

BYEN MANJÉ,
SÉ
KOUMANSMAN
A.....

lakontantman !!



*Bien manger,
c'est le début
du bonheur !



Marika Nelhomme

Zélèv 2nd òpsyon Kréyòl gwadloupéyen
a Man Marika NELHOMME



RÉGION ACADÉMIQUE
GUADELOUPE

Liberté
Égalité
Fraternité



LYCÉE POLYVALENT
Raoul Georges NICOLÉ

Pwojé-la !

Pannan dé mwa, nou, zélèv 2nd òpsyon kréyòl a lisé "Raoul Georges NICOLO", travay si mofrazaj a jan moun ka manjé andidan bannzil Gwadeloup.

Pousa, nou kèksyonné jan manjé ka transmèt an fanmi, lyannaj sa ka menné ant jénérasyon, jan Lagwadeloup ka vansé, kivilédi nou ay gadé sa moun Gwadeloup ka manjé alè kontèl :

- manjé lokal (pòyò é mori...)
- manjé tradisyonnèl (diri é krab, diri é kolonbo...)
- manjé déwò (krèp, gòf, nèm...)

É nou vwè silon laj nou ni nou pa ka manjé menmjan.



Manjé lokal é manjé tradisyonnèl !



An Gwadeloup, nou ka manjé manjé sòti oliwon latè, mé nou ni manjé ki tan-nou. Nou ka kriyé sa manjé lokal oben manjé tradisyonnèl, mé a pa menmbiten.

Manjé lokal

sé on manjé ki kuit avè pwodui ki fèt si téritwa-la menm : pòyò é koubouyon pwason oben on migan a foyapen.



Manjé tradisyonnèl

sé on léritaj. On manjé fanmi ka transmèt jénérasyon an jénérasyon ki ka reprézanté kilti an-nou, listwa an-nou, pèp an-nou. Diri é farin Frans pa ka pousé si tè an-nou men nou enmé on diri é kolonbo oben on bon donmbré é wasou.

Siparézon Frans/Gwadeloup

Nou vwè, nou enmé kilti an-nou mé
nou enmé sa ki sòti déwò osi. Kidonk
on laprémidi, nou pran tan kuit manjé
sòti Léwòp avè pwodui a péyi-la.



Nou konprann osi nou ka manjé two
gra, two sikré, é nou fen toulongalé.
Sépoulòsdonk, nou sanblé an fwayé-la
avè chawlòt, gan é tabliyé, pou kuit
gòf a farin bannann planten,
gòf a farin mannyòk
ti gato avè farin a fouyapen.
Mé avan nou té konmansé nou
nétwayé pou tout biten ozuil



Adan manjé an-nou myèl pran plas a
sik, luil koko ranplasé a bè.



Twa rèsèt pou... twa krèy !

Lékòl an-nou té séparé an twa krèy, on krèy pou chak rèsèt, anba gidonnaj an Man NELHOMME, pwofésèz an-nou.

- Ivana, Éliza, Loralie é Jolyàn fè gòf a farin bannann planten.
- Klélya, Davina, Éma é Léna fè gòf a farin mannyòk.
- Sé tiboug-la, Édrik, Louka C. é Louka M., kuit ti-gato a fouyapen adan on "Air Fryer".

Nouchak té ni on wòl : chèf, rèskonsab a sé pwodui-la, rèskonsab a sé mélanj-la é on moun pou véyé jan manjé an-nou ka kuit. Sé pou asiré sèten tout biten ka rèspekté pwòpté a sa nou ka fè.

Apré fòsé, sé manjé ki ni !

Anfinaldikont nou pa gyè té enmé ti-gato a fouyapen-la, davwa gou-la té two fò. Mé avè tibwen konfiti koko, mango-pasyon é gouvay sa té ka désann tèk.

Mé, té pisimyé manjé gòf a farin mannyòk la. Ki ou manjé-y san ayen si-y aben avè konfiti, sa té yenki bon.

Pou gòf fèt avè farin a bannann planten, i té bon menm.

Dayè konfiti mango-pasyon la fè foup ! Adan on batzyé pa té ni ankò.

I té ka manké tibwen pat-kako a sé italyen-la men a pa on biten ki tan-nou kidonk nou lésé-y pou ondòt jou.



Bal fini vyolon an sak



Pwofèsè an-nou té kontan, lafanmi té kontan, moun ki gouté té kontan osi.

Anfinaldikont nou fè on manjé alékilib san glitenn, san laktòz, san twòp sik é san grès. Sa té yenki adoumanman !!! Kifè nou pé di :



Tini manjé, tini ranjé osi.

**Byen manjé,
sé koumansman
a lakontantman !**

Mèsi onchay pou :

- Misyé Provizè Alex GALVANI é sèkrètèz a-y
- Moun a Lajèsyon : Man LOLLIA é ékip a-y.
- Moun a lakantin pou konfyans a-yo é matéryèl yo ban-nou.

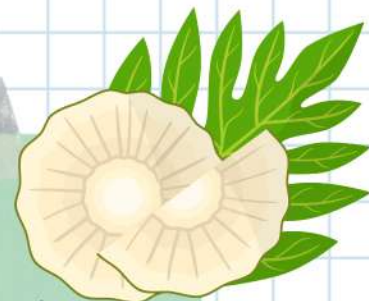
On ti agouba
pou zòt

Mi sé rèsèt-la !



GATO A FOUYAPEN

©mgn.prof



Sa ki fo

Pou 12 moun oben 24 ti-gato

- 225 g farin a fouyapen
- 6 zé
- 225 g bè
(ou 180 ml luil koko).
- 225 g sik
(ou 170 g myèl)
- 1 ti zing sèl
- Zépis ou vlé : vanni, kannèl, miskad

01 PARÉ

1. Séparé blan a zé-la é jonn-la
2. Mèt ti zing sèl la adan sé blan-la é bat-yo pou yo vin kon nèj.
3. Blanchi bè-la (luil-la) avè sik-la (myèl-la), aprésa mèté jonn a zé-la adan.
4. Lyanné farin a fouyapen la avè sa ou sòti blanchi-la avè on kuiyè an bwa.
5. Aprésa, mèt tibwen vanni, kannèl é miskad pou ba-y on gou.
6. Mélanjé byen tout.
7. Rajouté sé blan-la ou monté annèj-la adan préparasyon-la.

02 KUIT

Vidé sa ou paré adan on gran moul é kuit-li adan on fou pannan inèdtan oliwon a 180°

Ondòt mannyè pou sé tigato-la :
Air fryer

160 °C pannan 40 -45 minit (koté 35 minit gadé tanzantan si i ja kuit avè bout a on kouto oben on pik an bwa : fò i sòti sèk)

Silon rèset a Eddy Babel - on nonm Zabitan -
adan« Le Fruit à pain dans tous ses états »

Sa ki fo
Pou 12 moun

- 375 g de farin bannann planten
- 5 zé
- 450 ml lèt (manman-bèf oben végétal : koko, zamann, soja...)
- 70 g myèl (ou 60 g de sik, selon gou a-w)
- 1 ½ saché poud a lève (≈15 g)
- 1 ti zing sèl
- 72 ml luil koko
- 1 à 2 k. kafé vanni, kannèl oben zès sitwon (si ou vlé)

01 PARÉ

- Adan on gran bòl, mèl ansanm farin a bannann planten la, poud a lève la é sèl-la.
- Adan ondòt bòl, bat sé zé-la. Mété lèt-la, myèl-la, vanni-la é luil-la. Lyanné-yo byen.
- Mizi anmizi, mété mélanj likid la adan mélanj sèk la mizi anmizi, toupannan ou ka bat-yo joustàn pat-la vin lis.

→ Si pat-la ka parèt two épé, mété 2 a 3 kuiyè a soup lèt anplis (farin a bannann planten la ka bwè onlo dlo).

Mi on lidé

Avan kuit-li, lésé pat-la pozé kò a-y 10 a 15 minit pou i fè onsèl.

02 KUIT

- Fè machin a gòf la chofé é ba-y tigout grès.
- Vidé on louch pat si chak plak é fè-yo kuit ant 4 é 5 minit, joustàn yo vin doré é ka kraké.

GÒF AVÈ FARIN BANNANN PLANTEN

Kuizin Léwòp sòs Karayib

©mgn.prof

Konsèy é dèt jan pou man jé-y

- Pou i ni plis : krazé on bannann byen mati é mété-y adan pat-la.
- Pou on ti koté lokal : mèl 100 ml lèt koko anplas a lèt-la.
- Désè : mété 1 k. a soup kako oben tiboul chokola.
- Salé : woté myèl-la é woté myèl-la é mété fomaj rapé, zèb oben pwav.

GÒF FÈT AVÈ FARIN MANNYÒK

Lyannaj ant kuizin Lakarayib é kuizin Léwòp

©mgn.prof

*Sa ki fo
Pou 12 moun*

- 400 g farin mannyòk
- 5 zé
- 500 ml lèt san laktòz
- 60 a 80 g myèl (sa ka bay oliwon 2 a 3 kuiyè a soup byen plen)
- 1 ½ saché poud a lèvé (≈15 g)
- 1 ti zing sèl
- 80 ml luil a koko
- 1 à 2 k. kafé vanni, zès sitwon, oben kannèl (si ou vlé)

01 PARÉ

- Adan on gran bòl, pasé farin mannyòk la, poud a lèvé la é sèl-la.
- Adan ondòt bòl, bat sé zé-la avè lèt-la, vanni-la é luil-la. Mété myèl-la adan mélanj-lasa.
- Mété mélanj likid la adan mélanj sèk la mizi anmizi, toupannan ou ka bat-yo joustan pat-la fè onsèl.

→ Si pat-la two épé (farin mannyòk ka bwè onlo), mété anplis 2 a 4 kuiyè a soup lèt ankò.

Mi on lidé

Avan kuit-li, lésé pat-la pozé kò a-y 10 a 15 minit pou i fonn plis an bouch.

02 KUIT

- Fè machin a gòf la chofé é ba-y tigout grès.
- Vidé on louch pat si chak plak é fè-yo kuit ant 4 é 5 minit, joustan yo vin doré é ka kraké.

Lidé pou yo adoumanman menm

- Mété mòso bannann oben koko rapé adan pat-la.
- Mété déotwa tiboul chokola nwè.
- Pou gòf salé, woté myèl-la é mété fomaj rapé, zèb oben zépis.

