

# LA MARTINIQUE ELLE VOUS



**VOUS CHERCHEZ  
DES SAVEURS AUTHENTIQUES ?  
ELLE VOUS OFFRIRA  
VOS PLUS BELLES  
EXPÉRIENCES.**





# LA MARTINIQUE, L'ÎLE DES DÉLICES !

Colorée, authentique et pétillante, la cuisine de la Martinique est le reflet du caractère généreux et enjoué de ses habitants. Elle est aussi l'expression savoureuse d'une histoire et d'un savoir-faire hérités d'hommes venus d'Afrique, d'Europe et des Indes. Le regard résolument tourné vers la créativité, ses chefs, ses maraîchers, ses pêcheurs et ses distilleries cultivent et réinventent au quotidien son audacieuse gastronomie.



## INFLUENCES ET MÉTISSAGES

Métissage, diversité, c'est un véritable feu d'artifice de saveurs. Gaîté des plats épicés et sucrés, dont les combinaisons les plus étonnantes donnent des résultats à la fois inattendus et merveilleux.

## SPÉCIALITÉS INCONTOURNABLES

C'est un marathon de saveurs. Dès le matin, le « Féroce » (mélange de morue séchée grillée et émiettée, farine de manioc et d'avocat) ou le « Ti nain morue » (bananes vertes cuites comme un légume et morue séchée). Puis en apéro, des accras, du boudin, des balaous frits. Et l'incomparable « sauce chien » en accompagnement des plats, préparée avec des oignons-pays, du persil, du thym infusé, du piment et de l'ail.



## SAVOUREUX TRÉSORS DES MERS

De la rencontre de l'Océan Atlantique et de la Mer des Caraïbes sont nés quelques merveilles gustatives : le lambi, les titiris, les palourdes, les brigots ou le vivaneau. Bois d'inde, thym, oignon-pays, citron et piment composent un subtil assaisonnement qui sublime poissons et crustacés.

## TERROIRS D'AVENIR

Grâce à ses microclimats, l'île produit des fruits et des légumes extraordinaires : l'ananas, la pomme-cannelle, la goyave, le corossol, la papaye, la groseille-pays, la carambole. Côté légumes : le manioc, la patate douce, l'igname, le fruit à pain, le Giraumon.



# UNE CUISINE SINGULIÈRE ET PLURIELLE

Les chefs s'organisent en fédérations et autres clubs de cuisiniers et travaillent à réussir une nouvelle cuisine créole, évolutive, faisant une large part à l'innovation.



## MARCEL RAVIN

Enfant de la Martinique, Marcel Ravin a quitté le rocher du Diamant pour celui de Monaco où il a obtenu sa première étoile en 2015. Véritable étendard de la gastronomie martiniquaise, il défend une cuisine métissée et féminine, influencée par sa grand-mère. Aujourd'hui, dans son restaurant « la Table de Marcel » à Fort-de-France, il valorise à travers ses recettes les produits de son île en associant la production des maraîchers et pêcheurs locaux. Avec Marcel Ravin, chaque plat est un voyage plein de parfums et d'épices.

Sur la photo, Lindley Lanappe, chef exécutif de la Table de Marcel à gauche, en compagnie de Marcel Ravin à droite.

## JEAN-CHARLES BRÉDAS 1<sup>ER</sup> MAÎTRE-RESTAURATEUR MARTINQUAIS

Il a contribué à transformer et faire connaître la gastronomie créole. Aujourd'hui primé et honoré, Jean-Charles Brédas revendique une créolité ouverte où la cuisine est un pont entre l'Europe et les Caraïbes. Il crée des associations de saveurs locales surprenantes, un atout considérable pour la gastronomie française.



## TABLE DE TOUTES NOS ENVIES

Une assiette de crudités et poulet boucané pour les pauses gourmandes.  
Une cuisine généreuse pour la dégustation en famille.  
Une assiette d'exception pour les occasions particulières.



# VOS PLUS BELLES ESCAPADES **GUSTATIVES**

Boire de l'eau de coco, un jus de canne à tout moment, déguster un sorbet aux fruits à la plage, grignoter des balaous frites au comptoir des beach bars, croquer dans le nougat pays et les tablettes coco des marchandes traditionnelles, s'enivrer de l'odeur des poissons et crustacés grillés le long des bords de mer, s'enticher d'un colombo de cabri attablé dans un jardin luxuriant...

« Déguster un thé  
"PÉYI" PARFUMÉ dans mon hamac,  
**Quel plaisir !** »

« Manger **l'extraordinaire** poulet boucané  
**LES PIEDS DANS LE SABLE,**  
c'est le paradis, non ? »

« Goûter sur les marchés  
**DES ACCRAS** hyper croustillants,  
**un délice !** »

« **Mon meilleur** souvenir :  
**LE LAMBI GRILLÉ** délicieux ! »



**LE SAVIEZ-VOUS?**

La banane  
se prépare  
autant en plat salé  
qu'en dessert :  
chips, gratin,  
gâteau, beignets,  
flambée...



## RECETTE DU TI-PUNCH

Versez dans un verre une cuillère à café de sucre de canne ou de sirop de sucre de canne.

Ajoutez une joue pressée de citron vert et son zeste.

Il ne vous reste plus qu'à noyer le tout dans 5 cl de rhum blanc agricole...

# MARTINIQUE, TERRE DE RHUM !

En Martinique, le rhum est une véritable culture. Il fait partie de l'identité de l'île et trouve ses racines dans les premières plantations de canne à sucre. Fiers de cette culture, les producteurs martiniquais sont les seuls au monde à détenir l'« AOC » depuis 1996 et les plus grands noms sont aujourd'hui connus dans le monde entier. Et si tous les rhums sont à goûter, la plupart des distilleries sont également à visiter pour comprendre cette incroyable richesse.

### Rhums AOC de la Martinique (Appellation d'Origine Contrôlée)

Seuls rhums AOC au monde :

- **Clément** – AOC, François
- **Depaz** – AOC, Saint-Pierre
- **Dillon** – AOC, Fort-De-France
- **HSE** – AOC, Gros-Morne
- **J.M.** – AOC, Macouba
- **La Favorite** – AOC, Fort-De-France
- **Madkaud** – AOC, Lorrain
- **La Mauny** – AOC, Rivière-Pilote
- **Neisson** – AOC, Carbet  
Seul RHUM BIO au monde
- **Saint-James** – AOC, Sainte-Marie
- **Trois Rivières** – AOC, Sainte-Luce

Et les autres :

- **Le Galion** – Trinité
- **Le Simon** – François

**Seule et dernière sucrerie :**  
Le Galion à Trinité

Liste des rhums non exhaustive.

Les rhums AOC Martinique sont régulièrement récompensés dans des concours nationaux et internationaux.

**L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.**



# LA MARTINIQUE PRATIQUE

## S'Y RENDRE

Une dizaine de compagnies aériennes desservent la Martinique.

Environ 8 heures de vol entre l'Europe et Fort-de-France et 5 heures au départ de l'Amérique du Nord. Renseignements sur :

[www.aircaribbes.com](http://www.aircaribbes.com)  
[www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)  
[www.corsair.fr](http://www.corsair.fr)  
[www.xlairways.com](http://www.xlairways.com)  
[www.condor.com](http://www.condor.com)  
[www.aircanada.com](http://www.aircanada.com)  
[www.norwegian.com](http://www.norwegian.com)  
[www.americanairlines.com](http://www.americanairlines.com)  
[www.airantilles.com](http://www.airantilles.com)  
[www.liat.com](http://www.liat.com)  
[www.airtransat.com](http://www.airtransat.com)

## LANGUE

Le français est la langue officielle. Le créole est parlé partout. L'anglais est parlé dans la plupart des structures touristiques.

## MÉTÉO

Température de l'air **30°**  
Température de l'eau **28°**

## SÉCURITÉ

Département français répondant aux normes européennes.

## HÉBERGEMENT

Un large éventail d'hébergements vous est proposé : **hôtels du 2 au 5 étoiles, villages-vacances, résidences et meublés de tourisme, chambres d'hôtes...**

# 380 000 HABITANTS

## DÉCALAGE HORAIRE

PARIS	MONTRÉAL
-5 <sup>H</sup> L'HIVER	-1 <sup>H</sup> L'HIVER
-6 <sup>H</sup> L'ÉTÉ	0 <sup>H</sup> L'ÉTÉ

## FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de l'UE. Passeport pour les autres.

## SANTÉ

Aucune vaccination n'est nécessaire. Partez tranquille ! Accès aux infrastructures médicales de qualité du CHU de la Martinique..

## RÉGIMES ALIMENTAIRES

Certains restaurants peuvent prêter une attention particulière aux ingrédients, en cas d'allergie, d'intolérance ou de régimes alimentaires particuliers.

## MONNAIE

Euro.

 La Martinique, Fleur des Caraïbes

 @cmtMartinique

# SUPERFICIE 1100 KM<sup>2</sup>



**POUR PLUS D'INFORMATIONS ET DE RECETTES :  
[WWW.MARTINIQUE.ORG/GASTRONOMIE](http://WWW.MARTINIQUE.ORG/GASTRONOMIE)**

## COMITÉ MARTINICAIS DU TOURISME

**FORT-DE-FRANCE**  
5, AVENUE LOULOU BOISLAVILLE  
TOUR LUMINA - POINTE SIMON  
97276 FORT-DE-FRANCE CEDEX  
TÉL. : 05 96 61 61 77 - FAX : 05 96 61 22 72  
[www.martinique.org](http://www.martinique.org)  
[infos.cmt@martiniquetourisme.com](mailto:infos.cmt@martiniquetourisme.com)

**FRANCE ET EUROPE**  
32, BOULEVARD HAUSSMANN  
75009 PARIS  
TÉL. : 01 44 77 86 00 - FAX : 01 44 77 86 25  
[www.martinique.org](http://www.martinique.org)

**AMÉRIQUES ET CARAÏBES**  
825, THIRD AVENUE  
29<sup>TH</sup> FLOOR  
NEW YORK, N.Y. 10022 - 7519  
TÉL. : 00 1 212 838 68 87  
[www.us.martinique.org](http://www.us.martinique.org)

**CANADA**  
1800, AVENUE MC GILL COLLEGE  
BUREAU 1010  
MONTRÉAL, QUÉBEC H3A 3J6  
TÉL. : 00 1 514 844 85 66 - FAX : 00 1 514 844 89 01  
[www.lamartinique.ca](http://www.lamartinique.ca)



# LA MARTINIQUE