

## Voyage aux Antilles, France

### FÉROCE D'AVOCAT ANTILLAIS FEROCE D'AVOCAT FRENCH ANTILLES

ZeroGluten & Vegan



#### Aimé Césaire, « Ma Négritude »

Ceux qui n'ont inventé ni la poudre ni la boussole  
ceux qui n'ont jamais su dompter la vapeur ni l'électricité  
ceux qui n'ont exploré ni les mers ni le ciel  
mais ceux sans qui la terre ne serait pas la terre [...]

ma négritude n'est pas une taie d'eau morte sur l'oeil mort de la terre

ma négritude n'est ni une tour ni une cathédrale

elle plonge dans la chair rouge du sol  
elle plonge dans la chair ardente du ciel  
elle troue l'accablement opaque de sa droite patience.

...

cliquer [ICI](#) pour lire la suite



Photo richleighyachts.com

#### Ingédients

2 avocats moyens assez mûres  
150 à 200 g de farine de manioc  
1/2 botte de cives ou oignons pays (oignons longs)  
1 piment antillais  
2 gousses d'ail  
1 c. à soupe de persil ciselé  
Huile neutre  
Citron vert  
Poivre de Selim

#### Préparation

Couper l'avocat en deux, récupérer la chair à l'aide d'une cuillère  
Mettre dans un saladier et écraser à l'aide d'une fourchette  
Ajouter quelques gouttes de citron vert,  
l'ail écrasé, le piment émincé selon la force désiré, le persil, les  
cives émincées.  
Ajouter la farine de manioc et l'huile en alternance,  
petite portion par petite portion afin que la farine  
s'imprègne de l'huile.  
Remplir les coquilles d'avocats de ce fabuleux mélange.

Le féroce se garde une journée au frais.

#### Aimé Césaire « Emmett Till »

your eyes were a sea conch in which the heady battle  
of your fifteen year old blood sparkled.

Even young they never had any age,  
or rather more than all the skyscrapers  
five centuries of torturers

of witch burners weighed on them,  
five centuries of cheap gin of big cigars  
of fat bellies filled with slices of rancid bibles  
a five century mouth bitter with dowager sins,  
they were five centuries old EMMETT TILL,  
five centuries is the ageless age of Cain's stake.  
EMMETT TILL I say:

...

Click [HERE](#) to read the poem

#### Ingredients

2 medium avocados  
1/2 lb tapioca (cassava) flour  
3 scallions  
2 West Indian chili (habañero) peppers  
3 garlic cloves, crushed  
1/2 bunch parsley  
3 tablespoons sunflower oil  
1 lime, squeezed  
Selim Pepper  
Salt

#### Method:

Cut avocado in half, remove the flesh and cut into large pieces.  
Drizzle the avocado flesh with lime juice to prevent from  
blackening.  
Place parsley in the bowl of a food processor and chop finely.  
Then add the avocado, cod, garlic, a small piece of chili and  
chives. Mix.  
Add cassava flour and oil while mixing until mixture is  
homogeneous.  
Add salt and pepper  
Refrigerate for one hour before serving.  
Suggestion for the presentation: place the mixture in the avocado  
shell.

*Bon appétit !*

**ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach**

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)