Marinade au persil 55
Purée de piment alias Danger 56
Purée de piment en toute simplicité 57
Sauce piquante façon Lily 58
Plantain mûr frit 59
Plantains grillés 60
Plantain cuit à la vapeur 61
Riz rouge 62
Pain de maïs 63
Beignets de farine 64
Banane frappée 65
Patate douce en mode vapeur 66
Purée de patate douce 67
Rochers coco 68
Noix de coco 69
Boulgour au lait 70
Poêlée de fruits exotiques au beurre salé 71
Petits cakes aux fruits exotiques 72
Gâteau à l'ananas et son coulis de caramel 73
Mango cake aux zestes d'orange 74
Banana cake au gingembre 75
Café gourmand : accompagné de sa Banana cake 76
Thé Gourmand à la citronnelle et ses mini cupcakes… 77
Crêpes gourmandes : à l'ananas caramélisé… 78
Gâteau à la goyave et aux zestes d'orange 79
Moelleux coco 80
Mes mini gourmandises exotiques 81
Potatoe cake : Gâteau à la patate douce 82
Mini tartelettes banane, ananas caramélisés 83
Salade de fruits exotiques 84
Salade de fruits secs 85
Glace au yaourt et à la mangue 86
Aumônière de bananes caramélisées 87
Beignets aux fruits exotiques 88
Beignet à l'ananas 89
Cocktail fruit de la passion 90
Jus de gingembre au citron vert 91
Lexique 92
Remerciements 93