CHEF CRÉOLE OFFICIEL

LA CUISINE RÉUNIONNAISE
AUTHENTIQUE

Volume 1
LES FONDAMENTAUX



© Photos Terlaba 2025

UNE CRÉATION **TERLABA PRODUCTION**

Introduction

La cuisine réunionnaise est une cuisine de mémoire, de gestes transmis, de goûts qui traversent les générations. Elle ne se mesure pas en grammes précis ou en techniques de haute gastronomie, mais en sensations, en odeurs, en "roussis“ bien faits.

Ce guide est une porte d’entrée. Il ne prétend pas tout dire. Il vous offre quelques fondamentaux : les ustensiles, les ingrédients, les gestes, les plats qui fondent les bases du vrai goût créole.

Ce que vous lirez ici n’est pas une interprétation. C’est la cuisine familiale telle qu’elle est encore pratiquée dans les foyers, dans les tables d’hôtes, dans les Hauts, chez les anciens. Et ce n’est que le début...

> “Ce que vous lirez ici n’est pas une interprétation. C’est la cuisine familiale telle qu’elle est encore pratiquée dans les foyers réunionnais.”

**PHOTOGRAPHIES
ET RÉDACTION**

BRUNO DALÈLE

Sommaire

02 Introduction

04 Les 4 bases d'assaisonnement de la cuisine réunionnaise

06 Porc pommes de terre

08 Rougail saucisse & riz jaune

11 Carri de poisson

12 Ustensiles fondamentaux

15 Fricassée de brèdes chouchou

16 Rôti de porc à la marmite

19 Piment la pâte

20 Le choix des ingrédients

21 Gestes et techniques

23 Rougail graton

24 Terlaba & Chef Créole

25 Dans la boutique

REPRODUIRE LE VRAI GOÛT

Les 4 bases d'assaisonnement de la cuisine réunionnaise

LE SECRET CRÉOLE

Chaque plat créole commence par une base d'assaisonnement. Il s'agit d'un mélange pilé dans le pilon (ail, sel, poivre, piment, gingembre…) auquel on ajoute, pendant la cuisson, des aromates spécifiques comme l'oignon, la tomate, le curcuma ou le thym.

BASE 1

"SEL - POIVRE - AIL"

+ oignons, thym, curcuma

La base de la majorité des caris, rôtis, grains et plats mijotés.

- Option : feuille de quatre épices, clou de girofle, muscade, persil frais en fin de cuisson
- À savoir : s'il y a légume, il n'y a pas de tomates
- Sans tomates, on ajoute un légume (pomme de terre, palmiste, chouchou…)

Plats typiques utilisant cette base :
Carri poulet
Carri porc pomme de terre
Boucané ti jacques
Bœuf carotte
Carri gros pois, lentilles, haricots rouges
Civet de canard, rôti de porc

BASE 2

"SEL - PIMENT"

+ oignons, tomates, curcuma

La base des rougails cuisinés, plats rapides et intenses en goût.

- Le piment est pilé avec le sel
- Option : gros piments en fin de cuisson

Plats typiques utilisant ce combo :
Rougail saucisses
Rougail z'andouilles
Rougail boucané
Rougail graton
Rougail morue, hareng, snook
Rougail de petit salé
Carri d'œufs (œufs durs ajoutés à la fin)



BASE
3

“SEL - PIMENT - AIL - GINGEMBRE“

+ tomates, oignons, curcuma

Utilisé dans les plats de la mer :
poissons et crustacés.

- Le poisson (ou crustacés) est ajouté en fin de cuisson, sur le fond de sauce bien compoté
- Très souvent piquant

Plats typiques utilisant ce combo :
Carri poisson frais
Carri thon frais ou boîte
Sauce sardines
Carri langoustes, camarons, crevettes

BASE
4

“SEL - AIL - GINGEMBRE“

+ oignons (parfois tomate, piment vert)

La base des fricassées de brèdes.
Simple, rapide, pleine de goût.

- Parfait pour les feuilles vertes sautées
- Une tomate peut être ajoutée en option
- Piment vert possible, mais facultatif

Plats typiques utilisant ce combo :
Brèdes chouchou
Brèdes citrouille
Brèdes morel
Brèdes moutarde
Brèdes songe

LE SECRET CRÉOLE

Ces combinaisons donnent naissance à 4 grandes bases que l’on retrouve dans la majorité des plats réunionnais. En les maîtrisant, on peut cuisiner des dizaines de recettes authentiques, à l’instinct.

BASE
1

PRÉPARATION
45 MIN

POUR
4 À 6 PERSONNES



Porc pommes de terre

Le carri porc pommes de terre, c'est le plat du feu lent et du riz chaud. On dit souvent qu'il " réchauffe deux fois " : à la cuisson et à la table. Il faut bien roussir le porc et laisser la sauce épaissir.

Ce plat suit la base 1, partagé avec le boucané pommes de terre, le carri poulet ou le rôti. Un classique lontan.

INGRÉDIENTS

1 kg de viande de porc
(échine ou poitrine)
6 pommes de terre moyennes
4 gousses d'ail
3 oignons moyens
Quelques branches de thym
1 c. à café de gros sel marin
1 c. à café rase de poivre noir en grains
1 c. à café rase de curcuma
Huile d'arachide

ÉTAPES

- Écrase ail + sel + poivre au pilon.
- Coupe le porc en cubes, assaisonne-le avec une partie du mélange et fais-le revenir à la marmite. Laisse le jus de cuisson s'évaporer et fais dorer légèrement dans un filet d'huile.
- Épluche et coupe les pommes de terre en gros dés. Réserve.
- Ajoute les oignons hachés finement. Laisse bien roussir.
- Ajoute les pommes de terre, le curcuma, le thym, le reste du mélange pilé.
- Couvre et laisse mijoter à feu doux 15 à 20 minutes jusqu'à cuisson fondante.



© Photos Terlaba 2025

CHEF
CRÉOLE
OFFICIEL

TERLABA
PRODUCTION

BASE
2

PRÉPARATION
30 MIN

POUR
4 À 6 PERSONNES



© Photos Terlaba 2025

Rougail saucisse & riz jaune

Plat phare de la cuisine réunionnaise, le rougail saucisse est un modèle de simplicité… à condition de rester fidèle à la tradition. Ici, pas de fantaisies ni d'ajouts inutiles : le goût vient des saucisses, fraîches ou fumées, du piment, de la tomate et de l'oignon, parfois relevé d'une pointe de curcuma. C'est cette épure qui fait toute la force du plat.

INGRÉDIENTS

Pour le rougail saucisse
6 saucisses fraîches ou
fumées réunionnaises
1 cuillère à café de gros sel marin
6 piments verts oiseaux
4 tomates bien mûres
2 oignons moyens
1 pointe de curcuma
Huile d'arachide ou de tournesol

ÉTAPES

- Pique les saucisses, fais-les bouillir 10 à 15 minutes, puis coupe-les en tronçons.
- Dans une marmite, fais revenir les morceaux dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Prépare l'assaisonnement
- Écrase au pilon le piment et le sel.
- Ajoute les oignons émincés, laisse roussir légèrement, puis ajoute les tomates coupées fin et le mélange piment-sel.
- Option : une pointe de curcuma pour la couleur.
- Couvre et laisse mijoter à feu doux 10 minutes.

VARIANTE À L'ÉTOUFFÉE

Après avoir doré les saucisses, recouvre-les directement d'un "tapis" d'oignons et de tomates, ajoute le piment-sel, couvre et laisse cuire à l'étouffée 10 minutes sans mélanger.



© Photos Terlaba 2025

INGRÉDIENTS

Pour le riz jaune
3 verres de riz blanc (type basmati ou Thaï)
4 verres d'eau
4 gousses d'ail
1 cuillère à café de gros sel marin
1 cuillère à café rase de poivre noir en grains
1 cuillère à café bien pleine de curcuma
2 oignons moyens
Huile d'arachide ou de tournesol

ÉTAPES

- Lave le riz à l'eau claire pour retirer l'amidon, puis égoutte.
- Pile ensemble ail, gros sel et poivre noir.
- Dans une marmite chaude, mets un filet d'huile, fais revenir le mélange pilé avec les oignons hachés.
- Ajoute le curcuma, mélange, puis verse le riz. Fais-le nacrer 1 à 2 min.
- Ajoute l'eau, porte à ébullition à feu vif.
- Quand l'eau commence à s'évaporer, baisse le feu, ajoute éventuellement un demi-verre d'eau, couvre et laisse cuire jusqu'à absorption complète.



© Photos Terlaba 2025



Carri de poisson

Plat emblématique de l'île, le carri poisson est un condensé de fraîcheur et de parfum. On le prépare de préférence avec du poisson frais (rouge, thon, capitaine, dorade, etc.) et on travaille rapidement pour préserver la chair et la saveur. Ce plat suit la base 3 " sel, piment, ail, gingembre " enrichie de tomates, oignons et curcuma. L'astuce : faire dorer les darnes avant de les plonger dans la sauce compotée, pour renforcer leur goût et éviter qu'elles ne se délitent à la cuisson.

BASE
3

PRÉPARATION
1 HEURE

POUR
4 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 kg de poisson frais en darnes
(thon, capitaine, dorade, etc.)
4 gousses d'ail
1 morceau de gingembre (env. 3 cm)
4 à 6 piments verts oiseaux
1 c. à café de gros sel marin
4 tomates allongées bien mûres
3 oignons moyens
1 c. à café rase de curcuma
Quelques branches de thym
Huile d'arachide ou de tournesol

ÉTAPES

- Sale et poivre légèrement les darnes. Dans une marmite chaude avec un filet d'huile, fais-les dorer sur chaque face (sans les cuire complètement). Réserve.
- Écrase au pilon : ail + gingembre + sel + piment.
- Dans la même marmite, fais revenir les oignons émincés. Ajoute le mélange pilé, laisse roussir.
- Ajoute les tomates coupées fin, le curcuma et le thym. Laisse compoter à feu doux jusqu'à obtenir une sauce homogène et parfumée.
- Dispose les darnes dorées sur la sauce, couvre et laisse mijoter à feu doux 8 à 10 minutes, sans trop remuer pour éviter de briser les morceaux.



© Photos Terlaba 2025

LE SON DU PILON

C'est le bruit mat du pilon
sur la pierre qui annonce
qu'on va bien manger.
Chaque famille a son pilon : vieux,
fêlé, patiné par les années.
On ne le lave pas au savon.
On le rince, on le respecte.
Il garde le goût.
Dans la marmite, ce n'est pas
la minuterie qui commande,
c'est l'œil, le nez, l'oreille.
C'est ça, cuisiner créole.

COMME À LA RÉUNION

Ustensiles fondamentaux



Le pilon en pierre volcanique

Incontournable. Il sert à écraser ail, sel, poivre, gingembre. Le hachage ou la poudre ne remplacent pas le pilon. C'est lui qui donne la texture, la fusion, le parfum de fond.



La marmite créole

En fonte d'aluminium. Avec couvercle. Jamais une poêle ouverte. La cuisson lente, couverte, permet aux arômes de se concentrer et à la sauce de se former naturellement.

Et le reste ?

Les autres ustensiles (couteaux, planches) ont moins d'importance. Mais on respecte le rôle du feu, du couvercle, du temps.





La cuisine traditionnelle au bois de
La Ferme de Bellevue à Dos d'Ane.

© Photos Terlaba 2025



© Photos Terlaba 2025

Fricassée de brèdes chouchou

Le secret ? Zéro eau. Cuisson éclair. On jette les brèdes en fin de roussi, on tourne, on couvre, on sert. Le plat ne supporte pas l'attente : une fricassée réussie se prépare à la dernière minute.

À La Réunion, les brèdes font partie du quotidien. Et parmi eux, les brèdes chouchou sont emblématiques. Cultivées en abondance dans le cirque de Salazie, au pied des cascades, leurs lianes grimpent sur les falaises, tissant un rideau végétal typique du paysage.

Tout se mange dans le chouchou : les feuilles, la tige, le fruit et même la racine — appelée patate chouchou, au goût doux et fin.

On peut également préparer ces légumes en bouillon brèdes : ils sont cuits dans un bouillon pendant plusieurs heures, puis servis le soir avec du riz blanc et une petite quantité de rougail. Ce plat suit la base 4, réservé aux feuilles vertes sautées. Un goût maison, simple et vrai.

INGRÉDIENTS

1 botte de brèdes chouchou
2 oignons moyens
3 gousses d'ail
1 petit morceau de gingembre
1 à 2 piments verts oiseaux
1 c. à café de gros sel marin
Huile d'arachide
1 tomate allongée bien mûre

ÉTAPES

- Trie les brèdes : garde les feuilles tendres, coupe les tiges jeunes et retire les fils.
- Écrase ail + sel + gingembre au pilon.
- Dans une marmite, fais roussir les oignons dans un filet d'huile.
- Ajoute le mélange pilé, et la tomate concassée si tu choisis d'en mettre.
- Ajoute les brèdes. Fais sauter à feu vif pendant 2 à 3 minutes.
- Éteins aussitôt. Couvre. Sers sans attendre.

BASE
4

PRÉPARATION
15 MIN

POUR
4 PERSONNES



© Photos Terlaba 2025

Rôti de porc à la marmite

Le rôti de porc à la marmite est un plat emblématique de la cuisine familiale réunionnaise. Ici, pas de four : tout se joue au feu doux, dans le jus, longuement. La viande doit être fondante, s'effilocher sans effort — sinon, c'est raté.

Ce plat suit la base 1, sans curcuma, avec une marinade pilée profondément intégrée dans la viande. Le mélange est inséré dans les entailles, parfois sous la peau.

Selon les familles, on y ajoute ou non des oignons. Mais si on incorpore un légume (pommes de terre, gros pois, ou graines de voème fraîches dans les Hauts), alors les oignons deviennent indispensables pour équilibrer le plat.

Et surtout, ne jette pas la peau ! Une fois cuite lentement et caramélisée, elle devient gélatineuse, moelleuse, presque confite : c'est souvent la partie préférée des Réunionnais.

Un rôti réussi, c'est le parfum lontan qui embaume la cuisine bien avant qu'on passe à table.



INGRÉDIENTS

1 kg de rouelle de porc
4 gousses d'ail
1 c. à café de gros sel marin
1 c. à café de poivre noir en grains
2 à 3 branches de thym
Huile d'arachide
(Option) 3 oignons moyens
(Option) 3 pommes de terre
(Option) Voèmes fraîches
(graines uniquement)

ÉTAPES

- Pile l'ail + sel + poivre. Coupe finement le thym et ajoute-le dans le pilon.
- Entaille la rouelle avec un couteau (sous la peau, dans la chair) et fais pénétrer la pâte d'épices dans la viande.
- Laisse mariner 30 minutes à température ambiante.
- Dans une marmite chaude avec un filet d'huile, fais dorer la rouelle sur toutes ses faces à feu vif.
- (Option) Ajoute les oignons hachés et laisse roussir.
- (Option) Ajoute les pommes de terre ou les voèmes. Mélange.
- Ajoute un petit verre d'eau, couvre, et laisse mijoter à feu très doux pendant 1 h à 1 h 30.
- Retourne régulièrement. En fin de cuisson, laisse légèrement caraméliser.

CHEF CRÉOLE OFFICIEL

TERLABA PRODUCTION

BASE
1

PRÉPARATION
2 HEURES

POUR
4 À 6 PERSONNES



© Photos Terlaba 2025

Piment la pâte

Bien conservé dans un bocal hermétique et recouvert d'huile, le piment la pâte peut se garder plusieurs mois, voire plusieurs années.

Fraîchement préparé, il est d'une puissance redoutable, capable de faire monter les larmes aux plus aguerris. Avec le temps, il perd un peu de sa force et gagne en rondeur.

Indispensable sur la table, il accompagne absolument tous les repas réunionnais, même lorsqu'un autre rougail est déjà servi.

On peut aussi le préparer avec du piment rouge, mais, dans les familles, le vert reste le plus consommé.



© Photos Terlaba 2025

PRÉPARATION
30 MIN

POUR
PLUSIEURS REPAS

INGRÉDIENTS

Pour un bocal de 250 ml

150 g de piments verts oiseaux frais (tiges retirées)
1 grosse cuillère à soupe de gros sel marin
4 gousses d'ail frais
1 morceau de gingembre frais (2 à 3 cm)
8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'arachide (ou huile végétale neutre)

ÉTAPES

- Lave et sèche les piments verts.
- Pile au pilon (ou mixe grossièrement au moulin) : piments + gros sel + ail + gingembre.
- *Le pilon donne une texture plus brute et un parfum plus riche que le hachage mécanique.*
- Mets la pâte obtenue dans un bocal en verre stérilisé.
- Couvre généreusement d'huile jusqu'à recouvrir totalement la pâte (l'huile protège de l'air et prolonge la conservation).
- Referme le bocal et conserve à température ambiante à l'abri de la lumière.

CE QUI FAIT LE GOÛT

Le choix des ingrédients

Le trio sacré : sel, poivre, ail

Sel : gros sel marin
Poivre : noir, en grains, pilé
Ail : uniquement frais. Jamais en poudre.

Les incontournables du goût créole :

Oignons : petits oignons bruns ou rouges
Tomates : allongées, jamais les grosses rondes aqueuses
Curcuma (appelé safran) : à doser avec subtilité
Massalé : mélange réunionnais, très différent du curry
Gingembre : frais uniquement, surtout
pour poissons et crustacés
Piment oiseau : le cœur du feu réunionnais. Un rougail sans piment, c'est un rougail sans caractère.

Matières grasses : jamais de beurre !

Huile d'arachide en priorité. Huile de tournesol à défaut.
Le beurre est une hérésie en cuisine réunionnaise.


© Photos Terlaba 2025


© Photos Terlaba 2025


© Photos Terlaba 2025



COMME À LA RÉUNION

Gestes et techniques

La découpe

Les oignons sont hachés finement. Les tomates aussi. On n'utilise pas de quartiers entiers ou de gros morceaux.

Le roussissage

La signature créole. Feu vif. On roussit les épices pilées, les oignons, les viandes. Puis on ajoute tomates, eau, feu doux. C'est le double mouvement : saisir et mijoter.

> « Le roussissage donne le goût. Le mijotage le fixe. »

BASE
2

PRÉPARATION
20 MIN

POUR
3 À 4 PERSONNES



© Photos Terlaba 2025



Rougail graton

Le rougail graton est un plat express, sec, croustillant, ultra typé. Idéalement, il se fait avec du graton artisanal charcutier, gras et irrégulier.

En pilant puis en roussissant, on obtient un plat dense, piquant, riche, à déguster avec un bon riz nature. Il suit la base 2, comme les rougails saucisse ou morue.



© Photos Terlaba 2025

INGRÉDIENTS

250 g de graton artisanal (ou semi-industriel réunionnais)
2 tomates allongées (peu juteuses)
2 oignons moyens
4 à 6 piments verts oiseaux
1 c. à café de gros sel marin
1 c. à café rase de curcuma
Huile d'arachide

ÉTAPES

- Pile grossièrement le graton au pilon pour obtenir une texture gravier irrégulière.
- Écrase le piment + sel dans un autre pilon.
- Dans une poêle ou marmite, fais revenir le graton pilé dans un filet d'huile.
- Ajoute les oignons hachés. Laisse bien revenir.
- Ajoute le mélange pilé, puis le curcuma. Mélange.
- Ajoute les tomates coupées très fin. Laisse fondre sans ajouter d'eau.
- Laisse cuire à feu doux en remuant jusqu'à obtenir un rougail sec, sablé, sans jus visible.



FILMS, LIVRES, RECETTES, TABLIERS, MÉMOIRE VIVANTE

YouTube
youtube.com/@Terlaba
Plus de 165 000 abonnés, des millions de vues, une communauté qui grandit autour de la vraie cuisine péi.

À PROPOS

Terlaba & Chef Créole

Terlaba, c'est une chaine, une marque, une collection…
Mais avant tout, c'est une mission culturelle :
rechercher, filmer, transmettre la vraie cuisine réunionnaise.

Sur les réseaux, la cuisine créole est souvent déformée, simplifiée, transformée — par des chefs ou influenceurs qui n'en maîtrisent ni les gestes ni le sens.
Des recettes faussées deviennent virales, des plats sont vidés de leur âme.

À travers les films Terlaba, les rencontres avec des chefs réunionnais à la Réunion, à Paris, à New York, à Maurice, à Montréal, et ailleurs, on retrouve la vérité des foyers, des grands-mères, des marmites des Hauts.

Avec la collection Chef Créole Officiel 974, c'est toute une mémoire culinaire qui se reconstruit, livre après livre, plat après plat.



Dans la boutique

- Tablier officiel Chef Créole Officiel 974
- Livres numériques à télécharger
- Recettes exclusives
- Offres réservées aux abonnés

Inscris-toi à la newsletter pour recevoir les prochains volumes, des bonus recettes, et soutenir une cuisine vraie, partagée, vivante.

Pour vous rendre dans la boutique de Terlaba, scannez le QR code

SITE WEB
https://terlaba.fr/

© Photos Terlaba 2025

CHEF
CRÉOLE
OFFICIEL

SUIVEZ-NOUS

YouTube
youtube.com/@Terlaba
Instagram
@terlaba.chefcreole
Facebook
facebook.com/terlaba974

Pour vous rendre sur la chaine YouTube de Terlaba, scannez le QR code

CONTACT

www.terlaba.fr
contact@terlaba.fr