

Rice and Peas

A classic Caribbean combination

The combination of rice and peas or beans is loved all over the Caribbean, and has many variations. What are the roots of rice and peas on St. Martin, and why is this dish so popular?

In St. Martin and the rest of the Eastern Caribbean, the **Pigeon Pea** (*Cajanus cajan*) is typically used in this dish. It was brought to the Caribbean from Africa, and grows well in our climate. It can survive the dry season and produces lots of food with little care. It's still grown today in backyards all over St. Martin.

Rice also has a long history in the Caribbean. **African Rice** (*Oryza glaberrima*) was domesticated in Africa and was brought to the Caribbean by enslaved Africans. But it was not widely grown on St. Martin or nearby small islands. Here, available land and labor were focused on sugarcane, and rice was imported from Africa. Rice was one of few dry provisions able to survive the trip across the Atlantic.

During the 20th century, rice consumption in the region tripled. Perhaps this is because fewer people grew traditional ground provisions like cassava and sweet potatoes. Immigration to St. Martin brought new recipes featuring red beans, black beans and black-eyed peas. But on this multicultural island, rice and peas is a traditional recipe that still satisfies.



Pigeon Pea • Pois d'Angole
(*Cajanus cajan*)



African Rice • Riz Africain
(*Oryza glaberrima*)

Photo: R. Raman, AfricaRice



Pigeon Peas and Rice

Ingredients

- 1 cup pigeon peas (green or dry)
- 3 cloves garlic, minced
- 1 small onion, diced
- 1 small sweet (green) pepper, chopped
- 1 whole green hot pepper
- 1 celery stalk, chopped
- 1 sprig thyme
- 1 teaspoon sugar (optional)
- 1 tablespoon chicken bouillon
- 2 cups brown rice
- 4 cups water
- 1 tablespoon shortening
- 1 tablespoon butter

Preparation

1. If using dry pigeon peas, soak overnight in enough water to cover, then drain before cooking.
2. Place peas (green or dry) in a medium-sized pot with enough water to cover, and add all the ingredients except rice, shortening, and butter. Bring these ingredients to a boil, reduce heat, and simmer for approximately 1½ hours until peas are cooked. Add the 4 cups water and bring to a boil.
3. Add rice, using a fork stir in shortening and butter. Let boil 10 to 12 minutes, reduce heat, stir occasionally until rice is fluffy and water is absorbed, about 20 minutes.

Makes 6-8 servings.

Recipe by Yvette Hyman, from her book *From Yvette's Kitchen to Your Table*, published by House of Nehesi Publishers on St. Martin. Rice and peas photo taken at Yvette's Restaurant in French Quarter.

Pois d'Angole et Riz

Ingredients

- 1 tasse de pois d'Angole (verts ou secs)
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 1 petit poivron vert, haché
- 1 piment vert entier
- 1 branche de céleri, hachée
- 1 tige de thym
- 1 cuillère à thé de sucre (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de concentré de bouillon de poulet
- 2 tasses de riz brun
- 4 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe de graisse végétale
- 1 cuillère à soupe de beurre

Préparation

1. Si vous utilisez des pois d'Angole secs, faites-les tremper toute la nuit dans suffisamment d'eau pour couvrir, puis égouttez-les avant de les faire cuire.
2. Placer les pois (verts, ou secs déjà trempés) dans une casserole de taille moyenne avec suffisamment d'eau pour couvrir et ajoutez tous les ingrédients, à l'exception du riz, de la graisse végétale et du beurre. Amener ces ingrédients à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ une heure et demie jusqu'à ce que les pois soient cuits. Ajouter les 4 tasses d'eau et porter à ébullition.
3. Ajouter le riz, et ajouter la graisse végétale et le beurre en mélangeant à la fourchette. Laisser bouillir 10 à 12 minutes, réduire le feu, mélanger de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit duveteux et que l'eau soit absorbée, environ 20 minutes.

Donne 6-8 portions.



Recette d'Yvette Hyman, extraite de son livre *From Yvette's Kitchen to Your Table* (De la Cuisine d'Yvette à Votre Table), publié par House of Nehesi Publishers à St. Martin. Photo de riz et de pois prise au Yvette's Restaurant dans le Quartier d'Orléans.

Pois et Riz

Une combinaison classique des Caraïbes

La combinaison de riz et de pois ou de haricots est appréciée partout les Caraïbes et présente de nombreuses variantes. Quelles sont les racines du plat pois et riz à St. Martin, et pourquoi ce plat est-il si populaire?

À St. Martin et dans le reste des Caraïbes orientales, le **Pois d'Angole** (*Cajanus cajan*) est généralement utilisé dans ce plat. Il a été apporté aux Caraïbes de l'Afrique, et pousse bien dans notre climat. Il peut survivre à la saison sèche et produit beaucoup de nourriture avec peu de soin. Il est toujours cultivé aujourd'hui dans les cours partout St. Martin.

Le riz a également une longue histoire dans les Caraïbes. Le **Riz Africain** (*Oryza glaberrima*) a été domestiqué en Afrique et a été apporté aux Caraïbes par des Africains mis en esclavage. Mais il n'était pas largement cultivé à St. Martin ou dans les petites îles voisines. Ici, la terre et la main-d'œuvre disponibles étaient concentrées sur la canne à sucre, et le riz était importé d'Afrique. Le riz était l'une des rares provisions sèches à pouvoir survivre à la traversée de l'Atlantique.

Au cours du 20ème siècle, la consommation de riz dans la région a triplé. C'est peut-être parce que moins de gens ont cultivé des plantes traditionnelles comme le manioc et les patates douces. L'immigration à St. Martin a apporté de nouvelles recettes à base de haricots rouges, de haricots noirs et de haricots à l'œil noir. Mais sur cette île multiculturelle, le plat de pois et riz est une recette traditionnelle qui satisfait toujours.