



SOMMAIRE



I / PRÉSENTATION DES ÎLES

La Réunion & Madagascar

II / JEUX & COLORIAGES



01. Mots mêlés : Espèces endémiques
02. Mots croisés : Changement climatique
03. Mots croisés : Vie aquatique ✓ *Correction*



III / RECETTES

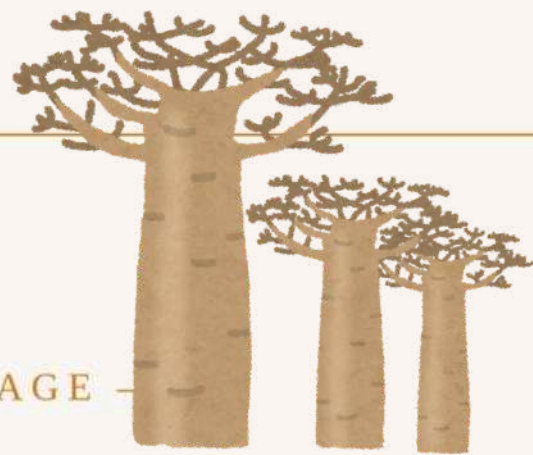
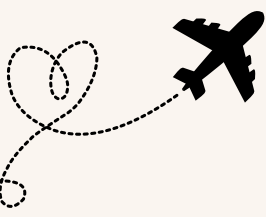


01. Beignets bananes
02. Pain perdu
03. Riz chauffé
04. Rougail saucisse
05. Porc aux petits pois
06. Curry de fruits de mer
07. Kimo (Ragoût malgache)



IV / LIEUX INCONTORNABLES

Sélection des plus beaux sites



PRÉSENTATION

ILES SOEURS



Située dans l'océan Indien, à l'est de Madagascar, La Réunion est un département et région d'outre-mer français au **charme unique**. Cette île volcanique, connue pour son Piton de la Fournaise, l'un des volcans les plus actifs au monde, offre une **diversité incroyable de paysages** : plages, forêts tropicales, montagnes, cascades...

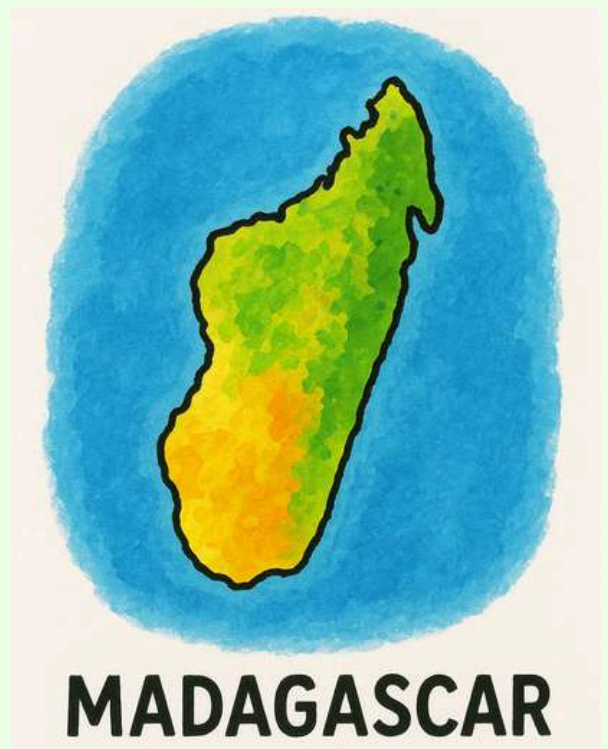
Riche de son histoire et de sa culture métissée, La Réunion est un véritable **carrefour de civilisations**, mêlant influences africaines, européennes, indiennes et chinoises. Sa gastronomie, sa musique, ses fêtes et ses traditions reflètent cette **diversité culturelle exceptionnelle**.

C'est aussi une **terre d'aventure** et de **nature**, idéale pour les amateurs de randonnées, de plongée, de parapente ou tout simplement de **dépassement**.

Madagascar est une grande île située dans l'océan Indien, au large de la côte sud-est de l'Afrique. C'est la **cinquième plus grande île du monde**. Sa capitale est Antananarivo. Le pays est célèbre pour sa **nature exceptionnelle** : plus de **80 % des plantes et des animaux qu'on y trouve n'existent nulle part ailleurs**, comme les lémuriens ou le baobab sont endémiques, en font un **véritable sanctuaire naturel**.

Madagascar possède une **culture riche et diversifiée**, influencée par ses origines africaines et asiatiques. La langue malgache et le français sont les langues officielles. Les Malgaches sont connus pour leur **hospitalité** et leur **joie de vivre**.

L'économie repose principalement sur l'agriculture, l'élevage, la pêche et le tourisme. Avec ses plages magnifiques, ses forêts tropicales et ses paysages variés, Madagascar attire de plus en plus de **visiteurs du monde entier**.



MOT MÊLÉS

Espèces endémiques



TEC TEC



LEMUR CATTÀ

T E C T E C I N T P V
 I C A M P I N G E Y G
 G J J H A I Q J N S Z
 X V É L P C L M R V K
 B B Z K A O U F E Q Z
 B Z H S N P E O C J Q
 Y S S A G E B O A R D
 C O R T U I T T U I T
 F R O Q E U B E T T E
 H V F O O T T A L L C
 L E M U R C A T T A M



TUIT TUIT



FOSSA



TENREC

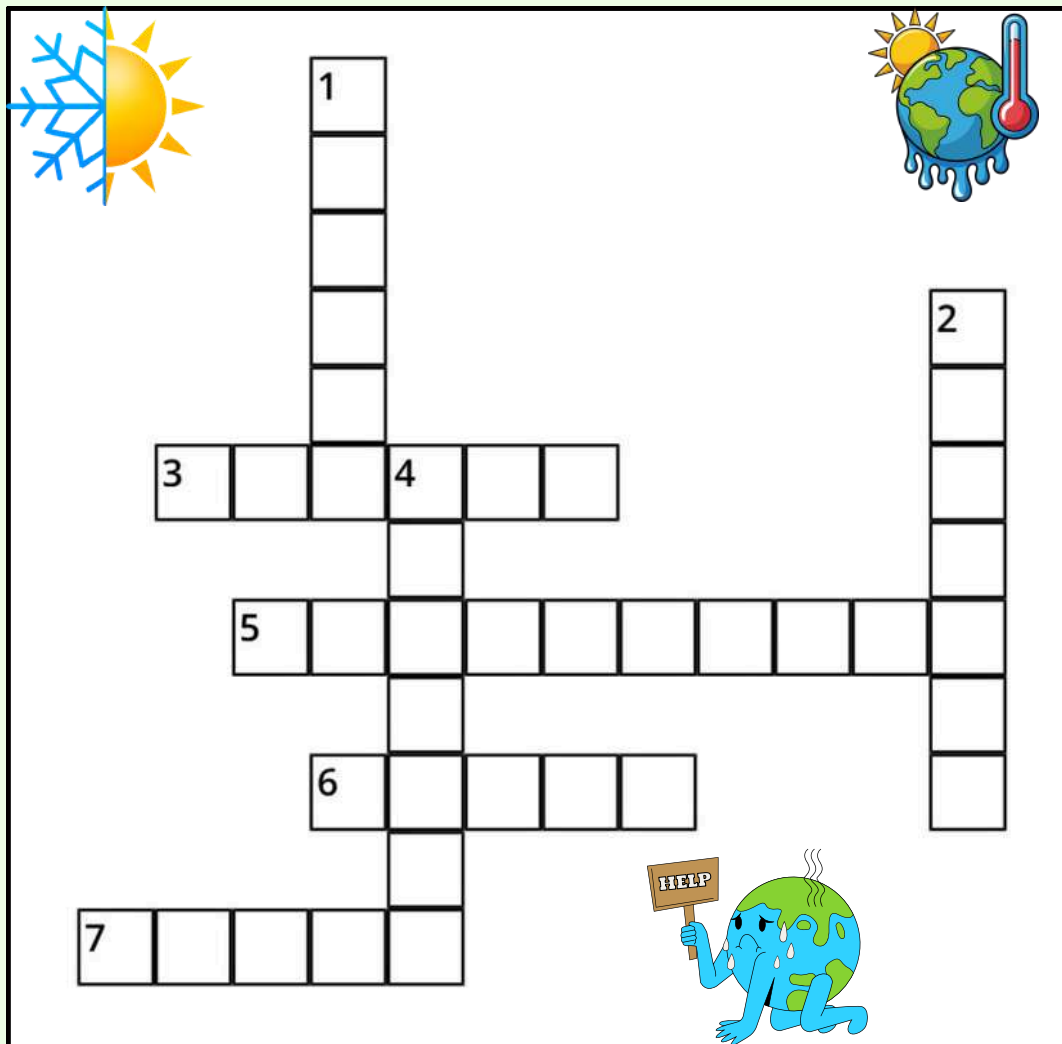


PAPANGUE



MOT CROISES

Le changement climatique

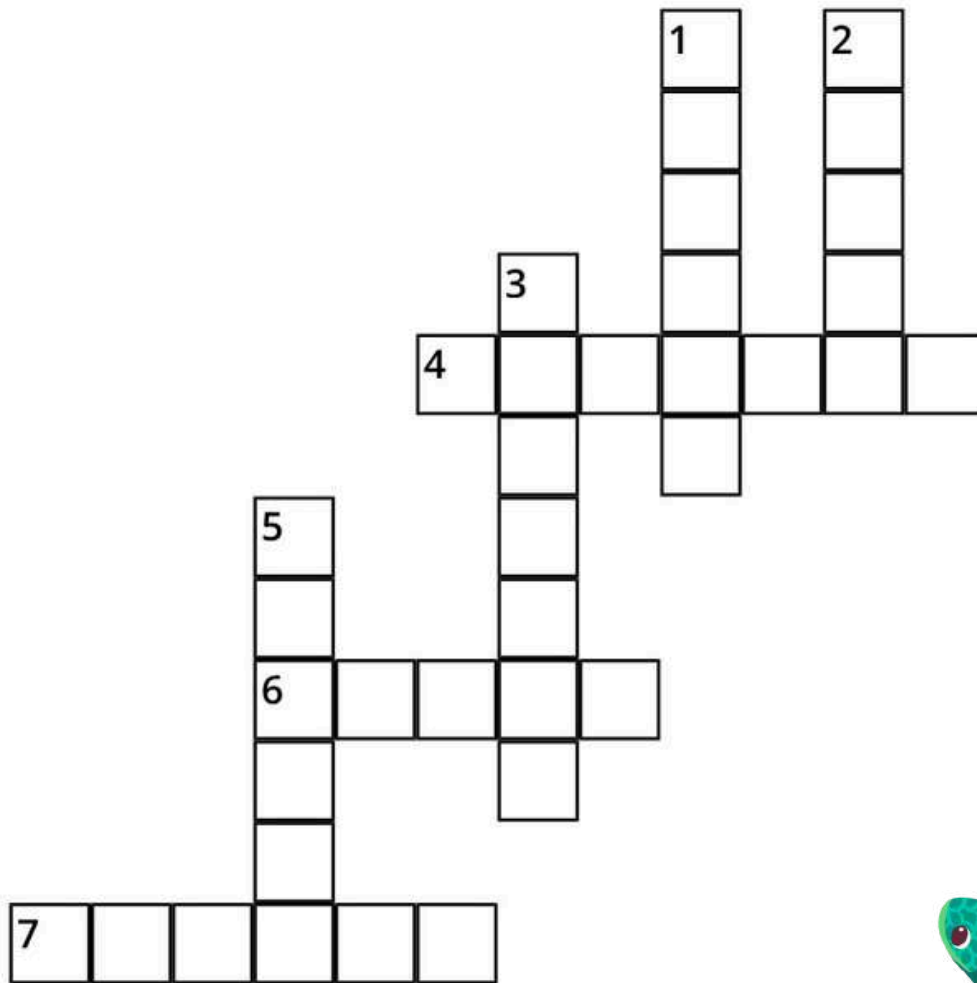


- 1) Animal sous la mer qui meurt quand l'eau est trop chaude
- 2) Quand il fait très très chaud à cause du réchauffement
- 3) Montagne qui crache de la lave, comme le Piton de la Fournaise
- 4) Grande tempête avec des vents qui tournent en rond
- 5) Longue période sans pluie, les plantes meurent
- 6) Grand espace plein d'arbres qu'on coupe trop à Madagascar
- 7) L'eau qui tombe du ciel, de plus en plus rare



MOT CROISES

La vie aquatique



- 1) Plantes marines qui donnent de l'oxygène aux poissons
- 2) La grande étendue d'eau salée autour de La Réunion et Madagascar
- 3) Mammifère marin très intelligent et joueur
- 4) Le plus grand animal du monde, elle nage près de Madagascar
- 5) Animal marin protégé qui pond ses œufs sur les plages
- 6) Construction naturelle sous la mer faite par les coraux
- 7) Grandes mailles qui capturent accidentellement les tortues

MOT CROISES

Correction

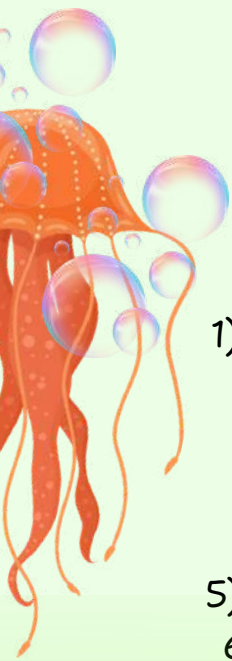


Lutte contre le changement climatique :

- 1) CORAIL : Animal sous la mer qui meurt quand l'eau est trop chaude
- 2) CHALEUR : Quand il fait très très chaud à cause du réchauffement
- 3) VOLCAN : Montagne qui crache de la lave, comme le Piton de la Fournaise
- 4) CYCLONE : Grande tempête avec des vents qui tournent en rond
- 5) SECHERESSE : Longue période sans pluie, les plantes meurent
- 6) FORET : Grand espace plein d'arbres qu'on coupe trop à Madagascar
- 7) PLUIE : L'eau qui tombe du ciel, de plus en plus rare

Vie aquatique :

- 1) ALGUES : Plantes marines qui donnent de l'oxygène aux poissons
- 2) OCEANS : La grande étendue d'eau salée autour de La Réunion
- 3) DAUPHIN : Mammifère marin très intelligent et joueur
- 4) BALEINE : Le plus grand animal du monde, elle nage près de Madagascar
- 5) TORTUE : Animal marin protégé qui pond ses œufs sur les plages
- 6) RECIFS : Construction naturelle sous la mer faite par les coraux
- 7) FILETS : Grands filets qui capturent accidentellement les tortues



Coloriage



Lac Itasy, Madagascar

Coloriage



Cirque de Mafate, l'île de la Réunion

Coloriage



Parc National de l'Isalo, Madagascar



Les Beignets Bananes

INGREDIENTS:



3 BANANES BIEN MÛRES



1 c. À SOUPE DE
SUCRE



150G DE FARINE



½ c.À CAFÉ DE LEVURE



HUILE POUR FRIRE

Recette pour 15 beignets:

1-Ecraser les bananes dans un bol

2-Ajouter le sucre, le sel et la levure. Bien mélanger.

3-Incorporer la farine progressivement. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse (elle doit être souple, mais pas liquide).

4-Chauffer l'huile dans une poêle.

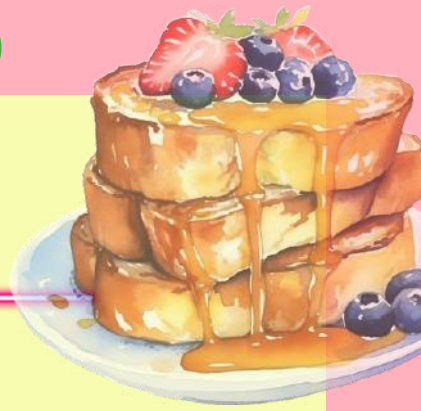
5-Déposer des cuillerées de pâte et frire jusqu'à ce que les beignets soient dorés des deux côtés.

6-Égoutter sur du papier absorbant.



Résultat : des beignets moelleux
à l'intérieur. croustillants à
l'extérieur.





Pain perdu

INGREDIENTS:



4 TRANCHE DE PAIN
RASSIS (BAGUETTE . PAIN
DE MIE OU AUTRES)



2 c. à soupe de
SUCRE



25CL DE LAIT



1 OEUF



HUILE POUR FRIRE



SACHET DE SUCRE VANILLÉ OU
QUELQUES GOUTTES
D'EXTRAIT DE VANILLE
(FACULTATIF)

Recette pour 4 Tranches :

1-Dans un bol, battre l'œuf avec le sucre et la vanille.

2-Ajouter le lait et bien mélanger

3-Tremper rapidement les tranches de pain dans le mélange
(elles doivent bien s'imbibler mais pas se casser).

4-Chauffer une poêle avec un peu de beurre.

5-Faire dorer chaque tranche des deux côtés (environ 2
minutes par côté).

6-Servir chaud, nature ou avec du miel, de la confiture ou
des fruits.





Riz chauffé

INGREDIENTS:



RESTE DE RIZ DÉJÀ CUIT



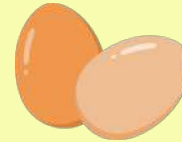
1 OIGNON



2 GOUSSE D'AILS

UN PETIT MORCEAU DE
GINGEMBRE

HUILE



2 ŒUFS



SEL ET POIVRE

OPTIONNEL SELON LES RESTES :



MORCEAUX DE POULET



SAUCISSE



LÉGUMES CUIT



PETIT POIS



OIGNONS VERT



PIMENT

Préparation pour 2 à 4 personnes :

1. Préparer l'assaisonnement

Émince :

- l'oignon,
- l'ail,
- le gingembre.

2. Faire revenir

Dans une poêle ou un wok :

- chauffe un peu d'huile,
- fais revenir oignon, ail et gingembre jusqu'à ce que ça sente bon.

Ajoute les éventuels restes de viande ou légumes.

Variante réunionnaise

Certaines familles ajoutent :

- sauce soja,
- curcuma,
- thym,
- ciboule,
- petits morceaux de Rougail saucisse restant de la veille.

3. Ajouter les œufs

Casse les œufs dans la poêle et brouille-les rapidement.

4. Ajouter le riz

Ajoute le riz froid et mélange bien pour séparer les grains.

Fais revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz soit bien chaud.

Saler et poivrer.

Conseils

- Le riz froid fonctionne mieux que du riz fraîchement cuit.
- Tu peux utiliser quasiment tous les restes du frigo





Rougail saucisse

INGREDIENTS:



4 A 6 SAUCISSES



2 OIGNON



3 GOUSSE D'AILS

UN PETIT MORCEAU DE
GINGEMBRE

HUILE



4 A 5 TOMATES



SEL ET POIVRE

OPTIONNEL SELON LES RESTES :



CURCUMA



THYM



PIMENT OISEAU



GROS PIMENT

Préparation pour 2 à 4 personnes :

1. Préparer les saucisses

- Pique les saucisses avec une fourchette.
- Fais-les bouillir dans une casserole d'eau pendant 10 min (pour les dégraisser et les dessaler).
- Égoutte-les et coupe-les en morceaux de 2 cm environ.

2. Faire roussir Dans une marmite ou une sauteuse :

- chauffe un peu d'huile,
- fais dorer les morceaux de saucisses jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
- Ajoute les oignons émincés, puis l'ail et le gingembre pilés.

3. La sauce tomate

- Une fois les oignons translucides, ajoute les tomates et le thym (et le curcuma si tu en as).
- Mélange bien, couvre la marmite et laisse cuire à feu moyen.
- Les tomates doivent "fondre" pour former une sauce épaisse et onctueuse.

4. Réduction

- Laisse mijoter jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite et qu'il n'y ait plus d'eau.
- Rectifie l'assaisonnement si besoin (attention, la saucisse est déjà salée !).

Variante réunionnaise

Certaines familles ajoutent :

- Des grains : On sert toujours le rougail avec du riz blanc et des "grains" (haricots rouges, rosés ou lentilles de Cilaos).
- Un rougail mangue ou dakatine : Pour apporter de la fraîcheur ou du piment à côté.

Conseils

- Pas d'eau ! On ne rajoute jamais d'eau dans un vrai rougail saucisse, c'est le jus des tomates qui fait tout le travail.
- Le choix : Si tu peux, mélange saucisses fumées et saucisses fraîches pour un goût encore plus riche.





Porc au petit pois

INGREDIENTS:



OPTIONNEL SELON LES RESTES :



Préparation pour 2 à 4 personnes :

1. Préparer la viande

- Coupe le porc en morceaux réguliers.
- Hache l'oignon, l'ail et le gingembre.

2. Faire roussir

- Dans une marmite, chauffe un peu d'huile.
- Fais dorer les morceaux de porc jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
- Ajoute l'oignon, l'ail et le gingembre. Laisse revenir jusqu'à ce que les parfums se mélangent.
- (Optionnel) Ajoute les tomates et laisse-les fondre un peu

3. La cuisson lente

- Couvre d'eau à hauteur de la viande.
- Laisse mijoter à feu moyen-doux jusqu'à ce que l'eau soit presque totalement évaporée et que la viande soit tendre.

4. Ajouter les petits pois

- Ajoute les petits pois dans la marmite.
- Mélange délicatement et laisse cuire encore 5 à 10 minutes pour que les saveurs s'imprègnent.
- Saler et poivrer à ta convenance.

Conseils

Variante Malagasy.

Certaines familles ajoutent :

- Du carry (curry) pour une sauce plus jaune.
- Du riz blanc (Vary mainty) en accompagnement indispensable.
- Un Rougail Tomate sur le côté pour le contraste frais et pimenté

- La viande : Plus le porc est un peu gras, plus la sauce sera onctueuse et savoureuse.
- Le jus : À Madagascar, on aime quand il reste un petit fond de sauce pour arroser le riz!





Curry de fruits de mer

INGREDIENTS:



MELANGE DE FRUITS DE MER



1 OIGNON



3 GOUSSE D'AILS

UN PETIT MORCEAU DE
GINGEMBRE

HUILE



LAIT DE COCO



SEL ET POIVRE

OPTIONNEL SELON LES RESTES :



TOMATE



PIMENT



CURCUMA



CORIANDRE

Préparation pour 2 à 4 personnes :

1. Préparer l'assaisonnement Émince :

- l'oignon,
- l'ail,
- le gingembre.

2. Faire revenir Dans une poêle ou un wok :

- chauffe un peu d'huile,
- fais revenir l'oignon, l'ail et le gingembre jusqu'à ce que ça sente bon.
- Ajoute le curry (ou curcuma) et les tomates si tu en as.

3. Ajouter les fruits de mer

- Jette les fruits de mer dans la poêle.
- Fais-les sauter à feu vif pendant 3 à 5 minutes pour qu'ils rendent leur eau.

4. Mijoter au coco

- Verse le lait de coco sur le mélange.
- Baisse le feu et laisse épaissir doucement pendant 10 minutes.
- Saler et poivrer. Ajoute le zeste de combava à la fin pour le parfum.
-

Conseils

Variante malgache

Certaines familles ajoutent :

- Des morceaux de poisson blanc (type capitaine ou mérrou).
- Du jus de citron juste avant de servir.
- Accompagnement : Un grand bol de riz blanc et un achard de légumes croquant.

- La cuisson : Ne cuis pas trop les fruits de mer, sinon ils deviennent caoutchouteux !
- Zéro gaspi : Si tu as des restes de légumes cuits (carottes ou haricots verts), tu peux les glisser dans la sauce coco.





Kimo, ragoût malgache

INGREDIENTS:



VIANDE ACHÉE



1 OIGNON



2 GOUSSE D'AILS

UN PETIT MORCEAU DE
GINGEMBRE

HUILE



2 POMME DE TERRE



SEL ET POIVRE

OPTIONNEL SELON LES RESTES :



TOMATE



PIMENT



CURCUMA



PETIT POIS

Préparation pour 2 à 4 personnes :

1. Préparer les légumes Émince et coupe :

- l'oignon, l'ail et le gingembre,
- les pommes de terre et carottes en tout petits dés (pour qu'ils cuisent vite).

2. Faire revenir la base Dans une sauteuse ou une marmite :

- chauffe un peu d'huile,
- fais revenir l'oignon, l'ail et le gingembre.
- Ajoute la viande hachée et fais-la dorer en l'écrasant à la fourchette pour séparer les morceaux.

3. Mijoter le ragoût

- Ajoute les dés de pommes de terre (et carottes/tomates si tu en as).
- Verse un petit verre d'eau, couvre et laisse mijoter à feu doux.
- Les pommes de terre doivent devenir tendres et l'eau doit être presque absorbée.

4. Finition

- Ajoute les petits pois à la fin.
- Mélange bien jusqu'à ce que le mélange soit onctueux (les pommes de terre lient la sauce).
- Saler et poivrer.

Conseils

Variante malgache

Certaines familles ajoutent :

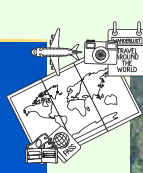
- Un peu de curcuma pour donner une belle couleur dorée.
- Du riz blanc (Vary) : le Kimo est le compagnon idéal du riz sec le midi.
- Un œuf au plat posé sur le dessus au moment de servir.

- La taille compte : Plus tes dés de pommes de terre sont petits, plus ton Kimo sera réussi et rapide à cuire.
- Zéro gaspi : C'est la recette parfaite pour utiliser les derniers légumes qui traînent dans le bac du frigo !





Cirque de Cilaos



Bassin Fouquet (Cilaos)



Bassin Bleu

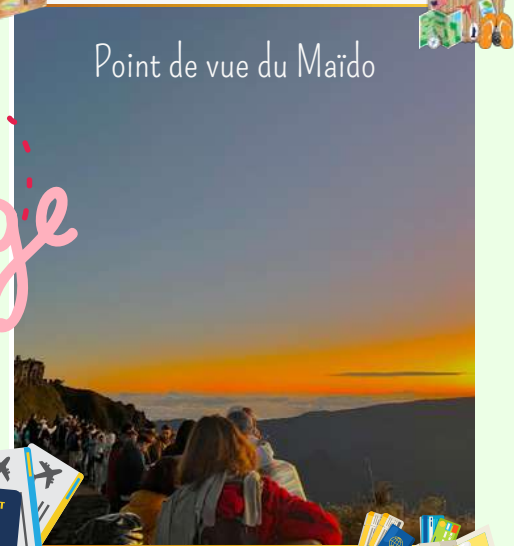


Cirque de Salazie



REUNION

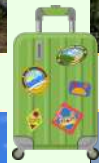
Bon Voyage



Point de vue du Maïdo



La pointe au sel (St Leu)



La plaine des cafres



Plage de boucan canot



Piton de la Fournaise, vu depuis la route des laves



Frond de mer de St Paul



Activité Parapente à St Leu



Réserve Reniala Madagascar

« Reniala » — la mère de la forêt. Un sanctuaire au cœur du sud-ouest malgache, là où les baobabs millénaires veillent sur une biodiversité unique au monde.



Réserve Écotourisme

60 hectares de forêt épineuse préservée à Mangily-lfaty, 27 km de Tuléar. Plus de 1 000 espèces végétales endémiques dont des baobabs de plus de 1 500 ans, sentiers botaniques et ornithologiques.

reniala-ecotourisme.jimdofree.com



Lemur Rescue Center

Premier et seul centre de sauvetage pour lémuriens à queue annelée à Madagascar. Accueil des animaux saisis, soins, réhabilitation et réintroduction progressive dans la nature sauvage.

association-reniala.jimdofree.com



Botanical Conservation Center

Conservation ex situ des plantes endémiques du sud malgache. Un travail de préservation botanique essentiel face à la déforestation et au changement climatique.

renialaplants.jimdofree.com



VOYAGEZ RESPONSABLE

Cette photo peut coûter cher... à lui.

Si vous visitez Madagascar, résistez à la tentation de la photo avec un lémurien sur l'épaule. Même menée avec de bonnes intentions, cette interaction cause **du stress à l'animal**, altère son comportement naturel et favorise la transmission de maladies.

Les images partagées sur les réseaux ont un pouvoir : elles incitent d'autres visiteurs à rechercher ces expériences, et poussent certains guides à reproduire ces pratiques pour attirer des clients. **Un partage peut déclencher une chaîne d'abus.**

Observez, admirez, photographiez — mais **à distance, dans le respect**. C'est ainsi qu'on protège vraiment ce qui est beau.



réalisé par



MAURICE ADIBA

Référent EDD du lycée Maison
Blanche



PAYET Lee-Anne

Chef de projet



VIRIN Alicia

Chef de projet



FONTAINE Elisa

Directrice artistique



LANGLET Muriel

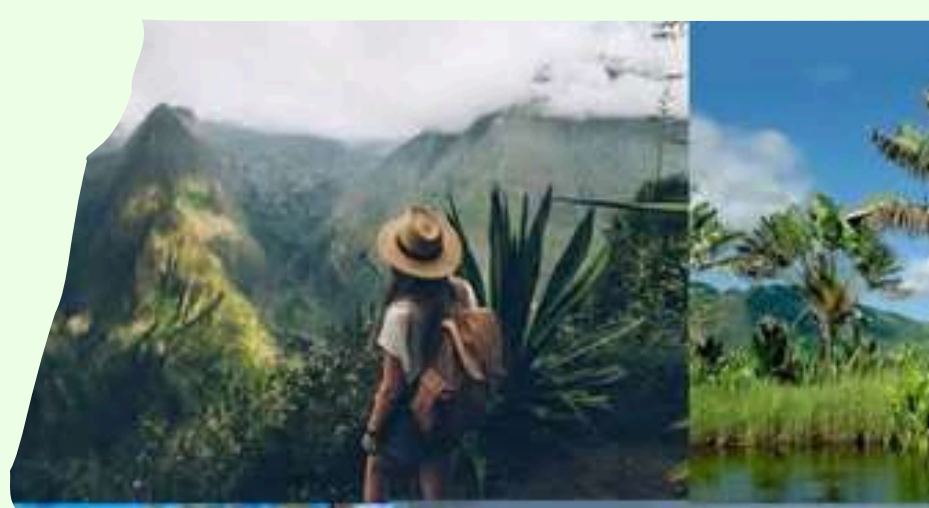
Illustratrice



FURCY Éloïse

Journaliste

REUNION MADAGASCAR



Au cœur de l'Océan Indien
Les trésors des îles sœurs