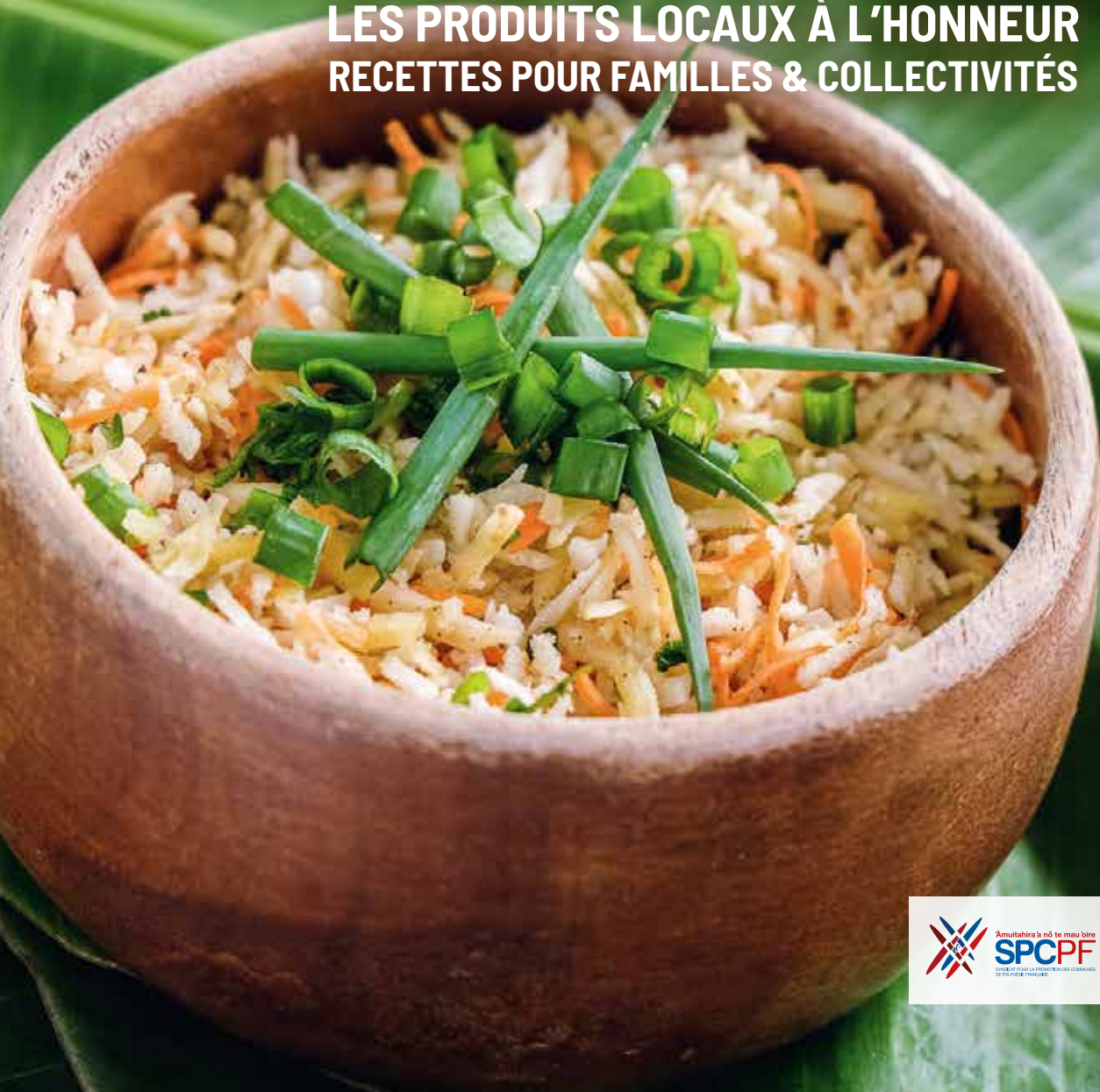


Tāmā'a Mā'ohi

LES PRODUITS LOCAUX À L'HONNEUR
RECETTES POUR FAMILLES & COLLECTIVITÉS



Tāmā'a Mā'ohi

LES PRODUITS LOCAUX À L'HONNEUR
RECETTES POUR FAMILLES & COLLECTIVITÉS







INTRODUCTION



En 2022, le Congrès des Communes organisé par le SPC-PF s'est tenu à Paea du 12 au 15 septembre. Pour cette 31^{ème} édition, la thématique retenue s'intitulait « **Entre continuité et nouveaux défis, une mandature aux enjeux multiples** ».

L'un des objectifs de cet événement était notamment de réunir les Maires afin qu'ils puissent se concerter sur les questions relatives à l'alimentation en Polynésie française.

En effet, au cours des dernières décennies, plusieurs études ont mis en évidence la fragilité et les risques intrinsèques liés au système alimentaire mis en place dans notre Pays. La plus récente, menée par le cabinet Kahn et Associés, démontre que 53% des Polynésiens n'ont pas accès économiquement à un régime alimentaire sain tel que préconisé par la Direction de la Santé.

Avec 75% de produits alimentaires importés, 40% d'obésité en moyenne, 14% d'inflation récente sur les produits de première nécessité et une chute conséquente du nombre d'agriculteurs et de pêcheurs sur les 30 dernières années, l'alimentation se positionne comme un sujet central des questions d'avenir faces aux différentes crises annoncées, qu'elles soient d'ordre sanitaire, économique ou climatique.

Sur tous les continents, on prend aujourd'hui conscience de toute l'importance des circuits courts, de l'arrêt des pesticides, du respect de la biodiversité, de la préservation des espaces naturels et des espèces endémiques pour l'épanouissement de la génération présente et de celles qui lui succéderont.

L'ambition conjointe de la Direction de l'Agriculture, de la Chambre de l'agriculture et de la Pêche Lagonaire et du Syndicat pour la Promotion des Communes de Polynésie française étant de favoriser le développement de la consommation de productions locales, qu'elles soient végétales ou animales, nous vous présentons aujourd'hui l'un des fruits de cette collaboration, à travers un livre de recettes destiné aux collectivités comme aux familles.

Ces recettes mettent non seulement à l'honneur les produits de notre *fenua*, mais elles valorisent également l'immense travail des cuisiniers qui ont redoublé d'efforts pour faire de ce Congrès une réussite.

Par cet ouvrage, la **DAG** souhaite remercier :

- le **SPC-PF** pour l'avoir associée à ce projet collaboratif ;
- la **CAPL** pour la fourniture des matières premières et des denrées alimentaires ;
- **Doris HART**, élue municipale de Uturoa, coordonnatrice pour la préparation des repas ;
- **Rino CAVALLO**, commune de Teva i Uta pour la restitution des recettes préparées durant ces 4 jours ;
- Les **équipes de la restauration communale** de Paea, Mahina, Teva i Uta, Punaauia, Papeete, Hao, Uturoa, Tahaa, Tumaraa, Taputapuatea, Ua Pou, Nuku Hiva pour leur créativité et leur esprit d'équipe ;
- Le **CGF**, pour sa participation au réseau professionnel des chefs cuisiniers ;
- **Caroline VINET**, Diététicienne nutritionniste, Direction de la Santé.



Tāmā'a Mā'ohi

ENTRÉES

Salade de potiron au lait de coco
Lucie | Commune Ua Pou09

Salade de *pota*, coco râpée, citron
Michel | Commune de Hao11

Salade gourmande au *taro*
Josiane | Commune de Paea13

Salade de concombre à la crème
Moeata | Commune de Paea
Cilia | Commune de Punaauia15

POISSONS

Haura et sa crème de *fafa*
Michel | Commune de Hao
Jean-Claude | Commune de Nuku Hiva17

Lasagnes de *uru* et lames de thon
Liliane | Commune de Teva I Uta19

Poisson au citron
Doris | Commune de Uturoa21

VIANDES

Poulet exotique à l'ananas
Morris | Commune de Taputapuatea23

***Keukeu* au lait de coco**
Jean-Claude | Commune de Nuku Hiva25

Cassolette d'aubergines au bœuf haché
Poehere | Commune de Teva I Uta
Ismael | Commune de Papeete27

VÉGÉTARIEN

***Ma'a tinito* végétarien**
Morris | Commune de Taputapuatea29

Aubergines, façon poisson cru chinois
Isabelle | Commune de Punaauia31

ACCOMPAGNEMENTS

Purée de manioc
Liliane | Commune de Mahina33

Riz banane
Boris | Direction de l'Agriculture
Manuia | Commune de Tahaa35

Légumes rôtis au four
Cilia | Commune de Punaauia37

DESSERTS

Flan au potiron
Doris | Commune de Uturoa
Lucie | Commune de Ua Pou39

Le *Taota*, dessert au manioc
Léontine | Commune de Tumaraa41

Crumble aux fruits
Moemoea | Commune de Uturoa
Lucie | Commune de Ua Pou43

Sorbet de fruits
Liliane | Commune de Teva I Uta
Poehere | Commune de Teva I Uta45



Salade de potiron au lait de coco

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Potirons	230
• Tomates	60
• Concombres	60
• Bananes mûres	60
• Won bok	60
• Fruits de la passion	60
• Lait de coco	90
• Oignons verts	QS
• Persil	QS
• Citrons	QS
• Sel / Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Potirons	4,6
• Tomates	1,115
• Concombres	1,115
• Bananes mûres	1,115
• Won bok	1,115
• Fruits de la passion	1,115
• Lait de coco	1,725
• Oignons verts	QS
• Persil	QS
• Citrons	QS
• Sel / Poivre	QS

DESCRIPTIF : Salade composée à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Désinfection des produits végétaux*

• PRÉPARER LES LÉGUMES

- 1/ Nettoyer et désinfecter les légumes.
- 2/ Éplucher les légumes.
- 3/ Émincer les concombres, les tomates, les bananes mûres et le won bok.
- 4/ Râper le potiron.
- 5/ Mélanger le tout de façon homogène.
- 6/ Réserver.

• PRÉPARER L'ASSAISONNEMENT

- 1/ Passer la pulpe de fruit de la passion au chinois.
- 2/ Récupérer la pulpe sans les graines et la mélanger au lait de coco fraîchement pressé.
- 3/ Émincer le persil et les oignons verts.
- 4/ Incorporer les aromates au mélange pulpe de passion et lait de coco.
- 5/ Assaisonner avec du sel, du poivre et de jus de citron pressé selon les goûts.

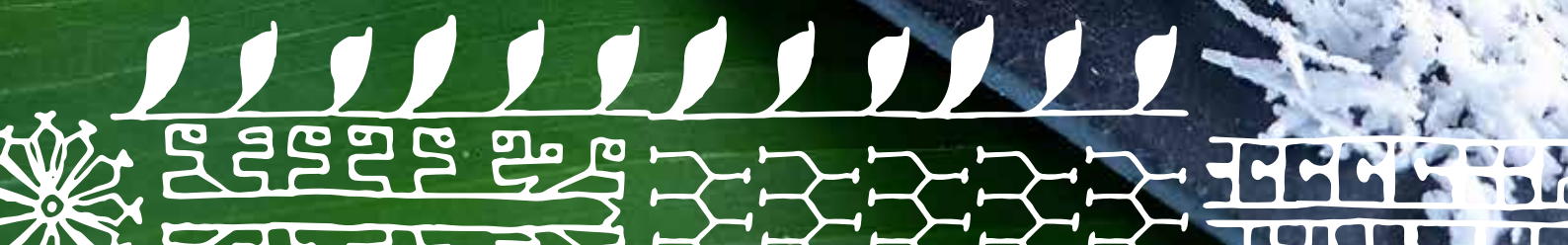
• DRESSAGE

Servir frais en incorporant la vinaigrette au dernier moment.

* Préparer un bain d'eau javellisée à 0,1% avec une eau de Javel à 3,6% (concentration classique des bidons ménagers). Cette dose correspond à 0,5 cl de Javel pour 5 litres d'eau, ou encore 2 gouttes pour 1 litre. Faire tremper les légumes préalablement nettoyés dans ce bain pendant 5 minutes environ. Débarrasser et rincer soigneusement à l'eau courante.

Présentation du plat version collectivité







Michel

Commune de Hao

Salade de pota, coco râpé, citron

INGRÉDIENTS

Famille ▶ 5 pers. (en g)

• Pota	460
• Lait de coco	90
• Ail	QS
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS
• Coco râpé	60

Collectivité ▶ 100 pers. (en kg)

• Pota	9,2
• Lait de coco	1,725
• Ail	QS
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS
• Coco râpé	1,15

DESCRIPTIF : Salade à base de produits locaux

• PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1/ Désinfecter préalablement les légumes et les aromates avant de les éplucher soigneusement.
- 2/ Émincer les feuilles de *pota*.
- 3/ Recouvrir de coco râpé.
- 4/ Ajouter l'ail, le citron, le sel, le poivre, puis le lait de coco. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire..

Présentation du plat version collectivité



*QS = quantité souhaitée





Josiane

Commune de Paea

Salade gourmande au taro

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Taro	460
• Carottes	230
• Concombres	230
• Ail	60
• Choux verts	175
• Oignons	60
• Vinaigrette	290
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Taro	9,2
• Carottes	4,6
• Concombres	4,6
• Ail	1,15
• Choux verts	3,45
• Oignons	1,15
• Vinaigrette	5,75
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Salade composée à base de produits locaux

• PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1/ Nettoyer et désinfecter les légumes.
- 2/ Éplucher les légumes.
- 3/ Émincer les concombres, les choux verts et les oignons.
- 4/ Couper le taro en cubes, cuire à l'eau 45 minutes, puis réserver.
- 5/ Râper les carottes.
- 6/ Hacher l'ail.
- 7/ Mélanger le tout et assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron.

Il est possible d'agrémenter ce plat avec une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre de cidre.



Présentation du plat version collectivité







Moeata
Commune de Paea

Cilia
Commune de Punaauia

Salade de concombre à la crème

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Concombres	460
• Fromage blanc	175
• Ail	QS
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Concombres	9,2
• Fromage blanc	3,45
• Ail	QS
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Salade composée à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Servir frais

• PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1/ Nettoyer et désinfecter les concombres.
- 2/ Éplucher, épépiner et émincer les concombres.
- 3/ Hacher le persil et l'ail.
- 4/ Dans un plat, mélanger les concombres avec le fromage blanc.
- 5/ Ajouter le persil et l'ail, assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6/ Mélanger le tout de façon homogène.
- 7/ Servir très frais.

Présentation du plat version collectivité







Michel

Commune de Hao

Jean-Claude

Commune de Nuku Hiva

Haura et sa crème de fafa

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Haura	460
• Fafa	750
• Ail	QS
• Oignons	115
• Crème liquide	175
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Haura	9,2
• Fafa	14,95
• Ail	QS
• Oignons	2,3
• Crème liquide	3,45
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Plat protidique à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Le *haura* ne doit être trop cuit à la sortie du four

• PRÉPARATION DU HAURA

- 1/ Préchauffer le four à 180 °C.
- 2/ Rincer le *haura* et le découper en tranches.
- 3/ Dresser dans un plat allant au four (ou un gastronome, pour les collectivités), et assaisonner de sel et de poivre.
- 4/ Enfournier le plat de *haura* à 180 °C pendant 10 à 15 minutes.
- 5/ Vérifier la cuisson, le *haura* doit être rosé et pas trop cuit.
- 6/ Réserver.

• PRÉPARATION DE LA CRÈME DE Fafa

- 1/ Émincer les feuilles de *fafa* avant de les précuire sommairement.
- 2/ Émincer les oignons, puis hacher l'ail et le *fafa* précuit.
- 3/ Cuire le *fafa* avec les oignons et l'ail.
- 4/ Incorporer la crème liquide, assaisonner de sel et de poivre.
- 5/ Porter à ébullition pendant 5 minutes.

Présentation du plat version collectivité







Liliane

Commune de Teva I Uta

Lasagnes de uru et lames de thon

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Uru	860
• Lames de thon	500
• Lait	720
• Farine	430
• Beurre	430
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Uru	17,25
• Lames de thon	10
• Lait	14,375
• Farine	8,625
• Beurre	8,625
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Lasagnes locales terre-mer

CONSEILS DE PRÉPARATION : Ne pas trop cuire le poisson

• PRÉPARATION DU URU

1/ Éplucher et découper le *uru* cru en fine lamelles (1 à 2 mm).

• PRÉPARATION DE LA BÉCHAMEL

1/ Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine en pluie.

2/ Ajouter le lait froid au fur et à mesure. Mélanger jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène, saler et poivrer ensuite.

• PRÉPARATION DES LASAGNES

1/ Beurrer légèrement le plat, placer les lamelles de *uru*, rajouter les lames de poisson, de la béchamel et répéter l'étape jusqu'au rebord du plat. Terminer en recouvrant du reste de sauce béchamel.

2/ Préchauffer le four à 180 °C, puis enfourner 5 à 10 minutes.

Présentation du plat version collectivité





Poisson au citron

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Thon (Tazard ou Mahi-Mahi)	500
• Pota	500
• Oignons	50
• Ail	50
• Gingembre	50
• Citron confit	QS
• Huile	QS
• Miel	QS
• Sel / Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Thon (Tazard ou Mahi-Mahi)	10
• Pota	10
• Oignons	5
• Ail	5
• Gingembre	5
• Citron confit	QS
• Huile	QS
• Miel	QS
• Sel / Poivre	QS

DESCRIPTIF : Poisson au citron à base de poisson

CONSEILS DE PRÉPARATION : Désinfection des produits végétaux

• PRÉPARATION

- 1/ Nettoyer et désinfecter le *pota*, les oignons, l'ail et le gingembre.
- 2/ Emincer le *pota*, puis hacher les oignons, l'ail et le gingembre.
- 3/ Tailler le thon en tranche d'une épaisseur de 1 à 2 cm.
- 4/ Disposer le *pota* dans un plat, poser les morceaux de thon par-dessus.
- 5/ Réserver.

• PRÉPARATION DE L'ASSAISONNEMENT

- 1/ Mettre dans un contenant l'huile et le miel.
- 2/ Réduire le citron confit en purée, puis le mélanger à l'huile et au miel.
- 3/ Etaler le mélange obtenu sur le poisson, rajouter l'ail, le gingembre et les oignons.
- 4/ Assaisonner de sel et de poivre.

• CUISSON

Cuire à la vapeur entre 15 et 20 minutes. A la fin de la cuisson, le poisson doit être rosé à cœur.

Présentation du plat version collectivité





Poulet exotique à l'ananas

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Poulet	575
• Ananas	175
• Oignons	60
• Poivrons	180
• Navets	180
• Carottes	180
• Concentré de tomates	60
• Sucre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Poulet	11,5
• Ananas	3,45
• Oignons	1,15
• Poivrons	3,45
• Navets	3,45
• Carottes	3,45
• Concentré de tomates	1,15
• Sucre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Plat en sauce composé de poulet, de légumes et d'ananas

• PRÉPARATION DU POULET À L'ANANAS

- 1/ Émincer le poulet et réserver.
- 2/ Laver, désinfecter, éplucher et tailler les légumes et les ananas.
- 3/ Faire sauter le poulet dans un filet d'huile, ajouter les légumes, l'ananas et le concentré de tomates.
- 4/ Laisser mijoter 15 minutes environ.

Présentation du plat version collectivité







Jean-Claude

Commune de Nuku Hiva

Keukeu au lait de coco

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Keukeu avec os	1 150
• Pota	230
• Navets	175
• Carottes	290
• Ail	QS
• Persil	QS
• Gingembre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Keukeu avec os	23
• Pota	4,6
• Navets	3,45
• Carottes	5,75
• Ail	QS
• Persil	QS
• Gingembre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Plat traditionnel marquisien

CONSEILS DE PRÉPARATION : Bien ramollir le *keukeu* (viande de chèvre)

• PRÉPARER LE KEUKEU

- 1/ Découper le *keukeu* en petits morceaux.
- 2/ Cuire le *keukeu* avec les oignons et l'ail finement ciselés.
- 3/ Une fois que la viande est tendre, incorporer le lait de coco puis porter à ébullition.
- 4/ Désinfecter et éplucher les légumes.
- 5/ Cuire les légumes à la vapeur.
- 6/ Mélanger le *keukeu* au lait de coco et les légumes vapeur.
- 7/ Assaisonner avec le sel, le poivre et du gingembre émincé.

Présentation du plat version collectivité







Poehere
Commune de Teva I Uta
Ismael
Commune de Papeete

Cassolette d'aubergines et bœuf haché

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Aubergines	575
• Oignons	290
• Persil	QS
• Ail	QS
• Bœuf haché	460
• Sauce huître	QS
• Soyou	QS
• Poudre de gingembre	QS
• Épices chinoises	QS
• Huile de sésame	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Aubergines	11,5
• Oignons	5,75
• Persil	QS
• Ail	QS
• Bœuf haché	9,2
• Sauce huître	QS
• Soyou	QS
• Poudre de gingembre	QS
• Épices chinoises	QS
• Huile de sésame	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Plat protidique à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Il convient d'ajouter le reste des condiments lorsque le bœuf arrive à mi-cuisson (rosé)

• PRÉPARATION DE LA CASSOLETTE AU BŒUF

1/ Nettoyer et désinfecter les aubergines et les aromates.

2/ Couper les aubergines en dés, puis réserver.

3/ Émincer les oignons verts, le persil et les oignons, puis réserver.

4/ Hacher l'ail, puis réserver.

5/ Cuire le bœuf haché avec de l'huile de sésame, de la sauce huître et du soyou.

6/ Une fois le bœuf à mi-cuisson (rosé), ajouter les aubergines, les oignons, le persil et l'ail.

8/ Assaisonner de sel, de poivre, de poudre de gingembre et d'épices chinoises.

• DRESSAGE

Servir chaud.

Présentation du plat version collectivité





Ma'a tinito végétarien

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Haricots longs	180
• Carottes	180
• Pota	180
• Haricots rouges	575
• Macaroni	575
• Oignons	90
• Ail	QS
• Protéine de soja sèche	575
• Peau d'orange	QS
• Huile	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Haricots longs	3,45
• Carottes	3,45
• Pota	3,45
• Haricots rouges	11,5
• Macaroni	11,5
• Oignons	1,725
• Ail	QS
• Protéine de soja sèche	11,5
• Peau d'orange	QS
• Huile	QS

DESCRIPTIF : Repas avec protéines végétales

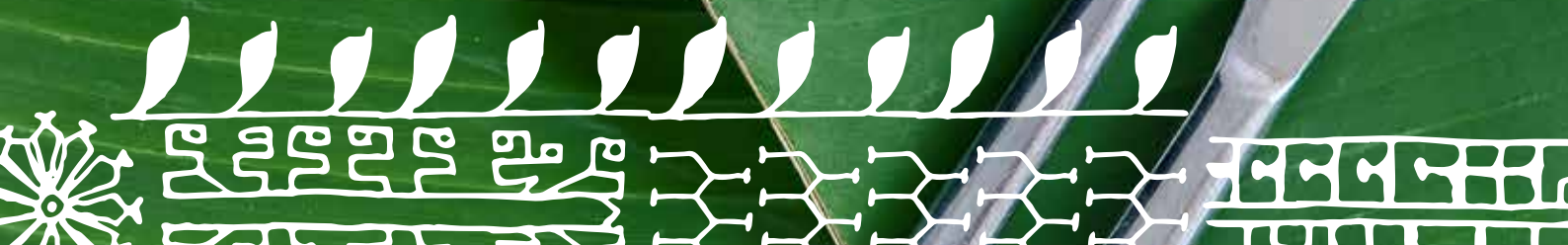
CONSEILS DE PRÉPARATION : Bien ramollir la protéine de soja

• PRÉPARATION DU MA'A TINITO VÉGÉTARIEN

- 1/ Porter de l'eau à ébullition.
- 2/ Tremper la protéine de soja dans l'eau bouillante hors feu pendant 20 minutes environ.
- 3/ Une fois bien ramollie, égoutter à l'aide d'une passoire, puis réserver.
- 4/ Désinfecter et éplucher les légumes, puis les émincer et réserver.
- 5/ Cuire les haricots rouges environ 2 heures, puis réserver.
- 6/ Cuire les macaronis, puis réserver.
- 7/ Faire sauter la protéine de soja et les légumes avec l'ail, les oignons et la peau d'orange, puis réserver.
- 8/ Dresser les haricots rouges dans un plat, ajouter les macaronis par-dessus, puis les légumes et la protéine de soja.

Présentation du plat version collectivité







Isabelle
Commune de Punaauia

Aubergines, façon poisson cru chinois

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Aubergines	460
• Carottes	230
• Concombres	230
• Ail	QS
• Oignons	57,5
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Aubergines	9,2
• Carottes	4,6
• Concombres	4,6
• Ail	QS
• Oignons	1,15
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Poisson cru végétarien

CONSEILS DE PRÉPARATION : Ne pas trop cuire les aubergines

• PRÉPARATION DU POISSON CRU VÉGÉTARIEN

- 1/ Désinfecter et éplucher les légumes.
- 2/ Couper les aubergines en dés, les cuire à la vapeur 15 minutes environ, puis réserver.
- 3/ Émincer les oignons, les concombres, et râper les carottes.
- 4/ Mélanger le tout de façon homogène.
- 5/ Assaisonner de sel, de poivre, de jus de citron et ajouter l'ail.

Présentation du plat version collectivité







Purée de manioc

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Manioc	1 150
• Beurre	60
• Lait	720
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Manioc	23
• Beurre	1,15
• Lait	14,375
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Accompagnement à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Bien ramollir le manioc à la cuisson et l'écraser encore très chaud afin de bien incorporer le beurre et le lait

• PRÉPARATION DE LA PURÉE DE MANIOC

- 1/ Nettoyer et désinfecter le manioc.
- 2/ Éplucher le manioc et le tailler en dés.
- 3/ Dans une casserole, porter de l'eau salée à ébullition.
- 4/ Plonger le manioc dans l'eau bouillante et laisser le cuire environ 30 minutes.
- 5/ Récupérer le manioc à l'aide d'une passoire.
- 6/ Sans attendre que le manioc refroidisse, l'écraser au batteur mélangeur. En même temps, ajouter le lait et le beurre, puis assaisonner de sel et de poivre.
- 7/ Mélanger jusqu'à obtenir une purée homogène et lisse.

Présentation du plat version collectivité





Riz Banane

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Bananes vertes	865
• Carottes	60
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Bananes vertes	17,25
• Carottes	1,15
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESRIPTIF : Accompagnement à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Favoriser l'espèce "Rio"

• PRÉPARATION DU RIZ BANANE

- 1/ Cuire les bananes vertes 10 à 15 minutes avec la peau.
- 2/ Quand la peau se craquèle, retirer les bananes de l'eau et les refroidir sous l'eau froide.
- 3/ Éplucher les bananes et les râper.
- 4/ Éplucher, laver les carottes et les râper.
- 5/ Mélanger les bananes râpées avec les carottes et le persil, assaisonner de sel et de poivre.

• DRESSAGE

Servir avec un plat en sauce comme, par exemple, un poisson sauce vanille, un ragoût, du poulet *fafa*, du *pua'a* choux, etc.

Présentation du plat version collectivité





Légumes rôtis au four

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Uru	460
• Patates douces	230
• Navets	230
• Courgettes	230
• Carottes	60
• Huile	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Uru	9,2
• Patates douces	4,6
• Navets	4,6
• Courgettes	4,6
• Carottes	1,15
• Huile	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

DESCRIPTIF : Légumes découpés, assaisonnés et mis au four

CONSEILS DE PRÉPARATION : Tailler les légumes de façon esthétique

• PRÉPARATION DES LÉGUMES RÔTIS

- 1/ Laver, désinfecter, puis tailler les légumes en dés.
- 2/ Assaisonner d'huile, de poivre et de sel.
- 3/ Préchauffer le four à 160 °C.
- 4/ Enfournier le plat durant 25 à 30 minutes.
- 5/ Servir bien chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Présentation du plat version collectivité







Doris
Commune de Uturoa

Lucie
Commune de Ua Pou

Flan au potiron

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Potirons	400
• Œufs	230
• Lait	230
• Beurre	QS
• Sucre	50

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Potirons	8,05
• Œufs	4,6
• Lait	4,6
• Beurre	QS
• Sucre	1

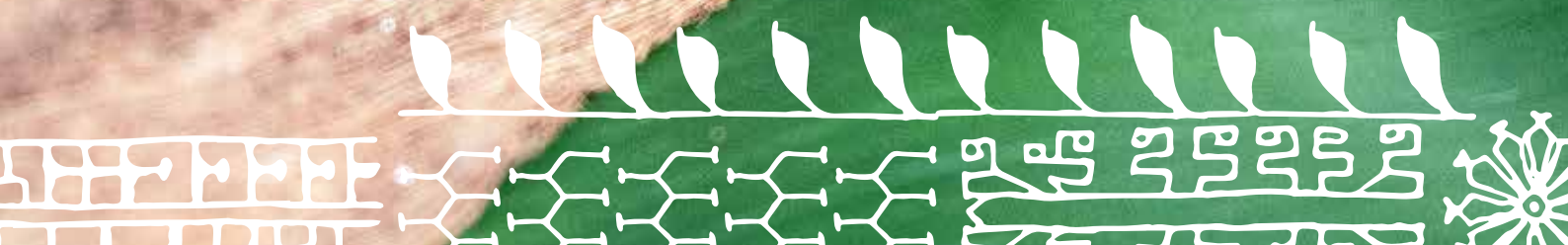
DESCRIPTIF : Dessert à base de potiron

• PRÉPARATION DES FRUITS

- 1/ Désinfecter, éplucher et tailler le potiron.
- 2/ Cuire le potiron au four, puis le mixer finement.
- 3/ Blanchir le sucre, les œufs, le beurre et le lait.
- 4/ Incorporer le potiron au mélange et mixer à nouveau.
- 5/ Verser le mélange dans un moule préalablement beurré et enfourner à 120°C pendant 40 minutes environ.

Présentation du plat version collectivité







Léontine

Commune de Tumarāa

Le Taota, dessert au manioc

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Manioc	865
• Sucre	345
• Lait de coco	575
• Ananas râpé	QS

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Manioc	17,25
• Sucre	6,9
• Lait de coco	11,5
• Ananas râpé	QS

DESCRIPTIF : Dessert à base de manioc râpé

• PRÉPARATION DU TAOTA

- 1/ Laver et éplucher le manioc, puis le râper.
- 2/ Caraméliser le sucre.
- 3/ Incorporer le manioc, le lait de coco et l'ananas râpé.
- 4/ Préchauffer le four à 180 °C.
- 5/ Verser le mélange dans un moule préalablement graissé et fariné.
- 6/ Enfourner 30 minutes.

Présentation du plat version collectivité







Moemoea
Commune de Uturoa

Lucie
Commune de Ua Pou

Crumble aux fruits

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Papayes	400
• Ananas	230
• Bananes mûres	230
• Fruits de la passion	QS
• Vanille	QS
• Farine	60
• Beurre	60
• Sucre	30

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Papayes	8,05
• Ananas	4,6
• Bananes mûres	4,6
• Fruits de la passion	QS
• Vanille	QS
• Farine	1,15
• Beurre	1,15
• Sucre	0,575

DESCRIPTIF : Dessert à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Veiller lors la cuisson à ce que la compotée de fruit ne devienne pas de la purée

• PRÉPARATION DES FRUITS

- 1/ Nettoyer et désinfecter les fruits.
- 2/ Les éplucher et les découper en dés.
- 3/ Passer la pulpe des fruits de la passion au chinois. Récupérer la pulpe sans les graines.
- 4/ Cuire les fruits jusqu'à obtenir une compotée homogène, puis réserver.

• PRÉPARATION DU CRUMBLE

- 1/ Mélanger le sucre et le beurre mou.
- 2/ Une fois le sucre fondu, incorporer la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3/ Préchauffer le four à 180 °C, étaler l'appareil à crumble dans un plat allant au four, puis enfourner 15 à 20 minutes. La pâte doit être dorée.
- 4/ Refroidir la pâte cuite, la morceler en crumble, puis réserver.

• DRESSAGE

- 1/ Étaler la compotée de fruit dans un plat et verser le crumble par-dessus.
- 2/ Servir tiède.

Présentation du plat version collectivité







Sorbet de fruits

INGRÉDIENTS

Famille ► 5 pers. (en g)

• Ananas	400
• Bananes mûres	230
• Citrons	230
• Sucre	QS
• Stab 2000*	3

Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Ananas	8,05
• Bananes mûres	4,6
• Citrons	4,6
• Sucre	QS
• Stab 2000*	0,3

DESCRIPTIF : Sorbet de fruits à base de produits locaux

CONSEILS DE PRÉPARATION : Calcul de la concentration adéquate en sucre et en conservateur

• PRÉPARATION DU SORBET

- 1/ Désinfecter et éplucher les fruits, puis les découper en dés.
- 2/ Mettre les fruits au blender et les mixer en purée.
- 3/ Ajouter l'eau, le sucre, le conservateur et le citron.
- 4/ Mettre la préparation dans la sorbetière.
- 5/ Laisser tourner dans la sorbetière 45 minutes, puis servir.

• DRESSAGE

Servir et consommer sans tarder.

* Le Stab 2000 est un stabilisateur et émulsifiant pour les crèmes glacées et la crème Chantilly.



Les équipes





Directeur de publication : SPC-PF

Rédaction : DAG et SPC-PF

Recettes et photos réalisées lors d'un événement organisé par la SPC-PF, avec le soutien technique de la CAPL pour la fourniture des produits locaux et de la DAG pour l'initiative, le soutien financier et l'édition de cet ouvrage.

Crédit photos : Annabel Robert, Pure.lab et Naomi Wong, NAO photo.

Création et mise en page : Annabel Robert, Pure.lab - www.annabelrobert.com



DAG

500, rue Tuterai tāne, route de l'Hippodrome - Piraé
BP 100 - 98 713 Pape'ete - Polynésie française
Téléphone : (689) 40 42 81 44 (poste 320)
Email : boris.lhie@dag.gov.pf
Web : <https://www.service-public.pf/dag/>

SPC-PF

Servitude Tepihaa II - Patutoa - Papeete
B.P. 50 820 - 98716 Piraé - Tahiti - Polynésie française
Tél. (689) 40 50 63 63
E-mail : rs@spc.pf

CAPL

Rue Tuterai tāne, route de l'Hippodrome - Piraé
BP 53 83 - 98716 Piraé - Tahiti - Polynésie française