ... autant de fruits inédits en métropole à découvrir.

Les épices aussi importantes :

Clous de girofle, anis étoilé, coriandre, gingembre et noix de muscades viennent relever de nombreuses spécialités créoles. Il ne faut pas oublier le 4 épices, le bois d'inde, le poivre vert ou encore l'huile carapate.

Votre Chef,
Béatrice Fabignon.