TAMA'A MAITA'I

MANUEL DU MANGER LOCAL

CAPL
CHAMBRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA PÊCHE LAGONAIRE DE LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

'Amuitahira'a nō te mau bire SPCPF

DIRECTION DE LA SANTÉ

Manger LOCAL

DAG
DIRECTION DE L'AGRICULTURE
Pū fa'aterera'a nō te 'ohipa fa'a'apu

TAMA'A MAITA'I

MANUEL DU MANGER LOCAL

Édition septembre 2023

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Marc FABRESSE
RÉDACTION, RELECTURE ET CORRECTIONS : Marc FABRESSE
CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE : Annabel Robert PURELAB
PHOTOGRAPHIES : Marc FABRESSE - DR
ILLUSTRATIONS : ALBISHOP

Toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est strictement interdite sans autorisation expresse de l'éditeur.
Mais toute diffusion et tous échanges des informations contenues dans cet ouvrage sont fortement recommandés !

Mot de Thomas MOUTAME
président CAPL
et vice-président du SPCPF
en charge de la restauration scolaire

Chers lecteurs,

Suite au succès du Manuel du potager polynésien ***Mon fa'a'apu***, il m'a semblé essentiel de continuer l'aventure en vous proposant une suite : le Manuel du manger local ***Tama'a maitai***. Président de la chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire, je suis également vice-président du Syndicat pour la promotion des communes en charge de la restauration scolaire en Polynésie française. Ces deux responsabilités m'ont amené à mettre en corrélation la production et la consommation de nos familles. Ces sujets étant bien évidemment directement liés. La production de notre secteur primaire regorge de richesses, de diversités et possède une qualité exceptionnelle. Il est nécessaire de la développer et la valoriser dans notre quotidien. Produire est forcément un défi de tous les jours mais consommer notre production l'est tout autant. Pour maîtriser l'approvisionnement alimentaire, il est essentiel que les gens sachent utiliser au mieux les aliments variés, sains et de bonne qualité que nos producteurs sont capables de leur proposer. L'éducation nutritionnelle a également un rôle capital pour favoriser une bonne nutrition. Ensemble nous devons adopter de meilleures habitudes de consommation. Le présent manuel a donc pour objectif de faciliter l'éducation alimentaire de tous. Il aurait été simple de fournir un livre de recettes à base de produits locaux mais il m'a semblé bien plus pertinent d'aborder les thématiques importantes de santé et de préparation afin de vous guider au mieux dans votre aventure culinaire.
Comment cuisiner le *taro* ? Comment faire une confiture de mangue ? Lorsque nous avons accès à un produit de saison en grande quantité, comment le conserver pour pouvoir l'apprécier plus longtemps ?... Ces questions nous sont posées fréquemment et j'ai souhaité vous partager des réponses utiles et faciles à mettre en place à la maison. En effet, être en bonne santé par une alimentation saine et équilibrée, comprendre les risques alimentaires, transformer les produits, avoir des recettes simples et faciles à réaliser... autant de sujets capitaux pour apprécier au mieux les produits du *fenua*. Dans ce manuel, vous retrouverez donc des informations concrètes et de nombreuses suggestions quant à la façon de consommer au mieux nos produits.
Destinées aux écoles, aux familles, et aux particuliers, ces astuces vous aideront à préparer des repas sains et nutritifs, et surtout à nourrir sainement tous les membres de votre famille. J'ai souhaité intégrer dans ce guide, des informations historiques concernant les anciens modes de consommation. L'objectif est de démontrer à quel point le peuple polynésien a toujours été concerné par son alimentation. J'espère que vous trouverez ce manuel utile et qu'il vous aidera à améliorer votre façon d'aborder les aliments et surtout vous donnera les bons conseils pour consommer nos produits polynésiens. Je vous invite à vous l'approprier, à le lire à vos enfants, et surtout à utiliser nos astuces pour transformer et cuisiner nos produits du *fenua*. Je remercie toutes les personnes qui ont pris le temps de participer à ce projet. Nos partenaires institutionnels notamment la direction de la santé, la direction de l'agriculture, le Syndicat pour la promotion des communes, la direction de la biosécurité ainsi que le groupement de défense sanitaire animal. Je n'oublie pas les chefs, les responsables de restauration scolaires et l'ensemble des acteurs privés qui ont partagé bénévolement leur savoir faire dans ce livre.
Je vous invite à découvrir le manuel avec plaisir et curiosité, en particulier les conseils qui vous sont rapportés.
Je finirai avec le slogan de la campagne que la chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire a lancé il y a déjà plusieurs années afin d'assurer la promotion de nos produits locaux : ***Manger local, c'est bon pour moi, c'est bon pour mon fenua !***

SOMMAIRE

Chap. I
Les besoins alimentaires de l'être humain

Pourquoi mange-t-on ? . . . 10
Comment reconnaître mes sensations alimentaires ? . . . 10
Combien de fois par jour dois-je manger ? . . . 11
Tu n'as pas faim le matin ? . . . 11
| TABLEAU | De quoi sont composés les aliments de notre assiette ? . . . 12
| TABLEAU | Les groupes alimentaires . . . 13
Qu'est-ce qu'une portion adaptée ? . . . 14
Qu'est-il indiqué sur les aliments emballés ? . . . 16
| I TERA RA TAU | Les bases de l'alimentation des premiers Polynésiens . . . 17

Chap. II
Les risques de l'alimentation

Manger équilibrer pour limiter les maladies . . . 20
L'intolérance alimentaire . . . 22
Les contaminations par l'alimentation . . . 22
| TABLEAU | Les maladies provoquées par les organismes vivants . . . 23
| I TERA RA TAU | La médecine traditionnelle pour soigner les maladies liées à l'alimentation . . . 25

Chap. III
Les bonnes pratiques

Hygiène . . . 28
Choisir des produits de qualité . . . 31
L'abattage des animaux, une étape clé mais à risque élevé . . . 32
Les poissons . . . 34
| I TERA RA TAU | Les outils utilisés pour l'alimentation . . . 37

Annexes

Recettes populaires locales . . . 80
Produits locaux et recettes de chefs . . . 88
Le vocabulaire culinaire . . . 111
L'art de la découpe des légumes . . . 114

Chap. IV
La conservation

Conserver ses fruits et légumes dans des conditions idéales . . . 40
| TABLEAU | Durées de conservation par aliment . . . 42
La conservation par le sucre | La conservation par la fermentation . . . 43
La conservation par le séchage | La conservation par le sel . . . 44
Le fumage | La conservation par le froid . . . 45
La conservation par la chaleur . . . 46
L'utilisation des conservateurs alimentaires . . . 47
| I TERA RA TAU | Les méthodes de conservation ancestrales | Ahi ma'a . . . 48

Chap. V
Utiliser ses produits végétaux

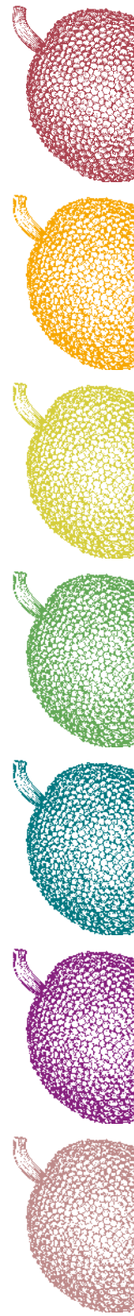
Les légumes lacto-fermentés . . . 52
Les purées de fruits . . . 53
La confiture | Les sorbets . . . 54
Les cuirs et les fruits séchés . . . 55
Les prêts à l'emploi surgelés . . . 56
Les conserves maison . . . 58
| I TERA RA TAU | Lexique du repas dans les différentes langues polynésiennes . . 59

Chap. VI
Utiliser ses produits animaux

Les viandes . . . 62
Les œufs . . . 65
Les poissons . . . 67
Les produits de la mer . . . 69
| TABLEAU | Infos utiles sur les produits de la mer . . . 69
Le lait et les produits laitiers . . . 71
Le miel . . . 75
| I TERA RA TAU | La cuisine des premiers Polynésiens . . . 77

Annexes

Les équipements indispensables en cuisine . . . 116
Exemples de menus . . . 119
Accords avec les épices et les aromates . . . 120
Les produits comestibles originaux . . . 122



CHAPITRE I

LES BESOINS ALIMENTAIRES DE L'ÊTRE HUMAIN

Pourquoi mange-t-on ?

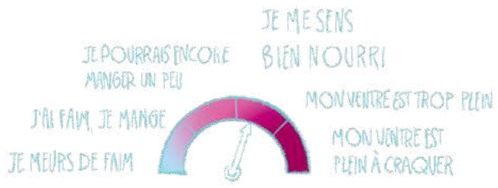
Manger doit être synonyme de plaisir et de convivialité.
L'alimentation répond à 3 principaux besoins :

Le besoin physique (physiologique)
Les aliments que nous consommons nous fournissent l'énergie qui permet à notre corps de fonctionner correctement. Si l'on ne mange pas suffisamment ou, au contraire, en trop grande quantité certains aliments, cela perturbe le bon fonctionnement de notre corps.

Le besoin psychologique
Le besoin psychologique caractérise notre relation avec la nourriture. Les mythes et légendes que l'on entend autour de nous ou qui passent à travers les médias influencent fortement notre perception de certains aliments. Ils ont alors un impact positif ou négatif sur notre alimentation au quotidien.

Le besoin social
Le besoin social est en lien avec l'ambiance du repas (la convivialité, l'ambiance décontractée, ...), à l'environnement (musique, bruits, odeurs, espace, ...) et aux personnes qui nous accompagnent (parents, amis, collègues de travail...).

Comment reconnaître mes sensations alimentaires ?



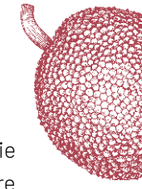
J'AI FAIM
Est-ce que j'ai faim ou est-ce que j'ai envie de manger ? La faim est un signal de notre corps pour répondre à un besoin physique (physiologique). Elle se ressent par des gargouillements, on se sent fatigué, nos émotions sont impactées...

J'AI ENVIE DE MANGER
À la différence, avoir envie de manger est un état psychologique qui est ressenti par une envie compulsive d'un aliment. Cela peut être influencé par l'aspect visuel comme les publicités à la télévision, les odeurs des snacks, notre état émotionnel, notre humeur et nos sentiments (l'ennui, le stress, la fatigue...).

JE N'AI PLUS FAIM
Le rassasiement se caractérise par le fait de ne plus avoir faim ou d'une diminution de la faim pendant le repas ou de ne plus avoir de plaisir à manger un aliment précis. C'est le signal pour arrêter de manger.

BON À SAVOIR
Être attentif à ses sensations, c'est agir pour sa santé.
1) Débuter un repas quand nous avons faim
2) Arrêter de manger quand nous sommes rassasiés
3) Ne pas manger quand la satiété est présente donc que nous n'avons pas faim.

Combien de fois par jour dois-je manger ?



Le rythme alimentaire, au même titre que la portion des repas ou la qualité des aliments, fait partie intégrante d'une l'alimentation équilibrée. Mais chaque personne est unique et doit avoir son propre rythme alimentaire défini en lien avec ses sensations alimentaires détaillées dans le chapitre suivant.

Par exemple :

3 repas par jour
pour les adultes en bonne santé

3 repas et une collation
pour les enfants

Tu n'as pas faim le matin ?

Pas de soucis, le petit déjeuner n'est pas obligatoire. En revanche, si tu as tendance à grignoter dans la matinée, alors emporte avec toi une collation comme un fruit, un yaourt ou un petit casse-croûte maison avec des légumes pour manger dans la matinée. C'est plus rassasiant et meilleur pour ta santé qu'une viennoiserie, un nem ou un chao pao.

QUELQUES DÉFINITIONS

FLEXITARIEN
Un flexitarien réduit sa consommation de viande sans être végétarien pour autant. Pesco-végétariens ou "sans viande" : Il ne consomme juste pas de viande.

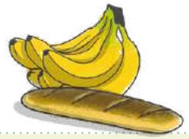
VÉGÉTARIEN
Un végétarien ne consomme pas de chair animale : viande, poisson, crustacés. En revanche, il consomme du miel, des œufs et des produits laitiers.

VÉGÉTALIEN
Un végétalien exclut de son alimentation tous les aliments issus directement des animaux ou de leur exploitation comme le poisson, les œufs, le miel, les produits laitiers, etc.

BON À SAVOIR
• Seul ou accompagné, s'asseoir à table et prendre le temps de manger, c'est essentiel pour construire sa santé !
• En réservant 25 à 30 minutes à nos repas, on peut ressentir la satiété à temps.
• Bien mâcher et manger dans le calme sont deux facteurs qui améliorent la digestion.

DE QUOI SONT COMPOSÉS LES ALIMENTS DE NOTRE ASSIETTE ?

Les aliments que nous mangeons sont composés de différentes molécules qui sont utilisées par notre corps pour faire fonctionner nos différents organes.

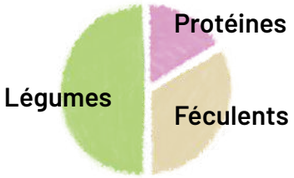
Types de nutriments	Catégories	Rôles / Bienfaits pour le corps
Glucides 	Il existe deux types de glucides : Glucides complexes ou sucres lents Glucides simples ou sucres rapides	Ils sont indispensables pour le fonctionnement des muscles et du cerveau en fournissant de l'énergie.
Lipides	Graisses	Les lipides sont une source importante d'énergie et jouent un rôle essentiel dans la composition des cellules, ou le transport des vitamines au sein de notre corps.
Protéines	Végétales ou animales	Les protéines interviennent dans la fabrication des fibres musculaires et elles ont également un rôle dans les défenses immunitaires.
Fibres		Les fibres facilitent le transit intestinal, elles diminuent l'absorption des lipides et des glucides et la sensation de faim.
Vitamines	A, B1, B2, C, D, etc.	Elles participent à la construction de l'organisme (croissance, développement du squelette...), au fonctionnement et à l'entretien du corps (transformation et utilisation des macro-nutriments, vision, coagulation du sang, systèmes musculaire, nerveux, immunitaire, fabrication d'ADN...).
Minéraux	Calcium, magnésium, fer, etc	Ils interviennent dans de nombreuses fonctions : minéralisation, contrôle de l'équilibre en eau, fonctionnement du cœur, des muscles, pour la croissance, etc.
Eau		L'eau maintient l'hydratation de nos cellules, elle transporte les autres constituants de notre organisme, elle élimine les déchets filtrés par les reins, sous forme d'urine.

LES GROUPES ALIMENTAIRES

Groupes alimentaires	Exemples	Recommandations	Bienfaits
Fruits et légumes	Abiu, ananas, mangue, banane, corossol, ... Pota, carotte, navet, aubergine, chou, salade, ...	• Au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour. Par exemple : 2 portions de fruits et 3 portions de légumes	Riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils égaient notre assiette de couleurs, diversifient les textures et les saveurs
Féculents	Tubercules : patate douce, *taro*, manioc Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois chiche Céréales et dérivés : quinoa, blé, riz, pain, farine, pâtes Fruits amylacés : *mape*, *fe'i*, banane verte	• Entre 1 à 3 portions selon l'appétit et les dépenses de la journée. • Au moins 2 fois par semaine des légumes secs. • Au moins 1 féculent complet par jour. Cela peut être du pain, des pâtes, du riz...	Riches en sucres lents (glucides complexes). Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales
Protéines	Poisson Fruits de mer Viande Œuf Légumes secs Tofu	• Entre 1 et 2 portions de protéines soit animales ou végétales par jour.	Fer Protéines pour les muscles
Produits laitiers	Lait demi-écrémé, lait en poudre, Yaourt, fromage blanc Emmental, fromage à tartiner	• Entre 0 et 2 portions de produits laitiers par jour	Riches en calcium nécessaire dans la formation et la solidité des os ainsi que les dents
Matières grasses	Beurre, crème fraîche, lait de coco, crème de coco, huiles végétales (olive, noix, sésame, tournesol, etc.)	• À limiter et favoriser les matières grasses végétales (huile d'olive, tournesol, etc.)	Riches en lipides
Boissons	Eau plate, eau gazeuse Thé, tisane, café sans sucre	• Eau à volonté Minimum 1,5 – 2 L par jour • 3 tasses maximum par jour de café	Participe à l'hydratation de notre corps et apporte des minéraux
Produits sucrés	Crème dessert, sucre, bonbons citron, seurette, jus de fruits, sodas, gâteaux	• À limiter • Ponctuellement	Riche en glucide simple (sucre rapide)
Aide culinaire Condiments	Épices, ail, cornichons, câpres, herbes aromatiques	• À volonté	
	Soyou, sauce huître, sel, bouillons déshydratés industriels	• À limiter	

Qu'est-ce qu'une portion adaptée ?

Prends plaisir à manger, mais fais attention aux quantités et à la taille des portions de certains aliments. « Plus de châteaux dans les assiettes ! »

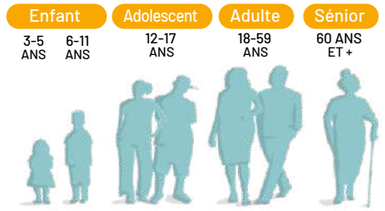


ou

EN DESSERT
Je mange une portion de fruit ou un produit laitier

À chacun sa portion !

Les besoins de chacun sont différents, les proportions doivent être adaptées à chaque individu. Un enfant, un adolescent, un adulte ou un sénior ne mangeront pas les mêmes quantités.



Les recommandations nous parlent de « 5 portions de fruits et légumes », « 2 portions de produits laitiers ». Mais que représente une portion pour un adulte ? Voici quelques exemples.

PRODUITS LAITIERS

1 yaourt nature 125 g = 1 verre moyen de lait 150 ml = 30 g de fromage type emmental

PROTÉINES

2 œufs — 1 portion de viande de la taille de la paume de la main — 1 portion de poisson de la taille de la main

FÉCULENTS

1 portion de féculents de la taille d'un poing — 2 petites tranches de pain aux céréales

FRUITS

1/4 de pamplemousse — 1 banane — 1/2 mangue — Le creux d'une main rempli

MATIÈRES GRASSES

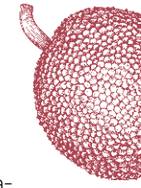
Lait de coco 1/4 de tasse — Crème fraîche 1 cuillère à soupe — Beurre 10 g

LÉGUMES

1/2 assiette de légumes — 1 bol de soupe de légumes — 1/2 avocat — Le creux des 2 mains rempli

BON À SAVOIR
Aux roulottes, tu peux demander un supplément légumes et au fast-food, privilégie le hamburger « simple » avec un seul steak haché et évite le maxi-menu.

Faire des courses de qualité pour une bonne alimentation



LA LISTE, LE SECRET POUR BIEN FAIRE SES COURSES

Pour acheter ce dont tu as vraiment besoin et respecter ton budget alimentation, fais une liste de courses. C'est un bon moyen de ne pas se laisser tenter par le superflu. En plus des produits frais, n'hésite pas à acheter des produits surgelés non cuisinés, mais également des conserves non cuisinées, elles sont très pratiques pour préparer rapidement un repas.

DES CONSERVES PLEINES DE QUALITÉS

En boîte ou en bocal, les conserves permettent de conserver la plupart des éléments nutritifs des aliments. Privilégie les aliments « natures » ou peu préparés, comme les légumes et les légumes secs ou les sardines au naturel plutôt que les conserves de plats préparés (cassoulet, saucisses et *beans*...). En plus, les conserves sont économiques.

ET LES SURGELÉS ? Les fruits, légumes, viandes, poissons surgelés sont de très bonne qualité. La surgélation a l'avantage de conserver presque la même quantité de vitamines et de minéraux dans les aliments qu'ils en contiennent au moment de la récolte. Économiques et pratiques, les surgelés sont aussi rapides à cuisiner. Prends le temps de lire les étiquettes et de choisir des surgelés non cuisinés, ne contenant pas de sucres ajoutés, ni de sel et de gras.

LES PRODUITS ULTRAS-TRANSFORMÉS, OUI, MAIS DE TEMPS EN TEMPS

Les produits ultras-transformés sont des produits industriels composés de plus de 5 ingrédients. Ils sont, pour la plupart, gras, sucrés et/ou salés. Ils contiennent aussi de nombreux additifs comme les colorants, émulsifiants, conservateurs que l'on retrouve dans la liste des ingrédients souvent codés avec la lettre E suivie d'un numéro. Parce qu'on ne connaît pas encore précisément leur impact sur la santé humaine, il est conseillé de réduire leur consommation et de privilégier par précaution les produits pas ou très peu transformés par les industriels.

• Apprendre à lire des étiquettes

L'étiquetage des aliments fournit des renseignements dont tu peux te servir pour faire des meilleurs choix d'aliments et de boissons au magasin. Les étiquettes des aliments peuvent t'aider à :

Choisir le produit ayant LE MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ / PRIX

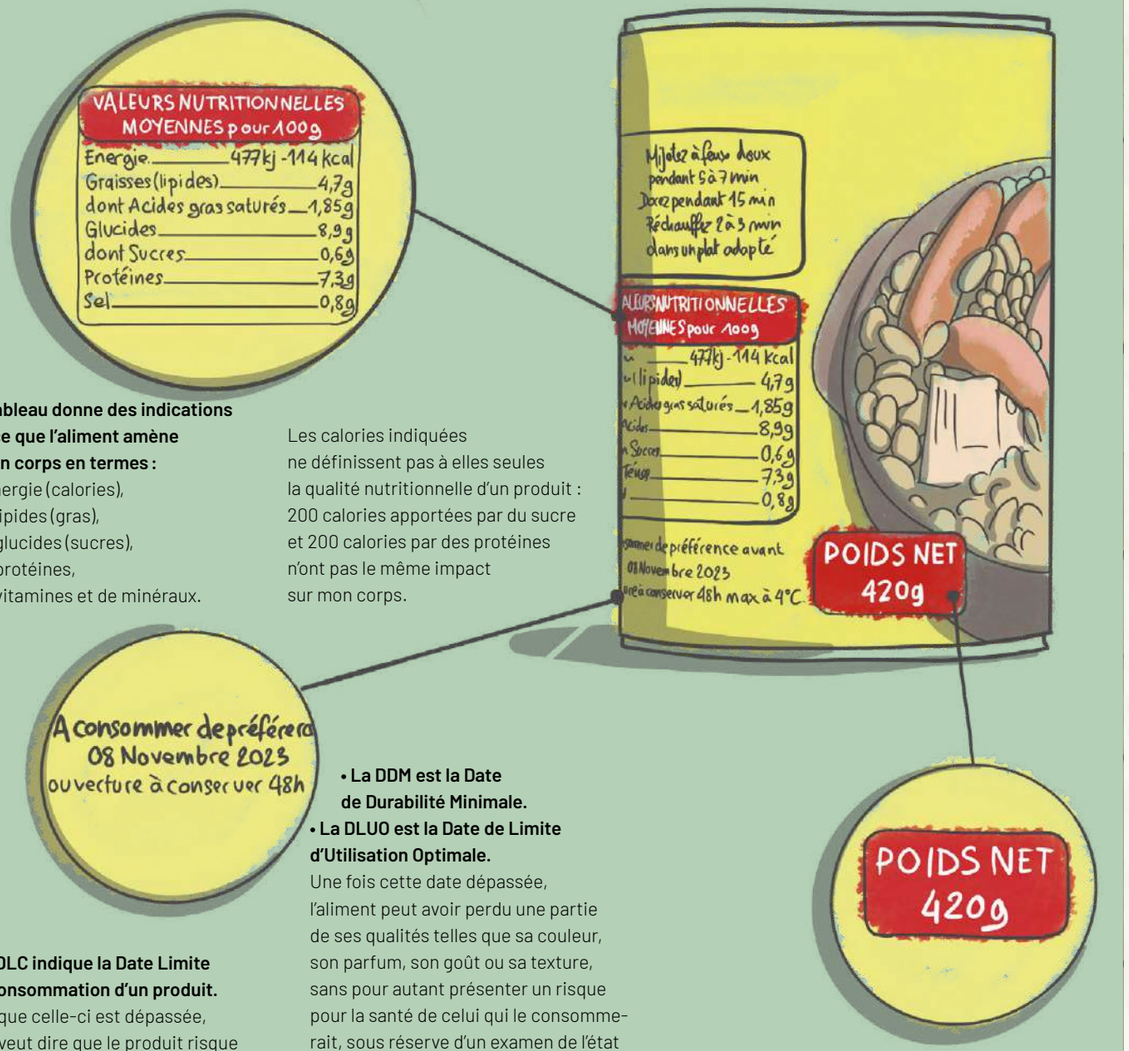
Choisir le produit qui est LE MEILLEUR POUR TA SANTÉ

Savoir QUELS INGRÉDIENTS sont présents dans le produit

BON À SAVOIR
Prends garde au marketing alimentaire : il est là pour nous inciter à acheter des produits alimentaires dont nous n'avons pas réellement besoin. Ces produits sont également souvent trop riches en gras, en sucre et/ou en sel. Attention à ce qu'on veut te faire croire, alors prends le temps de lire les étiquettes.

Qu'est-il indiqué sur les aliments emballés ?

Les ingrédients sont classés par ordre d'importance : il est préférable de privilégier des produits où le sucre ou l'huile ne sont pas listés en premier. Si je ne connais pas le nom de l'ingrédient et/ou s'il est compliqué, il est préférable que je me renseigne auprès de sources fiables (OMS, ANSES).



Ce tableau donne des indications sur ce que l'aliment amène à mon corps en termes :

- d'énergie (calories),
- de lipides (gras),
- de glucides (sucres),
- de protéines,
- de vitamines et de minéraux.

Les calories indiquées ne définissent pas à elles seules la qualité nutritionnelle d'un produit : 200 calories apportées par du sucre et 200 calories par des protéines n'ont pas le même impact sur mon corps.

• La DLC indique la Date Limite de Consommation d'un produit.
Lorsque celle-ci est dépassée, cela veut dire que le produit risque de présenter un danger immédiat pour la santé humaine.
Sur l'emballage, tu peux trouver la mention « À consommer jusqu'au… »

• La DDM est la Date de Durabilité Minimale.
• La DLUO est la Date de Limite d'Utilisation Optimale.
Une fois cette date dépassée, l'aliment peut avoir perdu une partie de ses qualités telles que sa couleur, son parfum, son goût ou sa texture, sans pour autant présenter un risque pour la santé de celui qui le consommerait, sous réserve d'un examen de l'état du produit (conserves intactes, absence de moisissures et de parasites, etc.).
Sur l'emballage, tu peux trouver la mention « À consommer de préférence avant le … »

POIDS NET :
C'est le poids du produit contenu dans la boîte (sans eau ni jus).
Le poids brut comprend tout le contenu de la boîte, jus compris.

I TERA RA TAU

Les bases de l'alimentation des premiers Polynésiens

Avant l'arrivée des européens sur le territoire polynésien, les terres cultivables n'occupaient qu'une faible superficie. Les montagnes et l'isolement des différentes îles limitaient grandement la diversité en produits locaux. Ainsi, les aliments de base sont arrivés avec les premiers polynésiens comme la **banane, l'igname, le *taro*, le *'uru* et la canne à sucre**. De Mélanésie, sont arrivés les **bananes plantains** et le ***'ava*** et par les marquises la **patate douce et la calebasse**. Quant à la noix de coco, elle est venue par elle-même en flottant. Le *taro* était cultivé dans toute la Polynésie dans des zones marécageuses ou très humides contrairement à la patate douce et l'igname qui avaient besoin d'une zone plus sèche. Le bananier ayant besoin d'un sol riche, il était souvent absent des atolls coralliens. Sur les atolls coralliens comme aux Tuamotu, ils utilisaient l'igname, la racine de fougère ou encore le pandanus comme complément alimentaire et dans les îles plus fertiles, c'était le *Ahi'a*, le nono et la canne à sucre, qui avaient cette fonction. L'alimentation des anciens polynésiens était très orientée vers les produits de la mer, algues de mer et d'eau douce, certains coraux mous, poissons, mollusques et crustacés. Les animaux terrestres étaient rares, la viande consommée était principalement de la tortue, du porc, du poulet ou des oiseaux, chien et rat. Culturellement, les polynésiens identifiaient deux cycles distincts dans l'année : **Un cycle d'abondance et un cycle de pénurie**. Pour identifier le début des cycles, les polynésiens utilisaient les pléiades (amas d'étoiles). Le 21 novembre, les Pléiades montent dans le ciel durant la nuit. C'était un signe du démarrage du cycle de l'abondance. On donne le terme de *Matari'i i nia*. Pendant l'abondance, les denrées étaient partagées entre tous (au-delà des dons et des interdits). Suite à un cycle d'abondance arrive un cycle de pénurie ou moins productif. Le 21 mai, les pléiades sont occultées par la lumière solaire et ne sont plus visibles sur l'horizon, c'est le signe de la saison fraîche et des périodes des restrictions et d'imposition des *rahui*. On l'appelle le *Matari'i i raro*. Les *rahui* étaient un des anciens modes de gestion alimentaire. On interdisait l'alimentation de certains produits, selon les saisons ou la disponibilité.
Il pouvait avoir pour conséquence des périodes d'interdiction plus ou moins longue, (semaines, mois, voire années), d'une ou plusieurs ressources alimentaires, (cochons, fruits et tubercules, ou poissons) dans un but de conservation ou de reconstitution des ressources. On pouvait même interdire le travail sur terre ou sur mer, de faire des feux pour s'alimenter…
Pour compenser les périodes de pénurie, des stocks de produits vivriers étaient constitués dans des fosses et malgré l'absence de données, il faut savoir que les polynésiens maîtrisaient plutôt bien les techniques agricoles. Plantation sur buttes, cultures irriguées de *taro* et ses dérivés, cultures « sèches » de la patate douce, de l'igname, plantations type culture en terrasse (mur de rétention astucieux…) ou la culture en fosse en milieu corallien (type MAITE, plantations de *taro*),…

CHAPITRE II

LES RISQUES DE L'ALIMENTATION

Manger équilibré pour limiter les maladies

L'adoption d'habitudes alimentaires saines, tout au long de notre vie, contribue à prévenir un grand nombre de maladies non transmissibles.

> Mais qu'est-ce, bien manger ?

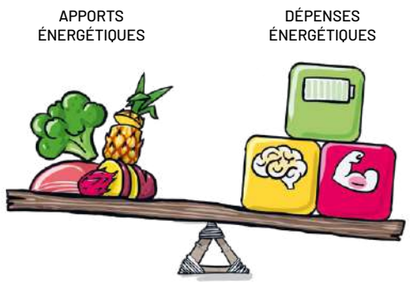
C'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées en étant en lien avec ses sensations alimentaires et ses ressentis. Cela consiste :

• **à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé**, de bonnes valeurs nutritionnelles (fruits, légumes, féculents de préférence complets, poissons, ...),

• **à limiter la consommation de produits propices à l'émergence des maladies** non transmissibles parmi lesquels se trouve un grand nombre de produits transformés sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...),

• **et, enfin, à respecter ses besoins nutritionnels.**

Lorsque l'apport énergétique est égal aux dépenses énergétiques, on dit que la balance énergétique est stable. Un excès de l'apport alimentaire comparé à ses besoins crée un déséquilibre de la balance et entraîne une prise de poids, et potentiellement des maladies associées (diabète, cholestérol, hypertension artérielle, etc.). À l'inverse, ne pas donner assez d'énergie au corps peut entraîner également des problèmes de santé sur le long terme (carences, dénutrition, etc.).



ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE NÉGATIF

Nutriments / aliments	SI TROP	SI PAS ASSEZ
Vitamines et minéraux	Problème aux reins	Retard de croissances, retard mental, tombe facilement malade
Protéines	Goutte, obésité, problèmes de reins, cancers	Fatigue, amaigrissement, baisse du système immunitaire, retard de croissance, retard mental
Glucides	Diabète, problèmes au cœur, problèmes de vue, caries dentaires	Malaises, vertiges
Lipides	Cholestérol, obésité, cancers, problèmes aux reins	Perte de poids, fatigue, problème de peau, problèmes pour se déplacer, problèmes de croissance
Fibres	Ballonnements, flatulences	Trouble de la digestion
Eau	Maux de tête (nécessite de très grosses quantité en peu de temps)	Déshydratation

• La goutte, une maladie importante en Polynésie

La goutte est l'inflammation d'articulations due à des dépôts de cristaux d'acide urique, une substance provenant, entre autres, de la dégradation des aliments et en particulier les aliments d'origine animale (attention aux crustacés et au porc). L'acide urique est habituellement éliminé par les reins. Mais lorsqu'il se trouve en trop grande quantité dans le sang, il se dépose dans une articulation et entraîne une inflammation : c'est ce qu'on appelle la crise de goutte.

Lors d'une crise de goutte, la personne a généralement une douleur soudaine au gros orteil. Il arrive également que d'autres articulations soient touchées comme les doigts, coudes, genoux ou chevilles. L'articulation est chaude, rouge, enflée et extrêmement douloureuse. Un peu comme si des millions d'aiguilles transperçaient les articulations.

• Le diabète de type 2 touche 1 personne sur 5 en Polynésie

C'est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de glucose élevé, dans le sang. Les taux élevés répétés et prolongés entraînent à long terme une altération des nerfs et des vaisseaux sanguins présents dans tout le corps. Cela peut avoir de fortes complications (rendre aveugle, maladie du cœur, amputation des pieds...).

• Le cholestérol qu'est-ce que c'est ?

C'est un corps gras fabriqué par notre organisme et qui se trouve également dans l'alimentation. C'est un élément indispensable à la synthèse de nombreuses hormones, mais aussi à la structure de la membrane qui entoure les cellules. L'excès de cholestérol n'est pas une maladie en soi mais un facteur de risque pour d'autres maladies du cœur et des vaisseaux.

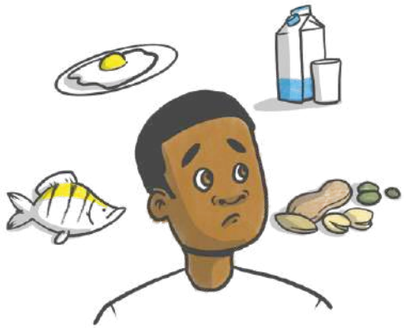
• Les allergies alimentaires

Une allergie alimentaire est un ensemble des manifestations dues à des phénomènes immuno-allergiques déclenchés par l'ingestion d'un aliment. En cas d'allergie à une substance, il faut la bannir de l'alimentation. La réglementation française impose aux industriels de mentionner les allergènes sur l'étiquetage alimentaire d'un produit. Cette réglementation n'est pas encore applicable en Polynésie française.

IL EXISTE UNE LISTE DE 14 ALLERGÈNES : **le gluten, les mollusques et crustacés, l'œuf, le poisson, l'arachide, le soja, le lait, les fruits à coque, le céleri, la moutarde, les sulfites, le sésame et le lupin.**

Une réaction allergique peut toucher diverses parties du corps. Les symptômes varient en fonction de l'âge et peuvent comprendre : des démangeaisons dans la bouche et la gorge à la consommation de certains aliments, des maux d'estomac (diarrhée, crampes, nausées, vomissements), une enflure du visage ou de la langue, de la difficulté à respirer. Des tests par piqûre, des analyses de sang ainsi qu'un régime d'exclusion peuvent aider les médecins à identifier l'aliment à l'origine de l'allergie. Le seul traitement efficace consiste à éliminer l'aliment du régime alimentaire. Les réactions allergiques aux aliments peuvent être graves et parfois provoquer une réaction anaphylactique (réactions allergiques brutales, diffuses, potentiellement graves, voire mortelles). L'allergie alimentaire peut commencer au cours de la petite enfance. Certaines allergies alimentaires disparaissent en grandissant. C'est pourquoi elles sont moins fréquentes chez les adultes. Toutefois, lorsqu'un adulte présente une allergie alimentaire, elle persiste généralement toute sa vie.

L'intolérance alimentaire



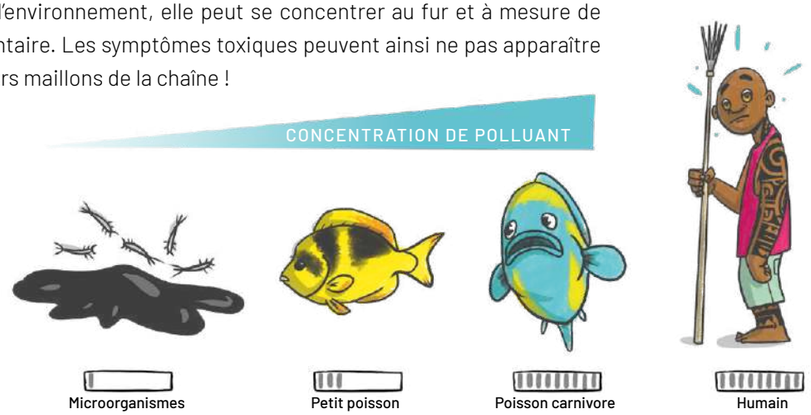
> Différente d'une allergie, elle n'est pas causée par une réaction immunitaire.

Elle peut provoquer des gonflements, des selles molles, des gaz et même des malaises. Les plus connus sont l'intolérance au lactose (certaines personnes manquent d'une enzyme nécessaire pour digérer le sucre contenu dans le lait appelé lactose) et au gluten (protéine présente dans de nombreux féculents comme le blé). Il y a également des sensibilités aux additifs alimentaires. Certains conservateurs (tels que le métabisulfite) et colorants (comme la tartrazine, un colorant jaune utilisé dans les bonbons, les boissons gazeuses, ainsi que d'autres aliments) peuvent provoquer des symptômes tels que de l'asthme ou de l'urticaire. De même, la consommation de certains aliments, tels que le fromage, le vin ou le chocolat, provoque une migraine chez certaines personnes.

Les contaminations par l'alimentation

• Le phénomène de bioconcentration

Lorsqu'une substance potentiellement toxique (métaux lourds ou toxines) est présente dans l'environnement, elle peut se concentrer au fur et à mesure de la chaîne alimentaire. Les symptômes toxiques peuvent ainsi ne pas apparaître pour les premiers maillons de la chaîne !



BON À SAVOIR

Bien lire les étiquettes des produits à la recherche des mentions :
« Contient des ... », « Peut contenir des traces de ... », « Présence éventuelle de ... »
« Fabriqué dans un atelier qui utilise des ... »
Sinon, l'allergène pourra être inscrit en gras, en italique ou souligné.

• La contamination par des métaux lourds, explications

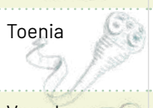
Les métaux lourds sont des éléments chimiques métalliques présents partout dans notre environnement tels que l'aluminium, l'arsenic, le mercure, le plomb, le nickel, le cadmium, le chrome, le cuivre ou encore le zinc. Certains d'entre eux sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme (comme le zinc et le cuivre par exemple), mais ils doivent être absorbés en petites quantités. Ils sont donc tous toxiques ou toxiques au-delà d'un certain seuil.

Pour éviter les contaminations, variez vos sources d'aliments (notamment pour les poissons en variant les espèces et les lieux de pêche).

LES MALADIES PROVOQUÉES PAR LES ORGANISMES VIVANTS

Voici un tableau récapitulatif des principaux microbes ou principales toxines pouvant entraîner une maladie suite à la consommation d'aliments.

Nom	Caractéristiques	Quels produits concernés ?	Symptômes	Comment éviter la contamination ?
Salmonelle	Bactéries qui se trouvent naturellement dans le tube digestif de nombreux animaux et qui sécrètent des toxines	• Eau ou aliments (produits laitiers, viandes, produits céréaliers, etc.) • en particulier les œufs	Troubles digestifs avec fièvre	Nourriture fraîche : cuire les aliments à cœur. Conserver au frais entre 0 et +4 °C.
Bacillus cereus	Bactérie résistante qui produit une toxine. Très présente dans le sol.	• Toutes les catégories d'aliments : céréales, farines, herbes aromatiques. • Souvent plats cuisinés à l'avance et conservés à température ambiante (exemple: le riz).	Troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales)	Conserver les plats cuisinés au chaud ou les réfrigérer rapidement après le service. Ne pas laisser à température ambiante.
Staphylococcus aureus	Bactérie naturellement présente sur la peau, les muqueuses de l'homme et des animaux.	• Aliments très variés : viandes de volailles, jambons cuits et tranchés, salades composées, gâteaux à la crème, les fromages, les salamis, le lait en poudre, les poissons séchés...	Troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales), frissons	Lors de la préparation : respecter une bonne hygiène des mains, désinfecter et protéger les plaies avec un pansement étanche. Ne pas tousser ou éternuer au dessus des aliments. Respecter la chaîne du froid et réfrigérer rapidement les aliments non consommés.
Clostridium perfringens	Bactérie largement répandue dans l'environnement. L'intoxication survient après consommation d'un aliment fortement contaminé.	• Plats en sauce et plats cuits en grande quantité et refroidis lentement, notamment à température ambiante.	Troubles digestifs (diarrhées et fortes douleurs abdominales)	Refroidir et réchauffer rapidement les plats en sauce.

Nom	Caractéristiques	Quels produits concernés ?	Symptômes	Comment éviter la contamination ?
Ciguatera	Algues microscopiques qui libèrent des ciguatoxines consommées par les poissons. Elle s'accumule en suivant la chaîne alimentaire	• Poissons de lagon	Problèmes nerveux, troubles digestifs	Ne pas consommer de poissons issus de zones de pêche à risque.
Histamine	Molécule qui résulte de la dégradation de l'histidine, un acide aminé des organismes vivants.	• Poissons riches en histidine, essentiellement : thons, maquereaux, thazards et bonites.	Ressemble à une réaction allergique : démangeaisons, rougeur de la peau, maux de tête, nausées, vomissements, tachycardie…	Respecter la chaîne du froid : mettre rapidement le poisson dans la glace ou au frais, ne pas laisser le poisson à température ambiante ou exposé au soleil, en cas de congélation, décongeler le poisson rapidement et le consommer aussitôt.
Echerichia coli	Bactérie que l'on trouve couramment dans le tube digestif de l'être humain et des organismes à sang chaud	• Tous les produits animaux	La plupart des souches sont inoffensives. Certaines en revanche peuvent provoquer une intoxication alimentaire	Éviter la viande hachée crue ou mal cuite et le lait cru, en particulier pour les enfants. Laver les aliments avant de les manger
Listeria	Bactérie rare, retrouvée dans l'environnement (sols, végétaux, eaux usées) et dans le tube digestif de nombreux animaux, qui se contaminent en se nourrissant. Résiste au froid et peut donc proliférer dans le réfrigérateur et survivre dans le congélateur, mais est tuée par la chaleur	• Les aliments crus et mal lavés	Variables et peu spécifiques (va de la fièvre à des nausées). Dangereux pour la femme enceinte.	Respecter la date de consommation, bonne hygiène, cuire les aliments
Méningite à éosinophiles	Provient d'une larve qui se développe dans les animaux et se transmet à l'homme	• Chevrette	Maux de tête, vomissements, jusqu'à méningite	CONGELER les chevrettes au moins 48 heures avant de les utiliser
Toxoplasmose	Parasite qui atteint les animaux sauvages et domestiques, notamment les oiseaux, les chats, les moutons, les chèvres, les porcs, le bétail et la volaille	• Principalement les viandes et les fruits de mer	Peu de symptômes, petite fièvre et douleurs	Congeler la viande pendant 3 jours minimum. Faire cuire la viande à cœur
Toenia 	Vers plat dit solitaire qui grandit dans l'intestin du consommateur	• Bovins et porc	Trouble digestif	Bien cuire la viande
Vers des poissons	Espèces de vers qui peuvent se développer dans le poisson	• Poissons divers	Trouble digestif	Congeler ou cuire le poisson
Botulisme	Bactérie qui sécrète une toxine très dangereuse mais qui ne résiste pas à la chaleur, ni à une exposition prolongée à l'oxygène	• L'intoxication se produit généralement par des aliments mal conservés (salaisons, conserves… le plus souvent familiales) à la suite de défaut technique ou de manque d'hygiène lors de la fabrication	Trouble digestif jusqu'à paralysie	Ne pas consommer des produits artisanaux non étiquetés. S'assurer de l'efficacité de la stérilisation des conserves familiales

I TERA RA TAU

La médecine traditionnelle pour soigner les maladies liées à l'alimentation

Bien avant l'arrivée des européens en Polynésie française, des remèdes polynésiens à base de plantes médicinales étaient utilisés pour soigner les maladies.
Seuls des guérisseurs polynésiens appelés *tahu'a ra'au* possédant du *mana* (un don) pouvaient prescrire et pratiquer cette médecine.

Les *tahu'a ra'au* utilisaient 2 grandes techniques pour soigner :

• **le *ra'au tahiti* :** des décoctions à boire, des décoctions à appliquer (*ra'au topata*, ex : gouttes à utiliser en cataplasmes), des vapeurs à inhaler (ex : *vai pihapiha*), bains, composé d'ingrédients végétaux différents mélangés à de l'eau de source ou de l'eau de coco (pour masquer le goût du remède).

• **Le *taurumi* :** les masseurs utilisent de l'huile de massage à base végétale (souvent du *mono'i* parfumé de fleur) et destinée à une application externe sous forme de frottement.

À l'arrivée des missionnaires cette médecine traditionnelle fut interdite au bénéfice de la médecine européenne. Aujourd'hui, on observe un retour aux pratiques ancestrales plus douces et accessibles, des livres et des études viennent démontrer l'efficacité des remèdes sur plusieurs maladies.

Parmi les remèdes populaires pour lutter contre les maladies liées à l'alimentation, nous pouvons citer :
> celui à base de feuilles d'*Heliotropium foertherianum* (*Boraginaceae*, *tahinu* ou *tohonu*), **utilisé contre la ciguatera** dans les îles où l'offre de soins est limitée.
• Il faut faire bouillir entre 5 et 10 feuilles jaunes propres dans 1 litre d'eau jusqu'à ce que cette dernière soit réduite à ½ litre.
• La boisson ainsi obtenue est bue chaude ou froide, en une ou plusieurs prises.
• Selon la coutume, la consommation de ce remède ne doit pas excéder 3 jours consécutifs.
• Pour être efficace, le traitement doit être pris le plus rapidement possible après l'intoxication.

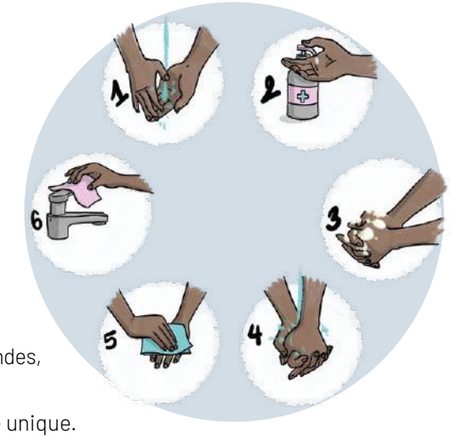
La médecine traditionnelle ne se substitue pas à la médecine occidentale, mais est complémentaire. En cas de symptômes graves ou persistants, il est important de consulter le taote.

CHAPITRE III

LES BONNES PRATIQUES

Hygiène

LE LAVAGE DES MAINS



Les mains sont porteuses d'un nombre considérable de micro-organismes. Elles doivent donc être soigneusement lavées avec un savon doux et de l'eau potable avant de cuisiner ou de toucher les aliments.

Un « bon lavage des mains » se fait :

- En utilisant une quantité suffisante de savon,
- En se frottant les mains l'une contre l'autre pendant 20 secondes,
- En les rinçant abondamment à l'eau,
- En les séchant avec un tissu propre ou un papier à usage unique.

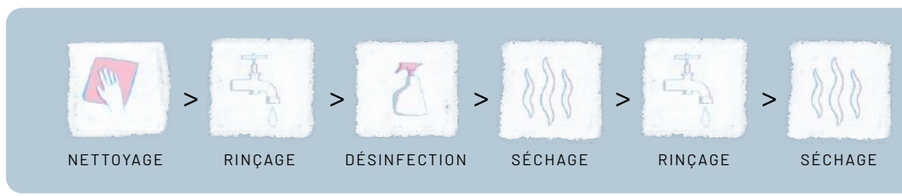
Il est important de ne pas oublier d'insister entre les doigts, sur le bord des mains, les paumes, le dessus des mains et les ongles. Attention, le port des gants ne remplace pas le lavage des mains.

L'HYGIÈNE PERSONNELLE

En plus du lavage des mains, il faut veiller à respecter quelques règles concernant l'hygiène personnelle. Il est important de cuisiner avec des vêtements propres et appropriés. Le port de bijoux, tels que les bagues, les gourmettes et les bracelets est à proscrire. Les cheveux longs doivent être attachés. Les ongles doivent être les plus courts possibles et soignés. De plus, il faut éviter de tousser, éternuer ou se moucher au-dessus des aliments. En cas de blessures ou de coupures sur les mains, il est nécessaire de désinfecter la plaie et de mettre un pansement propre avant de cuisiner ou de toucher les aliments. Enfin, il est recommandé de ne pas goûter les préparations avec les doigts et de prendre un couvert propre.

LE NETTOYAGE DES PLANS DE TRAVAIL

Les plans de travail doivent être impeccables en toute circonstance. En effet, ces surfaces entrent en contact avec les aliments. Il est important de les nettoyer et de les désinfecter avant et après chaque utilisation. De nombreux produits de nettoyage et de désinfection sont commercialisés dans les grandes surfaces. Pour leur utilisation, il convient de se référer aux étiquettes des produits et de s'assurer qu'ils sont aptes au contact alimentaire. Le respect des instructions d'utilisation est primordial pour garantir un nettoyage et une désinfection efficaces. Vous pouvez opter pour des techniques de nettoyage naturelles avec du savon noir ou du savon de Marseille pour le nettoyage et du vinaigre ou du citron pour la désinfection à la maison. En revanche il faut avoir recours à des produits professionnels dans le cadre d'une activité commerciale.



LE NETTOYAGE DES ÉQUIPEMENTS ET DES USTENSILES

De même, les équipements et les ustensiles doivent être propres. Pour le nettoyage des équipements, il est recommandé de se référer à la notice d'instructions. Si aucune précision n'est mentionnée, procéder à un nettoyage à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon propre imbibé d'eau savonneuse. Rincer l'éponge ou le chiffon puis le passer de nouveau de manière à éliminer les résidus. Laisser sécher à l'air libre. Ne pas oublier de nettoyer l'extérieur des équipements. Les ustensiles, eux, doivent être nettoyés à l'eau savonneuse après chaque utilisation et entre deux produits différents afin de limiter les contaminations croisées. Utiliser une éponge dédiée à la vaisselle et la changer toutes les deux semaines si nécessaire.

LE LAVAGE DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Au cours de leur croissance ou de leur récolte, les végétaux sont susceptibles d'être contaminés par des micro-organismes issus de la terre, des bactéries pathogènes, des parasites, des traces de pesticides etc. Il faut obligatoirement les nettoyer avant de les consommer, pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire et ce, particulièrement si les consommateurs sont des enfants, des femmes enceintes ou des personnes âgées.

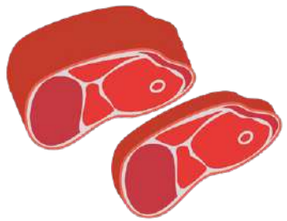
Un « bon nettoyage des fruits et des légumes » se fait en les lavant à l'eau propre et en les brossant à l'aide d'une brosse à légumes. Il est possible de les désinfecter à partir de mélanges naturels tels que le citron, le bicarbonate de soude ou le vinaigre. Pour qu'ils soient efficaces, les mélanges doivent être de 1 cuillère à soupe de jus de citron et de 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude ou de vinaigre pour ¼ de litre d'eau.

L'ENTRETIEN DU RÉFRIGÉRATEUR

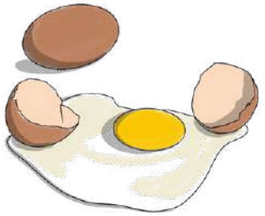
Il est primordial de bien entretenir son réfrigérateur afin d'éviter la propagation des micro-organismes entre les aliments. Pour cela, il faut s'assurer que la température du réfrigérateur soit maintenue à une température maximale de +4 °C au point le plus froid. Si la température n'est pas satisfaisante, il convient de régler la position du thermostat pour la diminuer. De plus, le réfrigérateur doit être nettoyé au moins une fois par mois. Pour ce faire, verser de l'eau savonneuse sur une éponge propre. Frotter, rincer puis sécher avec un papier à usage unique propre et sec. Si nécessaire, désinfecter le réfrigérateur en versant de l'eau chlorée diluée sur une éponge propre, frotter, rincer et sécher avec un chiffon propre et sec.

Comme vu dans le précédent chapitre, les produits animaux sont souvent plus sujet à transporter des microorganismes dangereux pour la santé que les produits végétaux.

Des règles plus strictes doivent s'observer, nous vous en rappelons quelques unes :



• Vérifier les étiquettes, la DLC des viandes et veiller à ce que le conditionnement ne soit pas coupé ou qu'il ne fuit pas ;
• Ne pas mélanger les viandes de deux espèces différentes entre elles ;
• Ne pas stocker les viandes à proximité des produits végétaux. Privilégier le bac à légumes pour les produits végétaux, ou stocker viande et légumes sur des étagères différentes ;
• Ne pas mélanger les viandes crues et les viandes cuites ;
• Respecter scrupuleusement les bons temps de cuisson et les températures de stockage ;
• Avoir des récipients spécifiques pour stocker les abats et le sang. Cela ne doit pas être en contact avec les parties comestibles. Jeter au fur et à mesure les déchets produits : coquille d'œuf, os... ;
• Pour la décongélation au réfrigérateur, utiliser un bac adapté pour que l'eau de décongélation ne reste pas en contact avec l'aliment. Jeter le jus d'écoulement des viandes et les jus de décongélation ;
• Ne pas décongeler les produits à température ambiante. Il faut soit décongeler les produits dans le réfrigérateur, soit directement par la cuisson ou au micro-ondes ;
• Pour les produits mis à mariner, veiller à ce que la marinade recouvre bien l'ensemble de ceux-ci. La marinade ne doit pas dépasser plus de 24h. Si la marinade intervient dans la recette, la faire bouillir au moins 1 minute. Ne pas réutiliser la marinade ;



• Sortir les produits du réfrigérateur au plus près de la préparation. Les couvrir si nécessaire ;
• Ne pas laver les coquilles d'œuf et vérifier leur intégrité. Ne pas faire tomber des morceaux de coquilles dans la préparation. Ne pas « ramasser » le blanc d'œuf coulé sur la coquille surtout si la préparation n'est pas cuite ensuite ni passer le doigt à l'intérieur pour vider l'œuf ;
• Préférer les œufs extra-frais pour des cuissons à la coque ou mollet ou des préparations crues faites maison ;
• Conserver les préparations « maison » à base d'œufs crus dans la zone la plus froide du réfrigérateur et consommer rapidement (dans la journée) ;
• Vérifier l'absence de débris de coquilles d'huîtres ou d'autres coquillages ;
• Ne pas replonger l'ustensile dans la préparation après dégustation ;
• Ne pas utiliser la même planche à découper pour aliments cuits et aliments crus.

BON À SAVOIR
Si vous souhaitez commercialiser des produits alimentaires d'origine animale (poisson, œufs, viandes, etc.), vous devrez absolument faire des démarches administratives (déclaration, autorisation) auprès du Centre de santé environnementale (CSE).

Choisir des produits de qualité

PRODUITS VÉGÉTAUX

Les critères de qualité des produits végétaux sont le goût, la maturité, l'aspect, la texture et la couleur. Quelques astuces pour bien choisir ses fruits et légumes :

- Lourd et parfumé
- Feuilles bien vertes
- Feuilles centrales se détachent

- Couleur violette ni claire ni foncée
- Lourde, à chair ferme
- Peau lisse et brillante, non tachée

- Couleur verte, sans tache
- Peau lisse
- Ferme jusqu'aux extrémités

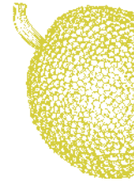
- Peau lisse, brillante et non flétrie
- Lourde, à chair ferme
- Fine et longue

- Lourd, signe qu'il est gorgé de sucre
- Écorce sans tache, et souple
- Bien parfumé

- Peau lisse, sans tache
- Souple au toucher
- Bien parfumée

- Lourde, d'aspect brillant
- Taches jaunâtres sur l'écorce
- Ne doit pas sonner creux

- Couleur rouge, uniforme
- Ferme et charnue
- Peau brillante, sans rides



PRODUITS ANIMAUX

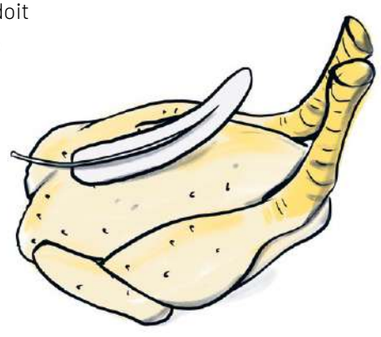
Que ce soit la viande rouge, la volaille ou les fruits de mer, tous présentent différents signes de pourrissement. Un produit périmé est source de risque pour la santé. Pour éviter de se tromper, voici quelques grandes règles utiles à rappeler :

• **Observer l'emballage**, pour connaître sa date de péremption
• **Sentir le produit**, ne pas poser le nez pour sentir, former une coupe avec la main, la déposer sur le produit puis la mettre vers votre visage. Si cela sent mauvais, jeter ! **Observer la couleur**, par exemple, éviter de consommer la viande rouge si elle a une coloration verdâtre. Pour les fruits de mer et poissons, la peau doit scintiller, jamais sec et les yeux non troubles. Les branchies doivent avoir une couleur rougeâtre et non violette ou marron.
• **Vérifier la texture**, la viande rouge avariée colle au toucher. Si un produit est visqueux jeter. Éviter les poissons dont les écailles ont l'air de se détacher. Éviter de consommer la chair de poisson ayant une couleur laiteuse.
• **Vérifier la fraîcheur**, notamment pour les fruits de mer et poissons, qui doivent être consommés très rapidement après la mort.

BON À SAVOIR
Jeter tous les produits animaux ouverts gardés au réfrigérateur plus de 5 jours.

L'abattage des animaux, une étape clé mais à risque élevé

L'abattage des animaux (bovins, chèvres, porcs et poules) doit obligatoirement être réalisé dans un abattoir officiel. Lors de l'abattage, une inspection vétérinaire de la carcasse permet d'obtenir ou pas un estampillage officiel. Cela apporte la garantie que l'animal n'était pas malade et que la viande est consommable.



Il est toutefois possible dans le cadre de la consommation familiale et en l'absence d'abattoir public, d'abattre des animaux hors d'un abattoir, dans le cas par exemple de l'abattage à la ferme. Cette pratique est possible mais suppose le respect de plusieurs règles importantes pour limiter les risques sanitaires. **Elle n'est pas applicable à Tahiti (présence d'un abattoir à Papara).**

Les viandes et abats d'animaux abattus à la ferme sont réservés à la consommation par la famille de la personne qui a élevé et abattu les animaux. La remise directe au consommateur reste tolérée, mais la commercialisation dans les magasins de telles viandes est interdite.

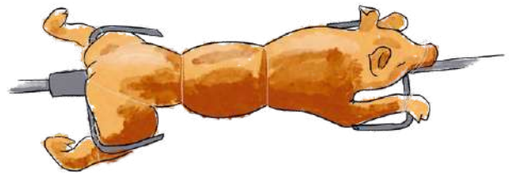
Voici les principales « bonnes pratiques » à respecter si vous souhaitez abattre des animaux pour les consommer :

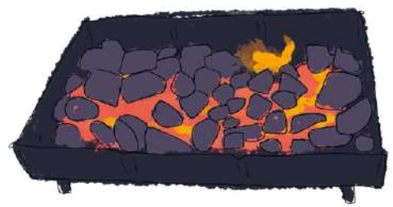
• donner une bonne alimentation quelques semaines avant l'abattage ;
• faire jeûner l'animal la veille sans le priver d'eau de boisson ;
• ne pas exposer l'animal au stress et penser à son bien-être ;
• l'animal doit être propre et sec avant son abattage, à l'exception des porcs qui peuvent être douchés par fortes chaleurs, de préférence par brumatisation qu'à grandes eaux ;
• immobiliser et étourdir l'animal avant de le mettre à mort (les méthodes recommandées pour étourdir un animal sont les suivantes : assommage avec un pistolet matador pour les bovins, électronarcose ou assommage pour les porcins et rupture manuelle des cervicales pour les volailles);

BON À SAVOIR

Pour enlever les plumes d'une volaille, plonger immédiatement dans l'eau chaude (entre 53 et 60°) la volaille entière, environ 15 secondes. Enlever les grandes plumes des ailes et de la queue, puis les petites plumes des ailes et le reste du corps. Il faut faire dans le sens d'implantation des plumes, pour plus de facilité. Passer la carcasse à la flamme pour supprimer les petites plumes.

• suspendre et saigner l'animal seulement après étourdissement, mais le plus rapidement possible
• attention lorsque vous videz un animal :
> ne pas percer le tube digestif ou l'estomac car cela souillerait définitivement la carcasse ;
> l'œsophage, la rate, la vésicule biliaire et les poumons ne se mangent pas. La vésicule biliaire (poche de fiel de couleur verte) doit être enlevée délicatement car percée, elle rendra la viande amère. Pour les volailles, le gésier doit être ouvert puis vidé des aliments qu'il peut encore contenir. La peau interne du gésier doit être retirée ;
• travailler dans une zone propre, avec une tenue et une coiffe propres et porter des équipements de protection adaptés et propres (gants…);
• ne pas laisser pénétrer des animaux domestiques ou de basse-cour dans la zone d'abattage ;
• utiliser exclusivement de l'eau potable pour toutes les opérations ;
• se laver les mains et les bras à l'eau potable et les désinfecter régulièrement (avant l'abattage et entre chaque étape de l'abattage);
• lors du dépeçage, garder en permanence une main « propre », qui ne touche pas l'extérieur de la peau ;
• veiller à ce que l'intérieur de la carcasse ne soit pas souillé par l'extérieur de la peau ;
• les carcasses ne doivent pas être rincées (sauf les carcasses de poulets), ni nettoyées avec un linge
• **Avoir les bons outils :**
> couteaux de différentes tailles pour couper et dépecer ; nettoyer et désinfecter le couteau différent à chaque étape de l'abattage. En particulier après la première incision du cuir, le couteau doit être désinfecté et ensuite les incisions suivantes se font avec le tranchant de la lame vers l'extérieur de l'animal ;
> une toile cirée pour limiter la diffusion des éclaboussures ;
> des cordes pour bien fixer l'animal ;
> une barre ou trépied pour suspendre la carcasse, qui ne doit jamais être en contact avec le sol ;
> des bassines pour récupérer le sang, la viande et les entrailles ;
> des chiffons et serviettes propres pour les mains ;
• mettre moins d'une heure entre l'abattage et la mise en frigo de la viande ;
• laver au savon et désinfecter tout le matériel après l'abattage ;
• incinérer les déchets animaux pour éviter les contaminations.

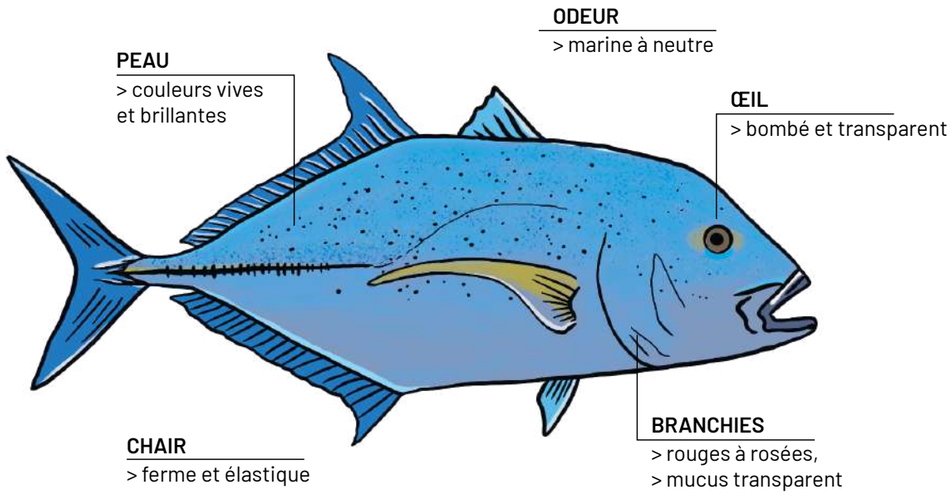




Les poissons

Un poisson frais présente
les caractéristiques suivantes :

- Faible odeur
- Corps rigide et élastique (le doigt ne marque pas lorsque l'on presse la chair)
- Peau et écailles brillantes
- Paroi abdominale ferme
- Pupille noire et yeux brillants
- Cornée transparente
- Branchies rouge-brillantes.



Pour tuer un gros poisson, il faut viser le cerveau. Deux méthodes sont conseillées par les pêcheurs :

- coup de matraque ou autre sur le sommet du crâne ;
- coup de couteau sec jusqu'au cerveau.

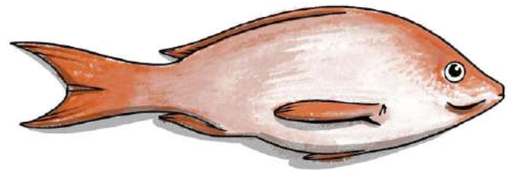
BON À SAVOIR

Pour les professionnels de la pêche, il est important d'adopter un protocole strict de conservation du poisson. Il sera un gage de qualité du produit ce qui permettra de fidéliser la clientèle qui aura confiance en la fraîcheur de votre pêche.

Pour les petits poissons (petites dents), mettre l'index dans la gueule et pousser d'un coup sec. Cette action lui casse la nuque et le poisson meurt instantanément et sans douleur.
Une autre technique consiste à piquer la flèche ou le couteau de l'œil vers le cerveau en tenant le poisson par la tête.

Les poissons doivent être systématiquement mis **à l'abri du soleil. Il faut conserver le poisson sous glace, à l'abri des mouches et de la chaleur afin de garantir la fraîcheur du produit. Il est conseillé de saigner le poisson** quand il est encore vivant afin de sauvegarder la couleur naturelle de la chair et surtout se débarrasser de certains acides qui se forment quand il se débat sur la ligne : on transperce à deux ou trois centimètres en retrait des nageoires pectorales et on tranche la nageoire caudale pour faciliter l'écoulement du sang.

ATTENTION :
nettoyer votre poisson maximum deux heures après l'avoir pêché.



Maintenir votre poisson humide jusqu'à ce que vous l'écailliez. Pour un bon écaillage, il faut commencer par enlever quelques écailles au milieu du poisson, puis reculer au fur et à mesure vers la queue puis finir par la tête.

Pour vider l'intérieur, retourner le poisson avec la tête dans la main, faire une entaille au niveau des branchies, piquer le couteau au niveau de l'entaille, couper vers l'arrière jusqu'à l'anus du poisson, près de la queue. Plonger vos doigts à l'intérieur pour enlever les organes internes (à conserver pour nourrir vos plantes). Penser à gratter avec une brosse la cavité abdominale (couche sombre) pour limiter le goût d'huile désagréable.

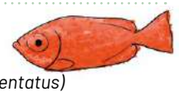
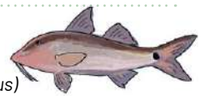
Pour enlever la peau, prendre du côté queue, bien tenir avec le bout des doigts le couteau légèrement en biais, lame vers le bas, puis faire glisser le filet. Faire une petite entaille dans la peau, tenir avec un bout de doigt puis terminer à lever le filet en faisant glisser le couteau de la queue vers la tête.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, **enlever la tête de votre poisson** en glissant une lame derrière les branchies et couper.

Une fois que votre poisson est nettoyé, le **rincer** avec de l'eau propre. **Mettre le poisson dans la glace paillette ou pilée** pour le conserver. **On peut saumurer le poisson** pour accélérer le refroidissement rapide. Une bonne saumure est un mélange de 1/3 d'eau de mer pour 2/3 de glace paillettes. Prendre un couteau bien aiguisé pour faire un filet. Faire le filet de la tête vers la queue (le haut du dos) puis de la queue vers le ventre. Ensuite retourner le poisson et refaire la même chose.

Attention, au delà de 8 h, l'aspect extérieur du poisson change à cause du sel, pour une plus longue conservation, mettre le poisson sous glace après l'avoir trempé dans la saumure.

Attention également, certains poissons peuvent être très complexes à nettoyer et on vous conseille de les éviter. En particulier le heke, hue hue (fugu). Même si le poisson est savoureux, il est complexe à vider car il ne faut surtout pas percer la petite poche un peu bleutée à l'intérieur des boyaux située à l'extrémité de l'intestin du poisson. Le liquide à l'intérieur est un poison mortel.

Les conseils du manuel		
Avant de cuisiner, on l'écaille	I'IHI Poisson soldat *(Myripristis berndti)*	UME – le nason *(Naso unicornis)*
Avant de cuisiner, on enlève la peau	URU'ATI Carangue *(Caranx ignobilis)*	MAERE Beauclaire *(Heteropriacanthus cruentatus)* 
Il faut étêter le poisson	Ā'ĀVERE Aiguille crocodile *(Tylosurus crocodilus crocodilus)*	TARAO MĀRAURAU Mérou étoile *(Epinephelus merra)*
Attention à la bile (toxique)	TŌTARA Poisson porc-épic *(Diodon holocanthus)*	PAHORO Poisson perroquet *(Scarus psittacus)*
Attention aux nageoires coupantes	ĀPA'I Poisson écureuil *(Sargocentron spiniferum)*	MARA Napoléon *(Cheilinus undulatus)*
Attentions aux dents acérées	ONO Barracuda *(Sphyraena barracuda)*	AHURU TORE Capucin barberin *(Parupeneus barberinus)* 

I TERA RA TAU

Les outils utilisés pour l'alimentation

'ŪMETE : creusé généralement dans du bois type TAMANU c'est un récipient principalement utilisé pour la présentation, la conservation et la préparation des aliments, des médicaments (*ra'au tahiti*) ou du *mono'i*. Le *'ūmete* servait à accueillir la nourriture souvent liquide ou semi liquide car il était taillé d'une seule pièce de bois, il servait aussi à la préparation par mélange de certains fruits comme le *taro*, le *uru* et la banane ou comme support pour mettre les plats sortis du four.

'ANA : est le nom donné à la râpe à coco. Traditionnellement constituée d'un petit banc sur lequel on s'assoie et d'une pointe en nacre ou os pour faire le coco râpé.

Ō : pieu pour le coco, pour faciliter le retrait de la bourre de coco.

PENU : fait de basalte, de calcite ou de corail, il figure parmi les objets domestiques traditionnels des polynésiens encore utilisés de nos jours. Il est de forme conique, je suis un *penu* ou pilon. Sert aux préparations médicinales (*ra'au tahiti*), mais aussi à piler des tubercules ou réduire en pâte la pulpe de fruits pour la consommation.

HUE : calebasse, fruit d'une liane, séchée et évidée servait de récipient pour transporter des liquides.

HA'APE'E : nasse qui permettait d'enfermer les poissons et de garder la fraîcheur (même principe que les parcs à poissons : *'aua i'a*).

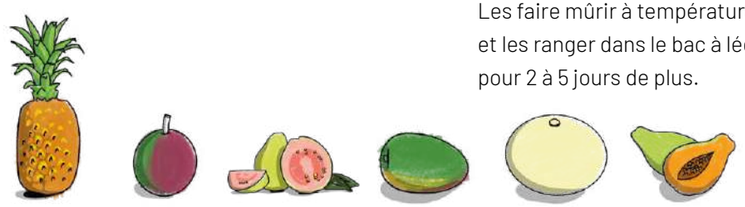
'O'INI : panier tressé en fibre végétale souvent du *ni'au*, destiné dans les temps anciens à recueillir les repas.

CHAPITRE IV

LA CONSERVATION

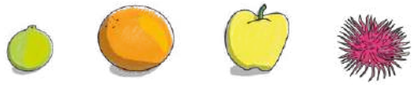
Conserver ses fruits et légumes dans des conditions idéales

DANS LA CUISINE : TEMPÉRATURE AMBIANTE



Ananas · Fruit de la passion · Goyave · Mangue · Melon jaune · Papaye

Les faire mûrir à température ambiante et les ranger dans le bac à légumes pour 2 à 5 jours de plus.

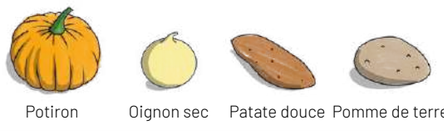


Citron · Orange · Pomme · Ramboutan

Les conserver 5 jours dans la cuisine ou 1 à 2 semaines dans le bac à légumes.

Avocat · Banane · Tomate · *'Uru*

Les conserver dans un endroit frais, sec et sombre.



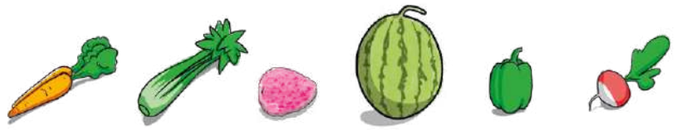
Potiron · Oignon sec · Patate douce · Pomme de terre

Éviter de les mettre au réfrigérateur.

BON À SAVOIR

Certains végétaux produisent naturellement un gaz, l'éthylène, qui peut accélérer la maturation des fruits et des légumes voisins jusqu'à, parfois, les dégrader. Plus particulièrement, les bananes, les tomates, les fruits de la passion et les oignons dégagent de fortes quantités d'éthylène. Il faut les stocker à part.

DANS LE BAC À LÉGUMES : 6 °C < T < 8 °C



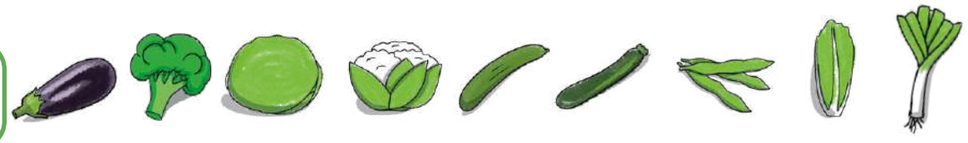
Carotte · Céleri · Litchi · Pastèque · Poivron · Radis

• Carottes, radis, céleri
Les nettoyer, retirer les fanes si besoin, les emballer secs dans du sopalin puis les mettre dans un sachet hermétique dans le bac à légumes.

• Litchis
À conserver dans un sac hermétique percé de quelques trous. Se conserve 4 à 7 jours.

• Poivron
À conserver dans le bac à légumes dans un sac séparé et de préférence loin des autres produits. Le poivron produit beaucoup d'éthylène.

DANS LE RÉFRIGÉRATEUR : 0 °C < T < 4 °C



Aubergine · Brocoli · Chou rond, chou chinois · Chou-fleur · Concombre · Courgette · Haricots verts · Laiture romaine · Poireaux

• Aubergine, brocoli, chou, chou-fleur, poireau et haricots
Emballer dans un sac et réfrigérer.

• Concombre et courgette
À conserver au réfrigérateur dans un sachet hermétique pour le concombre et dans un sachet en papier pour la courgette. Laver uniquement avant usage.

• Laitue, salade, fafa
Laver, emballer dans du sopalin et mettre dans une boîte hermétique.

DURÉES DE CONSERVATION PAR ALIMENT			
Produits	**Réfrigérateur***	**Congélateur**	**Placard**
Œufs frais crus	28 jours après la ponte	4 mois	Une dizaine de jours
Jaunes et blancs d'œuf frais	à consommer dans les 24h	4 mois	
Œuf dur écaillé	2 jours	éviter	
Œuf dur non écaillé	3 à 4 jours	éviter	
Chèvre (côtelettes, rôtis)	3 à 5 jours	6 à 9 mois	
Bœuf (biftecks, rôtis)	3 à 5 jours	6 à 12 mois	
Jambon cuit (en tranches)	3 à 4 jours	1 an	
Porc (côtelettes, rôtis)	3 à 4 jours	4 à 6 mois	
Viande hachée, boulettes de viande	1 à 2 jours	2 à 3 mois	
Viande cuite	3 à 4 jours	2 à 3 mois	
Volaille	1 à 2 jours	6 mois	
Bacon	7 jours	1 an	
Viande fumée, charcuterie	5 à 6 jours	1 à 2 mois	
Poissons et crevettes	1 à 2 jours	2 mois	Quelques heures
Produits laitiers ouverts (lait, crème, yaourt)	3 à 5 jours		Quelques heures
Beurre	2 mois	6 à 12 mois	
Fromage à pâte fraîche	2 semaines	non	
Fromage à pâte molle	3 semaines	Seulement les fromages à pâte ferme ou molle	
Fromage à pâte ferme	7 semaines		
Fromage à pâte dure	4 à 10 mois	non	
Miel	plusieurs mois	non	6 mois

* Se référer en priorité à la DLC ou la DLUO figurant sur l'étiquette du produit

BON À SAVOIR

Pour mieux conserver les viandes, les badigeonner d'huile (olive, tournesol, avocat...) avant de les mettre au réfrigérateur.
Les placer ensuite dans la partie la plus froide de votre frigidaire.

La conservation par le sucre

Le sucre possède de nombreuses propriétés physiques et organoleptiques. En plus d'être un exhausteur de goût, un agent de texture et un colorant naturel, il est un agent de conservation. De par son « pouvoir absorbant », il est capable de fixer l'eau présente dans les aliments et de limiter le développement des micro-organismes. La conservation par le sucre est essentiellement utilisée pour la conservation des fruits. Elle doit se faire à chaud. À l'époque, les polynésiens l'employaient pour la confection de « bonbons seurettes » ou de « bonbons cocos ». Aujourd'hui, il existe une multitude de préparations conservées grâce au sucre, tels que les sirops, les confitures, les gelées, les pâtes de fruits, les fruits confits, etc.

Attention, ces produits étant sucrés, ils sont à consommer avec modération.

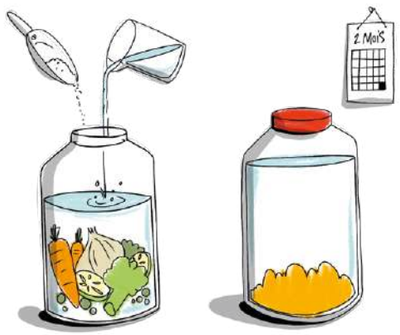
Confitures

Pâtes de fruits

Sirops

La conservation par la fermentation

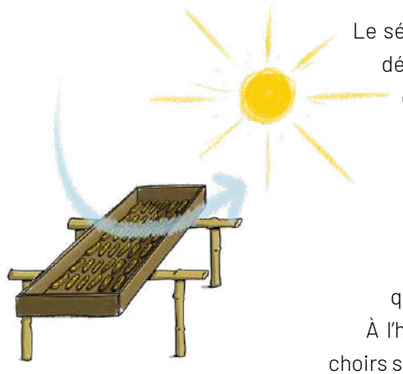
Les légumes portent sur leur surface des micro-organismes qui, laissés à l'air libre, provoquent le pourrissement. En l'absence d'air et en présence d'une légère quantité de sel qui inhibe les autres micro-organismes, ceux de la famille des bactéries lactiques prennent le dessus : c'est le processus de **fermentation lactique**. Ces bactéries se développent en se nourrissant des glucides présents dans les aliments et les transforment en acide lactique. Au fur et à mesure du processus, la quantité d'acide lactique augmente et le milieu devient de plus en plus acide. Cette acidité neutralise le phénomène de pourrissement. Lorsque que le milieu devient suffisamment acide, les bactéries lactiques sont elles-mêmes inhibées. Les aliments deviennent stables et sont ensuite prêts à être consommés.



BON À SAVOIR

- Le sucre se conserve de nombreuses années à condition de le garder à l'abri de la lumière, au sec et dans un récipient hermétique.
- Si l'environnement n'est pas favorable aux bactéries lactiques, les glucides sont transformés en alcool. Il est important d'ajouter du sel à hauteur de 2% du poids des légumes et que les bocaux soient hermétiquement fermés.

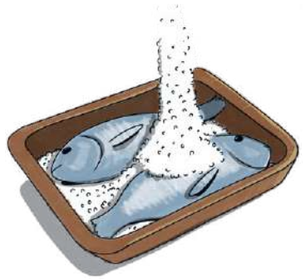
La conservation par le séchage



Le séchage est une méthode de conservation ancestrale des aliments par déshydratation. Elle consiste à retirer l'eau présente dans les fruits et les légumes afin d'inhiber le développement des micro-organismes, de stopper les réactions enzymatiques et ainsi de les conserver plus longtemps. Le séchage traditionnel repose sur l'exposition des aliments au soleil et sans équipement particulier. À l'époque, les polynésiens séchaient les fruits et les légumes à même le sol, sur des rochers plats, des aires aménagées ou bien sur les toits des maisons. La durée de séchage variait de quelques heures à quelques jours selon les conditions météorologiques. À l'heure actuelle, il existe différents systèmes de séchage, dont les séchoirs solaires, les séchoirs à gaz et les séchoirs électriques.

La conservation par le sel

On distingue deux systèmes : le salage et le saumurage. Ces techniques sont employées en fromagerie, pour les viandes, en charcuterie et pour certaines espèces de poissons.



Le salage : la conservation de l'aliment se fait à l'aide d'un sel sec. On répand directement du sel sur la surface de l'aliment. On ferme le récipient et on le place dans une pièce fraîche ou dans le bas du réfrigérateur pendant plusieurs jours. Pour obtenir une bonne déshydratation et ainsi empêcher le développement de bactéries, il faut compter environ 15% de sel selon le poids du produit à traiter.

Le saumurage : il consiste à plonger une denrée dans de l'eau salée pendant plusieurs semaines à l'abri de la lumière (parfois on ajoute des additifs ou aromates). Une partie du sel migre dans l'aliment pour que la concentration en sel entre la denrée et l'eau salée s'équilibre. Il faut compter au moins 100 g de sel pour un litre d'eau et un trempage.

Quelle que soit la technique choisie, il faudra penser à dessaler la viande ou le poisson avant de les consommer, en les plaçant dans un bain d'eau pendant 12h, et en renouvelant l'eau plusieurs fois.

BON À SAVOIR

- Il est utile de découper les fruits et les légumes en lamelles ou en fines tranches pour diminuer le temps de séchage. De plus, il est conseillé de sécher les fruits et les légumes entre 40 et 50 °C afin de conserver toutes leurs valeurs nutritionnelles.
- Ne pas confondre charcuterie et salaison : une charcuterie étant un produit déstructuré plus ou moins reconstitué (saucisson sec, par exemple), une salaison étant une pièce entière conservée à l'aide du sel (jambon sec, viande des Grisons, par exemple).

Le fumage

Pour fumer du poisson ou de la viande, il suffit de les exposer à de la fumée qui se dégage durant la combustion lente de certains végétaux aromatisés comme les copeaux, les bisquettes ou la sciure. Les essences naturelles de bois imprègnent les chairs des aliments et leur apportent un goût fumé spécifique. Il existe deux types de fumage : **fumage à chaud et fumage à froid**.

Le fumage à froid : on fume dans un fumoir ou une zone adaptée les aliments sans chaleur, idéalement entre 15 et 20 °C. On utilise de la sciure de bois comme combustible car elle produit beaucoup de fumée mais peu de chaleur. Elle doit simplement former une fumée qui imprègne les chairs afin de parfumer les aliments en plus d'agir comme un conservateur. Un aliment fumé à froid reste cru, et donc exige la plupart du temps un passage en cuisson avant dégustation. Attention, la majorité des aliments fumés à froid nécessitent un salage à sec afin d'extraire l'humidité de la chair.

Le fumage à chaud : on fume les aliments avec chaleur entre 40 et 120 °C. On utilise des copeaux de bois. Pendant un fumage à chaud, les aliments sont donc fumés, mais ils sont aussi cuits de manière partielle voire totale. Les protéines sont dénaturées et les micro-organismes détruits. Attention, la majorité des aliments fumés à chaud nécessitent un saumurage afin de garder l'humidité de l'aliment et assouplir la chair.

La conservation par le froid

La conservation par le froid ne permet pas de détruire les micro-organismes présents dans les aliments. Elle permet de ralentir leur croissance et de limiter les risques d'intoxications alimentaires. Attention, la majorité d'entre eux peuvent reprendre leur activité à température ambiante. Le respect des températures et le maintien de celles-ci à un niveau stable est primordiale pour limiter les risques sanitaires.

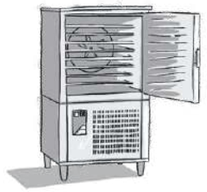
La réfrigération : la réfrigération consiste à refroidir puis à entreposer les aliments à une température basse comprise entre **0 et +4 °C**. À ces températures, la vitesse de développement des micro-organismes contenus dans les aliments est ralentie. La réfrigération permet donc la conservation des aliments périssables à **court ou moyen terme**.

BON À SAVOIR

Après le fumage, nous vous conseillons de recouvrir les filets de poisson avec de l'huile neutre pour améliorer leur conservation. On peut rendre la chair du poisson plus onctueuse et atténuer si besoin son goût fumé en la faisant macérer une demi-heure environ dans du lait.

La congélation : la congélation consiste à refroidir puis à entreposer les aliments à une température **inférieure à -18 °C**. L'eau contenue dans les aliments se transforme alors en cristaux de glace. Le froid limite le développement des micro-organismes et l'activité des enzymes. La congélation permet donc la conservation des aliments à **long terme**. Attention à ne jamais recongeler tel quel un aliment décongelé, il pourrait devenir dangereux pour la santé.

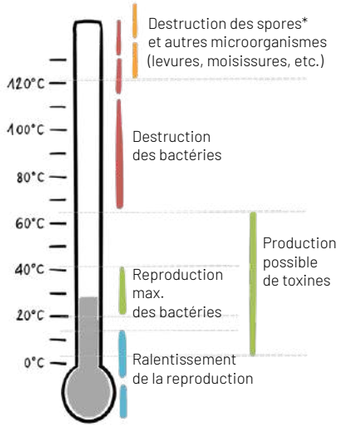
La surgélation : La surgélation consiste à abaisser très rapidement la température des aliments jusqu'à **-18 °C à cœur**. Elle a l'avantage de ne former que de très petits cristaux de glace évitant d'abîmer les structures cellulaires des aliments. De cette manière, les produits surgelés conservent leur texture et leur saveur et se conservent plus longtemps. Après surgélation, ils doivent être stockés à -18 °C.



La conservation par la chaleur

Selon la technique employée, la conservation par la chaleur permet de détruire totalement ou partiellement les micro-organismes présents dans les denrées alimentaires. De nos jours, le traitement des aliments par la chaleur est la technique la plus utilisée pour la conservation longue durée.

La pasteurisation : La pasteurisation consiste à exposer les aliments à une température comprise entre **72 et 100 °C** pendant une durée déterminée et à les refroidir brutalement. De cette façon, elle permet de réduire de manière significative la charge microbienne, tout en préservant les qualités gustatives des denrées alimentaires.



BON À SAVOIR

Quelques informations pratiques pour optimiser la conservation par le froid :
1. Ne pas remplir le réfrigérateur ou le congélateur à ras bord. L'air doit circuler entre les denrées alimentaires.
2. Ne pas laisser la porte du réfrigérateur ou du congélateur ouverte trop longtemps et la refermer correctement.
3. Dégivrer régulièrement le réfrigérateur ou le congélateur.

Attention, les produits pasteurisés ont une date limite de conservation et doivent être conservés au frais (+4 °C), à l'exception des produits très acides, comme certains jus de fruits.

La stérilisation : La stérilisation s'effectue à des températures **supérieures à 100 °C** pendant une durée suffisante. À ces températures, elle permet d'inhiber les enzymes et de détruire la totalité des micro-organismes, y compris les bactéries sporulantes. Ainsi, les produits stérilisés possèdent une durée de conservation plus longue et peuvent se conserver à température ambiante. À noter que la stérilisation altère souvent les qualités gustatives des aliments.

L'utilisation des conservateurs alimentaires

En plus des techniques décrites ci-dessus, l'utilisation **des conservateurs alimentaires** permet de prolonger la durée de conservation des aliments. Plus particulièrement, ils ralentissent la croissance des micro-organismes présents dans les aliments et les protègent de l'effet de l'oxygène.
Il existe des conservateurs naturels obtenus à partir de micro-organismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux et des conservateurs de synthèse. Ils sont mentionnés dans la liste des ingrédients des denrées alimentaires par le code E suivi de 3 chiffres.

Il existe des alternatives naturelles aux conservateurs alimentaires :

• **Les milieux acides**, tels que le jus de citron ou le vinaigre empêchent la croissance bactérienne. Attention, la proportion du vinaigre ne doit pas excéder 2% pour ne pas nuire au goût des aliments.

• **Les antioxydants**, tels que l'acide ascorbique, existent naturellement sous forme de vitamine C. Son action anti oxygène empêche le brunissement des fruits et des légumes.

• **Les épices**, tels que la cannelle, le poivre noir, la poudre de raisin ou les clous de girofle bloquent la prolifération des bactéries et l'oxydation des lipides. En plus, elles rehaussent le goût des aliments.

I TERA RA TAU

Les méthodes de conservation ancestrales

Les différentes méthodes de conservation ancestrales étaient principalement des conservations par **fermentation**, **macération** et enfin par **cuisson**.

• **La fermentation** consiste à stocker sous terre des produits comme du *taro*, de la banane et du *'uru*. Les stockages pouvaient atteindre jusqu'à cinq mètres de diamètre et de profondeur, les fruits pouvaient être conservés pendant des dizaines d'années malgré l'obtention d'un goût acide.

• **La macération liquide** était réalisée à partir de préparation crue mélangeant de la chair de coco, de l'eau de mer et des produits de la mer (poisson, crustacé, ...). Le mélange était macéré au soleil dans des calebasses qu'ils devaient secouer de temps en temps pour que la chair animale se décompose dans le liquide salé, dégageant une forte odeur de pourri et un goût très prononcé. Ce mélange salé servait ensuite à assaisonner les végétaux consommés.

• **La cuisson**, bien que celle-ci avait un temps de conservation plus faible, était utilisée parfois pour les voyages entre les îles.

L'exemple du *'uru* est intéressant car c'est un produit qui a été sujet à de nombreuses études. Nous savons que traditionnellement, et notamment en prévision d'une disette ou d'une longue traversée maritime, les polynésiens conservaient les *'uru* de deux manières :

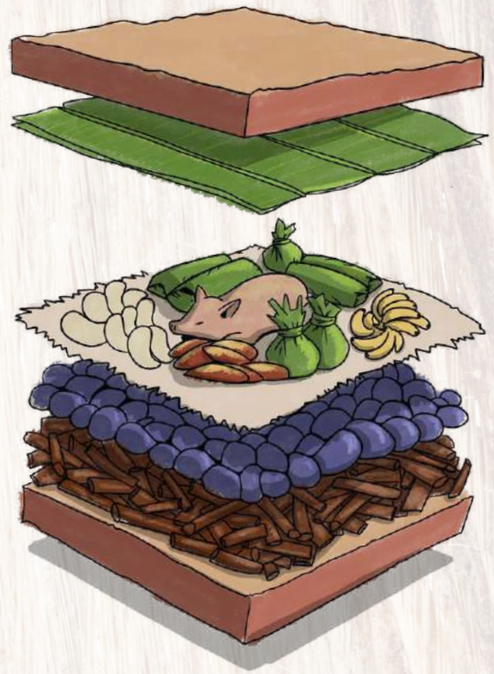
• *'Ōpi'o* : Les *'uru* cuits au *ahima'a* y étaient laissés plusieurs semaines à l'abri de l'air, des trous creusés sur les côtés permettaient de se servir de temps en temps.

• *Mahi* (Tahitien) ou *Ma* (Marquisien): Les *'uru* pelés, découpés, étaient placés dans une fosse (*ua ma*), tapissée de feuilles de *ti* (Cordyline), tassés, puis recouverts de terre. Après fermentation, le *'uru* se transformait en pâte « *ma* » qui était cuite au *ahima'a*. Le *ma* pouvait se conserver un an ou plus.

AHI MA'A

Le *ahi ma'a* ou *ahima'a* désigne le four traditionnel polynésien. En tahitien, « *ahi* » représente le « feu » et « *ma'a* » signifie la « nourriture ». À l'époque, les polynésiens l'employaient pour cuire de grandes quantités d'aliments à l'étouffée pendant les jours de fêtes. Son ouverture représentait une véritable coutume avec des chants au rythme des ukulélés et des danses traditionnelles. Il est constitué d'un trou rempli de bois et de bourre de coco, auxquels est mis le feu afin d'obtenir des braises.

Puis, des pierres volcaniques sont disposées par-dessus. Lorsqu'elles sont rouges, elles sont recouvertes de feuilles de bananier. Les aliments sont placés et superposés selon leur temps de cuisson. Le tout est alors recouvert de feuilles de bananier puis de sacs de coprah et enfin de terre ou de sable. En moyenne, la cuisson dure entre 3 et 4 heures.



BON À SAVOIR

Quelques astuces pour un « *ahima'a* maison »
Recouvrir le fond d'une marmite avec des copeaux de bois disposés en fine couche. Déposer des feuilles de bananier lavées de manière à recouvrir l'ensemble des copeaux de bois.
Disposer les aliments sur les feuilles de bananier en plaçant les aliments à cuisson lente en dessous et les aliments à cuisson courte au-dessus.
Recouvrir avec plusieurs couches de feuilles de bananier humides.
Fermer avec le couvercle de la marmite, poser sur le feu et faire cuire à feu fort, pendant 2H30 à 3H30.

CHAPITRE V

UTILISER SES PRODUITS VÉGÉTAUX

Les légumes lacto-fermentés

L'ensemble des légumes sont lacto-fermentables. Toutefois, certains légumes sont plus appréciés que d'autres à la dégustation, tels que les choux, les carottes, les betteraves, les concombres, les haricots verts, les tomates vertes ou les oignons. Le secret d'une lacto-fermentation réussie ? Les bactéries lactiques. Pour créer un environnement favorable, le respect de consignes et divers ingrédients sont indispensables.

Stérilisation des bocaux : la veille, stériliser les bocaux en verre dans une casserole remplie d'eau bouillante (≈ 100 °C) pendant 15 minutes. À la dernière minute, ajouter les couvercles. Puis laisser sécher l'ensemble à l'air libre sur une grille.
Préparation des légumes : choisir de préférence des légumes cultivés sans pesticides et pas « trop mûrs ». Les rincer à l'eau claire et les essuyer avec un torchon propre. Éplucher, découper et râper les légumes à la râpe ou à la mandoline.
Mise en bocal : déposer les légumes dans un bocal et ajouter des aromates à votre convenance. Tasser le mélange avec une cuillère. Il est important de remplir le bocal jusqu'à 2 cm du couvercle de manière à favoriser le processus de fermentation et limiter le développement des moisissures.
Ajout de sel : selon les légumes, l'ajout de sel peut se faire à sec (20 g de sel par kilo de légumes) ou en saumure (30 g de sel par litre d'eau). Privilégier l'ajout de sel à sec lorsque les légumes sont gorgés d'eau. Sinon, opter pour la saumure. Attention le sel doit être dissous dans l'eau et le mélange doit recouvrir les légumes. Tasser de nouveau les légumes.
Conservation : fermer et stocker le bocal huit à dix jours, à température ambiante. Une fois que la fermentation est stable et qu'un léger dépôt blanc apparaît au fond du bocal, le mettre à l'abri de la lumière et dans un endroit frais pendant deux semaines minimum. Après ouverture, le bocal se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.

1. Stérilisation 2. Préparation 3. Mise en bocal 4. Ajout de la saumure 5. Conservation

BON À SAVOIR

• Privilégier l'eau de source ou l'eau filtrée.
L'eau du robinet contient du chlore qui risque de tuer les bactéries.
Autre alternative : porter l'eau du robinet à ébullition, ajouter du sel et laisser refroidir.
• Utiliser du sel marin, non traité et sans additif.

Les purées de fruits

Des surplus de fruits à la maison ? Pas de gaspillage et place aux fruits transformés. La transformation des fruits en purées est une manière d'utiliser tous les fruits en pleine saison de production, de les conserver sous forme réfrigérée, pour en profiter toute l'année. Vous bénéficierez ainsi d'une base de fruits dont la saveur et les propriétés nutritionnelles sont quasiment identiques à celles des fruits frais.

Stérilisation des bocaux : la veille, stériliser les bocaux en verre dans une casserole remplie d'eau bouillante (≈ 100 °C) pendant 15 minutes. À la dernière minute, ajouter les couvercles. Puis laisser sécher l'ensemble à l'air libre sur une grille.
Lavage des fruits : laver les fruits à l'eau claire et les essuyer avec un torchon propre. Il est possible de les désinfecter à partir de mélanges naturels : 1 cuillère à soupe de jus de citron et 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude ou de vinaigre pour ¼ de litre d'eau.
Blanchiment des fruits : plonger les fruits dans de l'eau bouillante (≈ 100 °C) pendant 3 à 5 minutes pour ramollir et éliminer les enzymes responsables de l'altération de la couleur, de la texture et de la saveur des fruits. Puis les refroidir instantanément dans un bac rempli de glaçons pour éviter une surcuisson des fruits et une perte importante de vitamines.
Extraction de la purée : éplucher et découper les fruits au moyen d'un couteau. Puis, réduire les morceaux de fruits en purée à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender de cuisine. Tamiser la purée de fruits à la passoire afin d'obtenir une texture bien lisse.
Cuisson et stockage de la purée : cuire la purée de fruits dans une casserole à 70 °C pendant 8 à 10 minutes. Puis la verser à chaud dans des bocaux en verre. Il est important de les remplir à ras bord, de les fermer et de les retourner jusqu'à complet refroidissement. Conserver les bocaux au réfrigérateur (+4 °C). Autre alternative : après refroidissement, verser la purée de fruits dans des sachets de congélation à usage unique. Conserver les sachets au congélateur (-18 °C).

1. Stérilisation 2. Lavage 3. Blanchiment 4. Extraction 5. Cuisson

BON À SAVOIR

• Il est possible de conserver une purée de fruits à température ambiante. Attention, ce type de conservation nécessite une pasteurisation après cuisson. La purée de fruits, avec quelques gouttes de jus de citron, doit être cuite dans une casserole à 80 °C pendant 5 à 10 minutes.
• Après ouverture, les purées de fruits doivent être consommées dans les 24 à 48 heures.

Mais que faire avec ces purées de fruits ?
Leur utilisation est diverse et variée. Elles sont idéales pour réaliser des mousses, des glaces et des sorbets, des confitures, des pâtes de fruits, des cuirs de fruits ou encore des cocktails et des smoothies. Attention, ces produits sont sucrés, ils doivent être consommés avec modération.

La confiture

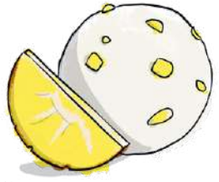
La veille, stériliser les pots à confiture dans une casserole remplie d'eau bouillante (≈ 100 °C) pendant 15 minutes. À la dernière minute, ajouter les couvercles. Puis laisser sécher l'ensemble à l'air libre.

Peser la purée de fruits et ajouter le même poids en sucre. Mélanger. Additionner d'un ou de deux jus de citron pour acidifier le mélange et casser le « goût sucré » du produit final.

Faire cuire, à feu vif, jusqu'à obtenir une bonne consistance. Vérifier la cuisson en faisant le « test de la confiture ». Verser quelques gouttes sur une assiette froide puis pencher l'assiette. La confiture doit couler doucement et ne pas être liquide.

Écumer et verser immédiatement la confiture bouillante dans les pots à confiture. Les fermer et les retourner pour stériliser les couvercles. Conserver au frais et au sec, à l'abri de la lumière directe.

Les sorbets



Mélanger 500 g de purée de fruits avec de l'eau et 20 g de jus de citron, puis ajouter le sucre au mélange. Selon les fruits, les quantités d'eau et de sucre à ajouter sont variables.

	100 g	135 g	10 g
	250 g	190 g	10 g
	100 g	120 g	10 g

Chauffer jusqu'à dissolution complète et laisser refroidir. En plus du sucre, il est recommandé d'ajouter 2,5 g de stabilisant « STAB 2000 » au mix pour donner de l'onctuosité et empêcher la formation de cristaux de glace désagréable à la dégustation.

Verser le mix dans la sorbetière.
Laisser tourner 20 minutes. Continuer quelques minutes pour une texture ferme et onctueuse.

BON À SAVOIR
• L'ajout de citron dans les mix à base de fruits doux tels que les bananes, les mangues, les papayes permet en association avec la chaleur et le taux élevé de sucre de garder les pots à température ambiante sans traitement supplémentaire.
• En l'absence de sorbetière, il est possible d'obtenir une texture similaire avec de la patience. Placer le mix dans un bac à glace au congélateur pour qu'il prenne. Une fois le sorbet figé, le sortir et le mixer au blender. Replacer le sorbet de nouveau au congélateur. Répéter cette opération toutes les heures jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Les cuirs et les fruits séchés

Obtenus par simple séchage, les cuirs de fruits et les fruits séchés sont des produits énergétiques sans sucres ajoutés et concentrés en micronutriments (vitamines et minéraux). De plus, ils sont riches en fibres (jusqu'à 10 %). Attention tout de même, une portion de 30-40 g équivaut à 100-150 g de fruits frais. Enfin, ils sont faciles à transporter et à manger, ils servent d'en-cas en toutes circonstances.

LES CUIRS DE FRUITS

1. RÉDUCTION EN PURÉE

2. ÉTALAGE AVANT SÉCHAGE

3. FAÇONNAGE

Préparation des fruits : laver les fruits à l'eau potable. Les éplucher, les dénoyauter et les couper en morceaux avec un couteau. Puis, réduire les morceaux de fruits en purée à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender de cuisine. Tamiser la purée de fruits à la passoire afin d'obtenir une texture bien lisse.

Séchage des pulpes de fruits : verser la purée de fruits sur un tapis en silicone en l'étalant pour former une fine couche régulière. Puis le placer dans le déshydrateur et régler la température à 45 °C, afin de préserver le potentiel nutritionnel des fruits. Après 8 H de séchage, les cuirs de fruits sont formés. Il est alors possible de les décoller. Si ce n'est pas le cas, ajouter quelques heures de séchage supplémentaires.

Découpe des cuirs de fruits : enrouler les cuirs de fruits, puis les découper en morceaux avec des ciseaux ou un couteau. Les cuirs doivent être souples, malléables et agréables en bouche.

LES FRUITS SÉCHÉS

1. TRI ET LAVAGE

2. DÉCOUPE

3. SÉCHAGE

Tri et lavage des fruits : trier les fruits et éliminer les fruits abîmés. Les laver à l'eau potable et les sécher à l'air libre.

Préparation des fruits : éplucher les fruits, les couper en rondelles et les épépiner si besoin.

Séchage des fruits : disposer les morceaux de fruits sur les plateaux du déshydrateur alimentaire. Programmer le déshydrateur à moins de 45 °C, afin de préserver le potentiel nutritionnel des fruits. Après 16 heures de séchage, les fruits sont secs. Les conserver dans des bocaux en verre ou dans des sachets hermétiques.

BON À SAVOIR
En l'absence de déshydrateur alimentaire, il est possible de sécher les fruits sur une plaque au four. Lorsqu'ils sont secs sur le dessus, les retourner et prolonger le séchage jusqu'à ce qu'ils soient secs sur le dessous.
Il est important que la température de séchage ne dépasse pas 45 °C.

Les prêts à l'emploi surgelés

Aujourd'hui, la transformation du *'uru* en produits « prêts à l'emploi » est une alternative pour répondre aux problèmes liés à sa saison courte et sa haute périssabilité. De plus, ces « prêts à l'emploi » présentent de nombreux atouts. En plus d'être énergétiques, ils constituent une source de calcium, de fibres et de vitamine C. Enfin, ils sont 100% locaux et ont une durée minimale de conservation de six mois.

Préparation des tubercules : choisir de préférence des tubercules fraîchement cueillis (la veille). Les rincer à l'eau propre et les laisser sécher à l'air libre. Puis les peler et les couper en quartiers, en frites ou en cubes.

Pré-cuisson à la vapeur* : préchauffer le four vapeur à 100 °C et enfourner les urus découpés. Cuire 30 minutes pour les quartiers, 15 minutes pour les cubes et 10 minutes pour les frites. En l'absence de four vapeur, mettre un fond d'eau dans une casserole et porter à ébullition. Disposer les tubercules dans un panier vapeur et les poser sur la casserole. Veiller à ce qu'ils ne soient pas au contact direct de l'eau.

Mise en sachet et stockage : laisser refroidir les tubercules à température ambiante puis au réfrigérateur. Après refroidissement, les mettre dans des sacs de congélation à usage unique. Veiller à chasser l'air et à les fermer hermétiquement. Il est possible d'utiliser des sachets gaufrés et de les mettre sous vide pour une plus longue conservation. Placer les produits au congélateur (-18 °C). Ils se conservent 10 à 12 mois.

1. Lavage et découpe

2. Pré-cuisson

2. Stockage

PURÉE DE *'URU*

1. Déposer les cubes congelés dans un bol puis les passer au micro-onde pour une décongélation rapide.

2. Une fois décongelés, ajouter une pincée de sel, une noisette de beurre et de l'eau à hauteur des cubes.

3. Passer le mélange au micro-onde pendant 4 minutes.

4. Sortir la préparation et la réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Conseil : éviter de chauffer la préparation trop longtemps, car vous obtiendrez une purée filante et collante.

BON À SAVOIR

* La pré-cuisson à la vapeur n'est pas nécessaire pour les patates douces, les *taros* ou les maniocs. Elle est spécifique au processus de transformation du *'uru* en produits « prêts à l'emploi ».
Elle permet de préserver la texture des produits à la congélation.

Les conserves maison

Les « conserves maison » reviennent en force. Elles sont pratiques, économiques et écologiques. Elles permettent de préserver les goûts et les saveurs des fruits et des légumes, de les conserver à température ambiante pour en profiter toute l'année. Elles respectent les saisons et limitent le gaspillage alimentaire. Elles sont bonnes pour notre santé et notre environnement.

Stérilisation des bocaux : la veille, stériliser les bocaux en verre dans une casserole remplie d'eau bouillante (≈ 100 °C) pendant 15 minutes. À la dernière minute, ajouter les rondelles en caoutchouc. Puis laisser sécher l'ensemble à l'air libre sur une grille.

Préparation des légumes : choisir de préférence des légumes sains et frais. Ne pas utiliser de produits congelés. Les rincer à l'eau propre et les essuyer avec un torchon propre. Éplucher, découper et blanchir les légumes si besoin.

Mise en bocal : assaisonner les légumes, les déposer dans un bocal et remplir d'eau bouillante. Il est important de le remplir jusqu'au niveau de remplissage ou jusqu'à 2 cm du rebord. Attendre quelques minutes et vérifier que les légumes soient bien répartis dans l'eau de manière à supprimer les poches d'air. Compléter si nécessaire. Puis ajuster une rondelle en caoutchouc sur le couvercle et enclencher le système de fermeture.

Cuisson : stériliser les bocaux à 100 °C pendant 2 heures. En l'absence de stérilisateur, utiliser un autocuiseur ou une cocotte minute. Afin de limiter les désagréments, il est recommandé de placer un torchon au fond du récipient pour éviter le contact direct avec la source de chaleur et de bien caler les bocaux pour ne pas qu'ils s'entrechoquent entre eux.

Stockage : À la fin de la stérilisation, sortir rapidement les bocaux de l'eau et les disposer dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière. Vérifier l'étanchéité des bocaux en débloquant le système de fermeture. Le couvercle doit rester « collé » et résister à la traction.

1. Stérilisation

2. Blanchiment des légumes

3. Mise en bocal

4. Cuisson

5. Stockage

BON À SAVOIR

La méthode la plus courante pour blanchir des légumes est :
Placer une grande casserole d'eau sur le feu et ajouter les légumes dès qu'elle bout.
Après quelques minutes, les égoutter et les plonger dans de l'eau froide ou glacée.

I TERA RA TAU

Lexique du repas dans les différentes langues polynésiennes

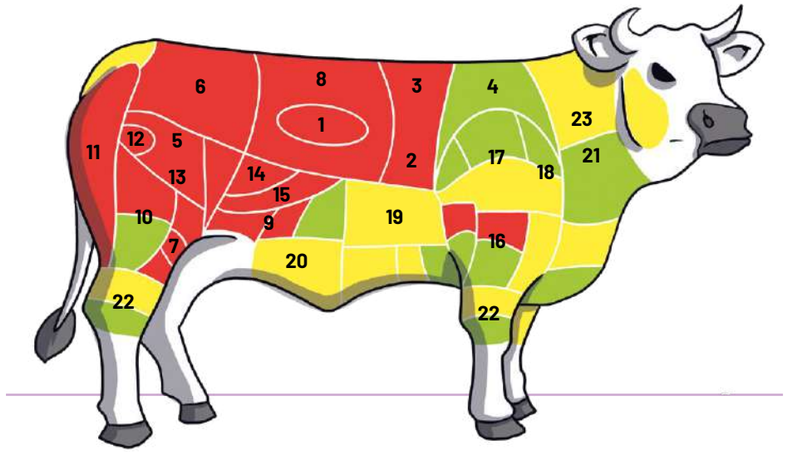
Mots ou expressions	Tahitien	Marquisien	Paumotu
Bon appétit	*Tāmā'a maita'i*	*Kaikai meitai*	*Kaikai maitaki*
Manger local	*-' Amu i te mau mā'a hotu - 'Amu i tā 'oe i fa'ahotu*	*A kai te kai o te henua*	*A kai te katiga o te Kaiga*
Consommer local	*Ho'o 'e 'amu i te mā'a hotu o te fenua*	*A too te inu me te kai o te henua*	*A fakaohipa i te hotu o te kaiga*
Acheter local	*Ho'o i te mā'a nō tō fenua*	*A hoko te kai o te henua*	*A hoko mai i te katiga o te kaiga*
Produits locaux	*Te mau mā'a hotu*	*Kai tumu no te henua*	*Katiga tumu o te kaiga*
Légumes et fruits de saison	*Te mau mā'a hotutau*	*Kai tupu me te tau puku kai o te tau tū*	*Katiga tupu o te tau hotu haga*
Bien manger pour sa santé	*Tama'a maita'i no te ea*	*Kai meitai no to taiēa*	*Kaikai maitaki no te èâ o te tino*
Alimentation saine et durable	*Mā'a maita'i nō te tino 'e fa'ahotu maorohia*	*Kai oàoà no te ava òa*	*Kaikai viivii kore e te vai haga maoro*
Des menus équilibrés	*Te mau mā'a fāito maita'i*	*Kai hakahei*	*Katiga kaifaito mataki*
Ventre affamé n'a pas d'oreilles	*Tō 'ōpū nāmua e fa'aro'o ai te tari'a*	*Kōpū oke pūtuì te puaika*	*Aore e tariga to te roeroe higa kai katiga*
Quand l'appétit va tout va	*Ia ī te 'ōpū e maita'i te mau mea ato'a*	*Ia meitai te kai pao na hei*	*Ia maitaki te kai haga katiga ua maitaki te mau haga atoa*

CHAPITRE VI

UTILISER SES PRODUITS ANIMAUX

Les viandes

Chaque viande a ses préférences en terme de cuisson : celle-ci plutôt à rôtir, celle-là à griller, poêler, bouillir ou braiser. Voici quelques outils qui vous permettront de faire les meilleurs choix en fonction des morceaux sélectionnés.



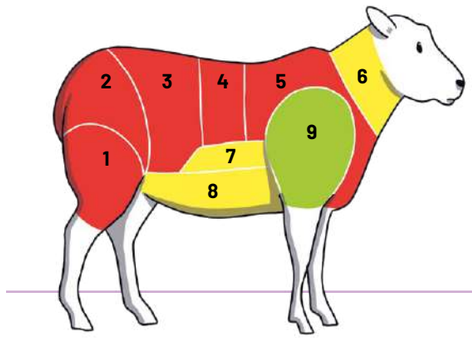
BOVIN

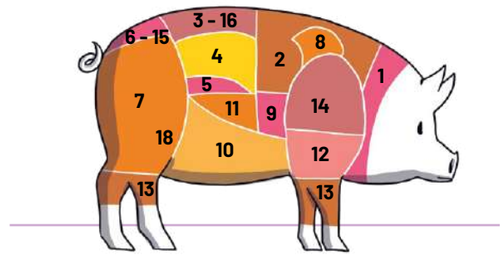
	RÔTIR	GRILLER	POÊLER	BOUILLIR	BRAISER
1 - Le filet	✓	✓			
2 - L'entrecôte	✓	✓			
3 - La côte	✓	✓			
4 - La basse côte		✓			
5 - Le tende de tranche	✓	✓	✓		
6 - Le rumsteck	✓	✓	✓		
7 - La tranche grasse	✓	✓	✓		
8 - Le faux-filet	✓	✓			
9 - La bavette		✓			
10 - Le gîte noix	✓		✓		
11 - Le rond de gîte	✓				

	RÔTIR	GRILLER	POÊLER	BOUILLIR	BRAISER
12 - L'araignée		✓			
13 - Le merlan		✓			
14 - L'onglet		✓			
15 - La hampe		✓			
16 - Le jumeau				✓	
17 - Le paleron				✓	✓
18 - La macreuse				✓	
19 - Le plat de côtes				✓	
20 - Le flanchet				✓	✓
21 - La veine					✓
22 - Le jarret				✓	✓
23 - Le collier					✓

CHÈVRE

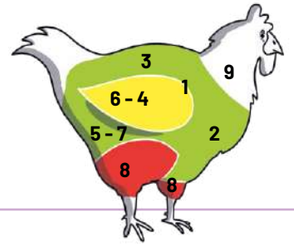
	RÔTIR	GRILLER	POÊLER	BOUILLIR	BRAISER
1 - Gigot	✓	✓	✓		✓
2 - Selle de gigot	✓		✓		
3 - Selle anglaise	✓	✓	✓		
4 - Carré couvert	✓	✓			
5 - Carré découvert	✓	✓			
6 - Collier				✓	
7 - Haut de côtelettes				✓	
8 - Poitrine				✓	
9 - Épaule	✓		✓	✓	✓

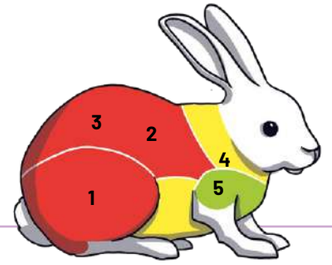




PORC

	RÔTIR	GRILLER	POÊLER	BOUILLIR	BRAISER
1 - Échine	✓	✓			✓
2 - Carré de côtes	✓	✓	✓	✓	
3 - Côtes filet	✓	✓	✓		
4 - Filet	✓				
5 - Filet mignon	✓	✓	✓		✓
6 - Pointe de filet	✓				✓
7 - Jambon	✓		✓		✓
8 - Grillade		✓	✓		
9 - Travers	✓	✓	✓	✓	✓
10 - Poitrine		✓		✓	✓
11 - Plat de côtes	✓	✓			✓
12 - Épaule	✓				
13 - Jarret	✓			✓	✓
14 - Palette	✓			✓	✓
15 - Escalope		✓	✓		
16 - Rôti	✓	✓			
17 - Sauté			✓		✓
18 - Rouelle	✓				✓



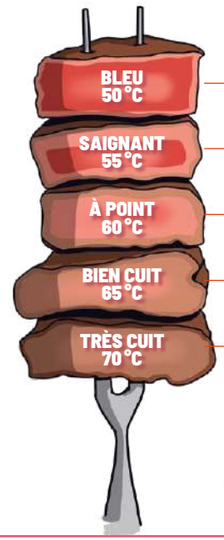


VOLAILLE	RÔTIR	GRILLER	POÊLER	BOUILLIR	BRAISER
1 - Suprême	✓				
2 - Poitrine	✓	✓		✓	
3 - Filet	✓	✓		✓	
4 - Pilon des ailes		✓	✓		
5 - Ailettes		✓	✓		
6 - Pointes de l'aile		✓	✓		
7 - Haut de cuisse		✓	✓		
8 - Pilon de la cuisse		✓	✓		
9 - Cou			✓		
10 - Pattes					✓
Os	✓			✓	
Peau	✓		✓		

LAPIN	RÔTIR	GRILLER	POÊLER	BOUILLIR	BRAISER
1 - Cuisse	✓	✓	✓	✓	✓
2 - Filet		✓	✓		
3 - Râble	✓			✓	✓
4 - Gigolette		✓		✓	
5 - Épaule	✓	✓	✓	✓	✓

TEMPÉRATURES OPTIMALES DE CUISSON	TEMPÉRATURE DE LA VIANDE À CŒUR
Bœuf, veau et chèvre	55 °C pour du saignant à 77 °C pour du bien cuit
Viande hachée (burgers, boulettes, saucisses)	71 °C
Porc (jambon, longe de porc, côtes levées)	71 °C
Volaille (poulet, dinde, canard)	71 °C si morceau, 82 °C si entier
Œufs	74 °C
Poisson	70 °C
Mollusques et crustacés	74 °C

COMMENT CUIRE PARFAITEMENT UN STEAK ?



TEMPS DE CUISSON* POUR UN STEAK DE 2,5 CM D'ÉPAISSEUR

- Très rouge au milieu et tiède
  6 min côté pile, 3-4 min côté face
- Rouge au milieu
  6 min côté pile, 4-5 min côté face
- Rosé au milieu
  7 min côté pile, 5-6 min côté face
- Rosé léger au milieu
  8 min côté pile, 6-7 min côté face
- Rouge au milieu
  9 min côté pile, 7-8 min côté face

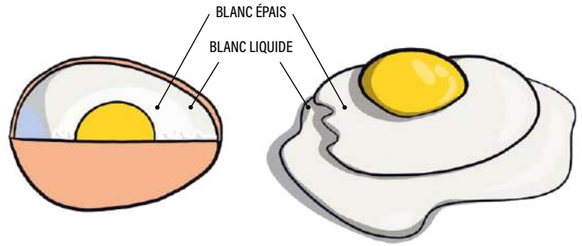
* Température de cuisson 200-250 °C

QU'EST-CE QUE LA VIANDE MATURÉE ?

On entend souvent parler de la viande maturée dans les restaurants ou chez les bouchers.
Une viande maturée est une viande qui a subi un processus de conservation plus ou moins long (de 15 à 70 jours, selon les viandes et selon les bouchers) en chambre de maturation à température contrôlée. Une bonne maturation consiste à protéger la viande à cœur en l'enveloppant finement dans un linge de coton pour lui permettre de se bonifier avec le temps.
Cette méthode améliore la qualité de la viande. Les bouchers choisissent ainsi les plus beaux morceaux suffisamment gras (côte de bœuf, entrecôte, faux-filet, aloyau). Le processus de maturation est plus rapide pour les gibiers de volailles (quelques heures) et le porc (un à quelques jours), tandis que celle des bovins nécessite une à plusieurs semaines.

Les œufs

Les œufs sont composés du blanc et du jaune d'œuf. Le jaune sert à lier soupes et sauces, le blanc d'œuf battu à stabiliser les desserts.

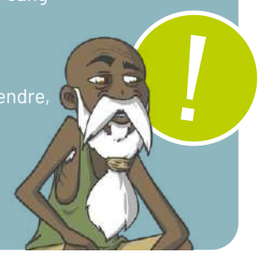


Attention, ne jamais laver les œufs avec de l'eau – ne pas frotter les œufs non plus. Vous détruirez la pellicule qui protège la coquille et qui participe à leur conservation. Vérifier toujours qu'ils ne soient pas fissurés avant toute utilisation.

LA CUISSON DES ŒUFS	À LA COQUE	MOLLET	DUR
Œufs de poule	3 min	4 min 30	9 min
Œufs de caille	1 min 30	2 min 30	4 min
Œufs de canne	4 min 30	6 min	11 min

BON À SAVOIR

- Lors du stockage, la viande perd un peu de jus rougeâtre. Il ne s'agit pas de sang mais d'un mélange d'eau et de myoglobine, une protéine musculaire.
  À jeter absolument !
- Ne jamais rincer une viande à l'eau avant de la cuisiner.
- Attention ! L'écart de température durcit la viande : pour qu'elle soit bien tendre, sortir la viande du réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson et, si elle est congelée, la placer la veille au réfrigérateur.
- Une fois cuite, et avant de servir, couvrir la viande et la laisser attendre autant de temps qu'il en a fallu pour la cuire.
- Le SEL s'utilise avant la cuisson - LE POIVRE s'utilise après la cuisson.



QUELQUES INFORMATIONS UTILES SUR LES ŒUFS

• Servir les œufs et les aliments à base d'œuf immédiatement après la cuisson, ou réfrigérer et les consommer dans les deux jours suivants.
• Lors d'une réception, servir tous les plats aux œufs en moins de 2 heures. Les plats aux œufs froids et les boissons devraient être gardés sur de la glace.
• Si une recette requiert des œufs à la température de la pièce, immergez-les dans l'eau tiède pendant quelques minutes.
• Ne pas consommer d'œufs fissurés ou d'œufs sortis du réfrigérateur depuis plus de deux heures.
• Utiliser un bol en verre ou en métal au lieu d'un bol en plastique pour préparer les meringues.
• Les blancs et les jaunes d'œufs se séparent plus facilement lorsqu'ils sont froids.
• Les blancs d'œufs donnent un volume supérieur après avoir reposé à la température de la pièce de 20 à 30 minutes avant de les battre.
• Ne jamais laisser bouillir une préparation qui contient du jaune d'œuf : elle se désagrège.

COMMENT SAVOIR SI VOS ŒUFS SONT FRAIS ?

Prioriser la date de péremption sur la boîte.
Mettre l'œuf dans l'eau, un œuf frais coulera dans l'eau alors qu'un œuf plus vieux flottera.
Dans un œuf frais, le jaune est centré et le blanc est épais et entoure le jaune fermement. Un œuf plus vieux a un jaune aplati qui se brise facilement et un blanc mince et très liquide. Un blanc d'œuf trouble est signe de fraîcheur.

Récemment une nouvelle réglementation permet au consommateur de bien reconnaître les œufs. Les éleveurs doivent désormais, dans la majorité des cas, mettre un code sur les œufs en vente dans le commerce.

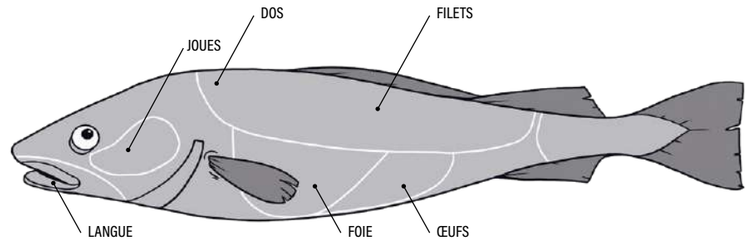
EXEMPLE DE CODE
1 - 27 - 05 - 22
Numéro du type d'élevage* - jour - mois - année

* Le numéro du type d'élevage correspond à :

0 - œufs issus de l'agriculture biologique
1 - œufs issus de poules élevées en plein air
2 - œufs issus de poules élevées au sol
3 - œufs issus de poules élevées en cage

BON À SAVOIR
Pour reconnaître un œuf cuit dur d'un œuf cru,
il suffit de le faire tourner sur lui-même.
Un œuf dur tournera plus rapidement et plus longtemps qu'un œuf cru.

Les poissons



CUISINER LES POISSONS

Chez le poisson, les fibres musculaires sont beaucoup plus courtes que chez le bœuf et le collagène se dissout facilement pendant la cuisson. Le poisson cuit vite et il n'y a pas d'attendrissement à faire. Pour éviter que les tissus ne sèchent pendant la cuisson, le poisson nécessite des températures plus élevées et des temps de cuisson plus courts que la viande.

AU MICRO-ONDES

Rapide, et sans ajout de matière grasse ! La cuisson au micro-ondes a plusieurs avantages : adaptée pour les poissons en filets et les pavés, même congelés. Les assaisonner et les placer dans un plat adapté au micro-ondes. Sceller avec du film plastique et cuire 6 à 8 min à pleine puissance.

À LA VAPEUR

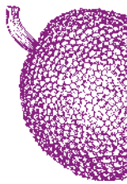
La cuisson vapeur permet d'obtenir des poissons très tendres, sans jamais dessécher leur chair. Il est possible de les parfumer en plaçant dans l'eau de cuisson des aromates, épices et condiments. 6 à 8 minutes seulement sont nécessaires pour un pavé. Le poisson est cuit lorsqu'il dégage un léger « exsudat » blanchâtre.

EN PAPILLOTE

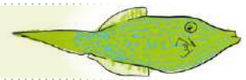
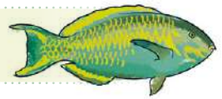
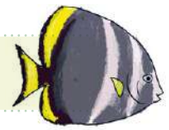
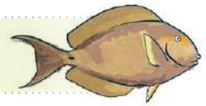
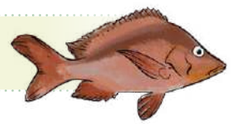
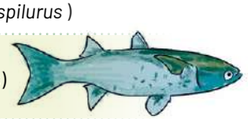
La papillote se prête à de nombreuses cuissons : au four, au micro-ondes, au barbecue… (sauf à la poêle). Envelopper le poisson de façon quasi hermétique dans une feuille de papier sulfurisé avec des aromates. La vapeur dégagée par le poisson pendant la cuisson reste « enfermée » dans la papillote. Le poisson cuit dans sa propre vapeur parfumée d'aromates, et ne se dessèche pas. On peut même y placer une noix de beurre, une julienne de légumes : leurs saveurs seront décuplées.

CRU

La pratique la plus connue sur le *fenua*, attention à respecter la fraîcheur pour éviter tout risque de contamination.

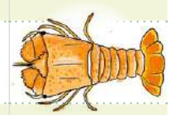
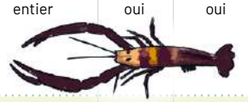


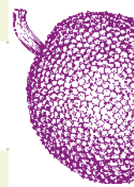
BON À SAVOIR
Dans le poisson, certaines parties se mangent et d'autres non ! Certains poissons ont aussi des manières de les consommer plus appropriées que d'autres. Pour en savoir plus, reportez-vous au tableau de la page suivante.

PARTICULARITÉS DE CONSOMMATION POUR CERTAINS POISSONS	
Œufs de poissons se mangent	**TO'AU** Vivaneau (*Lutjanus fulvus*)
Ne se mange surtout pas	**PAREVA** Poisson lime (*Aluterus scriptus*) 
Alevins se mangent	**ŌUMA'** Surmulet (*Mulloidichthys flavolineatus*)
Manger cru	**O'EO** Capitaine tidents (*Lethrinus microdon*)
Manger cuit à l'eau	**UME TĀREI** Nason (*Naso lituratus*)
Manger cuit au four	**UHU HOMOHOMO** Perroquet a bande bleue (*Scarus ghobban*) 
Manger cuit en papillote	**NANUE** Calicagère bleue (*Kyphosus cinerascens*)
Manger cuit à la vapeur	**PARAHA PĒUE** Platax (*Platax orbicularis*) 
Manger cuit à la poêle	**MĀRAVA** Poisson lapin (*Siganus argenteus*) **PĀ'AIHERE** Carangue (*Caranx melampygus*)
Manger cuit au barbecue en direct	**PARA'I** Chirurgien (*Acanthurus xanthopterus*) 
Se cuit entier sans sauce obligatoire	**Ō'IRI** avec son *havene* Baliste (*Pseudobalistes flavimarginatus*)
Se cuit en filet	**TĀEA** Vivaneau bossu (*Lutjanus gibbus*) 
Se cuit avec une sauce	**HĀPU'U** Mérou camouflage (*Epinephelus polyphekadion*) avec sauce huître au gingembre
Se congèle très bien	**TATIHI** Nasique (*Naso brevirostris*)
Doit se manger très frais	**PA'ATI** Poisson perroquet marguerite (*Chlorurus spilurus*)
Caractéristique spéciale	**ANAE** Mulet à queue bleue (*Crenimugil crenilabis*) Particularité : on consomme le pito 
Caractéristique spéciale	**PATI** Poisson lait (*Chanos chanos*) Particularité : plein d'arêtes

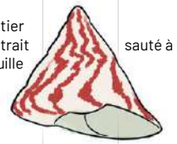
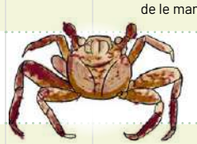
Les produits de la mer

Comment préparer ou conserver les produits de la mer ? Chacun a sa spécificité, vous trouverez dans le tableau ci-dessous de nombreuses informations à leur sujet.

INFOS UTILES SUR LES PRODUITS DE LA MER	PARTIES COMESTIBLES	SE MANGE CRU	SE MANGE CUIT	SE FERMENTE	SAISONNALITÉ	TECHNIQUE DE PÊCHE À PRIVILÉGIER	STADE IDÉAL DE PÊCHE (TAILLE/POIDS)	OBSERVATIONS PARTICULIÈRES
Kaveu Crabe de cocotier *Birgus latro*	pince, pattes, abdomen		à l'eau	non	pas de saisonnalité	à attraper quand il est au sol		Abdomen = foie gras local
Varo Squille *Stomatopoda sp.*	abdomen		au beurre		de février à octobre	tige crochetée avec un appât et pêcher dans leur trou	18 cm mini	
Tiane'e Cigale de mer *Parribacus sp.*	abdomen		BBQ et beurre, au whisky		de février à octobre	à la main ou avec un crochet	14 cm mini	
Oura miti Langouste *Panulirus*	Pattes, tête et abdomen		à l'eau et au BBQ + beurre		de mai à janvier	à la main ou avec un crochet	20 cm mini	
Oura pape Chevrette *Macrobachium sp.*	entier 	oui	oui	*taioro*	de mars à octobre	au *patia* chevrette	6 cm mini	Ses yeux brillent la nuit au contact de la lumière, technique de pêche
Crevette bleue *Litopenaeus stylirostris*	entier	crevette au lait de coco	crevette au sel	*fafaru* crevette			entre 20 et 60 g	
Rori Holothurie *Holothuria SP*	peau	non	cuit et séché	non		ramassage		Exportation, maintenant protégé
Tu'a'i Palourde *Ruditapes Philippinarum sp.*	muscle adducteur (*pito*) manteau coloré et gonades (*huera ou 'a'o*)	citron	beurre aillé, vin blanc et oignon			ramassage		
Huître *Saccostrea echinata*	muscle adducteur (*pito*) manteau coloré et gonades (*huera ou 'a'o*)	citron	huître gratinée			ramasser avec un couteau		À Papearii
Korori Huître perlière *Pinctada margaritifera*	muscle adducteur (*pito*)	en salade, citronné	seulement cuit au citron		à la récolte des perles			Ne se récolte que lors du changement d'huître perlière par le perliculteur
Maoa Turbo du récif *Nerita plicata*	animal entier après le retrait de la coquille	non	cuit avec du beurre persillé			ramasser sur le récif		Attention il se trouve souvent à l'endroit où les vagues se cassent sur le récif
Maoa taratoni Burgau *Trocus nitoticus*	animal entier après le retrait de la coquille				uniquement dans le cadre de l'ouverture pêche			Commercialiser tout ou partie de cette espèce (chair, coquille, opercule).



INFOS UTILES SUR LES PRODUITS DE LA MER

	PARTIES COMESTIBLES	SE MANGE CRU	SE MANGE CUIT	SE FERMENTE	SAISONNALITÉ	TECHNIQUE DE PÊCHE À PRIVILÉGIER	STADE IDÉAL DE PÊCHE (TAILLE/POIDS)	OBSERVATIONS PARTICULIÈRES
Troca Troque *Trochus niloticus*	animal entier après le retrait de la coquille		sauté à l'ail		Pêche interdite sauf sur autorisation du conseil des ministres		entre 8 et 11 cm	Leur exploitation est strictement interdite sauf dans le cadre d'une exploitation organisée par le comité de surveillance de la commune. Mais la période, le quota, les tailles ainsi que les modalités de commercialisation sont fixés préalablement par un arrêté en Conseil des Ministres.
Vana tara poto Oursin Tortue *Echinothrix didadema*	les gonades (partie sexuelle)	baignant dans du citron				avec une pince, une fourche ou un crochet		les piquants courts sont plus appréciés, si contact, uriner sur la piqûre
Vana tara roa Oursin noir à piquant court *Ddiadema savigny*	les gonades (partie sexuelle)							si contact, uriner sur la piqûre
Vana fetue Oursin crayon *Hheterocentrus mamillatus*	les gonades (partie sexuelle)	baignant dans du citron				avec une pince, une fourche ou un crochet		si contact, uriner sur la piqûre
Hava'e Oursin des sables *Tripneuste gratilla*	les gonades (partie sexuelle)	baignant dans du citron				avec une pince, une fourche ou un crochet		supprimer le mucus externe par le feu sous peine de grattage
Pahua Bénitier *Ttridacna maxima*	muscle adducteur (*pito*) manteau coloré et gonades (*huera ou 'a'o*)	*pahua* citron	*pahua* au curry			au couteau ou au tournevis plat	12 cm mini	Interdit de consommer le bénitier si la taille de la coquille est inférieure à 12 cm dans sa plus grande longueur (chair et coquille)
Mama Chiton *Chiton marquesanus*	animal à l'intérieur de la carapace	jus de citron et sel				à ramasser accroché aux pierres proches de la mer		
Tupa Crabe de terre *Cardisoma carnifex*			cuit dans du lait de coco	*taioro*				Capturer le crabe vivant puis le nourrir pendant 1 semaine par exemple de mie de pain avant de le manger.
Toe toe Crabe coureur *Grapsus tenuicrustatus*		avec du citron	cuit dans du lait de coco	*taioro*		à ramasser à la main sur les rochers battus par les vagues		
Upai Crabe vert *Scylla serrata*			dans la soupe	*taioro*	de février à octobre		12 cm mini	
Popoti Crabe taupe *Hippa pacifica*	entier		au beurre et à l'ail			à la main ou avec un genre de passoire		on peut utiliser des carcasses de poisson pour mieux les regrouper
Fe'e Poulpe *Octopus cyanea*	les tentacules		au BBQ, au beurre, etc. (beaucoup de recettes)			au harpon ou à la main		chair qui ressemble au calmar

Le lait et les produits laitiers

LES DIFFÉRENTS TYPES DE LAIT

Après la collecte au pis de la vache, le lait est stocké à 4 °C pour éviter le développement de bactéries. Il peut alors connaître différents parcours :

1/ Directement être mis en bouteille sur le lieu de production, il s'agit dans ce cas de **lait cru** (ou lait cru frais). Il contient beaucoup plus de crème et de matière grasse. Toutefois la commercialisation de lait cru pour consommation directe est interdite en Polynésie française.

2/ Subir un traitement thermique permettant de le pasteuriser. Il est alors chauffé à 72 °C pendant 15 à 20 secondes. Il s'agit de **lait pasteurisé**.

3/ Subir un traitement thermique permettant de le chauffer à une température de 150 °C pendant 2 à 3 secondes, puis rapidement refroidir. C'est le **lait stérilisé UHT** (pour Ultra Haute Température).

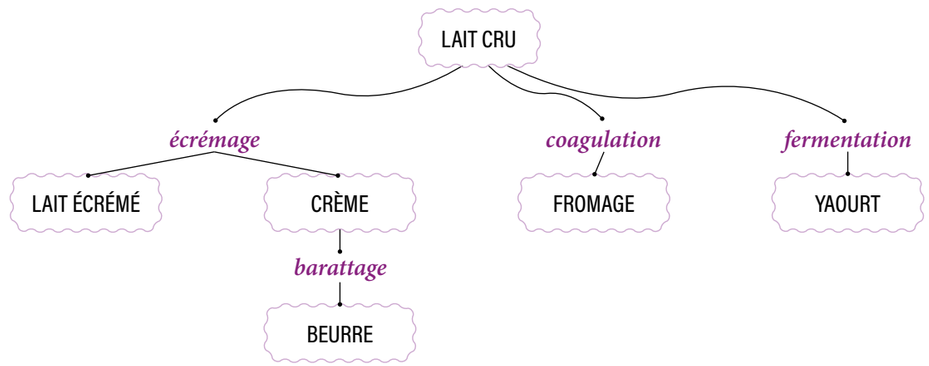
Dans les commerces on retrouve généralement trois types de lait. Voici leurs différences :

> Le **lait entier** est le plus riche en matière grasse (en moyenne 3,5 g pour 100 ml) à consommer avec modération.

> Le **lait demi-écrémé** contient entre 1,5 et 1,8 g de matière grasse pour 100 ml.

> Le **lait écrémé** est le plus pauvre en matière grasse (moins de 0,5 g pour 100 ml). Recommandé pour les personnes voulant limiter leur apport calorique. Sa consistance plus liquide et sa faible teneur en lipides le rend cependant moins savoureux que les deux précédents.

LE LAIT UNE FOIS PASTEURISÉ PEUT ÊTRE TRANSFORMÉ EN PRODUITS LAITIERS.



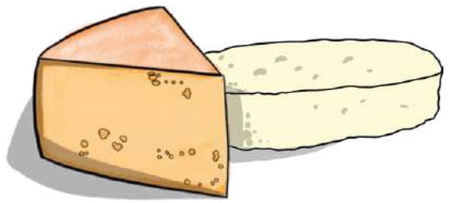
LES YAOURTS

On fermente le lait pasteurisé en ajoutant des bonnes bactéries spécifiques du yaourt appelées « ferments ». Ces 2 ferments vont solidifier le lait et nous obtenons alors du yaourt.

• **Faire son yaourt** : Tout d'abord, mélanger à l'aide d'un fouet le lait et le yaourt dans un saladier. Grâce à un entonnoir, verser le mélange dans des pots en verre. Ensuite, faire incuber vos yaourts environ 8h, ou le temps indiqué sur votre yaourtière. Une fois l'incubation terminée, poser enfin les couvercles sur les pots de yaourt et laisser refroidir au réfrigérateur.

• **Si pas de yaourtière** : Le four. Remplir les pots de yaourt, les disposer dans un plat à four et enfourner 2 heures à 40° ou au minimum si votre four n'indique pas cette température. Ensuite éteindre le four et, surtout ne plus toucher. Ne pas tenter d'ouvrir la porte du four et laisser reposer toute une nuit. Poser les couvercles et laisser refroidir au réfrigérateur.

LE FROMAGE



Le fromage est un aliment obtenu à partir de lait coagulé. La coagulation peut être obtenue soit par action d'une enzyme appelée la présure, extrait du quatrième estomac de jeunes ruminants, soit par fermentation comme pour le yaourt soit par chauffage associé à une acidification directe (vinaigre, jus de citron…). On procède ensuite à l'égouttage et généralement au moulage. On assaisonne (surtout par le sel) et on met à maturation le fromage ou non. Lors de la maturation (dit affinage), certains fromages développent de la moisissure comestible, sur la croûte et/ou à l'intérieur ce qui donne leurs caractéristiques particulières.

Les différents types de fromage

Il existe une multitude de variétés de fromages, répartis selon 8 familles, établies essentiellement selon la texture de la pâte du fromage.

- fromages frais ou blancs (ex : mozzarella)
- fromages à pâtes molles et à croûte fleurie (ex : brie, camembert)
- fromages à pâtes molles et à croûte lavée (ex : Époisses)
- fromages à pâtes pressées non cuites (raclette, saint nectaire)
- fromages à pâtes persillées (ex : roquefort)
- fromages à pâtes pressées cuites (ex : comté, parmesan, *cheddar*, emmental, gruyère)
- fromages de chèvre ou brebis (Chavroux, St Môret, Caprice des Dieux…)
- fromages dits fondus (Kiri, Vache qui rit)

BON À SAVOIR

Le lait cru possède toutes les bactéries pour favoriser la fermentation, attention toutefois à sa qualité et sa fraîcheur.

Faire son fromage

• Faire chauffer le lait jusqu'à atteindre 30-35 °C, si cela dépasse ce n'est pas grave, certains le font même bouillir.

• Verser du jus de citron, couvrir et laisser cailler à température ambiante pendant une nuit (idéalement une pièce entre 20 et 30 °C). Le lait va se dissocier : une partie liquide translucide et une partie un peu plus solide. Si ce n'est pas le cas, ajouter un peu de jus de citron et attendre quelques heures supplémentaires.

• Verser ces produits dans une passoire et récupérer la partie solide.

• Saler et mélanger délicatement.

• Placer 24 à 48 heures au réfrigérateur.

• Pour le faire mûrir, placer le fromage dans une pièce tempérée entre 20 et 25 °C, retourner le fromage tous les jours et le saler légèrement.

LE BEURRE

Le beurre est une matière grasse animale extraite, par barattage, de la crème issue du lait généralement de vache.

Le barattage consiste à séparer par un mouvement mécanique les particules de matière grasse contenues dans la crème (les globules gras) du lactosérum (aussi appelé petit lait ou encore lait de beurre). Les particules de matière grasse s'agglomèrent alors entre elles pour former des grains de beurre. Ceux-ci sont extraits de la baratte, lavés et malaxés. Le barattage peut durer d'une trentaine de minutes à deux heures.

Doux, demi-sel ou salé ? Quelle différence ?

Le beurre peut être doux, demi-sel ou salé. Le beurre doux est obtenu simplement après le barattage de la crème. C'est celui qu'il faut utiliser pour la cuisson.

Pour le beurre salé ou demi-sel, il est à utiliser en fin de cuisson pour apporter du goût.

Le beurre salé contient au minimum 3% de sel, alors que le beurre demi-sel doit comprendre entre 0,5 et 3% de sel. À noter que l'adjonction de sel dans le beurre servait avant à le conserver.

BON À SAVOIR

Mélanger le fromage frais avec de la ciboulette, du persil ou les épices de votre choix avant de le laisser s'affiner. Lorsqu'il est un peu plus sec, rouler dans un mélange d'herbes et d'épices.

LA CRÈME

La crème est une matière grasse animale naturellement liquide, une fois qu'elle est séparée du lait, après écrémage. Afin qu'elle prenne une texture épaisse, elle passe par l'étape de l'ensemencement. On incorpore ainsi des bonnes bactéries qui, après maturation, donneront à la crème cette texture plus épaisse et ce goût plus acide et plus riche. Il faut en moyenne 7 litres de lait pour obtenir 1 kg de crème à 30 % de matière grasse.

Les différentes crèmes :

• La crème fraîche crue
Ni pasteurisée, ni stérilisée, la crème fraîche crue est le fruit direct de l'écrémage du lait cru après la traite. De texture liquide, elle contient de 30 à 40 % de matière grasse. On la trouve dans les crèmeries et certaines fermes.

• La crème fraîche pasteurisée liquide
Cette crème, dite « fleurette », ne subit aucun autre traitement qu'une pasteurisation (ni maturation, ni stérilisation). On la trouve au rayon frais. Très polyvalente, elle peut être chauffée et utilisée dans des sauces, toute autre recette à la crème, ou utilisée en dessert.

• Les crèmes liquides stérilisées
Ces crèmes liquides sont chauffées à haute température, soit par stérilisation (15 à 20 minutes à 115 °C), soit par stérilisation UHT (2 secondes à 150 °C). Elles ne peuvent pas être qualifiées de « fraîches ». Leur avantage : elles se conservent pendant de longs mois. Elles sont parfaites en cuisson.

• Les crèmes légères ou allégées
Avec un taux de matière grasse compris entre 12 et 21 % de matière grasse, elles sont plus légères que les autres crèmes. On trouve aussi des crèmes « extra légères » (jusqu'à 5 % de matière grasse). Elles peuvent être liquides, épaisses ou semi-épaisses. Pour maintenir l'onctuosité, des épaississants peuvent être ajoutés.

• La crème fouettée
Elle doit être composée à 75% de crème liquide pasteurisée avec au moins 30% de matière grasse, et ne peut être sucrée qu'à hauteur de 15% maximum de sa composition.

BON À SAVOIR
La crème ne se congèle pas car à la décongélation vous risquez d'avoir une crème déphasée (avec de l'eau d'un côté et la matière grasse de l'autre). Par contre, vous pouvez congeler des plats contenant de la crème.

Le miel

Les produits consommables de la ruche :

• Le miel | Issu du nectar contenu dans les fleurs que les abeilles butineuses récoltent. Le miellat des pucerons peut également être utilisé comme base pour faire du miel.

• La propolis | Substance que les abeilles utilisent pour colmater les brèches dans leur ruche, un peu comme du mastic. Elle est dotée de propriétés anti-infectieuses.

• La gelée royale | Produite à une proportion moindre en comparaison avec le miel, la gelée royale est exclusivement fabriquée par les ouvrières de la ruche. Ce produit contient beaucoup de nutriments dont la vitamine B5. Elle a des effets nutritifs et anticancéreux.

• Le pollen | Les abeilles butineuses prennent le pollen sur les étamines des fleurs qu'elles choisissent et les gardent sur elles grâce à des organes situés sur leurs pattes. Le pollen a des propriétés fortifiantes.

• Le vinaigre de miel | Mélange d'eau et de miel ayant subit une double fermentation : une fermentation alcoolique, qui transforme l'eau et le miel en hydromel, puis une fermentation acétique, qui transforme l'hydromel en vinaigre de miel. Parfait pour vos vinaigrettes !

La composition du miel

Le miel est principalement constitué de sucres (+/- 80 %) et d'eau. Le glucose et le fructose sont les deux sucres principaux. Il est riche en une série de micro-éléments (dont les enzymes) qui vont faciliter son assimilation immédiate par notre organisme. Le miel a également des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires.

Les différents miels

La qualité d'un miel dépend des fleurs qui entourent le rucher. La couleur varie de l'incolore au noir en fonction. La consistance peut être fluide, onctueuse ou au contraire ferme suivant l'origine du miel, son mode de stockage et sa cristallisation.

La cristallisation

Il arrive de voir des miels totalement cristallisés dans les pots. Ça ne veut pas dire que l'apiculteur a mis du sucre. Un miel cristallise lorsque la température est trop basse et si son taux en glucose est élevé. Rien d'anormal, il redeviendra liquide à température ambiante !

I TERA RA TAU

Un miel qui fait des bulles

En Polynésie, zone très humide, il est complexe de baisser l'humidité du miel avant de le mettre en pot. Souvent, cet excès d'eau réduit la durée de conservation à environ 6 mois. Certains miels très humides peuvent même se mettre à faire des bulles, c'est le début de la fermentation. Vous obtiendrez un goût d'alcool de prune et la qualité du miel se voit dégradée.

Où conserver son miel

Plus la température de conservation sera basse et plus les miels conserveront leur vitalité. Les miels sombres devraient être conservés à une température inférieure à 16 °C et les miels clairs en dessous de 20 °C. On vous conseille de les stocker entre 20 et 24 °C, soit au frigo.
Mais dans tous les cas, conservez-le à l'abri de la lumière.

La cuisson du miel

Il faut toujours mettre le miel à la fin de la recette, pas le cuire à plus de 40 °C et pas longtemps. Baissez la température de cuisson lorsque vous ajoutez le miel car en le chauffant, vous allez lui faire perdre ses propriétés et arômes. De plus, le miel a tendance à retenir l'eau. Il faut donc l'oublier pour tout ce qui est recette de gâteaux secs ou croustillants.

BON À SAVOIR

Les miels foncés ont plus d'éléments actifs que les miels clairs, la quantité d'antioxydants augmentant avec la coloration du miel.

La cuisine...

LES INGRÉDIENTS

Le premier produit utilisé en cuisine était **le cocotier**. Il avait plusieurs utilités :
• L'eau de coco remplaçait l'eau potable dans les atolls coralliens éloignés ;
• Après avoir été râpée, la noix de coco mature pouvait être pressée pour obtenir du lait de coco. (base de sauce cuite ou crue, ou condiment gras substitut au lait animal).
• Les feuilles sèches de la partie basse du cocotier étaient utilisées en tamis pour extraire le lait de coco par pressage ou bien filtrer certains mélanges comme le kava.

Les bananes étaient mangées crues ou cuites selon les variétés. Les feuilles du bananier servaient à envelopper la nourriture lors des festins cérémoniels pour l'empêcher de brûler dans les fours enterrés et le tronc était écrasé pour assurer son étanchéité.

L'igname était utilisé sous forme de farine, pour sa richesse en amidon, et était cuite puis mélangée à divers ingrédients. Une fois pétrie et roulée en boule, elle pouvait être conservée après avoir été séchée.

Le *auti* (racines de *Cordyline fruticosa*) était consommé après avoir été rôti au four, il était apprécié pour son goût très sucré en plus d'avoir des effets bénéfiques pour la santé.

... des premiers Polynésiens

Le 'ava ou kava était une boisson préparée à partir de la mastication et de la macération par la salive de la racine de poivrier puis on ajoutait de l'eau et filtrait le liquide avec des fibres végétales, elle servait de boisson de cérémonie ou était immédiatement consommée.

Le porc avait un mode de cuisson habituel soit cuit entier au four enterré. Il était considéré comme un produit de luxe.

Le poulet était très peu consommé car il servait surtout comme offrande aux dieux.
Pour le sel, les polynésiens utilisaient le sel marin par l'apport d'eau de mer dans leurs préparations.

LES PRÉPARATIONS

Les principales préparations étaient sous forme de bouillies, pâtes ou purées faites à partir de féculents épaissis par cuisson. On retrouve le « *poi* », mélange de *taro* ou de *'uru* battu jusqu'à obtenir un mélange semi liquide ou sous forme de crème qui pouvait être consommée chaude ou froide où l'on pouvait ajouter des fruits à sa convenance et en fonction de la disponibilité. Une autre préparation était des tubercules râpés ou des fruits avec du lait de coco et ensuite de faire cuire le tout dans des feuilles de bananiers.

LA CUISSON

Bien qu'une grande partie des fruits et des produits de la mer étaient mangés crues, seules les viandes animales étaient préparées par cuisson. Les modes de cuisson étaient : la cuisson au vif par exposition direct au feu, aux braises, ou aux cendres puis il y avait la cuisson à l'étouffée qui comprenait la cuisson au bambou vert pour les séjours à la montagne et enfin la cuisson par pierre chaude qui était réservée à l'utilisation médicinale.

CHAPITRE VII

ANNEXES

• FAFARU •

INGRÉDIENTS
- Quelques chevrettes
- Morceaux de poisson (thon, filets de rougets ou perroquets)
- Eau de mer
- Ail ou piment

PRÉPARATION
1/ Dans un bocal rempli d'eau de mer du large (ou à défaut de l'eau salée), mettre quelques chevrettes (ou têtes de crevettes).
2/ Laisser macérer deux à quatre jours (plus vous le laissez, plus il sera fort en goût et en odeur).
3/ Filtrer la préparation à l'aide d'un chinois et d'un torchon.
4/ Découper en tranche le poisson frais et laisser mariner dans la préparation 2 à 6 heures.
5/ Ajouter de l'ail ou du piment.
6/ Certains mangent le *fafaru* accompagné de lait de coco ou avec du *mitihue*, du *'uru*, *taro*, banane, patate douce, *fei*...

SERVIR TIÈDE
TAMA'A MAITAI !

• MITIHUE •

INGRÉDIENTS
- 4 têtes de chevrettes
- 6 noix de coco

PRÉPARATION
1/ Pour préparer du *mitihue*, on utilise la chair dure du coco vert : le *omoto*. Extraire l'amande et ne garder que la chair blanche et bien enlever les morceaux de la coque restés accrochés. Découper le coco en morceau pour le cuire à feu doux.
2/ Pendant ce temps, nettoyer les têtes de chevrettes on ôtant tout ce qui est noir, puis les envelopper dans un tissu et les écraser pour en obtenir le jus, c'est ce liquide qui va activer la fermentation du coco.
3/ Une fois le coco cuit et refroidi, y ajouter le jus de chevrette et laisser reposer 2 jours à l'abri de la lumière.
4/ Une fois les 2 jours passés, égoutter, rincer et passer au mixeur.
5/ Y rajouter de l'eau selon la consistance voulue et conserver au frais, dans un contenant en verre.

SERVIR FRAIS
TAMA'A MAITAI !

• TAIORO •

INGRÉDIENTS
- 5 têtes de chevrettes
- Eau de mer
- Oignon vert
- 4 noix de coco

PRÉPARATION
1/ Râper les noix de coco et mettre dans un saladier avec couvercle.
2/ Nettoyer les têtes de chevrettes (enlever les parties brunes) et écraser avec de l'eau de mer et un *punu* et récupérer le jus (on peut utiliser des crevettes ou du crabe).
3/ Arroser le coco râpé avec le jus filtré.
Mélanger et couvrir avec des feuilles de *purau* par exemple.
4/ Laisser fermenter au frais une journée.
5/ Ajouter l'oignon vert ciselé et accompagner avec du poisson, bénitier, *korori*...

SERVIR FRAIS
TAMA'A MAITAI !

• TAOTA •

INGRÉDIENTS
- 500 g de manioc râpé
- 30 g de coco râpé
- 50 g d'eau de coco
- 10 g de lait de coco
- 60 g de sucre
- 1 feuille de bananier

PRÉPARATION
1/ Préchauffer le four, thermostat 7 (210 °C), chaleur tournante.
2/ Laver soigneusement la feuille de bananier et chauffer au-dessus du gaz pour l'assouplir.
3/ Dans un saladier, râper le manioc et le coco.
Puis ajouter au mélange le sucre et l'eau de coco.
4/ Mélanger le tout à la main, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
5/ Poser la feuille de bananier dans un plat. Imbiber de lait de coco et étaler la préparation.
6/ Enfourner et laisser cuire pendant 35 minutes.
7/ Laisser refroidir le *taota*.

SERVIR TIÈDE
TAMA'A MAITAI !

• MA *'uru* fermenté •

INGRÉDIENTS
- 1 *'uru*
- feuilles de bananier
- feuilles de *purau*

PRÉPARATION
1/ Éliminer le pédoncule du *'uru* et le remplir d'eau de mer.
2/ Laisser mûrir le fruit une nuit.
3/ Éplucher, enlever le cœur et couper en quartier. Réduire ensuite en purée et l'envelopper dans des feuilles de bananiers dans une cuve (avec des pierres sur le dessus). Laisser fermenter 80 jours.
4/ Envelopper la pâte fermentée dans des feuilles de *purau*, ficeler correctement et cuire dans de l'eau bouillante pendant 1h00.
5/ 15 minutes avant la fin de la cuisson, écraser et piler encore chaud du *'uru* cuit au feu de bois, jusqu'à obtenir une texture bien lisse et onctueuse.
6/ Mélanger notre pâte fermentée au *'uru* cuit au feu de bois au cours du pilage (on obtient le *ka'aku*, ou le *popo'i'uru*).

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

• RETI'A •

INGRÉDIENTS
- 500 ml d'eau de coco
- 500 ml de lait de coco
- 375 g de sucre
- 375 g de farine de manioc
- 20 g de beurre

PRÉPARATION
1/ Préchauffer le four, thermostat 6 (180 °C).
2/ Dans une casserole, mélanger le lait et l'eau de coco.
Puis ajouter la farine de manioc et le sucre.
3/ Chauffer la casserole à feux moyen. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne brillant.
4/ Sortir la casserole du feu et étaler la préparation sans attendre dans un plat à four préalablement beurré.
5/ Enfourner et laisser cuire pendant 20 minutes.
6/ Laisser refroidir le *reti'a*.

SERVIR TIÈDE
TAMA'A MAITAI !

RECETTES POPULAIRES LOCALES

• FIRI FIRI •

INGRÉDIENTS
- 300 g de farine sans levure
- 40 g de sucre en poudre
- 100 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau de coco
- Huile de friture
- 1 sachet de levure de boulanger
- ½ gousse de vanille de Tahiti

PRÉPARATION
1/ Verser et délayer la levure de boulanger dans l'eau de coco.
2/ Dans un saladier, verser la farine, le sucre, le lait de coco, l'eau de coco avec la levure délayée, les graines de vanille et bien mélanger. Couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant 1h30.
3/ Lorsque la pâte a levé, saupoudrer un peu de farine sur la pâte pour éviter qu'elle ne colle. Séparer la pâte en 10 petites boules et penser à toujours saupoudrer un peu de farine jusqu'à ce qu'elles ne collent plus aux doigts. Allonger ces boules en petits boudins et former la forme en 8 caractéristiques de ces beignets. Les poser dans un plat avec un peu de farine saupoudrée et laisser reposer encore 30 minutes afin qu'ils gonflent encore.
4/ Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle et faire frire les *Firi Firi* jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortir les *Firi Firi* et les déposer sur du papier absorbant. Saupoudrer les *Firi Firi* de sucre en poudre.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

• PAIN COCO •

INGRÉDIENTS
- 40 cl d'eau de coco
- 40 cl de lait de coco
- Coco râpé
- ¼ cuillère à café de sel
- 2 œufs battus
- 1 tasse de sucre balance
- 3 cuillères à café de levure boulangère
- 1 kg de farine sans levure

PRÉPARATION
1/ Faire une pâte ferme à levain avec 200 g de farine, une cuillère à café de levure de boulanger et 16 cl d'eau. Laisser lever la pâte pendant une heure.
2/ Mélanger le levain avec le reste de farine, le lait de coco, les 20 cl d'eau et le sucre. Bien pétrir.
3/ Mettre la pâte dans une terrine beurrée et farinée. Fourrer avec du coco râpé (rajouter un peu de sucre, selon les goûts). La recouvrir d'un linge et la placer dans un endroit tiède environ trois heures pour la faire lever.
4/ Cuire au four à chaleur moyenne (160 °C, thermostat 5-6) environ 30 à 45 minutes.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

• PAIN UTO / FARAOA NOUNOU •

INGRÉDIENTS
- 1 bol de farine sans levure
- 1 bol d'eau de coco
- 2 bols de purée de *uto*

PRÉPARATION
1/ Écraser les *uto* jusqu'à obtenir une purée puis ajouter l'eau de coco.
2/ Incorporer la farine en pluie puis malaxer la préparation jusqu'à obtenir une boule. Attention de ne pas trop pétrir la pâte.
3/ Une fois la pâte prête, prendre une petite boule de pâte, l'aplatir entre deux feuilles de *Kahaia* ou de *Tou* puis cuire les deux faces sur le barbecue.
4/ Lorsque la feuille est brûlée, retirer du barbecue, le pain est prêt.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

• PO'E BANANE •

INGRÉDIENTS
- 1,5 Kg de bananes mûres
- 200 ml de lait de coco
- Sucre
- 120 g d'amidon de manioc
- 1 gousse de vanille de Tahiti

PRÉPARATION
1/ Préchauffer le four, thermostat 6 (180 °C).
2/ Éplucher les bananes et réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.
3/ Ajouter une gousse de vanille, 120 g d'amidon de manioc et du sucre selon vos goûts. Puis mélanger au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
4/ Huiler un plat assez grand pour que la pâte fasse une couche de 1 à 3 cm maximum. Verser le mélange.
5/ Enfourner et laisser cuire pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le *po'e* soit ferme.
6/ Le couper en morceaux et verser le lait de coco sur le *po'e* encore chaud pour le recouvrir.

SERVIR TIÈDE
TAMA'A MAITAI !

• PAI •

INGRÉDIENTS
- 500 g de farine
- 175 g de beurre
- 50 g de sucre
- 3 œufs
- 1 jaune d'œuf (dorure)
- Compotée d'ananas à la vanille

PRÉPARATION
1/ Pâte : commencer par préchauffer le four à 180 °C thermostat 6. Mélanger la farine, le sucre et le beurre. Ajouter les œufs, pétrir la pâte et mettre en boule en recouvrant d'un torchon. Laisser reposer au moins 30 min.
2/ Partager la pâte en deux. Étaler la première partie dans une assiette plate beurrée (attention l'assiette doit aller au four). Déposer la compotée d'ananas à la vanille *By Histoire de vanille* au centre, bien étaler.
Avec la deuxième partie de la pâte recouvrir.
Couper les bords puis à l'aide d'une fourchette pincer les bords.
3/ Faire deux petits trous au-dessus (cheminée).
À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'un jaune d'œuf
4/ Faire cuire au four 20 min (ajuster le temps selon le four).
À la sortie du four, badigeonner le *pai* avec de l'eau sucrée.

SERVIR TIÈDE
TAMA'A MAITAI !

RECETTES POPULAIRES LOCALES

• POULET FAFA •

INGRÉDIENTS - 4 PERS
- 500 g de *fafa* (environ 50 à 60 jeunes feuilles de *taro* ou *umara*)
- 5 grosses cuisses de poulet
- 25 cl de lait de coco frais
- 3 oignons
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon de volaille (cube)
- 1 bouquet garni
- 10 g de maïzena
- 1 racine de gingembre frais
- sel, poivre

PRÉPARATION

1/ Laver les feuilles de *fafa* en enlevant les tiges les plus épaisses. Les découper grossièrement et faire cuire un bon quart d'heure dans de l'eau citronnée et salée. Égoutter puis laisser refroidir. On peut également utiliser des épinards, préparés de la même façon.
2/ Éplucher les oignons et le gingembre, les découper en lamelles. Découper les cuisses de poulet en deux ou trois morceaux, selon leur taille. Mettre un bouillon de volaille et un bouquet garni à chauffer dans un litre d'eau. Faire revenir l'oignon et le gingembre dans une cocotte, puis rajouter les morceaux de poulet, l'ail et faire dorer le tout à feux doux.
3/ Ajouter les feuilles de *fafa* pré-cuites, le sel, le poivre et le reste du citron. Ajouter la maïzena diluée et remuer pour ne pas former de grumeaux. Mouiller régulièrement avec le bouillon puis couvrir et faire mijoter pendant 40 min à feu doux.
4/ Préparer deux doses de lait de coco, pour lier la sauce du poulet, et pour recouvrir le plat au moment du service. En fin de cuisson, lier le jus avec le lait de coco sans faire bouillir.
5/ Servir dans un grand *pani* avec du riz chaud !

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

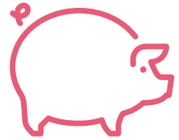
• VEAU À LA BROCHE •

INGRÉDIENTS
- 1 veau entier
- herbes aromatiques : thym, laurier, romarin, coriandre
- cumin
- huile d'olive
- sel, poivre
- beurre

PRÉPARATION

1/ Préparer la veille du repas une marinade composée d'un mélange d'ail, d'herbes aromatiques (thym, laurier, romarin, coriandre), du cumin, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enduire l'intérieur et l'extérieur de la viande. Badigeonner la viande de beurre. Mettre au frigo.
2/ Le lendemain, sortir la viande du frigo deux heures avant la cuisson.
3/ Embrocher la bête de la tête à la queue, avec une perche pointue. La broche doit sortir des deux côtés. Lier des épaules au cou à l'aide de quelques tours de ficelle.
4/ Creuser, à côté de l'animal embroché, une fosse d'un mètre de long sur 80 cm de profondeur. Dans cette fosse, allumer un feu de bois afin d'obtenir une braise bien incandescente. Placer l'animal environ 60 cm au-dessus de cette braise. Donner lentement le mouvement de rotation à la perche afin que l'animal soit exposé au feu sur toutes ses faces.
5/ Bien badigeonner la bête avec votre mélange de la veille pendant la cuisson et veiller à la chaleur constante du feu. Piquer la viande de temps en temps pour vous assurer de la bonne cuisson. La viande se craquelle lorsqu'elle est cuite à point (durée variable, compter 3 à 4 h de cuisson). Si vous souhaitez mettre une farce à l'intérieur (cas du porcelet), remplir le ventre d'un mélange de pain de mie trempé dans du lait et essoré, avec du persil, de la viande, de l'ail haché, des œufs, du sel et du poivre), puis recoudre.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !



• PUA'A CHOU •

INGRÉDIENTS
- 3 Kg d 'échine ou poitrine de porc
- 4 choux blancs
- 3 carottes
- 2 navets
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 oignons
- soyou
- sauce huître

PRÉPARATION

1/ Découper le porc en cubes de 2 cm de côté et le placer dans une cocotte avec l'oignon émincé, le bouquet garni et une pincée de sel. Faire revenir jusqu'à ce que la viande soit dorée.
2/ Couvrir d'eau à moitié et porter à ébullition en prenant soin d'écumer régulièrement et cuire pendant 30 minutes.
3/ Ajouter les carottes, les navets, l'ail écrasé, 1 càs de soyou, 1 càs de sauce huître et cuire 30 minutes lentement à couvert.
4/ Ajouter les choux, un peu d'eau chaude si nécessaire, sel, poivre et cuire encore 30 minutes.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

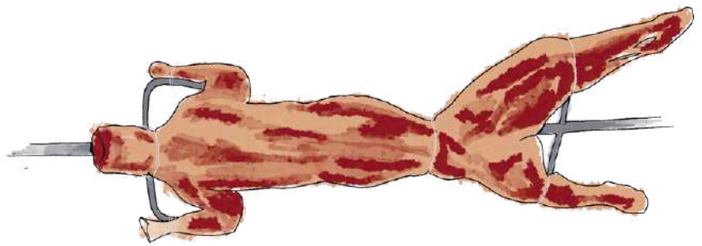
• PUA'A RÔTI •

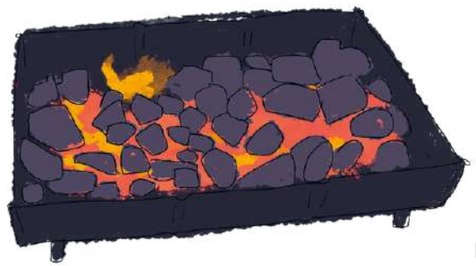
INGRÉDIENTS
- Un beau morceau de poitrine de porc, pas trop gras si possible
- 1 cuillère à soupe de mélange de 5 épices
- 1 cuillère à café d'alcool de riz ou rhum blanc
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- gros sel

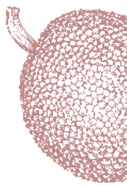
PRÉPARATION

1/ Préchauffer le four à 200 °C.
2/ Couper la poitrine de porc côté viande, dans la longueur mais pas dans toute l'épaisseur. Dans un bol mélanger les épices, le sel fin, l'alcool de riz et badigeonner la viande de porc. Retourner la poitrine côté peau et la percer sur toute sa surface à l'aide d'une pointe de couteau.
3/ Badigeonner de vinaigre la peau et envelopper le tout de papier aluminium sans couvrir le dessus. Recouvrir de gros sel et enfourner 45 minutes.
4/ Au bout de ce temps, enlever la croûte de sel et enfourner à nouveau en position grill pour 10-15 minutes le temps que la peau croustille.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !







RECETTES POPULAIRES LOCALES

• PAHUA AU CURRY •

INGRÉDIENTS
- 6 noix de coco
- 1 ou 2 morceaux de curcuma
- 4 gousses d'ail et 2 oignons
- oignons vert
- sel et poivre
- 1 marmite de *pahua*

PRÉPARATION
1/ Cuire une marmite de *pahua* nettoyé dans de l'eau avec les oignons et l'ail coupés grossièrement.
2/ Une fois cuit, au bout de 45 minutes voire 1 heure de cuisson, égoutter à l'aide d'une passoire.
3/ Râper les noix de coco et en extraire le lait de coco. De même, râper finement le curcuma, extraire son jus à l'aide d'un torchon et l'ajouter au lait de coco.
4/ Remettre à cuire à feu moyen avec le lait de coco et le curcuma.
5/ Dès ébullition, éteindre le feu et vérifier que la chair est bien tendre.
6/ Ajouter de l'oignon vert émincé puis saler et poivrer à la convenance.

SERVIR CHAUD
TAMA'A MAITAI !

• POISSON CRU •

INGRÉDIENTS
- 300 grammes de thon cru
- 3 tomates
- 1 concombre
- 3 citrons « Tahiti »
- 3 tiges d'oignons verts
- 20 cl de lait de coco au gingembre
- sel et poivre

PRÉPARATION
1/ Découper le morceau de thon, les tomates et le concombre en cubes.
2/ Faire macérer le poisson dans de l'eau salée et mettre 3 minutes au réfrigérateur.
3/ Égoutter le thon et le mettre dans un saladier, rajouter le jus des citrons et mélanger. Le thon va blanchir vite, il faut donc mélanger 2 minutes max.
4/ Égoutter le thon pour éviter qu'il continue à cuire et ajouter les cubes de tomates et de concombre, les oignons verts ciselés et enfin le lait de coco au gingembre.

SERVIR FRAIS
TAMA'A MAITAI !

• BEIGNETS DE EINAA •

INGRÉDIENTS
- 1 gros bol de *einaa*
- 100 g de farine blanche
- eau fraîche
- 1 échalote
- 3 brins d'oignons verts
- sel poivre
- 1 œuf
- citron et gingembre pour la sauce

PRÉPARATION
1/ Rincer vos alevins et les mettre dans un bol.
2/ Saler, poivrer et ajouter l'œuf. Bien mélanger.
3/ Hacher l'échalote et l'oignon vert, mélanger.
4/ Ajouter la farine et de l'eau fraîche, de façon à avoir une pâte à crêpe épaisse.
5/ Cuire les galettes à l'huile dans une poêle.
6/ Déguster avec une sauce : jus de citron, gingembre haché, sel et sucre. Ajouter du piment si vous souhaitez une sauce bien relevée.

SERVIR FRAIS
TAMA'A MAITAI !

Ananas | Painapo

• NOM TAHITIEN	*Painapo*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : novembre - décembre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit cru (100 g) : 54.4 kcal - Eau 85.5 g - Glucides 11.7 g - Fibres 1.2 g Protéines < 0.5 g – Lipides < 0.5 g
• BIENFAITS RECONNUS	L'ananas contient de la bromélaïne, une puissante enzyme qui favorise la dégradation des protéines et accélère la digestion. Sa richesse en fibres facilite le transit intestinal et permet de lutter contre la constipation.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	L'ananas ne supporte pas les températures inférieures à 7°C. Il se conserve 2 jours à température ambiante et, une fois coupé, 3 à 5 jours dans le réfrigérateur.

BEURRE BLANC À L'ANANAS

de la recette : Filet de poisson du lagon poêlé, purée de *fe'i* au gingembre et lait de coco, beurre blanc à l'ananas

Par Cyril ALONSO (Beachcomber)

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min
INGRÉDIENTS
• 1 grosse échalote fraîche
• 1 cuillère à café de poivre concassé
• 1 branche de thym et 1 de romarin
• 1/2 verre Vin blanc
• 3 CS de crème fraîche et liquide
• 60 g de beurre frais
• 100 cl Jus d'ananas (réduit +/- 20 cl)

NB : Cette recette se marie très bien avec la purée de *fe'i* et les filets de poisson poêlés.

PRÉPARATION
1/ Deux réductions sont nécessaires : pour la 1re, prendre du jus d'ananas frais ou en brique, le mettre dans une casserole sur le feu moyen et faire réduire de 4 fois son volume pour n'en obtenir qu'un quart.
2/ Dans une autre casserole, faire fondre une noisette de beurre frais et y ajouter l'échalote émincée, le poivre concassé, le thym/romarin, et faire revenir le tout gentiment sans coloration. Une fois les échalotes translucides, déglacer avec le vin blanc, faire réduire à feu doux, jusqu'à ce qu'il ne reste que très peu de liquide (il doit en rester un peu pour apporter de l'acidité à la sauce).
3/ Possible d'ajouter un trait de vinaigre de riz (quelques gouttes), pour ajouter de l'acidité et du parfum supplémentaire. Ajouter 3 CS de crème liquide.
4/ Monter la sauce au beurre. Pour cela, remettre la réduction d'échalote sur feu TRÈS doux (point clé de la recette à ne pas rater). Puis ajouter le beurre doux en dés petit à petit, toujours en remuant avec un fouet (ne pas faire bouillir).
5/ Lorsque tout le beurre est incorporé, ajouter le jus d'ananas réduit, ayant un aspect sirupeux. Goûter, rectifier l'assaisonnement si besoin. Passer au chinois ou dans une étamine.

CARPACCIO D'ANANAS AUX BAIES ROSES

Par Passion des Traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : facultatif, 5 min
INGRÉDIENTS
• 1 ananas d'environ 900 g (environ 500 g de chair)
• 2 CS de sucre (facultatif)
• 1 petit citron vert des marquises ou ½ gros citron vert de la presqu'île
• 1 CC de baies roses des Marquises

PRÉPARATION
1/ Enlever la peau et les yeux de l'ananas (récupérer si possible le jus qui s'extraira quand vous le couperez) puis couper de fines tranches (mandoline optionnelle).
2/ Déposer l'ananas dans une poêle et saupoudrer de sucre (ajouter le jus que vous avez récupéré auparavant) pour faire caraméliser. Vous pouvez aussi déposer les tranches dans une assiette à dessert, saupoudrer de sucre et griller au chalumeau.
3/ Dresser, arroser du jus de citron, piler vos baies roses, saupoudrer sur l'ananas et accompagner de feuilles de menthe ou de fruit de la passion pour un dessert frais et gourmand.

Aubergine | Hua pua'a niho

• NOM TAHITIEN	*Hua pua'a niho*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : juin - février)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit cru (100 g) : 13 kcal - Eau 92.9 g - Glucides 2.4 g - Fibres 2.7 g Protéines 1.1 g – Lipides 0.1 g
• BIENFAITS RECONNUS	Riche en eau et peu calorique, elle stimule en douceur le transit intestinal grâce à ses fibres (2,5%) qui, une fois cuites, confèrent à l'aubergine sa consistance moelleuse. L'aubergine est alcalinisante et antioxydante (notamment sa peau) grâce aux acides phénoliques et aux anthocyanes (pigments violacés) qu'elle contient. Ces antioxydants protègent le corps et réduisent les risques de cancer, d'AVC et de maladies cardiovasculaires.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Une aubergine bien ferme, sans tache et brillante ne se conserve pas plus de deux jours à l'air libre. Dans le bac à légumes du réfrigérateur, elle se conservera au moins une semaine. Ne la placez pas dans un contenant hermétique.

AUBERGINES FARCIES AU PAHUA

Par le Lycée Hôtelier de Tahiti

Pour 4 personnes
Préparation : 50 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
• 150 g de chair de *pahua*, 150 g de bec de cane, 300 g d'aubergines
• 1 œuf, peau d'orange séchée
• Sauce huître, huile de sésame
• Graines de sésame
• Gingembre, ail, oignons verts
• Thym, poivre, laurier

PRÉPARATION
1/ Blanchir puis pocher les *pahua* dans un court-bouillon. Refroidir puis hacher grossièrement.
2/ Réhydrater la peau d'orange, gratter le zeste et la hacher finement.
3/ Découper le poisson dont on aura préalablement ôté les arêtes. Réaliser une farce de poisson au blanc d'œuf et *corn starch*.
4/ Ajouter les oignons verts et la peau d'orange. Réserver au frais.
5/ Tailler des tranches épaisses d'aubergines et inciser au milieu.
6/ Farcir et sauter à l'huile d'arachide. Réserver au chaud et réaliser la sauce.
7/ Parsemer le tout d'oignons verts et de graines de sésame grillées.

CAVIAR D'AUBERGINE

Par Passion des Traditions

Pour environ 500 g de produit fini
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
INGRÉDIENTS
• 800 g d'aubergine
• 3 cuillères à soupe de graines de sésame
• 2 CS d'huile d'olive
• 4 gousses d'ail
• 1 petit citron des Marquises ou ½ gros citron de la presqu'île

PRÉPARATION
1/ Faire griller les graines de sésame pour qu'elles soient plus parfumées et rendent un peu d'huile puis les débarrasser dans le bol de votre mixeur.
2/ Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les cuire à la poêle côté peau avec un fond d'eau et un couvercle.
3/ Dans votre mixeur ajouter l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jus de citron.
4/ Une fois les aubergines cuites, retirer la chair de la peau avec une cuillère et ajouter au bol du mixeur. Mixer le tout, laisser refroidir.
5/ Servir avec des crackers pour l'apéritif ou comme sauce dans vos sandwich.

ASTUCES
• Pour une touche orientale, vous pouvez ajouter du cumin.
• Le caviar d'aubergine se conserve plusieurs jours au réfrigérateur, n'hésitez pas à le préparer en grande quantité pour en profiter plus longtemps.
• Pour éplucher facilement votre ail, coupez sa base et écrasez légèrement la gousse avec votre couteau en pressant avec la paume de la main.

• NOM TAHITIEN	*Mei'a*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : septembre - mai)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit du régime sans la peau et fleur
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit (100g) : 90.5 kcal - Eau 75.8 g - Glucides 19.7 g - Fibres 2.7 g Protéines 1.3 g - Lipides 0.4 g
• BIENFAITS RECONNUS	La banane est une source de vitamine B6, de potassium, de manganèse et de sélénium. Elle contribue également aux apports en vitamine B9, en magnésium et en fibres. C'est le fruit frais qui apporte le plus de magnésium et de potassium. Par excellence, le fruit anti-stress.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Les bananes ne doivent pas être conservées au réfrigérateur car elles sont sensibles au froid. On peut les congeler après épluchage, crues ou après cuisson, dans un contenant hermétique. Idéalement, le fruit est coupé en morceaux ou réduit en purée avant congélation et peut sous cette forme être conservé six mois. Une pratique traditionnelle consiste à mettre les bananes vertes dans une fosse creusée dans le sol dont les parois sont tapissées de bourre de noix de coco ou de feuilles de bananier. La fosse est ensuite recouverte de bourre ou de feuilles, puis d'une couche de terre. On peut ainsi les conserver vertes pendant près d'un mois.

RIZ BANANE (500 G)

Par la Direction de l'Agriculture

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 12-15 min
INGRÉDIENTS
• 10 bananes vertes,
• 1 carotte, 1 bouquet de persil (optionnels)
• Sel, poivre

PRÉPARATION
1/ Mettre les bananes (avec leur peau) à cuire dans de l'eau bouillante pendant 12 à 15 minutes selon la grosseur de la banane.
2/ Lorsque le point de cuisson désiré est atteint (craquèlement de la peau), retirer les bananes du feu et les passer sous l'eau froide.
3/ Après 2 ou 3 minutes, éplucher les bananes et les râper sur une râpe à gros grains (qui permet d'obtenir des grains de taille similaire au riz traditionnel).
4/ Une fois les bananes râpées, il est recommandé de les assaisonner avec du sel et du poivre. Du persil haché et de la carotte râpée peuvent également être ajoutés en décoration.

RATATOUILLE DE FLEUR DE BANANIER

Par Chef Ingrid BOUDEAU

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min
INGRÉDIENTS
• 1 fleur de bananier
• 1 boîte de tomates en dés (ou tomates fraîches)
• 1 ou 2 aubergines selon la taille
• Ail, oignon
• Sel, poivre, un peu d'huile
• Facultatif : courgette ou potiron ou chouchoute, poivron

PRÉPARATION DE LA FLEUR
1/ Laver, effeuiller la fleur de bananier et couper les pétales en prenant soin de les maintenir dans de l'eau citronnée ou vinaigrée afin de ne pas les faire trop noircir (oxydation inesthétique mais sans danger).
2/ Plongez-les ensuite quelques minutes dans une casserole d'eau citronnée (ou vinaigrée) bouillante.
3/ Égouttez-les puis réservez.

PRÉPARATION DE LA RATATOUILLE
4/ Nettoyer les légumes, les découper sans les éplucher.
5/ Émincer l'oignon, hacher l'ail. Faire cuire les aubergines et autres légumes dans un faitout ou une casserole avec un peu d'huile, l'ail, l'oignon, saler, poivrer, ajouter la fleur de bananier préparée et les tomates.
6/ Goûter et rectifier l'assaisonnement quand tous les légumes sont cuits à point.
7/ Servir accompagné de riz ou de patates douces, d'un poisson grillé ou d'une viande.

• NOM TAHITIEN	*Taroti*
• SAISON DE RÉCOLTES	Juillet à décembre (période idéale : août - octobre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Racine
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Crue (100 g) : 40.2 kcal - Eau 88.1 g - Glucides 7.6 g - Fibres 2.7 g Protéines 0.63 g – Lipides <0.5 g
• BIENFAITS RECONNUS	La carotte, par sa richesse en bêta-carotène, favorise la santé des yeux et de la peau. Bonne source également de fibres (transit intestinal) et fort pouvoir antioxydant.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	La carotte peut être stockée une bonne semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle se conservera encore mieux si ses fanes sont conservées séparément. Une fois cuite ou blanchie, elle peut être placée au congélateur puis conservée plusieurs mois.

COLESLAW PAPAYE VERTE, CAROTTE, CHOUX

Par Passion des Traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
INGRÉDIENTS
• 200 g de carottes
• 200 g de choux
• 200 g de papaye verte
• 100 g de mayonnaise (maison, de préférence)
• 1 trait de jus de citron ou de vinaigre de cidre

PRÉPARATION
1/ Râper la papaye et la carotte.
2/ Couper le choux finement.
3/ Ajouter la mayonnaise et le jus de citron ou le vinaigre.
4/ Saler, poivrer et servir !

ASTUCE
• Vous pouvez ajouter des herbes fraîches ou des condiments de votre choix (ail, oignon, persil, coriandre...).

VELOUTÉ CAROTTE PATATE DOUCE AU LAIT DE COCO

Par Maheata SMITH

Pour 4 à 5 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 30-35 min
INGRÉDIENTS
• 6 à 8 carottes
• 2 petites patates douces
• 20 cl de lait de coco
• 1 bouillon cube volaille/légumes
• 1 oignon
• 1 CS d'huile d'olive
• Gingembre (optionnel)
• Sel, poivre

PRÉPARATION
1/ Éplucher et découper les carottes et les patates douces en morceaux de taille moyenne. Émincer l'oignon, hacher ou râper le gingembre.
2/ Dans un faitout avec un peu d'huile d'olive, sauter l'oignon puis ajouter les carottes et les patates douces jusqu'à ce qu'ils caramélisent un peu.
3/ Ajouter le gingembre, recouvrir d'eau, ajouter le bouillon de volaille ou de légumes puis laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 min.
4/ À l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, mixer le tout en veillant à ce que ça ne soit ni trop liquide ni trop solide, puis remettre la préparation dans la casserole sur feu vif.
5/ Ajouter le lait de coco puis, à l'aide d'un fouet, fouetter énergiquement pendant 3 à 5 min, pour obtenir un velouté. Saler et poivrer si besoin.
6/ Servir aussitôt avec un brin de persil, un filet d'huile olive et quelques croûtons pour apporter du croquant.

• NOM TAHITIEN	*Pota tinitō*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : juillet - janvier)
• PARTIE CONSOMMÉE	Partie hors sol
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Cru (100 g) : 13 kcal - Eau 95.2 g - Glucides 1.65 g - Fibres 1.05 g Protéines 4g – Lipides 0.3 g
• BIENFAITS RECONNUS	Il est peu calorique, avec seulement 13 kCal pour 100 g, ce qui s'explique par sa richesse en eau et sa faible teneur en glucides et en lipides. Il est riche en calcium biodisponible. Comme tous les choux, le chou chinois aide à prévenir certains cancers par sa richesse en glucosinolates et en antioxydants qui limitent le développement des tumeurs. Ces antioxydants ont également une action protectrice contre les maladies cardiovasculaires.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Entier et fraîchement cueilli, vous pourrez le conserver deux semaines au réfrigérateur dans un sac entrouvert. Si vous souhaitez le préparer cru en salade, il est préférable de le consommer assez rapidement, sous cinq jours. Il est aussi possible de le congeler, après l'avoir blanchi deux minutes et coupé en morceaux.

VELOUTÉ DE POTA POIREAU AU CURRY ET LAIT DE COCO

Par Maheata SMITH

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 10-15 min
INGRÉDIENTS
- 1 paquet de pota
- 2 à 4 poireaux (suivant la taille)
- 25 g beurre
- 1 à 2 CS huile d'olive
- 15 cl de lait de coco
- 1 cm gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 CC curry (optionnel)
- 1 CS bouillon de volaille
- Sel/poivre du moulin (optionnel)

PRÉPARATION
1/ Après avoir soigneusement lavé et séché les légumes, séparer les tiges des feuilles de pota. Découper toutes les feuilles plus ou moins grossièrement puis la moitié des tiges en biseaux. Ensuite, découper les poireaux finement.
2/ Dans un faitout, avec l'huile et le beurre, faire suer les poireaux et les feuilles de pota jusqu'à ce que ces dernières ramollissent. Ajouter du gingembre fraîchement râpé, le curry et le bouillon de volaille.
3/ Mélanger, laisser frémir quelques secondes puis mouiller à hauteur avec de l'eau. Laisser mijoter sur feu doux et à couvert une dizaine de minutes.
4/ Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, faire sauter les tiges de pota, ajouter de l'ail haché, du sel et du poivre, laisser cuire 2 minutes puis débarrasser de côté.
5/ À l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, mixer une première fois le pota et poireau avec leur jus de cuisson, ensuite ajouter le lait de coco et mixer à nouveau. Dresser aussitôt dans des bols individuels, ajouter quelques tiges de pota, un filet d'huile d'olive, un tour de poivre et servir aussitôt.

FONDUE DE POTA À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

Par Passion des Traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min
INGRÉDIENTS
- 500g de pota environ
- 2 CS de moutarde douce
- 2 CS de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre
- 1 CS de fécule de maïs (maïzena)

Facultatif : 1 petit verre de vin blanc, 2 CS de crème fraîche ou 20 cl de crème liquide

PRÉPARATION
1/ Faire chauffer de la matière grasse dans une poêle (huile ou beurre).
2/ Couper votre pota, ajouter d'abord les tiges, et 2 min plus tard, les feuilles.
3/ Déglacer au vin blanc si vous optez pour cette option.
4/ Ajouter la moutarde douce et à l'ancienne.
5/ Ajouter la crème ou diluer la maïzena avec un fond d'eau puis ajouter dans la poêle et mélanger rapidement. Servir en accompagnement ou utiliser comme garniture pour des gratins, bricks, etc.

ASTUCES
- Vous pouvez ajouter de la crème et du vin blanc pour une touche plus gourmande
- La fondue accompagnera très bien vos plats à base de fruits de mer et poissons

• NOM TAHITIEN	*Tūtini*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : juillet - novembre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruits - fleurs
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Cuite (100 g) : 23 kcal - Eau 93.1 g - Glucides 3.1 g - Fibres 1.7 g Protéines 1.5 g – Lipides <0.3 g
• BIENFAITS RECONNUS	Les courgettes renferment des quantités importantes d'antioxydants naturels tels que le bêta-carotène, l'acide folique et la vitamine C qui leur confèrent des propriétés stimulantes. La peau des courgettes possède des teneurs en caroténoïdes plus élevées que le reste du fruit. Plus la couleur de la courgette est foncée et plus le niveau en caroténoïdes est élevé.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	La courgette n'aime pas les variations de température. Elle se conserve correctement entre quatre et cinq jours dans un endroit sec et frais ou dans le bac du réfrigérateur. Au-delà, le légume perd de sa saveur, et devient acide. Riche en eau, la courgette apporte minéraux, oligo-éléments et fibres, mais elle supporte assez mal la congélation.

VELOUTÉ COURGETTE, AVOCAT, BASILIC

Par Passion des Traditions

Pour 2 à 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min
INGRÉDIENTS
- 1 avocat
- 1 kg de courgette
- 1 botte de basilic
- 1 petit citron vert des Marquises ou ½ gros citron de la presqu'île
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION
1/ Couper grossièrement les courgettes, les déposer dans une casserole, saler, et ajouter de l'eau à hauteur.
2/ Faire cuire jusqu'à ce que les courgettes deviennent transparentes (10 min).
3/ Dans un blender/mixeur déposer les courgettes, ajouter l'avocat, le basilic, le jus de citron, saler et poivrer, et mixer. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
4/ Vous pouvez le réserver au réfrigérateur pour le consommer froid ou servir chaud. Il sera aussi bien un repas léger du soir qu'une entrée ou un amuse bouche.

ASTUCE
Faites-vous plaisir en agrémentant le velouté avec des croûtons, épices, condiments. (cumin, curry, ail, oignon cuit ou cru, noix ou amandes grillées…).

PICKLES DE COURGETTES AU CURRY

Par Passion des Traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 24 h (temps de repos)
Cuisson : 3 min
INGRÉDIENTS
- 1 kg de courgette
- 2 oignons, blanc ou rouge selon vos préférences
- 200 g de sucre de canne
- 65 g de sel
- 2 CC de curry
- 2 CC de poivre
- 50 cl de vinaigre (acidité max 8%)

PRÉPARATION
1/ Couper les courgettes (en bâtonnets ou en dés selon l'utilisation que vous en ferez) et émincer finement l'oignon.
2/ Déposer le tout dans un récipient ayant un couvercle. Salez et laisser reposer à température ambiante au moins 12 heures.
3/ Rincer bien les courgettes à l'eau. Faire un sirop avec vinaigre, sucre, épices.
4/ Verser le sirop chaud sur les courgettes et laisser poser une journée.
5/ Cuire les courgettes 3 min avec le sirop. Remplir des bocaux avec le mélange chaud, fermer les couvercles et retourner les bocaux jusqu'à refroidissement.
6/ Stocker jusqu'à la dégustation en apéritif ou pour accompagner vos sandwichs, viandes, etc. (vous pouvez les utiliser comme vous utiliseriez des cornichons).
ASTUCE
Variez en agrémentant avec d'autres épices et condiments si vous le souhaitez.

• NOM TAHITIEN	*'Uru*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (périodes idéales : janvier, mai - juin, novembre - décembre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit grillé (100 g) : 103 kcal - Eau 74 g - Glucides 22.1 g - Fibres 2.5 g Protéines 1.3 g - Lipides 0.6 g
• BIENFAITS RECONNUS	Le fruit à pain est un aliment énergétique en raison de l'amidon et du sucre qu'il contient. C'est également un fruit riche en fibres qui facilite le transit intestinal. Intéressant pour les diabétiques, son faible index glycémique est deux fois moins élevé que celui du riz. Le fruit à pain est riche en fibres jouant un rôle clé dans la régulation de la glycémie, également appréciables pour limiter le taux de graisse dans le sang. C'est aussi un aliment qui assure une bonne satiété, idéal pour les personnes souhaitant perdre du poids.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Le *'uru* ne se conserve pas (un ou deux jours maximum) et ne doit pas être mis au réfrigérateur. Il peut être épluché, découpé et décœuré, précuit trente minutes à la vapeur puis congelé pour six mois maximum. Attention, la pré-cuisson est obligatoire pour maintenir la texture du *'uru*.

Pour 4 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
- 400 g de spaghetti ou autres pâtes
- 4 gousses d'ail
- ½ oignon (env. 80g)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (env. 60g)
- 600 g de coulis de tomate
- 4 à 8 feuilles de basilic
- Parmesan ou fromage râpé
- 1 petit *'uru* ou ½ gros *'uru*

SPAGHETTI AUX BOULETTES DE 'URU

Par Passion des Traditions

PRÉPARATION
1/ Faire chauffer l'eau pour la cuisson des pâtes.
3/ Couper votre *'uru* cru en deux, enlever le cœur et le mixer jusqu'à ce qu'il ait une texture de "grosse semoule". Ajouter du sel et du poivre et, si vous le souhaitez, vos autres aromates/épices/condiments.
4/ Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'ail, l'oignon et le basilic, saler et poivrer.
5/ Préparer les boulettes puis les ajouter dans la poêle.
6/ Cuire les pâtes selon les instructions.
7/ Ajouter le coulis de tomate dans la poêle et servir.

ASTUCE
Pour former vos boulettes et gagner du temps, vous pouvez utiliser une cuillère à cookies/à glace ou former des petits boudins et couper au couteau ensuite.

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 20-25 min
INGRÉDIENTS
- 350 g de *'uru*
- 1 poireau, ½ oignon
- 3 gousses d'ail, 1 branche de thym
- 1 bouillon cube de volaille
- 10 à 15 cl de lait de coco frais
- Noix de muscade (optionnel)
- Sel/poivre
- 1 CS huile d'olive

VELOUTÉ DE 'URU AU LAIT DE COCO

Par Maheata SMITH

PRÉPARATION
1/ Éplucher et découper le *'uru* en quartiers puis en cubes. Faire dissoudre le bouillon de volaille dans un grand volume d'eau bouillante (2 à 3 L).
2/ Laver soigneusement le poireau et tailler la partie blanche en rondelles plus ou moins épaisses. Peler et écraser l'ail, découper l'oignon grossièrement.
3/ Dans un faitout avec de l'huile d'olive, faire colorer le poireau, l'oignon et l'ail puis ajouter la branche de thym. Donner un tour de poivre. Ajouter les morceaux de *'uru* et laisser cuire 2 minutes. Verser le bouillon de volaille et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes.
4/ Retirer la branche de thym puis, à l'aide d'un mixeur, mixer l'ensemble avec suffisamment de jus de cuisson pour obtenir une texture ni trop épaisse ni trop liquide, ajouter le lait de coco et terminer par la noix de muscade.
5/ Goûter et ajuster l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire. Servir aussitôt avec une touche de persil et un filet d'huile d'olive.

• NOM TAHITIEN	*Tuava*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (périodes idéales : avril - mai et septembre - décembre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit cru (100 g) : 68 kcal - Eau 83.5 g - Glucides 9.0 g - Fibres 5.15 g Protéines 1.59 g – Lipides <0.3 g
• BIENFAITS RECONNUS	La goyave est riche en antioxydants. Elle lutte contre le vieillissement précoce des cellules et les radicaux libres néfastes à l'organisme. La vitamine C, quant à elle, stimule la défense de notre organisme. Autre atout majeur : son apport énergétique particulièrement bas en fait un fruit facile à consommer par tous.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	La goyave se déguste jeune et fraîche. Au réfrigérateur, vous pouvez la garder deux jours sans difficulté dans le bac à légumes.

Pour 4 personnes
Préparation : 60 min
Cuisson : 40 min
INGRÉDIENTS
Pour une vingtaine de biscuits :
- 125 g de beurre, 75 g de sucre
- 250 g de farine, une pincée de sel
- 1 œuf

Pour la confiture de goyave :
- 500 g de chair de goyave
- 400 g de sucre spécial confiture
- 1 citron, 1 gousse de vanille

PETITS BISCUITS À LA CONFITURE DE GOYAVE

Par Valentine BLUET

PRÉPARATION
1/ Récupérer la chair de vos goyaves en retirant les petites graines ou à les mixer entièrement. Mettre les 500 g de goyave, le sucre, le citron et la gousse de vanille dans une casserole. Porter à ébullition sans s'arrêter de remuer pendant une dizaine de minutes en fonction de la consistance voulue. Retirer du feu et réserver.
2/ Couper le beurre et le laisser ramollir pour qu'il soit plus facile à travailler.
3/ Mélanger ensemble la farine, le sucre et le sel, puis ajouter le beurre. Travailler jusqu'à obtenir un mélange sableux. Ajouter l'œuf battu et réaliser une pâte homogène. Laisser reposer pendant 30 minutes.
4/ Préchauffer votre four à 180°C.
5/ Étaler la pâte sur à peu près 3 mm d'épaisseur. Avec un emporte pièce de la forme que vous voulez, découper la pâte. Sur la moitié, découper le centre de plus petite taille. Enfourner jusqu'à coloration des biscuits. Une fois refroidis, garnir de confiture les biscuits non troués et refermer avec ceux à trous.

Pour 6 à 8 personnes
Préparation : 70 min
Cuisson : 90 min
INGRÉDIENTS
- 6 à 8 goyaves
- Jus d'½ citron
- ½ gousse de vanille
- 1 CS de sucre

Génoise :
- 4 œufs
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de farine standard
- ½ gousse de vanille
- 1 zeste de citron

GÂTEAU ROULÉ À LA GOYAVE

Par Maheata SMITH

PRÉPARATION
1/ Éplucher les goyaves, les découper en quatre et les mettre dans un faitout. Recouvrir d'eau à hauteur, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 min à couvert. Extraire à la moulinette la purée de fruits des goyaves cuites. Passer à la passoire fine pour enlever les graines.
2/ Mettre la purée dans une casserole avec le sucre, la vanille et le jus de citron. Faire compoter à feu doux pendant 10 min à couvert puis laisser refroidir.
3/ Préchauffer le four à 180 °C. Préparer la génoise : battre les œufs entiers avec le sucre, la vanille et le zeste de citron pendant 10 min. La préparation doit tripler de volume. Incorporer la farine tamisée en deux fois jusqu'à obtenir une pâte souple et aérienne. L'étalez de manière homogène (1 cm d'épaisseur) sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé légèrement graissé. Enfourner pour 10 à 12 min.
5/ La génoise est cuite. La retourner sur une seconde feuille de papier sulfurisée, retirer délicatement le premier papier puis roulez-la dans son nouveau papier pour lui donner la forme de bûche et sans trop serrer.
Recouvrir d'un torchon propre et laisser refroidir pendant 30 min.
6/ Dérouler la génoise, étaler une couche de marmelade de goyave sur toute la surface et roulez-la à nouveau, sans le papier sulfurisé cette fois !
7/ Couper les extrémités (2 cm), disposer le gâteau roulé dans un plat à service, saupoudrer de sucre glace et servir aussitôt.

• NOM TAHITIEN	*Pipi*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : mai - février)
• PARTIE CONSOMMÉE	Gousse
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Cuit à l'eau (100 g) : 28 kcal - Eau 90.8 g - Glucides 3.4 g - Fibres 3.2 g Protéines 1.8 g – Lipides <0.3 g
• BIENFAITS RECONNUS	Le haricot renferme des quantités importantes de protéines végétales. Il fournit également des minéraux, des fibres, de la thiamine, de l'acide folique et des composés phytochimiques dotés de propriétés analgésiques et neuro-protectrices. Il contient des quantités intéressantes de polyphénols qui présentent des propriétés antioxydantes permettant la prévention de maladies dégénératives telles que les cancers ou les syndromes métaboliques. On retrouve également dans le haricot vert d'autres vitamines et des caroténoïdes dont la vitamine C, le béta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine, l'alpha-tocophérol et la phylloquinone.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Les haricots longs se conservent au moins une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

HARICOTS AUX LARDONS À LA CHINOISE

Par Boris LHIE

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min
INGRÉDIENTS
- 2 bottes d'haricots longs
- 2 boîtes de lardons
- Soyou, sauce huître, maïzena
- Ail, oignons verts
- Sel, poivre

PRÉPARATION
1/ Bien nettoyer les haricots sous l'eau claire et retirer les extrémités (tiges).
3/ Découper les haricots en tronçons de 4-5 cm et les blanchir dans l'eau bouillante pendant 2 minutes avant de les plonger dans l'eau froide.
3/ Faire revenir les lardons dans une poêle et écraser l'ail débarrassé de sa robe. Quand les lardons sont bien dorés, ajouter l'ail puis les haricots.
4/ Pendant que le mélange cuit (4-5 mins, pas plus), préparer la sauce en mélangeant 1 CC de soyou, 1 CS de sauce huître, 1 CS de maïzena et 1 verre d'eau.
5/ Ajouter la sauce, laisser épaissir en mélangeant, ajouter les oignons verts émincés.
6/ À déguster avec du riz chaud. Simple, efficace et « goûtu » !
Possible d'ajouter du piment.

SALADE HARICOTS VERTS, PATATE DOUCE, POIVRON

Par Passion des Traditions

Pour 2 à 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
INGRÉDIENTS
- 600 g de haricots verts longs
- 400 g de patate douce
- 100 g de poivron
- 2 ou 3 tomates (environ 180 g)
- ½ oignon jaune (environ 80 g)
- ½ bouquet de persil
- Sel et poivre
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 à 4 gousses d'ail selon vos goûts

PRÉPARATION
1/ Monter une casserole d'eau à ébullition.
2/ Couper les poivrons et les tomates et déposer dans un saladier.
3/ Couper les patates en petits dés, les haricots si vous le souhaitez et mettre à cuire dans l'eau additionnée de bicarbonate pendant 15 minutes.
4/ Faire chauffer une poêle, y ajouter l'huile puis l'ail.
5/ Une fois les patates et haricots cuits, les verser dans la poêle et cuire à feu fort pour les griller. Ajouter le persil haché en fin de cuisson.
6/ Déposer le tout dans le saladier.
7/ Préparer votre sauce salade favorite (pour une vinaigrette simple : 3 cuillères à soupe d'huile, 1 de vinaigre, sel, poivre, éventuellement moutarde, échalote, épices).
8/ Laisser refroidir au réfrigérateur puis dégustez en plat ou accompagnement.
ASTUCE
Le bicarbonate ajouté à l'eau de cuisson permet aux haricots de conserver leur jolie couleur verte. Il va fixer la chlorophylle. Cette technique est valable pour tous les légumes verts.

• NOM TAHITIEN	*Vī*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (périodes idéales : novembre - février et juillet - août)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit cru (100 g) : 73.9 kcal - Eau 81.1 g - Glucides 14.3 g - Fibres 1.6 g Protéines 0.63 g – Lipides <0.5 g
• BIENFAITS RECONNUS	La mangue est une bonne source de fibres et de vitamine C. Elle aurait un potentiel anti-cancer, notamment grâce à son contenu en antioxydants. La mangue favorise le transit et la satiété (coupe faim). Consommée verte, elle soulage les maux de ventre et aide le foie à se purifier.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Le fruit se conserve à température ambiante jusqu'à maturité puis deux à trois jours sans difficulté dans le bac à légumes.

CHUTNEY DE MANGUE

Par Randy de Tahiti Smoothies

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
- 400 g chair de mangue
- 150 g sucre blanc
- ½ cuillère à café de sel
- poivre noir
- 75 ml de vinaigre blanc
- 2 piments oiseaux
- 1 cm de gingembre fraîchement râpé

PRÉPARATION
1/ Éplucher et couper la mangue en morceau
2/ Râper le gingembre, les piments, et émincer finement l'oignon.
3/ Dans une casserole, ajouter l'ensemble des ingrédients et laisser cuire tout en remuant à feu doux.
4/ Une fois le mélange bien compoté, retirer du feu.
5/ Encore chaud, conserver votre chutney dans un pot à confiture, préalablement stérilisé.

CONFITURE DE MANGUE À LA VANILLE

Par Passion des Traditions

Pour minimum 1 kg de confiture
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
INGRÉDIENTS
- 1 kg de mangues bien mûres
- 700 g de sucre
- 1 gousse de vanille ou 2 cuillères à café de pâte de vanille

PRÉPARATION
1/ Couper les mangues en dés (ces morceaux resteront, alors choisissez la taille qui vous convient).
2/ Déposer les dés dans un saladier et ajouter le sucre et la vanille. Mélanger et laisser reposer au moins 3 heures.
3/ Cuire le mélange pendant environ 30 minutes (pour tester la cuisson, faites couler la confiture avec une cuillère, elle ne doit pas être liquide mais "goutter").
4/ Stériliser les bocaux : verser de l'eau bouillante à l'intérieur (ATTENTION, une petite quantité d'abord et les remplir ensuite pour éviter un choc thermique trop important). Sécher les bocaux et verser la confiture chaude à l'intérieur, puis les retourner une fois fermés.

ASTUCE
Vous pouvez aromatiser cette confiture avec du rhum, d'autres épices (badiane, cannelle,...), la mélanger à d'autres fruits (ananas, passion,...) ou du vinaigre pour en faire un chutney et accompagner vos viandes, foie gras, salades...

RECETTES DE CHEFS

• NOM TAHITIEN	*Maniota*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année
• PARTIE CONSOMMÉE	Tubercule et jeunes feuilles
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Tubercule cuit (100 g) : 117 kcal - Eau 68 g - Glucides 27.5 g - Fibres 1.4 g Protéines 0.6 g - Lipides 0.4 g | Feuilles cuites (100 g) : 47 kcal - Eau 86 g Glucides 3.3 g - Fibres 4.6 g - Protéines 3.9 g - Lipides 1.1 g
• BIENFAITS RECONNUS	Le manioc est essentiellement un aliment énergétique. Il est très pauvre en lipides (graisses) et en protides. Le tubercule est d'autre part pauvre en substances et en vitamines. Il doit donc être associé à des aliments riches en protides et en lipides pour constituer une ration alimentaire équilibrée. Les feuilles sont une excellente source de vitamines et de minéraux. Elles sont riches en antioxydants, en polyphénols et en caroténoïdes qui contribuent à protéger les cellules et à réduire le risque de maladies cardio-vasculaires.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le manioc est gorgé d'eau et fragile. Il peut être conservé 2 à 3 jours dans un endroit sombre, sec et frais. Idéalement, éplucher et découper le tubercule, rincer puis congeler (six mois de conservation). Le manioc peut être aussi congelé sous forme de râpé pour une utilisation en *Taota*.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min
INGRÉDIENTS
- 4 tasses de manioc cru, en cubes
- 2 CS d'huile de cuisson
- 4 tomates coupées en quartiers
- 2 tasses de légumes émincés (Tomates, potiron, poivrons verts coupés en cube, haricot vert, etc.)
- 1 tasse de lait de coco
- 1 verre d'eau, 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail, sel et poivre

MANIOC AU CURRY

Par
Poema MOUTAME

PRÉPARATION
1/ Laver et éplucher le manioc, coupez-les en cubes.
Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail en ajoutant le curry.
2/ Introduire les cubes de manioc, jusqu'à les roussir légèrement.
3/ Ajouter les quartiers de tomate et couvrir la casserole.
Laisser cuire 15 min à feu doux tout en versant l'eau petit à petit.
4/ Saisir les légumes dans une autre casserole, les garder croquants de préférence, puis transférer le tout dans la marmite de manioc au curry.
5/ Assaisonner selon votre goût puis ajouter le lait de coco et laisser mijoter quelques minutes supplémentaires avant d'éteindre.
6/ Servir avec de la salade, du riz, de la semoule.

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min
INGRÉDIENTS
- 1 ananas d'environ 900 g (500 g de chair environ)
- 100 g de beurre
- 80 g de sucre en poudre
- 225 g de farine de manioc (sans gluten)

CRUMBLE FARINE DE MANIOC À L'ANANAS

Par Passion des Traditions

PRÉPARATION
1/ Beurrer un plat allant au four, en verre idéalement, et préchauffer votre four à 180 °C.
2/ Couper l'ananas en petits dés après avoir retiré la peau et les yeux puis déposer dans le plat (si vous voulez ajouter de la vanille et/ou du rhum, faites le maintenant).
3/ Dans un grand bol "sabler" grossièrement la farine avec le sucre et le beurre (et avec le coco râpé si vous choisissez d'en utiliser) avec vos mains.
4/ Déposer votre crumble par-dessus l'ananas.
5/ Enfourner pendant 30 minutes. Le crumble peut être servi chaud ou froid et se marie très bien avec une boule de glace (coco, vanille,...)

ASTUCES
- Pour une version végétalienne, sans lactose, remplacer le beurre par de la margarine.
- Pour un bon sablage, l'idéal est que le beurre soit bien frais.
- Pour plus de goût, il est possible de remplacer 75 g de farine par du coco râpé dans la pâte à crumble, et d'ajouter de la vanille et/ou du rhum avec l'ananas.

• NOM TAHITIEN	*Ha'ari*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année
• PARTIE CONSOMMÉE	Chair, eau (coco entre 8 et 9 mois)
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Chair crue (100g) : 358 kcal - Eau 47 g - Glucides 3.5 g - Fibres 7.3 g Protéines 4.0 g - Lipides 40 g | Eau de coco vert (100 g) : 16 kcal - Eau 95 g Glucides 3.9 g - Protéines 0.1 g - Lipides 0.0 g
• BIENFAITS RECONNUS	Fraîche, la noix de coco est riche en fibres (essentielles pour un bon transit), en cuivre et manganèse et source de phosphore, potassium et fer. Sèche, son apport énergétique s'accroît fortement passant à 690 kcal/100 g. C'est alors une source de protéines, sa teneur en fibres passe à 14 g pour 100 g. L'eau de coco est une boisson très désaltérante. Elle présente l'avantage d'être peu calorique et riche en minéraux ce qui en fait une boisson intéressante pour les sportifs.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	La noix de coco non ouverte et non débourrée se conserve pendant un mois à température ambiante. Après débourrage, il est préférable de la consommer dans la semaine. Après ouverture, la noix de coco se garde au réfrigérateur pendant une semaine. Il est également possible de la congeler, et de la conserver ainsi jusqu'à six mois. L'eau de coco fraîche se conserve au réfrigérateur pour une durée de deux à sept jours selon le soin apporté à son extraction.

Pour 2 à 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 3 à 4 min / pancake
INGRÉDIENTS
- 100 g de farine standard
- 10 g de levure chimique
- 30 g de coco fraîchement râpé
- 215 ml de lait de coco
- 50 g lardons, ½ échalote
- 1 CS de sucre, 1 œuf

PANCAKES COCO LARDONS

Par
Maheata SMITH

PRÉPARATION
1/ Dans une poêle bien chaude, faire revenir les lardons avec l'échalote émincée puis laisser refroidir.
2/ Dans un bol, mélanger la farine, la levure, le sucre, l'œuf et un peu de lait de coco.
3/ Puis progressivement, ajouter le reste de lait de coco tout en remuant, incorporer les lardons puis le coco fraîchement râpé. Mélanger bien l'ensemble (pâte de bonne consistance).
4/ Dans une poêle antiadhésive et sur feu doux à moyen, verser une certaine quantité de pâte pour former un disque. Dès que vous voyez les petits trous se former, retournez le pancake ! Compter 1 à 2 minutes de cuisson de chaque côté.
5/ À déguster sans attendre au petit déjeuner avec une belle omelette !

Pour 6 à 8 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 30 min
INGRÉDIENTS
- 125 g de coco râpé
- 2 à 3 fruits de la passion
- 100 g de sucre blanc
- 125 g de beurre doux ramolli
- 3 œufs
- ½ gousse de vanille
- 5 cl de lait, 125 g de farine
- 6 g de levure chimique

CAKE COCO PASSION

Par
Maheata SMITH

PRÉPARATION
1/ Préchauffer le four à 180 °C.
Mesurer les ingrédients et chemiser le moule à cake.
2/ Découper les fruits de la passion en deux, récupérer le jus, la pulpe et quelques pépins puis réserver.
3/ Dans un grand récipient, à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, blanchir le sucre et le beurre puis ajouter les œufs un à un.
4/ Ajouter la vanille et le lait. Bien mélanger l'ensemble, puis ajouter la farine et la levure, tamisées de préférence, pour éviter les grumeaux. Mélangez l'ensemble.
5/ Incorporer la pulpe passion et le coco, mélanger à nouveau et verser la pâte dans le moule à cake.
6/ Enfourner pendant 30 à 35 min en surveillant tout de même la cuisson.
7/ Laisser tiédir avant de démouler. À déguster à l'heure du goûter ou en dessert !

• NOM TAHITIEN	*Ita*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit cru (100 g) : 42.2 kcal - Eau 88.8 g - Glucides 8.5g - fibres 1.8 g Protéines 0.75 g – Lipides <0.3 g
• BIENFAITS RECONNUS	Près de 80 % des Océaniens sont carencés en vitamine A. Une demi-papaye contient à elle seule plus de 50 % de l'apport journalier en vitamine A nécessaire pour une bonne vue et un bon système immunitaire.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Les papayes sont hautement périssables et doivent être rapidement consommées. Les papayes mûres peuvent être réfrigérées pour ralentir le processus de maturation. Placer alors les fruits mûrs et entiers dans un sac en plastique dans le réfrigérateur, pour une conservation d'environ une semaine.

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
- 800 g de potiron
- 800 g de papaye mi-mûre
- 1 verre d'eau
- 500 ml de lait de coco
- 4 gousses d'ail
- 1 CC de sel
- 1 noix de muscade

GRATIN DE POTIRON ET PAPAYE

Par Gaby LEVIONNOIS

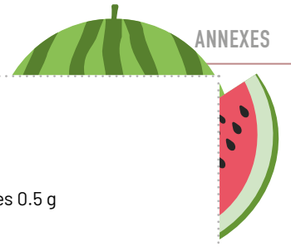
PRÉPARATION
1/ Éplucher la papaye et le potiron et les couper en lamelles de 2 cm.
2/ Presser 4 gousses d'ail dans un ramequin.
3/ Mettre le potiron et la papaye dans une marmite, ajouter un verre d'eau, 500 ml de lait de coco, l'ail et une cuillère à café de sel. Râper un peu de noix de muscade dans la marmite. Laisser bouillir et remuer de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
4/ Renverser la préparation dans un plat à gratin et ajouter du fromage (ou du coco) râpé.
5/ Enfourner 20 minutes à 180 °C.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
- 800 g de papaye mi-mûre
- 1 verre d'eau, 1 verre de vin
- ½ verre de sucre
- Raisins secs et baies de goji
- Gingembre, anis étoilé
- 1 zeste d'orange et de combawa
- 2 gousses de vanille
- Granola (faisselle, muesli, miel)

PAPAYE POCHÉE AU VIN ROUGE

Par Gaby LEVIONNOIS

PRÉPARATION
1/ Éplucher la papaye et la découper en lamelles de 2 cm.
2/ Mettre la papaye dans une casserole et ajouter l'eau, le vin et le sucre.
3/ Ajouter les baies de goji et les raisins secs ainsi que les zestes, le gingembre, l'anis étoilé et la vanille. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
4/ Stériliser les pots et les remplir à ras bord lorsque la papaye est encore bien chaude (possible d'arrêter à cette étape si l'on souhaite obtenir des fruits au sirop).
1/ Déguster au petit déjeuner avec un peu de faisselle, de muesli et de miel.



• NOM TAHITIEN	*Merēni*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : octobre - février)
• PARTIE CONSOMMÉE	Intérieur du fruit
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit (100 g) : 38.9 kcal - Eau 91 g - Glucides 8.3 g - Fibres 0.5 g Protéines 0.69 g – lipides <0.5 g
• BIENFAITS RECONNUS	La pastèque est l'aliment le plus riche en citrulline. Il s'agit d'un acide aminé qui a la particularité d'augmenter la vitalité des vaisseaux sanguins et de favoriser leur dilatation. La pastèque est donc l'alliée du système vasculaire. Elle est aussi le fruit diurétique parfait pour s'hydrater avec peu de calories. Composée d'eau à 91 %, elle contient peu de calories : 38,9 kcal pour 100 g. Elle est donc idéale pour s'hydrater autrement tout en gardant la ligne.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Entière, vous pouvez conserver votre pastèque une bonne semaine à température ambiante. Si la pastèque est entamée, protéger sa chair avec du film alimentaire pour éviter qu'elle s'abîme et qu'elle s'assèche. Placer la alors au réfrigérateur.

Pour 600 g environ de sorbet
Préparation : 10 min
Temps de pause : 8 heures
INGRÉDIENTS
- 500 g de pastèque
- 1 citron des Marquises ou ½ gros citron vert de la presqu'île
- 2 cuillères à soupe de sucrant, 30 g (miel, sirop d'agave, sirop de sucre)
- ½ bouquet de basilic

SORBET PASTÈQUE, BASILIC, CITRON VERT

Par Passion des traditions

PRÉPARATION
1/ Couper en petits dés et épépiner votre pastèque.
2/ Congeler les morceaux à plat si possible pour qu'ils congèlent plus rapidement. Cela prendra environ 6 à 8 heures.
3/ Mixer alors vos morceaux de pastèque congelés avec le basilic, le jus de citron et le sucrant.
4/ Déguster ou stocker dans un bac au congélateur.

ASTUCE
Vous pouvez mélanger la pastèque à d'autres fruits ou herbes.

Pour 2 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
INGRÉDIENTS
- 100 g de feta
- 1 petite pastèque
- 100 g de quinoa multicolore
- Quelques radis locaux
- 1 citron jaune
- 1 poignée de tomates cerises
- Menthe fraîche
- Huile d'olive, sel, poivre
- 300 ml d'eau

SALADE DE QUINOA, PASTÈQUE ET FETA

Par Maheata BANNER

PRÉPARATION
1/ Faire cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau pendant ½ heure puis réserver au frais.
2/ Avant de servir, tailler rapidement la menthe et la salade, découper les tomates, les radis et la pastèque en petits cubes et émietter la feta.
3/ Mélanger le tout avec huile d'olive et citron avant de servir.

• NOM TAHITIEN	*Umara*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : septembre - novembre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Tubercule, feuilles
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Tubercule cuit (100 g) : 62.8 kcal - Eau 78 g - Glucides 12.2 g - Fibres 2.9 g Protéines 1.7 g - Lipides 0.15 g | Feuilles cuites (100 g) : 23 kcal - Eau 93 g Glucides 0.8 g - Fibres 3.0 g - Protéines 1.9 g - Lipides 0.7 g
• BIENFAITS RECONNUS	Un des atouts nutritionnels de la patate douce est l'apport en béta-carotène (précurseur de la vitamine A) pour une bonne prévention de certains cancers, une meilleure protection contre les infections, une bonne vision nocturne et pour ralentir le déclin cognitif : 100 g de patates fournissent plus de 200% des apports nutritionnels recommandés. Elle contient aussi de la vitamine C dans la chair, B6 dans la peau, des minéraux (potassium…) et des oligo-éléments. Sa teneur en anti-oxydants est très appréciable contribuant ainsi à réduire le risque cardio-vasculaire.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Crue, la patate douce n'aime pas le réfrigérateur. Elle se conserve quatre à cinq jours dans un endroit frais, sec et sombre. Cuite, elle se conserve trois jours environ, au réfrigérateur. On peut aussi la congeler. Au préalable, il est conseillé de l'éplucher et de la couper en dés. Elle peut alors se conserver six mois.

PAIN À LA PATATE VIOLETTE

Par Charles MOREAU

Pour 4 personnes
Préparation : 50 min
Cuisson : 45 min
INGRÉDIENTS
- 170 g de farine
- 70 g de patate violette
- 20 cl d'eau de cuisson de la patate
- 2 CS d'huile de coco
- 1 pincée de sel
- 1 CS de levure

PRÉPARATION
1/ Faire cuire la patate à l'eau quelques minutes (en gardant l'eau après cuisson) puis bien l'écraser à l'aide d'une fourchette.
2/ Dans un bol verser la levure et l'eau de cuisson tiède, bien délayer.
3/ Dans un saladier, mettre 50 g de farine, la patate, puis mélanger du bout des doigts. Ajouter une pincée de sel, l'huile de coco et la levure, mélanger le tout à la fourchette.
4/ Ajouter petit à petit le reste de la farine et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5/ Laisser pousser 40 min dans un endroit chaud et humide (éviter les courants d'air).
6/ Préchauffer le four à 200 °C et cuire le pain environ 40 min.

GALETTE UMARA, COURGETTE, FARINE DE 'URU (BURGER VÉGÉTARIEN)

Par Passion des traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 à 15 min
INGRÉDIENTS
- 220 g de *umara* (patate douce)
- 100 g de courgette
- 60 g de farine de *'uru* (ou autre farine de votre choix)
- Sel et poivre

PRÉPARATION
1/ Faire chauffer de l'huile ou une friteuse, ou préchauffer votre four à 200 °C.
2/ Râper la courgette et la patate douce. Ajouter la farine, saler, poivrer et mélanger.
3/ Former des galettes puis les cuire à la poêle dans l'huile ou au four jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (quelques minutes à la poêle, environ 15 min au four).

ASTUCE
Vous pouvez utiliser ces galettes pour accompagner une salade, en apéritif avec la sauce de votre choix, ou dans vos sandwichs/burgers.

• NOM TAHITIEN	*Mautini*
• SAISON DE RÉCOLTES	Toute l'année (période idéale : septembre)
• PARTIE CONSOMMÉE	Fruit, fleurs, graines (riches en fer)
• COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE	Fruit cuit (100 g) : 30.2 kcal - Eau 90.7 g - Glucides 5.7 g - Fibres 2.0 g Protéines < 0.5 g – Lipides <0.5 g
• BIENFAITS RECONNUS	Couleur orangée oblige, le potiron est antioxydant ! Riche en caroténoïdes, il apporte ainsi 43 % des AJR en bêta-carotène, que le corps transforme ensuite en vitamine A. Cette dernière contribue à lutter contre le vieillissement cellulaire et participe à la protection contre certains cancers. Le légume contient aussi une quantité importante de vitamine B9, importante pour le système nerveux. C'est aussi une bonne source en potassium, pour réguler le système nerveux.
• CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION	Un espace bien ventilé et sec convient parfaitement. Compter jusqu'à six mois de conservation. Découpé et filmé, il se conserve une semaine au réfrigérateur.

HOT DOG AU MAUTINI RÔTI AU MIEL

Par Passion des traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
INGRÉDIENTS
- 4 pains hot dog
- Légumes et sauce de votre choix
- 600 g de chair de potiron (environ 1 kg si potiron entier)
- 3 CS de miel, paprika fumé
- Huile d'olive, sel et poivre
- Facultatif : noix ou amandes, oignons frits, cornichons,…

PRÉPARATION
1/ Préchauffer votre four à 190 °C.
2/ Couper en fines tranches votre potiron pour une cuisson rapide.
3/ Étalez-le sur une plaque allant au four avec un papier cuisson.
4/ Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les ingrédients de votre choix à cet instant (noix, amandes, épices…).
5/ Enfourner pendant 20 à 30 minutes. Tester régulièrement la cuisson avec une fourchette ou un couteau.
6/ Préparer pendant ce temps vos sandwich, avec les sauces, crudités et condiments de votre choix.
7/ Une fois le potiron cuit, garnissez vos pains avec ce dernier, et dégustez.

GNOCCHI DE MAUTINI ET POTA À LA SAUGE

Par Passion des traditions

Pour 4 personnes
Préparation : 30 à 45 min
Cuisson : 30 à 45 min
INGRÉDIENTS
- 500 g de chair de courge (potiron, butternut, citrouille…)
- 200 g à 250 g de farine de blé
- 400 g de pota
- 5 à 10 feuilles de sauge (gros thym, doliprane)
- 1 CC de muscade (ou autre épice)
- 1 CC de bicarbonate
- 1 CC de sel

PRÉPARATION
1/ Préchauffer votre four à 180 °C.
2/ Couper la courge en fines tranches pour une cuisson rapide.
3/ Enfourner pour 20 à 40 minutes selon l'épaisseur de vos tranches (ou 15 à 20 min à l'eau), piquer les morceaux de temps en temps pour tester leur cuisson.
4/ Une fois cuite, écraser la courge au presse-purée ou passez-la au mixeur.
5/ Faire bouillir une grande casserole d'eau additionnée du bicarbonate.
6/ Ajouter à la courge les épices, le sel, et la farine et pétrir.
7/ Fariner le plan de travail, former des petits boudins d'environ 1 cm d'épaisseur, couper en petits morceaux et mettre à cuire dans l'eau bouillante.
8/ Pendant ce temps faire chauffer une poêle avec de la matière grasse (huile d'olive ou beurre). Couper finement la sauge, ajoutez-la dans la poêle.
9/ Émincer votre pota, ajouter les tiges, puis 2 min plus tard ajouter les feuilles.
10/ Quand les gnocchi remontent à la surface c'est qu'ils sont cuits, sortez-les alors a l'aide d'une passoire ou écumoire.
11/ Faire griller les gnocchi à la poêle avec la sauge et le pota, ajuster l'assaisonnement et servir.

Taro

- **NOM TAHITIEN** — *Taro*
- **SAISON DE RÉCOLTES** — Toute l'année (période idéale : mai-juin)
- **PARTIE CONSOMMÉE** — Tubercule cuit - Feuilles cuites
- **COMPOSITION DU PRODUIT INFORMATION NUTRITIONNELLE** — Tubercule cuit (100g) : 126 kcal - Eau 67 g - Glucides 29.8 g - Fibres 1.0 g Protéines 0.7 g - Lipides 0.4 g | Feuilles cuites (100 g) : 28 kcal - Eau 91 g Glucides 0.7 g - Fibres 2.5 g- Protéines 3.8 g - Lipides 0.6 g
- **BIENFAITS RECONNUS** — Le *taro* est peu calorique et très pauvre en matières grasses. Sa teneur en sucres lents et sa richesse en amidon font de lui un bon fournisseur d'énergie. Il est par ailleurs riche en fibres, en vitamines C, B1 et B2, ainsi qu'en phosphore, calcium et fer. Les feuilles sont une excellente source de vitamines et de minéraux. Elles sont riches en fibres et possèdent un index glycémique faible. Elles sont riches en antioxydants, en polyphénols et en caroténoïdes qui contribuent à protéger les cellules et à réduire le risque de maladies cardio-vasculaires. Tubercules et feuilles doivent être cuits longtemps afin d'éliminer les cristaux d'oxalates qui en plus d'être urticants sont dangereux pour les reins.
- **CARACTÉRISTIQUES DE CONSERVATION** — Le *taro* a tendance à ramollir. Ainsi il ne faut pas le conserver trop longtemps. Le mieux est de le garder dans un endroit frais, sec, aéré et à l'abri de la lumière. Mais vous pouvez le conserver quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur et dans un papier protecteur. Les feuilles sont à conserver au frais comme de la salade.

POULET TARO AU CURRY & LAIT DE COCO

Par Maheata SMITH

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 35 min
INGRÉDIENTS
- 500 g de *taro*
- 3 hauts de cuisse poulet désossé
- 2 carottes
- 3 CS de soyou, 1 CS de curry
- ½ oignon, 2 gousses d'ail
- Gingembre (optionnel)
- Sel, poivre, huile végétale
- 50 cl de lait de coco

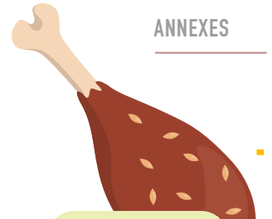
PRÉPARATION
1/ Éplucher et découper le *taro* en tranches. Précuire le *taro* dans de l'eau bouillante pendant 15 min.
2/ Pendant ce temps, découper les carottes en rondelles ou en tronçons, émincer l'oignon, hacher l'ail et le gingembre. Découper le poulet en morceaux et le mariner avec la sauce soja, le curry et du poivre.
3/ Égoutter le *taro* précuit et le tailler en morceaux, ni trop gros, ni trop petit.
4/ Dans une marmite avec un peu d'huile chaude, faire suer l'oignon, l'ail et le gingembre, ajouter le poulet mariné, mélanger et laisser cuire 5 min à feu moyen. Ajouter les carottes et les morceaux de *taro* puis mouiller à hauteur avec de l'eau. Laisser mijoter 10 à 15 min sur feu doux à moyen.
5/ Enfin, ajouter le lait de coco, mélanger et laisser mijoter encore 2 minutes, ajuster l'assaisonnement de sel et poivre si nécessaire.
6/ À servir tel quel ou avec un riz chaud.

GÂTEAU MOELLEUX AU TARO

Par Maheata SMITH

Pour 6 à 8 personnes
Préparation : 60 min
Cuisson : 20 + 30 min
INGRÉDIENTS
- 300 g de *taro*
- 50 g de sucre blanc
- 50 g de beurre fondu
- 3 œufs, 5 cl de lait
- 120 g de farine
- 10 g de levure chimique
- ½ gousse de vanille, rhum

PRÉPARATION
1/ Mettre en cuisson le *taro* prédécoupé dans de l'eau bouillante pendant 20 min.
2/ Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C et chemiser un moule rond avec du beurre et du sucre roux. Cette technique va caraméliser le dessous du gâteau.
3/ Le *taro* est cuit, l'égoutter et l'écraser à l'aide d'une fourchette tant qu'il est encore chaud, ce sera plus facile, puis laisser tiédir de côté.
4/ Dans un bol, mélanger en premier le sucre et les œufs, ajouter le beurre fondu, la vanille et le rhum. Ensuite, ajouter l'écrasé de *taro*, la farine et la levure chimique, mélanger l'ensemble et ajouter le lait. Mélanger de nouveau la pâte, la verser dans le moule et enfourner pendant 30 à 35 minutes.
5/ Pendant ce temps, dans une poêle à sec, faire torréfier des amandes effilées et réserver pour le dressage. Sortir le gâteau du four, le renverser dans un plat, le laisser tiédir et le parsemer d'amandes grillées.



Par Lycée Hôtelier de Tahiti

CARBONNADE DE CHÈVRE À LA BIÈRE

Pour 10 personnes
Préparation : 4 h
Cuisson : 3 h 30
INGRÉDIENTS
- 2 kg de chèvre
- 1 L de bière, 1 L de fond de veau
- ¼ de paquet de pain d'épices
- Moutarde
- Cannelle
- Vinaigre banane ou mangue
- 30 g de gingembre
- Ail, oignons
- Citron + feuilles

PRÉPARATION
1/ Nettoyer et préparer tous les légumes.
2/ Parer, dégraisser, désosser partiellement la chèvre.
3/ Blanchir les morceaux de chèvre (départ eau froide, deux à trois fois selon la maturité de l'animal).
4/ Ajouter la garniture aromatique légèrement concassée (légumes chèvre pochée). Pocher ½ heure et égoutter la chèvre.
5/ Colorer les morceaux de chèvre à l'huile chaude, suer les oignons émincés, déglacer au vinaigre de banane, réduire, ajouter la bière puis mouiller au fond brun de veau.
6/ Assaisonner, ajouter les condiments (moutarde, pain d'épices et cannelle).
7/ Cuire à feu doux ou au four (165 °C) durant 3 h jusqu'à ce que la viande soit tendre.
8/ Décanter (séparer) la viande de sa sauce de cuisson, ôter le gingembre et l'ail.
9/ Réduire la sauce jusqu'à une bonne consistance (nappante).
10/ Rectifier l'assaisonnement et la liaison si nécessaire, puis garder au bain marie jusqu'au service.

CHÈVRE MIJOTÉE

Par Marutea LY

Pour 6 personnes
Préparation : 2 h
Cuisson : 1 h 45
INGRÉDIENTS
- 1 kg de viande de chèvre
- 1 verre de soyou
- 1 tête d'ail
- 1 belle tige de gingembre
- 1 verre de rhum
- Sel, sucre (optionnels)
- Huile
- Fécule de maïs

PRÉPARATION
1/ Désosser et découper en morceau la pièce de viande, mariner avec le soyou, le rhum, le sel et le sucre.
2/ Hacher l'ail et découpez grossièrement le gingembre.
3/ Dans une marmite, faire revenir l'ail haché puis ajouter la viande marinée.
4/ Lorsque celle-ci est bien dorée, ajouter le gingembre puis de l'eau à hauteur de la viande et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre (1 h voire 1 h 30 en fonction de la pièce de viande).
5/ Lorsque la viande est assez tendre, ajouter 1 bol de fécule de maïs pour épaissir la sauce, laisser bouillir quelques minutes puis éteignez.

Pour 2 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
- 400 g de *taro*
- 2 CS de soyou
- 250 g de poitrine de porc
- 2 CS de sauce huître
- 2 gousse d'ail
- 1 CS de char siu
- 1 morceau de gingembre
- Sel et poivre

PUA'A TARO

Par
Tuherenui TOOFA

PRÉPARATION
1/ Dans un premier temps, précuire la poitrine de porc dans de l'eau avec du poivre pendant une quinzaine de minutes puis réserver.
2/ Précuire également les *taro* préalablement découpés en lamelles d'1 cm d'épaisseur.
3/ Découper finement l'ail et le gingembre.
4/ Découper le cochon en cubes comme pour le *ma'a tinito*.
5/ Préchauffer de l'huile dans un wok, puis y ajouter l'ail et le gingembre. Ajouter ensuite le cochon avec le soyou, la sauce huître et le char siu. Mélanger sans arrêt pendant 2 minutes puis rajouter le *taro*. Remuer le tout pendant deux minutes puis servir avec du riz chaud.

Pour 2 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min
INGRÉDIENTS
- 2 bottes de haricots longs
- 2 CS de soyou
- 250 g de poitrine de porc
- 2 CS de sauce huître
- 2 gousse d'ail
- 1 CS de char siu
- 1 morceau de gingembre
- Sel et poivre

PUA'A HARICOTS LONGS

Par
Tuherenui TOOFA

PRÉPARATION
1/ Dans un premier temps, précuire la poitrine de porc dans de l'eau avec du poivre pendant une quinzaine de minutes puis réserver.
2/ Découper les haricots longs en bâtonnets d'environ 5 cm.
3/ Découper finement l'ail et le gingembre.
4/ Découper le cochon en cubes comme pour le *ma'a tinito*.
5/ Préchauffer de l'huile dans un wok, puis y ajouter l'ail et le gingembre. Ajouter ensuite le cochon avec le soyou, la sauce huître et le char siu. Mélanger sans arrêt pendant 2 minutes puis rajouter les haricots longs. Remuer le tout pendant deux minutes puis servir avec du riz chaud.

Pour 2 personnes
Préparation : 1 h 45
Pas de cuisson
INGRÉDIENTS
- 400 g de filets de perroquet
- 15 cl de jus de pomme liane
- 15 cl de lait de coco
- 15 cl de jus de citron
- ½ oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 1/2 de concombre
- 1 carotte
- 1/2 papaye mi-mure
- 3 tiges d'oignon vert
- 3 brins de coriandre

SALADE TAHITIENNE À LA POMME LIANE

Par
Charles MOREAU

PRÉPARATION
1/ Couper le poisson en lanières dans un saladier, ajouter le jus du citron et de la pomme liane. Couvrir et laisser au frigo 45 min.
2/ Peler et détailler le concombre, la papaye et la carotte en petits dés. Émincer l'oignon, râper l'ail et le gingembre et hacher les herbes.
3/ Égoutter le poisson.
4/ Dans un saladier, garder 1/3 du jus, y ajouter le lait de coco, les légumes, les herbes et les lanières de poisson.
Bien mélanger et mettre au frais une heure avant de servir.

Pour 2 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 10 min
INGRÉDIENTS
- 1 filet de bœuf de 190 g
- 500 g de *tua'i*
- 100 g de beurre
- Furikake (mélange d'algues japonaises)
- 80 g de farine
- Jus de volaille
- Foie gras maison
- 1 poignée de petits pois frais

BŒUF ET TUA'I

Par
Kirahu CHAVEZ

PRÉPARATION
1/ Réaliser la croûte iodée
Dans un saladier réunir le beurre pommade, le furikake, la farine. Mélanger le tout jusqu'à former une pâte. Sur une plaque avec du papier sulfurisé, étaler la préparation et recouvrir d'une autre feuille de papier sulfurisé. Mettre au frigo pour que la croûte durcisse. Détailler à l'aide d'un emporte-pièce et laisser au frigo.
2/ Cuisson des *tua'i*
Dans une casserole, ajouter une noisette de beurre et les *tua'i* puis laisser chauffer, déglacer au vin blanc et couvrir. Dès qu'ils sont ouverts, les retirer du feu. Séparer les *tua'i* de leur jus de cuisson que nous garderons pour la suite. Réserver.
3/ Cuisson du bœuf
Dans une poêle chaude, ajouter un filet d'huile neutre et marquer le filet de bœuf des 2 côtés. Dans une plaque allant au four y déposer le filet ainsi qu'un disque de croûte détaillée dessus, pour une cuisson saignante 3-4 min au four à 180 °C. À l'aide d'un chalumeau, finir la croûte.
4/ Émulsion de *tua'i*
Tailler votre foie gras en demi-lune et réserver. Avec un jus de volaille maison ou un fond de veau une fois chaud y ajouter la moitié du jus de cuisson des *tua'i* et laisser réduire 3 min. Ajouter l'autre moitié de jus de cuisson puis une noisette de beurre et un peu d'eau et faire chauffer. À l'aide d'un robot plongeur, réaliser une émulsion de *tua'i*.
5/ Pour le dressage
Mettre votre filet de bœuf au centre de l'assiette, disposer les *tua'i* dessus et autour, ajouter les morceaux de foie gras. Déposer délicatement l'émulsion de *tua'i*, finir avec quelques pousses, des petits pois frais et le jus à part, que vous verserez ensuite sur l'assiette.

ACCRAS DE PAHUA

Par Lycée
Hôtelier de Tahiti

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 15 min
INGRÉDIENTS
- 150 g de *pahua*
- 100 g de farine
- 2 g de levure
- Ail, oignons, sel, poivre
- Piments, persil échalote, oignons verts

PRÉPARATION
1/ Pocher les *pahua* dans un court-bouillon, ajouter les épices et décanter les *pahua* lorsqu'ils sont tendres.
2/ Réaliser la pâte à accras : mélanger tous les éléments secs, ajouter les épices et condiments, ajouter le lait de coco et une partie du fumet préalablement refroidi.
3/ Frire à 180 °C: former une "quenelle" avec une cuillère et la déposer délicatement dans l'huile chaude.
4/ Retourner si besoin et égoutter sur papier absorbant, saler si nécessaire.

PAHUA FUMÉ AU CURRY, VANILLE ET LAIT DE COCO

Par Lycée
Hôtelier de Tahiti

Pour 4 personnes
Préparation : 1 h 30
Cuisson : 1 h 15
INGRÉDIENTS
- 200 g de chair de *pahua*
- 250 ml de lait de coco
- Ail, sel, poivre, curry
- *Rea tahiti*, gingembre
- 2 citrons, 1 kombawa
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION
1/ Nettoyer les bénitiers, les découper en morceaux (2 cm).
2/ Marquer en cuisson, pocher dans un bouillon pendant 1 h (ail, *rea*, gingembre, curry, zeste de kombawa, citron).
3/ Égoutter, fumer et ajouter le lait de coco frais et les gousses de vanille préalablement grattées.
4/ Faire reprendre l'ébullition, rectifier assaisonnement et liaison, puis réserver au bain marie.
5/ Parsemer d'oignons verts ciselés et décorer avec du piment d'Espelette.

ROULEAU DE PRINTEMPS DE FE'E

Par Lycée
Hôtelier de Tahiti

Pour 4 personnes
Préparation : 30 à 45 min
Cuisson : 15 min
INGRÉDIENTS
- 200 de *fe'e*
- 300 g de galette de riz
- 100 g de carottes
- 1 paquet de vermicelles de riz
- Salade, menthe, coriandre

Sauce:
- 80 ml de nuoc-mâm
- 50 ml de vinaigre de riz
- 1 CS de sucre
- Gingembre, ail, piment frais

PRÉPARATION
1/ Nettoyer et pocher les tentacules de pieuvre dans un liquide aromatique.
2/ Tailler les légumes, ciseler les herbes fraîches, étuver.
3/ Réaliser la sauce nuoc-mâm en mélangeant tous les ingrédients.
4/ Façonner les rouleaux de printemps.
5/ Réserver au frais jusqu'au service.

FE'E OFE

Par
Kirahu CHAVEZ

Pour 4 personnes
Préparation : 60 min
Cuisson : 1 h 45
INGRÉDIENTS
- 250 g de *fe'e*
- 80 g d'oignons
- Soyou, sauce huître
- Ail, gingembre, huile d'arachide
- Bambou
- Feuilles de *'auti*
- Ficelle à rôti

PRÉPARATION
1/ Pocher le *fe'e*.
2/ Réaliser une marinade avec le gingembre râpé, l'ail haché, le soyou, la sauce huître, du sel et du poivre.
3/ Ajouter un filet d'huile d'arachide et les morceaux de pieuvre.
4/ Incorporer la pieuvre marinée dans les bambous, fermer avec les feuilles de *'auti*.
5/ Cuire à l'étouffée à 180 °C pendant 15 minutes puis à 160 °C pendant 1 h 30.
6/ Ouvrir et verser dans un plat, déguster aussitôt.

POUR LES PRÉPARATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES		
NOM	CARACTÉRISTIQUE	ASTUCE
CHUTNEY	Condiment aigre-doux, composé de fruits ou de légumes cuits avec du vinaigre, du sucre et des épices.	Pour des « chutneys exotiques », privilégier la mangue, l'ananas, la noix de coco, le citron. Pour des « chutneys orientaux », privilégier le melon, le raisin, le poivron, la tomate, l'oignon.
COMPOTE	Préparation de fruits cuits avec de l'eau et du sucre. Une compote contient au minimum 85% de fruits.	Pour limiter l'ajout de sucre, privilégier les fruits riches en sucre tels que la banane, le litchi, la mangue, l'ananas, etc.
CONFITURE	Préparation de fruits et de sucre cuits ensemble et dont le sucre assure par principe la conservation. Une confiture contient au minimum 45% de fruits.	Pour assurer la conservation à long terme des confitures, la teneur totale en sucre doit être supérieure à 55%.
CUIR DE FRUITS	Friandise constituée d'une purée de fruits séchée.	Pour éviter que les purées de fruits soient « liquides », réaliser un mélange de fruits pour obtenir une consistance plus épaisse. Exemple : fruits de la passion/banane ou goyave/banane.
FRUITS CONFITS	Confiserie obtenue à partir de fruits cuits dans des bains successifs de sirop de sucre, de plus en plus concentrés.	Le confisage doit être réalisé à basse température (≈ 60 °C) pour éviter la cristallisation ou la caramélisation du sirop de sucre.
FRUITS SÉCHÉS	Préparation à base de fruits séchés.	Pour conserver toutes les valeurs nutritionnelles des fruits, la température de séchage doit être inférieure à 45 °C.
FRUITS SEMI-CONFITS	Confiserie obtenue à partir de fruits cuits dans des bains successifs de sirop de sucre à concentration contrôlée.	La concentration de sucre dans le sirop doit être comprise entre 15 et 45 %.
GELÉE	Préparation de jus de fruits cuits avec du sucre, qui se solidifie en refroidissant. Une gelée contient au minimum 35% de fruits.	Pour une meilleure prise de la gelée, privilégier les fruits riches en pectine tels que la pomme, le raisin, la banane, les agrumes, etc.
GLACE	Elle se compose de produits laitiers (lait, crème, beurre), de sucre, d'arômes ou de fruits.	Pour une glace onctueuse et souple, la proportion de matières grasses ne doit pas dépasser 10 % au total.
JUS DE FRUITS	Préparation issue des fruits pressés, sans ajout de sucre ou d'additifs.	Les fruits exotiques, tels que la mangue, l'orange, le litchi et l'ananas sont les fruits les plus riches en antioxydants.
NECTAR DE FRUITS	Préparation obtenue à partir de la purée de fruits à laquelle est ajoutée de l'eau et du sucre.	Privilégier les fruits pulpeux tels que la mangue, la banane, la poire, les fruits rouges.
PÂTE DE FRUITS	Confiserie obtenue à partir de jus et pulpe de fruits, de sucre et de pectine.	Pour conserver le moelleux des pâtes de fruits sur le long terme, il est possible de les congeler.
SORBET	Préparation glacée à base de sucre et d'eau, sans crème et parfumée au jus de fruits ou aux liqueurs.	Pour éviter la formation de cristaux de glace désagréable à la dégustation et donner de l'onctuosité, il est préférable d'ajouter un stabilisant « STAB 2000 » au mélange.

LE VOCABULAIRE CULINAIRE

POUR LES PRÉPARATIONS À BASE DE VIANDE		
NOM	CARACTÉRISTIQUE	ASTUCE
BRAISAGE	Cuisson à feu doux et à l'étouffée d'une pièce entière de viande, de volaille, de poisson ou de légumes dans un fond avec une garniture aromatique préalablement rissolée.	Retirer toujours le couvercle durant les 15 à 30 dernières minutes de braisage. Cela permet de faire brunir la viande et d'épaissir la sauce.
BLANQUETTE	Ragoût de viande blanche en sauce blanche.	Penser à faire blanchir vos morceaux de veau dans une eau bouillante.
FARCE	Mélange de divers ingrédients utilisés pour remplir un autre aliment creux (ou creusé à cet effet) que l'on va cuire, ceci afin qu'il garde sa forme et qu'il prenne du goût. Contient souvent de la mie de pain, de la chair à saucisse, de la viande hachée, des abats, des oignons, de l'ail ou des échalotes, ainsi que du jaune d'œuf pour lier.	Après avoir mélangé tous les ingrédients dans le saladier, ajouter un blanc d'œuf bien fouetté à votre farce. Elle sera ainsi plus légère, et plus savoureuse.
FRICASSÉE	Ragoût de poulet, accompagné d'une sauce blanche.	Servir la fricassée dans des assiettes chaudes.
GRILLADES ET BROCHETTES	La cuisson des aliments sur un lit de braises est souvent réputée pour son aspect sain et traditionnel. Faire mariner la viande avant la cuisson et intercaler entre les pièces de viande des morceaux de lard, de légumes (poivron, oignon, tomate, etc.) et de champignons.	On utilise pour la grillade les morceaux les plus tendres, souvent un peu gras, car les autres morceaux ainsi préparés deviennent désagréablement durs.
MARINADE	Macération dans un liquide (agrémenté de condiments) avant cuisson ou autre préparation.	Une marinade prolongée et trop riche en acide (vinaigre, verjus, citron, etc.) peut entraîner une dégradation du produit.
PÂTÉ	En charcuterie, mélange finement haché de morceaux de viande ou d'abats (comme le foie), de gras, de légumes, d'œufs, d'herbes, d'épices ainsi que d'autres ingrédients, tels que parfois des alcools comme le cognac.	Un pâté peut être cuit dans une pâte feuilletée ou brisée pour créer le pâté en croûte.
POCHAGE	Consiste à faire cuire un œuf sans sa coquille dans de l'eau chaude, du jus, du bouillon.	Pour bien pocher un œuf, le blanc doit envelopper le jaune, comme le ferait une poche.
POT AU FEU	Viande de bœuf cuite longuement à feu très doux dans un bouillon de légumes (chou, poireau, carotte, oignon, céleri, et bouquet garni).	Démarrer la cuisson à l'eau froide.
POTÉE	Plat de salaisons, de légumes et de pommes de terre ou de légumineuses, cuit à feu doux dans un bouillon.	Penser à dessaler quelques heures les salaisons dans l'eau claire
RAGOÛT	Plat de viande fraîche, de légumes et de pommes de terre ou de légumineuses, cuit à feu doux dans une sauce.	Émincer de l'oignon et des gousses d'ail et les faire cuire dans le lait pendant 20 min avant de les mettre dans le ragoût.
RAIDIR	Faire sauter une viande pour raffermir les chairs sans qu'elles colorent.	S'applique généralement à de la viande blanche, comme le veau, le lapin ou encore les volailles.

POUR LES PRÉPARATIONS À BASE DE VIANDE		
NOM	CARACTÉRISTIQUE	ASTUCE
RILLETTES	Préparation culinaire de viande de porc ou de volaille (oie, poulet, canard) ou de poisson (saumon, thon, cabillaud, maquereau etc.), voire de crustacé (crabe par exemple), cuite longuement à feu doux dans la graisse.	Les filaments de chair se détachent facilement. En refroidissant, la graisse remonte.
RISSOLER	Mettre à feu vif ou à température élevée une viande pour obtenir une croûte superficielle (qui emprisonne et concentre des sucs).	Ne jamais piquer une viande avec une fourchette en cours de cuisson.
RÔTISSAGE	Méthode de cuisson, qui consiste à exposer la nourriture à une forte source de chaleur sèche, à l'air libre ou dans un four.	Le rosbif (de l'anglais « roast beef », bœuf rôti) est un morceau de bœuf destiné à être rôti de telle façon que le tour de la viande soit cuit à point tandis que la partie centrale est laissée saignante (ou rosée selon le goût).
TERRINE	Pâté cuit dans un plat en terre assez profond, de forme ovale ou rectangulaire.	Ajouter du pain imbibé de lait et au moins un œuf dans la préparation.

DIVERS		
NOM	CARACTÉRISTIQUE	ASTUCE
BAIN MARIE	Le bain-marie contient un liquide alors que le récipient au-dessus contient la préparation. Cette technique de chauffage permet d'éviter un apport de chaleur trop brutal et d'éviter la calcination.	L'huile est utilisée lorsqu'il faut atteindre des températures supérieures à 100 °C.
CUISSON VAPEUR	Les aliments sont déposés dans un ou plusieurs compartiments placés au-dessus d'une eau bouillante qui peut être aromatisée ou d'un bouillon.	Elle présente de nombreux avantages sanitaire, organoleptique, présentation des aliments, nutrition.
PAPILLOTE	Méthode de cuisson à la vapeur, consistant à placer le ou les aliments dans un contenant hermétique et à faire cuire l'ensemble.	Certaines feuilles végétales, comme celles du bananier, du chou ou du poireau peuvent être utilisées.

LE VOCABULAIRE CULINAIRE

• DÉS •

Brunoise
dés de 2 mm de côté

Macédoine
dés de 4 mm de côté

Mirepoix
dés de 1 à 1,5 cm de côté

• BÂTONNETS •

Julienne
très fins filaments
de 5 à 6 cm de long

Paille
fins bâtonnets
de 1,5 à 2 mm de section

Spaghetti
filaments longs
et fins

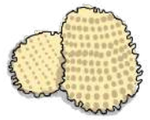
Bâtonnets
3 à 4 cm de long
et 3 à 4 mm de section

Pont-neuf
bâtonnets de pommes
de terre de 1 cm de section

• TRANCHES, RONDELLES, LAMELLES •

Bracelets
anneaux d'oignon
ou de poivron

Chips
fines rondelles
destinées à la friture



Gaufrettes
fines rondelles
à quadrillage ajouré

Rondelles
tranches de 2 à 5 mm
d'épaisseur

Chiffonnade
feuilles découpées
en fines lanières

Copeaux
fines bandes irrégulières

Lamelles
findes tranches taillées
dans la longueur

Paysanne
lamelles de 1 cm de côté

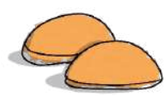
Sifflet
tranches en diagonale
de 1 cm d'épaisseur

• GROS MORCEAUX •

Bouquets
grosses sommités
de chou-fleur
ou de brocolis

Évidé
fruit ou légume
dont on a retiré
l'intérieur

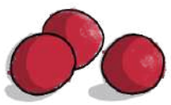
Tronçons
morceaux
de 5 à 6 cm de long



Suprêmes
tranches
d'agrume sans
écorce ni cloison

Zestes
morceaux découpés
dans l'écorce
d'un agrume

• DÉCORS •



Billes
petites boules creusées
dans la chair

Éventail
fruit ou légume émincé
et disposé en éventail

Historié
décor sur un légume
ou un fruit

Tourné
cannelures régulières
sur le champignon

• HACHÉ MENU •

Ciselé
coupé en très petits
morceaux

Haché
coupé en petits morceaux

Concassé
hachage grossier

1/ USTENSILES POUR LA PRÉPARATION

Bol

Brosse

Ciseaux

Écumoire

Fouet

Éplucheur

Couteaux

Maryse

Grande passoire

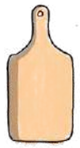


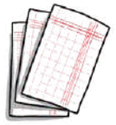
Planche à découper

Râpe

Saladier

Cuillères en bois

Passoire


Torchons

2/ USTENSILES POUR LA CUISSON

Casseroles

Poêles

Faitout

Panier à vapeur

Plaque

Plat à gratin

Tapis de pâtisserie en silicone

Ensemble d'ustensiles

3/ USTENSILES POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Pots à confiture

Bocaux pour stérilisation

Boîtes hermétiques

Sachets sous vide

Sacs à zip

4/ LES ESSENTIELS

Balance

Four

Mixeur plongeant

Plaques de cuisson

Réfrigérateur

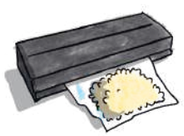
5/ LES PLUS

Cocotte minute

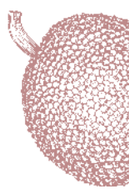
Déshydrateur

Rice cooker

Robot de cuisine


Machine sous vide alimentaire

Sorbetière



SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Midi	Poisson à la sauce tomate Purée pommes de terre - patate douce	*Fe'i* saucisses de thon au *fafa* Poireaux carottes	Sashimi et choux *taro*	*Ipo* crevettes et *pota*	Quiche de feuilles de patate douce et thon	Poulpe au lait de coco et légumes *'uru*	*Ma'a Tahiti*
	Yaourt aux fruits	Melon	Flan de potiron au coco	Fruits frais au miel	Ramboutan	Yaourt	
Soir	Omelette à la patate douce et feuilles de patate douce	Soupe de légumes	Gratin de *taro* au thon	Courgettes farcies au poisson	*Ma'a tinito* végétarien	Steak frite de patate douce *taro* ketchup maison	Soupe de potiron
	Compote	Fromage	Mangue	Tarte à la mangue	Salade de fruits	Smoothie de pastèque	Papaye rôtie

SEMAINE 2

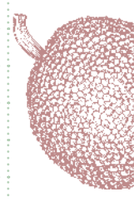
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Midi	Poisson pané local Riz banane et salade	Velouté de carotte, patate douce et lait de coco	Poulet à l'ananas Riz banane	Tartare de thon à la mangue	Rôti de bœuf Haricots verts locaux et *mape*	Ragoût de poulet, manioc et carottes locales	Poisson cru au lait de coco *taro*
	Smoothie aux fruits	Salade de fruits	Fromage	Yaourt	Banane rôtie	Crumble farine de manioc à l'ananas	*Po'e*
Soir	Hachis Parmentier aux petits légumes	Tacos à la farine de *'uru* au thon aux légumes croquants	Papillote de poisson du lagon et légumes	Pizza végéta-rienne	Crêpe à la farine locale au poulet et légumes	Hot dog au *mautini* rôti au miel	*Fou youn ha* végétarien
	Banane	Sorbet pastèque	Compote	Ananas rôti	Yaourt nature	Fruit de la passion	Compote

ACCORDS AVEC ÉPICES & AROMATES

	CHÈVRE	BŒUF	CHARCUTERIE SALAISONS	FROMAGE	LAPIN	ŒUFS	VOLAILLE	PORC
AIL	X	X					X	X
ANETH	X			X		X		X
ANIS							X	X
BASILIC		X					X	
CANNELLE							X	X
CÉLERI	X						X	X
CERFEUIL				X				
CIBOULETTE				X		X	X	
CLOU DE GIROFLE	X		X					X
CUMIN		X	X	X		X		X
CORIANDRE	X					X	X	X
CURCUMA							X	X
CURRY							X	X
ESTRAGON						X	X	
FENOUIL				X				X
BAIE DE GENIÈVRE							X	X
GINGEMBRE		X				X	X	X
LAURIER		X						
NOIX DE MUSCADE				X		X		X
MARJOLAINE		X			X			
MÉLISSE							X	
MENTHE	X							
MOUTARDE		X	X		X			X
OIGNON		X						X
ORIGAN	X	X			X			X
PAPRIKA	X			X		X	X	
PIMENT	X							
PERSIL						X	X	
POIVRE		X					X	X
VANILLE								
SAFRAN	X							
SARRIETTE	X					X		X
SAUGE	X	X					X	X
ROMARIN	X				X		X	X
THYM	X	X					X	X

	POISSON	COQUILLAGES	CRUSTACÉS	FRUITS	LÉGUMES	SAUCES & VINAIGRETTE	PIZZA	PÂTES	CONFITURES PÂTISSERIE
AIL									
ANETH	X					X			
ANIS	X		X	X					X
BASILIC					X			X	
CANNELLE	X			X	X				X
CÉLERI						X			
CERFEUIL					X				
CIBOULETTE	X				X				
CLOU DE GIROFLE					X				
CUMIN	X								
CORIANDRE	X			X		X			
CURCUMA	X	X			X				
CURRY	X		X		X	X			
ESTRAGON	X					X			
FENOUIL	X		X						
BAIE DE GENIÈVRE	X								
GINGEMBRE	X		X	X		X			X
LAURIER									
NOIX DE MUSCADE									X
MARJOLAINE							X		
MÉLISSE									
MENTHE				X	X				X
MOUTARDE	X				X				
OIGNON									
ORIGAN							X		
PAPRIKA	X	X			X	X			
PIMENT			X		X	X			
PERSIL					X				
POIVRE	X	X	X		X	X			
VANILLE	X		X	X		X			X
SAFRAN	X	X							
SARRIETTE					X				
SAUGE									
ROMARIN									
THYM					X				

ACCORDS AVEC ÉPICES & AROMATES



CHRISTOPHINE CHAYOTE CHOUCHOUTTE

Sechium edule

Plante grimpante, le fruit se cuisine comme la courgette.

DURIAN

Durio zibethinus

Se consomme généralement frais, mais exhale une forte odeur, qui augmente avec le temps et devient même putride quand le fruit se gâte. Elle est moins forte immédiatement après la récolte.

FRUIT MIRACLE

Synsepalum dulcificum

Supprime les sensations d'acidité et d'amertume des aliments pendant 30 à 60 min.

GOMBO / OKRA

Abelmoschus esculentus

Le mucilage du gombo est utilisé pour accroître le volume sanguin.

KIWANO

Cucumis metulifer

Le goût du Kiwano se rapproche du kiwi, de la banane et du concombre. Il se conserve facilement à température ambiante jusqu'à un mois environ.

MAMEY

Calocarpum sapota

Sa pulpe crémeuse et douce est orange-rouge. Elle a la consistance de l'avocat.

PAKAI / PACAYE

Inga feuilleei

Texture de barbe à papa humide, son goût ressemble à celui de la crème glacée.

POLYFRUIT DU PANDANUS FARA

Pandanus tectorius

Sa texture est proche de celle l'ananas. Il se mâche, plus qu'il ne se manger.

RAISIN DE MER

Coccoloba uvifera

À grignoter lorsqu'ils sont bien mûrs. On peut également en faire de la confiture.

ROSELLE

Hibiscus sabdariffa

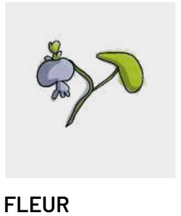
Un jus rouge est obtenu à partir des calices de fleurs séchées portées à ébullition 5 minutes (une petite poignée de fleurs avec un peu d'eau et du sucre). Ce sirop parfume fortement l'eau bien fraîche dans laquelle on le verse.

CAPUCINE

Tropaeolum majus

POIS BLEU

Clitoria ternatea



FLEUR D'HARICOT AILÉ

Psophocarpus tetragonolobus

HIBISCUS PURAU

Hibiscus rosa-sinensis Tiliaceus

THÉ DE JAVA

Orthosiphon stamineus

POURPIER

Portulaca lutea Oleracea

SOUCI

Calendula officinalis

TORÉNIE DE FOURNIER

Torenia fournieri

VERVEINES BLEUES QUEUE DE RAT

Stachytarpheta jamaicensis

ZINNIA

BASELLE ÉPINARD INDIEN

Basella rubra / Alba

CHOU KANAK

Abelmoschus manihot

GYNURA

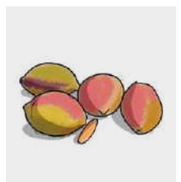
Gynura bicolor

KATUK

Sauropus androgynus

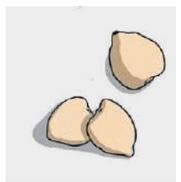
MORINGA

Moringa oleifera



AMANDE DE BADAMIER

Terminalia catappa

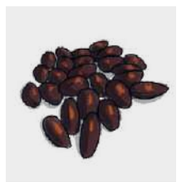


NOIX DE BANCOUL

Aleurites moluccana

NOIX NAVELÉE

Barringtonia edulis



GRAINES DE PAPAYE

Carica papaya

PÉPINS DE PASTÈQUE

Citrullus vulgaris

PRODUITS COMESTIBLES ORIGINAUX

Cyril ALONSO
Chef à l'Intercontinental Tahiti

Ingrid BOUDEAU
Diététicienne

Kirahu CHAVEZ
Chef restaurant Le Kozy

Romane COQUELIN
Passion des Traditions

Gaby LEVIONNOIS
Pacific FoodLab

Charles MOREAU

Maheata SMITH
Simplement Bon Chez Vous

Valentine BLUET
Kuki Tahiti

Randy MANAVARERE
Tahiti Smoothies

UN GRAND MERCI

aux acteurs privés qui ont proposé les recettes figurant dans ce manuel

LES RÉDACTEURS

Caroline VINET
Diététicienne et chargée de projet en santé publique à la Direction de la Santé

Quel est ton produit local préféré ?
Les litchis
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
La Polynésie française présente une richesse en matière de variété de cultures, de traditions et de modes de vie. Afin de conserver le patrimoine culturel culinaire et d'assainir les habitudes alimentaires actuelles, il est important de transmettre et partager ces traditions au travers des recettes, des modes de préparation et de cuisson. Les traditions culinaires permettent d'allier le plaisir gustatif à la santé.

Charlotte MAUREL
Technicienne au pôle Agro-transformation du centre recherche, innovation et valorisation de la Direction de l'Agriculture (DAG)

Quel est ton produit local préféré ?
La noix de coco
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
Nombreux sont les arguments ! Côté consommateur, des produits frais et bien meilleurs pour la santé. Côté producteur, la réduction des pertes et gaspillages alimentaires, la revalorisation des revenus et le développement de l'économie locale. Consommer local, c'est aussi participer à la sauvegarde de la biodiversité et au partage des ressources.

Olivier ESNAULT
Directeur du Groupement de Défense Sanitaire Animale de Polynésie française

Quel est ton produit local préféré ?
Le 'uru
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
Il va falloir apprendre à manger du bœuf local, des poissons du lagon et aussi apprendre à se passer des raisins produits en Californie ou des fraises produites en Nouvelle-Zélande. Manger local, c'est se recentrer sur sa culture et son identité.

Boris LHIE
Chargé de mission projets alimentaires territoriaux à la Direction de l'Agriculture (DAG)

Quel est ton produit local préféré ?
Le ramboutan
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
cultiver soi-même une parcelle familiale de manière à se reconnecter le plus possible à la terre.

Herenui TERIIEROOTERAI
Directrice du département Restauration Scolaire au SPCPF

Quel est ton produit local préféré ?
La mangue
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
Mon conseil : raviver les souvenirs des mangeurs en valorisant la culture polynésienne. Il faut redonner du sens au manger local !

Thomas TISSEUR
Chargé de mission Restauration Scolaire au SPCPF

Quel est ton produit local préféré ?
Le taro
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
Planter, si possible, des légumes et inclure des produits locaux dans des plats occidentaux. Ex : Gratin de 'uru avec des lames de haura.

Marc FABRESSE
Secrétaire général par intérim de la Chambre de l'Agriculture et de la Pêche Lagonaire
Coordinateur du projet

Quel est ton produit local préféré ? *La banane Maohi*
Quel serait ton conseil pour amener les gens à manger local ?
Commencer par consommer les produits de saison, lorsqu'ils sont disponibles en quantité et en qualité. Vous êtes le maillon essentiel au bon développement agricole car, si vous faites le choix de manger local, vous participez à encourager notre secteur primaire et les nombreuses familles polynésiennes qui vivent de ces activités.

Après l'ouvrage Mon Fa'a'apu, Manuel du potager polynésien, *ce deuxième ouvrage vous propose de capitaliser les bonnes pratiques agricoles pour amener votre production potagère directement dans vos assiettes !*

Ce livre complète ainsi le premier opus avec une richesse d'informations pour consommer local et en toute sécurité.

En plus d'être un plaisir et une nécessité, l'alimentation représente un facteur important pour notre santé.

C'est pourquoi il est essentiel de faire attention à ce que l'on mange, à équilibrer ses repas, choisir les bons ingrédients et notamment privilégier la production de nos fa'a'apu.

Il convient également d'adopter les bons réflexes pour la cuisson des aliments et leur conservation afin de consommer en toute sécurité.

Cet outil pédagogique qui aborde l'ensemble de ces thématiques est à partager en famille et à mettre en pratique à la maison dès que possible.

Tama'a maitai *!*

Taivini Teai

Ministre de l'agriculture, des ressources marines,
en charge de l'alimentation et de la recherche

Un remerciement particulier à toutes les personnes
qui ont participé de près ou de loin à la rédaction du manuel,
ont apporté des compléments ou un soutien à la relecture.
Nous citons notamment la Direction de la biosécurité,
le Centre d'hygiène et de salubrité publique,
la Direction générale de l'éducation et de l'enseignement,
la Direction de la culture et du patrimoine,
la Direction des ressources marines,
Jean-François BUTAUD
et les anciens collègues de la CAPL,
Heimanu ESTALL, Keeley MUK WAI CHUAN
et Emilienne TEREGA.

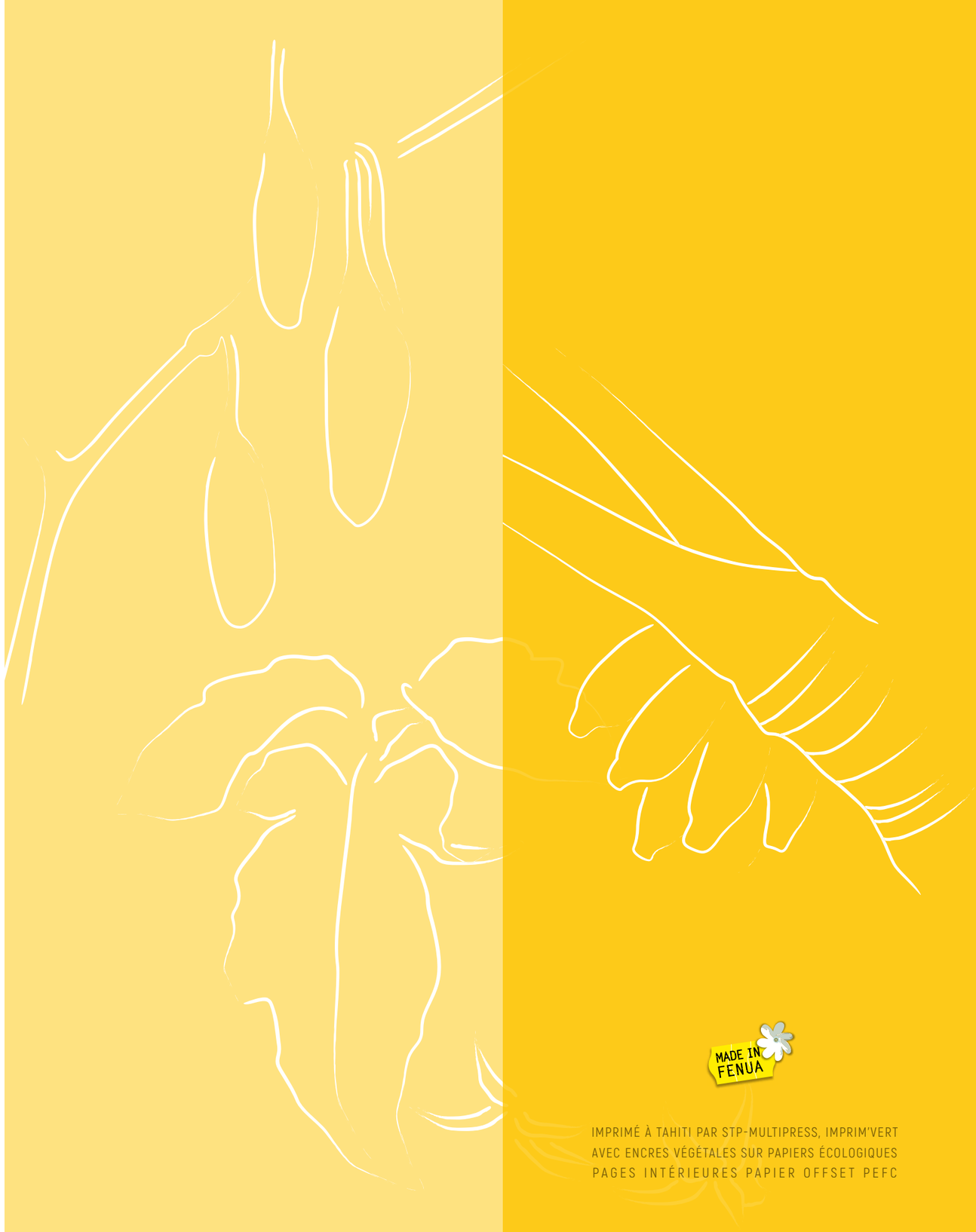
Chambre de l'agriculture
et de la pêche lagonaire (CAPL)
Zone industrielle de Tipaerui
(Locaux situés entre TSP et Tahiti bull)
PAPEETE
BP 5383 - 98716 Pirae
Tahiti, Polynésie française
Tél : (689) 40 50 26 90
Courriel : secretariat@capl.pf

Direction de l'agriculture (DAG)
Rue Tuterai Tane, route de l'hippodrome
PIRAE
BP 100 – 98713 Papeete
Tahiti, Polynésie française
Tél : (689) 40 42 81 44
Courriel : secretariat@rural.gov.pf

Direction de la santé
Immeuble Atitiafa
sis 56 rue du Commandant Destremau
PAPEETE
BP 611 - 98713 Papeete
Tahiti, Polynésie française
Tél : +(689) 40 46 61 00.
Courriel : secretariat@sante.gov.pf.

Syndicat pour la Promotion des Communes
de Polynésie française (SPCPF)
Servitude Tepihaa II - Patutoa
PAPEETE
BP 50820 - 98716 - Pirae
Tahiti, Polynésie française
Tél. (689) 40 50 63 63
Courriel : communes@spc.pf

Groupement de défense sanitaire animale
de Polynésie française (GDSAPF)
Rue Tuterai Tane, route de l'hippodrome
BP 53246 - 98716, Pirae
Tahiti, Polynésie française
Courriel : secretariat@gdsa.pf
Tél. (689) 40435959



MADE IN FENUA

IMPRIMÉ À TAHITI PAR STP-MULTIPRESS, IMPRIM'VERT
AVEC ENCRES VÉGÉTALES SUR PAPIERS ÉCOLOGIQUES
PAGES INTÉRIEURES PAPIER OFFSET PEFC

CHAMBRE DE L'AGRICULTURE
ET DE LA PÊCHE LAGONAIRE
DE LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

Tél : + 689 40 54 45 06 · Fax : + 689 40 43 87 54
BP 53 83 - 98716 PIRAE - Polynésie française

www.capl.pf

CE LIVRE EST PUBLIÉ AVEC LE SOUTIEN DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
IMPRIMÉ AVEC LE PARTENARIAT DE LA DIRECTION DE L'AGRICULTURE