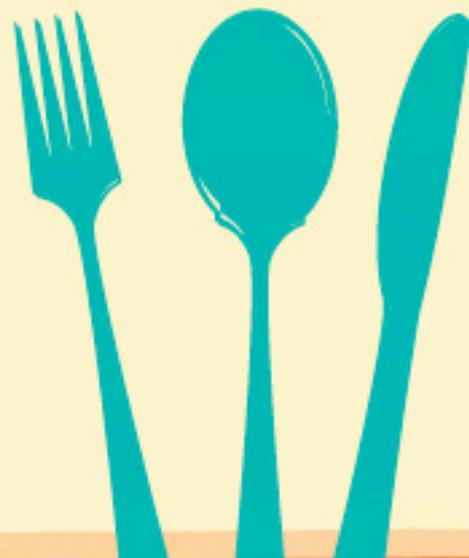




**BIEN MANGER SANS  
TROP DÉPENSER**



**TAMĀ'A MAITA'I, MONI MĀMĀ**



Direction de la santé  
Direction des affaires sociales

<b>Faire ses courses sans se ruiner</b>	4
Ho'o mai i te mā'a māmā nō tō 'oe pute	5
<b>Recettes salées</b>	
Salade de papayes vertes	6
Salade de maquereilles	7
Salade de lentilles aux lardons	8
Blanquette de poulet	9
Ragoût de uru pua'atoro	10
Fou Youn Ha	11
Haricots blancs	12
Pua'atoro haricots longs / Chouchoutes	13
Pâte Brisée	14
Quiche aux légumes	15
<b>Recettes sucrées</b>	
Yaourt maison	16
Tarte tatin à la papaye	17
Gâteau carotte	18
Œufs au lait	19
Riz au lait	20
Poe banane	21
Gâteau patates douces	22
Crêpes	23
<b>Ne jetez pas les restes !</b>	
Hachis Parmentier	24
Pain perdu	25
Pudding	26
Gratin de pâtes	27
Omelette aux légumes	28
Clafoutis multi-fruits	29
<b>Conseils</b>	
Testez les modes de cuisson « santé »	30
Te mau tunura'a mā'a ia vai maita'i noa te ea	31
Adoptez les bons gestes	32
Tamau te mau ravera'a	33
L'hygiène c'est important !	34
Ia vai mā noa !	35
<b>Un potager à la maison, c'est facile et économique</b>	36
Mea 'ohie, e 'iti te tapura ha'amavara'a	37
<b>L'assiette équilibrée</b>	38

## FAIRE SES COURSES SANS SE RUINER...

Il suffit parfois de bien s'organiser pour ne pas trop dépenser !

### AVANT DE PARTIR :

- Vérifier dans vos placards ce qu'il manque,
- Préparer une liste de vos courses,
- Prévoyez vos sacs pour y ranger vos courses,
- Faites vos courses l'estomac plein, vous serez moins tenté que si vous allez au magasin en ayant faim.



### UNE FOIS DANS LE MAGASIN :

- N'achetez que ce qui est écrit sur votre liste pour ne pas dépasser votre budget,
- Si vos enfants vous accompagnent, évitez les rayons « à risque » (bonbons, biscuits...) qui sont sources de tentation,
- Achetez de préférence les produits de la marque du magasin qui sont généralement aussi bons que ceux des marques célèbres et beaucoup moins chers,
- Les produits les moins chers se trouvent généralement rangés en bas des rayons - Comparer les prix et surveiller les promotions (le pack « familial » n'est pas toujours aussi avantageux que le produit à l'unité),
- Évitez d'acheter les plats tout prêts qui sont souvent plus chers, moins bons et trop salés,
- Faites attention aux dates de péremption.



### EN RENTRANT A LA MAISON :

- Rangez rapidement les produits frais au réfrigérateur, les produits surgelés au congélateur et le reste dans le garde manger (ou placard) à l'abri des insectes et animaux.



Mangez équilibré, ce n'est pas compliqué !

## HO'O MAI I TE MĀ'A MĀMĀ NŌ TŌ 'OE PUTE...

Mea 'ohie !

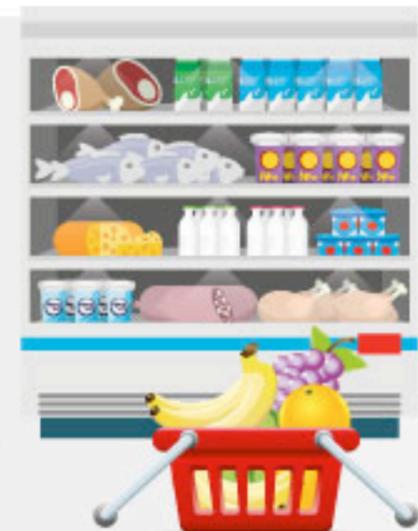
### NAHEA RA ?

- A fa'aine'ine te hō'ē tapura mā'a hou e haere atu ai i te fare toa,
- A haere 'atu i te fare toa e ua i tō 'oe vaira'a mā'a, aita 'oe e turori nō te 'amu i te tahi 'atu mā'a.



### I TE FARE TOA :

- A ho'o noa mai te mā'a tā 'oe i tapura,
- Te vai nei te tamari'i, eiaha roa e haere 'atu i te mau vahi te apapara'a o te mā'a monamona,
- A ho'o mai te mau mā'a e fatuhia e te fare toa ho'o no te māmā o te ho'o, e mau mā'a maitata'i ato'a,
- E fa'anahohia te mau mā'a māmā i raro roa o te mau vahi apapara'a mā'a,
- A 'ara i te ho'o o te mau mā'a « pack familial », te tahi taime, mea māmā ae ia ho'o tataitahi,
- A tu'u 'atu i tihiti te nounou i te ho'o i te mau mā'a 'ine'ine noa nō te 'amu, rahi te miti popa'a,
- A 'ara i te taio mahana hope.



### TE HOIRA'A FARE :

- Fa'anaho oioi 'atu te mau mā'a e au i roto i te fa'ato'eto'era'a, e te mau mā'a to'eto'e i roto i te vahi ha'apa'arira'a, te tahi 'atu mā'a i roto i te patere mā'a.



Mea ōhie ia tamā'a faito au !

## SALADE DE PAPAYES VERTES

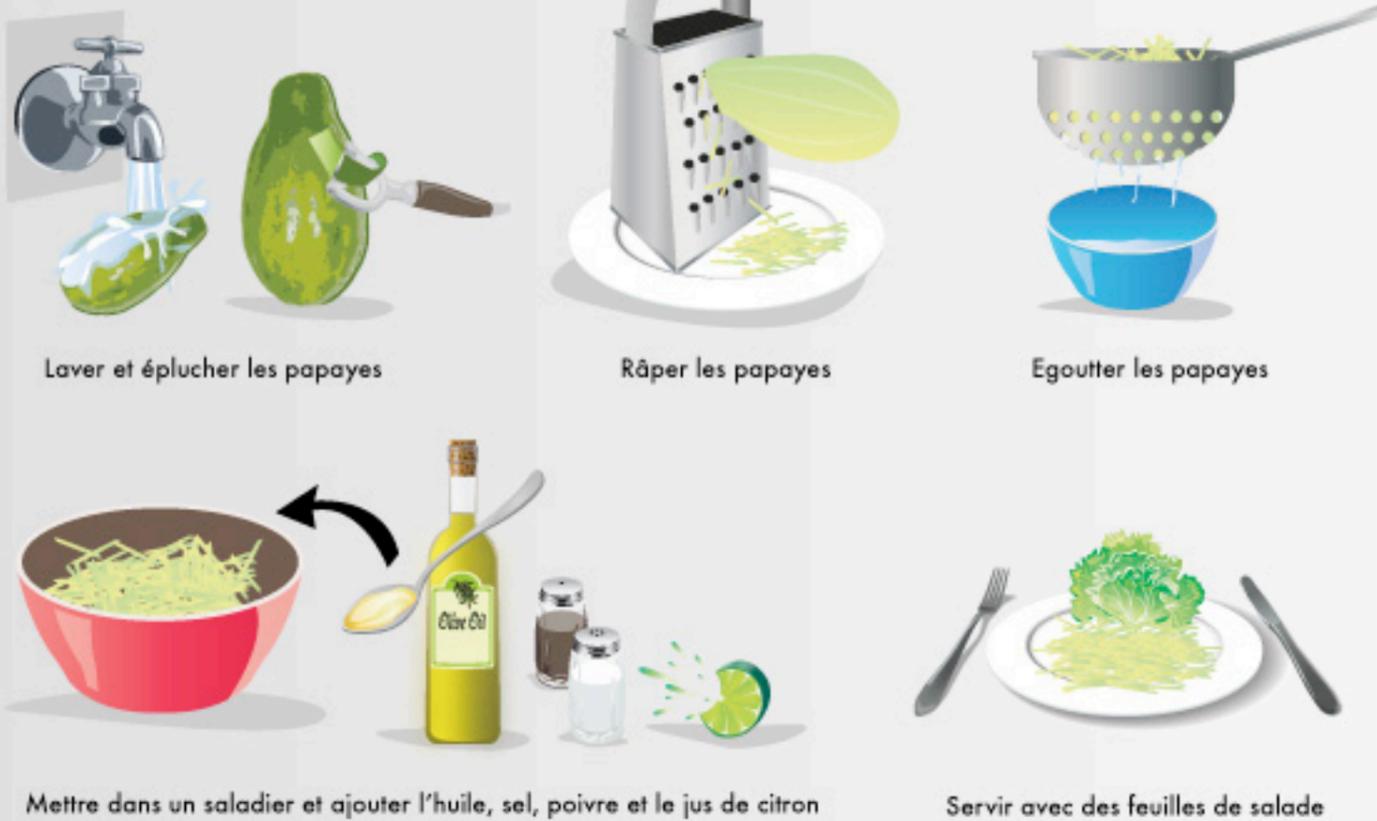
10min  
x6  
0' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



3 papayes vertes 1 cuillère à soupe d'huile Feuilles de salade Le jus de 2 citrons Sel, poivre

### PRÉPARATION



Laver et éplucher les papayes

Râper les papayes

Egoutter les papayes

Mettre dans un saladier et ajouter l'huile, sel, poivre et le jus de citron

Servir avec des feuilles de salade



**Le + nutrition :** la papaye est un fruit riche en vitamine C.

## SALADE DE MAQUERELLES

10min  
x6  
20' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



10 grosses pommes de terre

2 boîtes de maquereelles

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1/2 oignon

1 boîte de maïs

1 botte d'oignon vert

Sel, poivre

### PRÉPARATION



Faire bouillir les pommes de terre entières et non pelées

Emietter les maquereelles dans un saladier

Egoutter le maïs

Laver puis couper l'oignon en carré et l'oignon vert en fines lamelles

Peler les pommes de terre et les couper en dés

Mélanger les pommes de terre, les maquereelles, le maïs, l'oignon et l'oignon vert

**VARIANTE :**  
On peut remplacer les maquereelles par du thon frais émietté ou en boîte.

Ajouter un peu de mayonnaise. Saler, poivrer et bien mélanger

## SALADE DE LENTILLES AUX LARDONS

10min

x6

45' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



1 paquet de lentilles



3 carottes



1 gousse d'ail



Sel, poivre



1 bouquet garni



2 paquets de lardons (poitrine fumée)



2 oignons



1 bol de vinaigrette

### PRÉPARATION



Dans une marmite, faire revenir les lardons sans huile



Mettre les lardons de côté et éliminer le gras de la marmite

Faire revenir, sans ajouter de matière grasse, l'ail écrasé et les oignons coupés en lamelles



Laver, éplucher et couper en rondelles les carottes et les rajouter dans la marmite



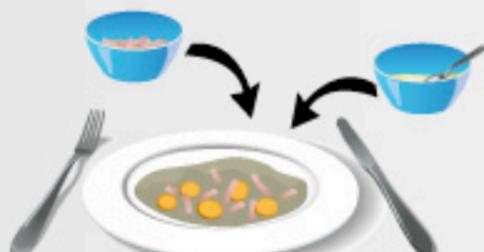
Ajouter le bouquet garni, sel et poivre. Porter à ébullition puis baisser le feu. Faire cuire environ 45 minutes



Déposer les lentilles dans la marmite et recouvrir d'eau



Egoutter et laisser refroidir



Ajouter les lardons et de la vinaigrette

#### VARIANTE :

On peut parfumer la préparation avec des herbes de Provence ou des tomates pelées. Les lardons peuvent être remplacés par des saucisses fumées.

**Le + nutrition :** Les lentilles sont riches en fibres et en fer.

## BLANQUETTE DE POULET

15min

x6

30' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



6 cuisses de poulet ou un poulet entier



4 carottes



2 cuillères à soupe de farine



Beurre



1 oignon



1 bouquet garni



Sel, poivre

### PRÉPARATION



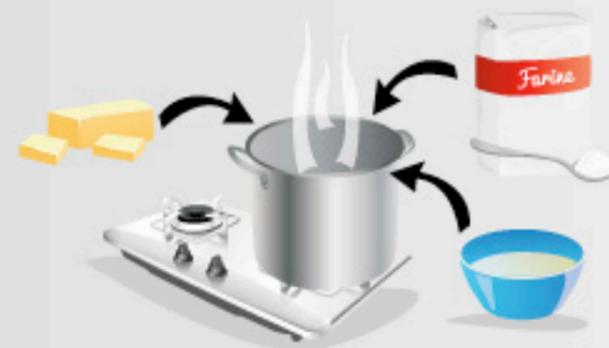
Laver, éplucher les carottes et l'oignon et découper en morceaux



Faire griller le poulet dans une casserole



Ajouter ensuite les légumes et le bouquet garni et recouvrir d'eau froide. Cuire 20 minutes à feu doux



Dans une autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et mouiller avec le bouillon de légumes



Quand la sauce est prête, verser sur le poulet et assaisonner

#### VARIANTE :

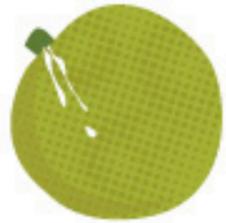
Le poulet peut être remplacé par des morceaux de veau ou des morceaux de poisson.

## RAGOÛT DE URU PUA'ATORO

## FOU YOUN HA

20min  
x6  
30' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



1 uru mûr qui vient d'être cueilli



2 boîtes de pua'atoro dégraissé



1 oignon



Poivre

20min  
x6  
10' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



9 œufs



1 chou vert



1 oignon



6 oignons verts



Huile



3 carottes



300 g de poulet



Sel, poivre

### PRÉPARATION



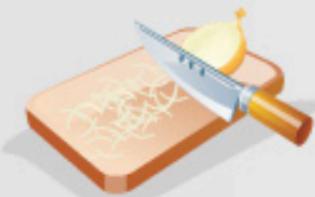
Laver et épucher le uru



Couper en carré



Faire bouillir dans une marmite remplie d'eau



Couper l'oignon en lamelles



Faire sauter les lamelles d'oignon avec le pua'atoro dégraissé



Mettre le uru cuit dans le pua'atoro



Rajouter un peu de bouillon du uru



Poivrer et bien mélanger

#### VARIANTE :

Remplacer le uru par de la papaye verte.

**Le + nutrition :** Le uru est riche en calcium, magnésium et vitamine C.

### PRÉPARATION



Laver les légumes puis les découper en fines lamelles, ainsi que le poulet



Faire chauffer l'huile et faire revenir les légumes et le poulet à feu vif



Battre les œufs et les verser sur les légumes et le poulet. Assaisonner



Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes

#### VARIANTE :

Le poulet peut être remplacé par des chevrettes.

## HARICOTS BLANCS

## PUA'ATORO HARICOTS LONGS / CHOUCHOUTES

10min

x6

45' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



2 boîtes de haricots blancs



2 paquets de lardons



1 boîte de tomates pelées



1 oignon



4 carottes



5 gousses d'ail



Sel, poivre



Thym, laurier

10min

x6

10' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



2 boîtes de pua'atoro dégraissé



1 paquet de haricots verts longs



4 chouchoutes (christophines)



Feuilles de pota



1 gousse d'ail



1 cuil à café d'huile d'olive

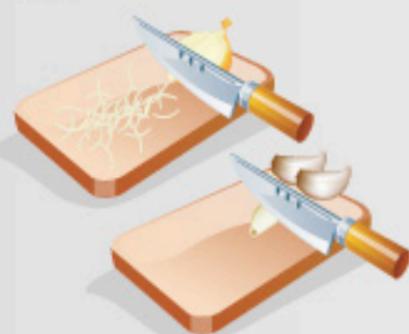


Sel



1/2 verre d'eau

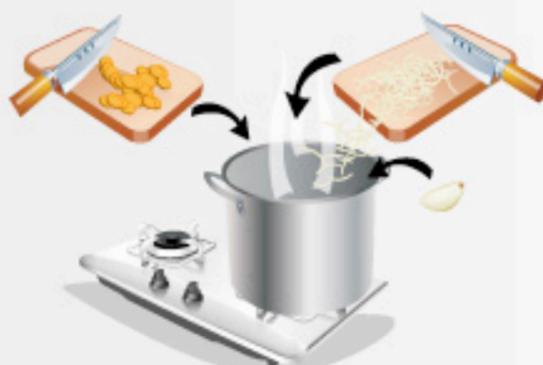
### PRÉPARATION



Couper l'oignon en lamelles et hacher les gousses d'ail



Laver, éplucher et découper les carottes en rondelles



Faire revenir l'oignon dans une marmite avec l'huile puis ajouter l'ail et les carottes



Lorsque les carottes sont presque cuites, ajouter les lardons et bien mélanger



Couper les tomates pelées en dés et les ajouter à la préparation



Vider la moitié de l'eau des boîtes de haricots avant de les verser dans la marmite



Mettre du thym, du laurier, saler et poivrer



Bien mélanger et laisser cuire pendant 20 minutes environ à feu doux

### PRÉPARATION



Laver et cuire dans l'eau pendant 20 minutes les chouchoutes. Les peler puis les découper en lamelles fines



Laver puis découper les haricots longs et les feuilles de pota en petits morceaux



Cuire les chouchoutes 3 à 4 minutes dans une poêle huilée



Ajouter ensuite les haricots longs et laisser cuire 1 à 2 minutes



Ajouter l'ail haché et le pua'atoro dégraissé, mélanger et laisser cuire quelques minutes



Ajouter le pota et laisser cuire quelques minutes à feu doux. Poivrer avant de servir



**Le + nutrition :** Cette recette riche en légumes apportera le plein de vitamines et minéraux !

## PÂTE BRISÉE

20min  
x4-6  
Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



200 g de farine



100 g de beurre



3 cuillères à soupe d'eau



1 pincée de sel

### PRÉPARATION



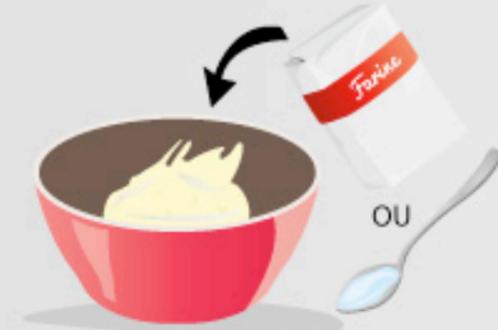
Verser la farine et le sel dans un saladier



Ajouter le beurre mou découpé en petits morceaux et l'eau

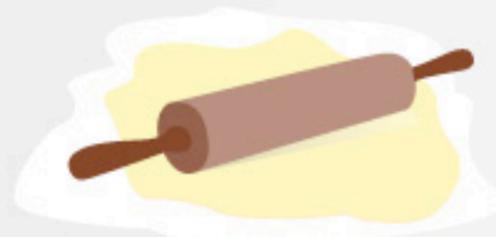


Bien mélanger pour former une boule



Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine, si elle casse, ajouter un peu d'eau

Laisser reposer au frais pendant 30 minutes



Saupoudrer le plan de travail avec de la farine et étaler la pâte



Déposer la pâte dans le moule et piquer la pâte avec une fourchette. Garnir à votre convenance

Cette pâte brisée sert de base pour réaliser des quiches, tartes salées ou tartes sucrées !

## QUICHE AUX LÉGUMES

15min  
x4-6  
Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



1 pâte brisée



1 carotte



3 œufs



2 cuillères à soupe d'huile



1 grand verre de lait



1/2 oignon



1/4 chou

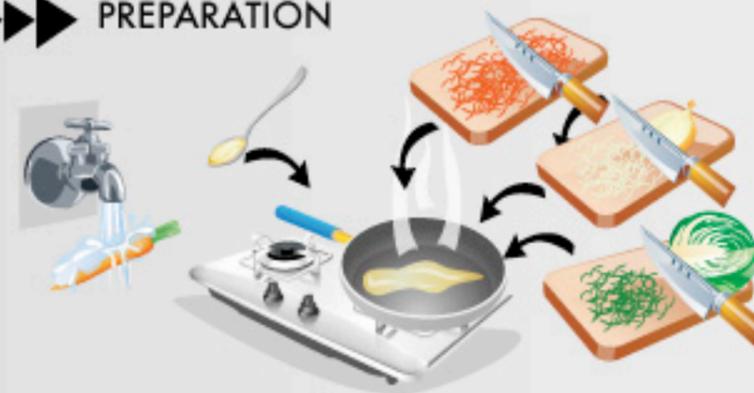


Gruyère râpé

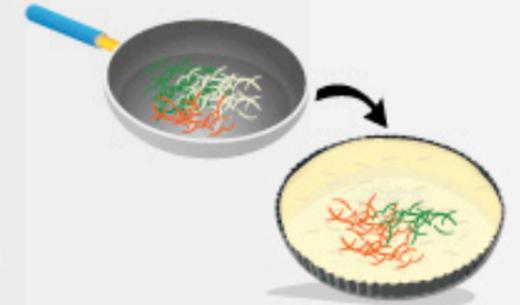


Sel, poivre

### PRÉPARATION



Laver les légumes. Faire revenir les oignons et le chou coupés finement et les carottes râpées dans 2 cuillères à soupe d'huile



Étaler la pâte brisée dans un plat et la garnir avec les légumes



Dans un saladier, battre les œufs avec le lait. Saler et poivrer



Verser ce mélange dans le plat et parsemer de gruyère



Faire cuire au four 30 minutes environ

**VARIANTE :**  
Cette recette peut se réaliser sans pâte, il faut alors doubler les quantités de légumes, œufs et lait.

# RECETTES SUCRÉES

## YAOURT MAISON

10min

x8 YAOURTS

8h de repos

### INGRÉDIENTS



1 pot de yaourt nature



1 boîte de lait concentré sucré

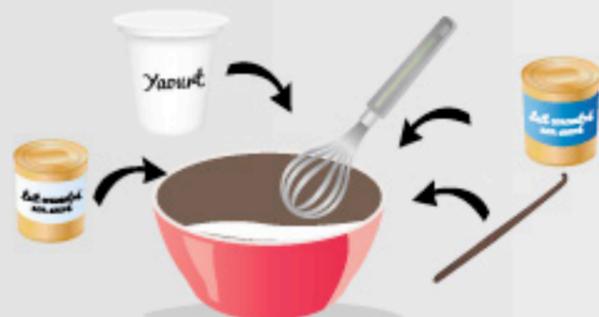


2 boîtes de lait concentré non sucré

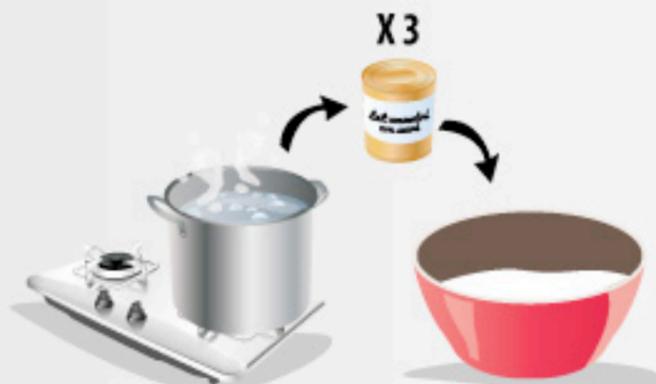


1 gousse de vanille

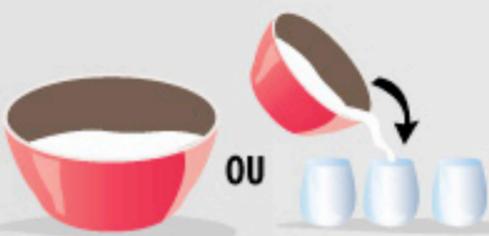
### PRÉPARATION



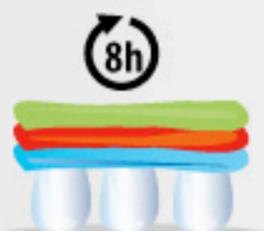
Mélanger dans un saladier le pot de yaourt, les 2 boîtes de lait concentré non sucré, la boîte de lait concentré sucré et la gousse de vanille avec un fouet pendant 3 minutes environ



Faire bouillir de l'eau et verser dans la boîte de lait vide. Mettre ensuite l'eau chaude dans le saladier. Répéter l'opération jusqu'à 3 fois. Bien mélanger



Mettre dans des pots/verres ou laisser dans le saladier



Bien couvrir d'une couverture épaisse ou de 3 draps. Laisser reposer toute une nuit ou pendant 8 heures



Mettre ensuite au frais

## TARTE TATIN À LA PAPAYE

20min

x6

25' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



1 pâte brisée



2 ou 3 papayes



3 cuillères à soupe de sucre



2 cuillères à soupe de beurre

### PRÉPARATION



Laver, éplucher et couper les papayes en lamelles



Au fond du moule verser le sucre et les petits morceaux de beurre



Disposer les lamelles de papayes



Déposer la pâte brisée par-dessus les papayes



Cuire au four pendant 25 minutes à 210°C - Th 7



Sortir le plat du four et retourner la tarte sur un autre plat. Déguster chaud ou froid



**VARIANTE :**  
Les papayes peuvent être remplacées par d'autres fruits comme des pommes, des mangues ou des bananes.



**Le + nutrition :** Un dessert riche en fruit.

## GÂTEAU CAROTTE

20min

x6

30' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



7 cuillères à soupe de farine



7 cuillères à soupe de sucre



3 carottes



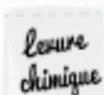
2 cuillères à soupe d'huile



4 œufs



3 pincées de cannelle



1 sachet de levure

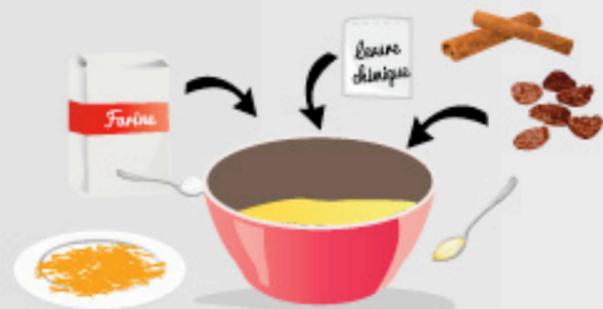


1 poignée de raisins secs

### PRÉPARATION



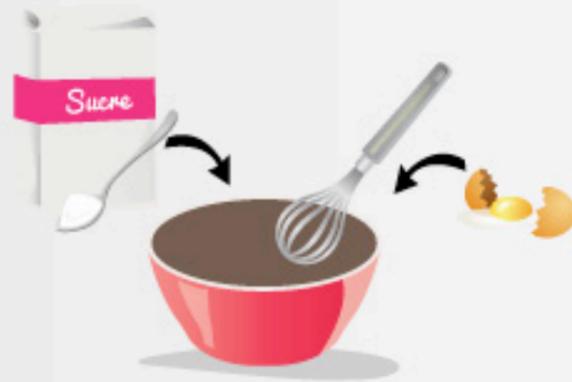
Peler, laver et râper les carottes



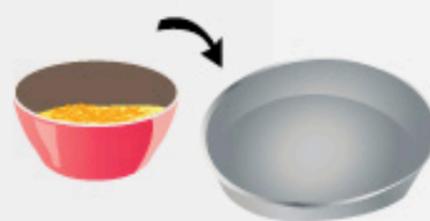
Ajouter la farine, la levure, les carottes, l'huile, la cannelle et les raisins secs



Cuire au four pendant 30 minutes



Dans un saladier, mélanger le sucre avec les œufs



Verser dans un moule à cake huilé

#### VARIANTE :

On peut remplacer les raisins par des cerneaux de noix ou des noisettes.

## ŒUFS AU LAIT

10min

x6

35' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



600 ml



5 œufs



8 cuillères à soupe



Vanille

### PRÉPARATION



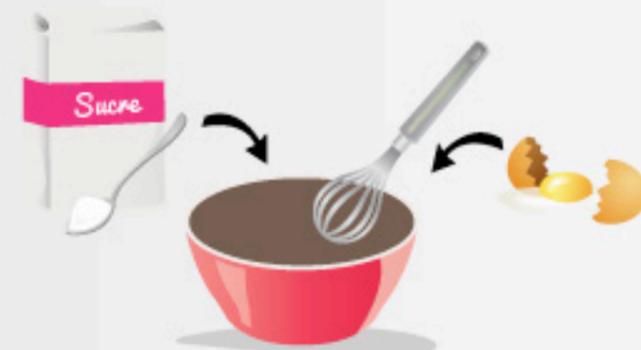
Faire bouillir le lait avec la vanille fendue en 2



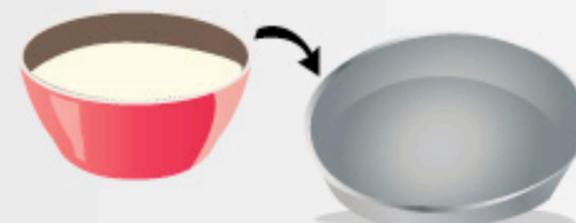
Ajouter le lait et mélanger



Préparer le bain-marie : verser de l'eau dans un plat allant au four et déposer le plat contenant la préparation dedans



Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre



Verser dans un plat



Mettre au four pendant 35 minutes 210°C - Th 7



**Le + nutrition :** Une bonne astuce pour manger des légumes sans s'en rendre compte !



**Le + nutrition :** Un dessert riche en calcium, idéal pour les petits et grands !

## RIZ AU LAIT

5min

x6

35' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



1/2 litre de lait



10 cuillères à soupe



8 cuillères à soupe



1 gousse de vanille

### PRÉPARATION



Faire chauffer le lait dans une casserole. Fendre la gousse de vanille et l'ajouter au lait



Verser le riz et cuire à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à absorption complète du lait



Ajouter le sucre et bien mélanger

#### VARIANTE :

On peut ajouter des raisins ou autre fruits secs dans la préparation. Le riz peut être remplacé par de la semoule.

## POE BANANE

30min

x6

40' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



1 kg de bananes



6 cuillères à café d'amidon



3 cuillères à soupe de sucre



Vanille

### PRÉPARATION



Eplucher les bananes et les couper en rondelles



Cuire les bananes dans une casserole avec un peu d'eau et la gousse de vanille fendue en 2

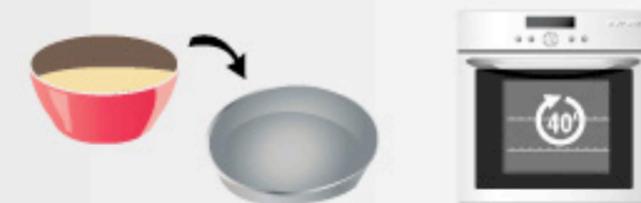


Remuer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse

#### 1<sup>ère</sup> méthode de cuisson



Dans un saladier, mélanger l'amidon avec un litre d'eau froide, puis ajouter la purée de bananes et le sucre



Verser la pâte dans un plat à gratin beurré. Cuire pendant 40 minutes au four à 180°C - Th 6

#### 2<sup>ème</sup> méthode de cuisson



Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Prendre une cuillère à soupe et faire tomber une boule dans l'eau bouillante



Cuire plusieurs boules en même temps. Dès que la boule remonte à la surface, c'est cuit. Mettre les boules dans un plat et arroser de lait de coco

#### VARIANTE :

Les bananes peuvent être remplacées par des papayes, du poliron, du tara, etc.



**Le + nutrition :** Recette riche en calcium, idéale pour le petit déjeuner ou le goûter des enfants !

## GÂTEAU PATATES DOUCES

40min

x8

60' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



700 g de patates douces (environ 6 grosses)



3 œufs



Vanille



10 cuillères à soupe de sucre



6 cuillères à soupe de beurre

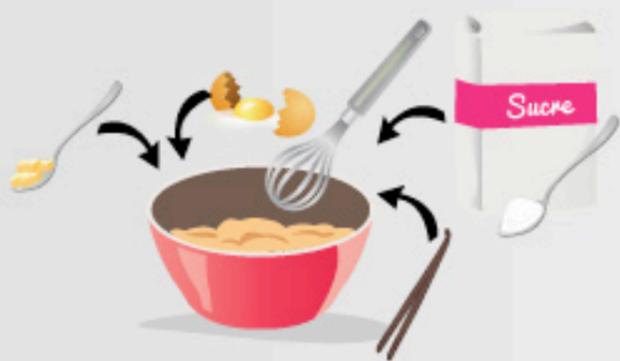
### PRÉPARATION



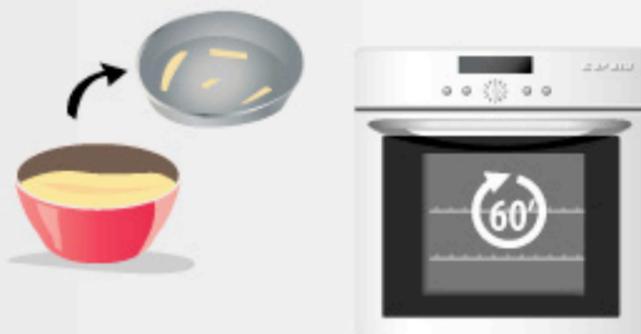
Cuire les patates douces dans une casserole d'eau bouillante



Une fois cuites, les éplucher et les écraser en purée



Ajouter le beurre, le sucre, la vanille fendue en 2 et les œufs



Verser dans un plat beurré et cuire au four pendant 1 heure à 180°C - Th 6.  
Le gâteau est cuit quand la lame d'un couteau ressort sèche.  
A consommer froid

## CRÊPES

10min

X20 CRÊPES

5' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



500 g de farine



5 œufs



1 litre de lait demi-écrémé



3 cuillères à soupe d'huile

### PRÉPARATION



Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine et le sucre puis ajouter le lait et l'huile en remuant bien



Faire sauter la crêpe pour cuire l'autre côté



Beurrer ou huiler une poêle bien chaude, puis verser la pâte en couche fine



Garnir au choix avec du sucre, du chocolat en poudre, de la confiture ou des fruits

#### VARIANTE :

Cette recette peut aussi servir pour préparer des crêpes salées au fromage, jambon, poulet, etc.

# NE JETEZ PAS LES RESTES !

Il est possible de préparer des plats en utilisant les restes des repas précédents, un geste économique et anti-gaspillage bon pour le porte-monnaie et la planète !

## HACHIS PARMENTIER

40min  
x6  
20' Temps de cuisson

**INGRÉDIENTS**

- 8 pommes de terre
- 1/2 l de lait
- Gruyère râpé
- Ail
- 200 à 400 g de restes de viande (bœuf, poulet)
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de beurre
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile

**PRÉPARATION**

Cuire les pommes de terre à l'eau pendant 30 minutes

Les mouliner ou les écraser à la fourchette avec le lait et bien mélanger

Préparation de la farce : Eplucher et couper les oignons et l'ail. Cuire dans l'huile pendant 5 à 10 minutes

Découper et saler la viande. Ajouter la viande et bien mélanger

Mettre au four pendant 20 minutes à 210°C - Th 7

**VARIANTE :**  
On peut utiliser de la purée en flocons à la place des pommes de terre. Les restes de viande peuvent être remplacés par des restes de poisson ou une boîte de punu pua' atoro dégraissé.

## PAIN PERDU

10min  
x6  
20' Temps de cuisson

**INGRÉDIENTS**

- 2 œufs
- 2 baguettes de pain rassis
- 1/2 litre de lait
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de beurre

**PRÉPARATION**

Battre le lait avec les œufs

Découper les tranches de pain. Tremper les tranches de pain dans le mélange

Dans une poêle, faire fondre le beurre

Faire dorer le pain des 2 côtés

Servir les tranches de pain saupoudrées de sucre

**VARIANTE :**  
Le pain peut être remplacé par du pain coco.

## PUDDING

15 min

x6

45' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS

3 œufs



1 baguette de pain rassis

1/2 litre de lait



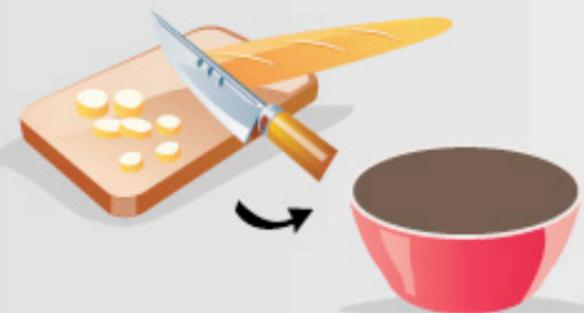
Sucre

5 cuillères à soupe de sucre

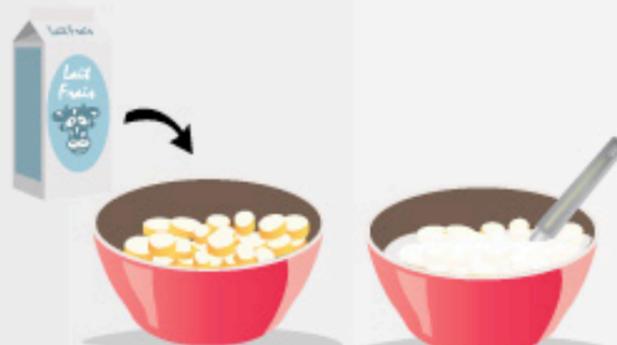


Fruits (raisins secs, pommes, papayes, etc.)

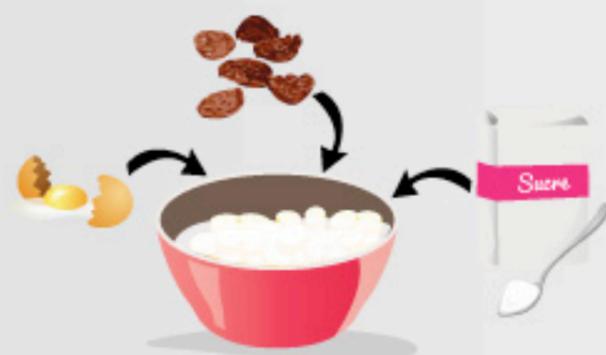
### PRÉPARATION



Découper le pain rassis en petits morceaux dans un saladier



Verser le lait et laisser le pain s'imbibber en écrasant avec une fourchette



Ajouter les œufs battus, le sucre et les raisins secs



Verser dans un plat beurré et cuire au four 45 minutes à 210°C - Th 7

#### VARIANTE :

Des restes de biscuits mous peuvent aussi être ajoutés dans cette recette en complément du pain rassis. On peut faire une version pudding salé en remplaçant le sucre et les fruits par des restes de viandes, ou de poissons, ou des lardons et des oignons, etc.

## GRATIN DE PÂTES

10 min

x6

15' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



Restes de pâtes



1/2 litre de lait



Gruyère râpé



2 tranches de jambon

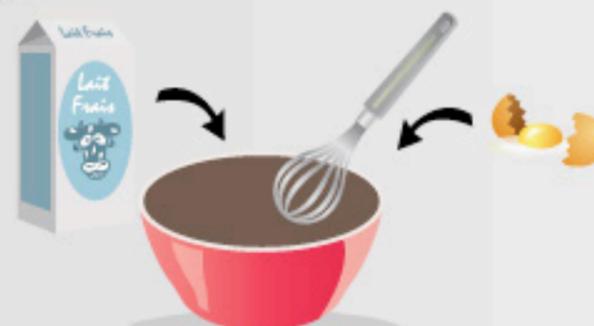


4 œufs

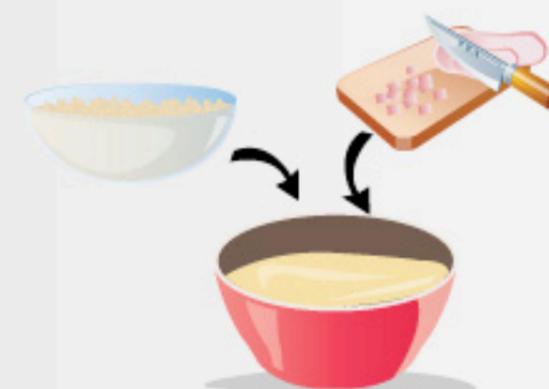


curry (1 cuillère à café)

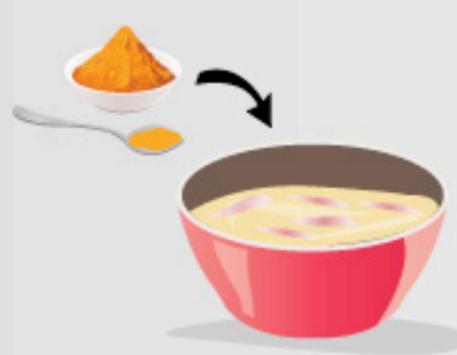
### PRÉPARATION



Mélanger les œufs et le lait



Ajouter le reste de pâtes et le jambon coupé en dés



Assaisonner avec du curry



Verser la préparation dans un plat et cuire au four pendant 15 minutes à 210°C - Th 7

#### VARIANTE :

Le jambon peut être remplacé par des restes de viande ou de poulet, des lardons ou une boîte de thon. Le curry peut être remplacé par d'autres épices.

## OMELETTE AUX LÉGUMES

5min

x4

10' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



5 œufs



Restes de légumes



1/2 cuillère à café d'huile



Epices (1/2 cuillère à café)

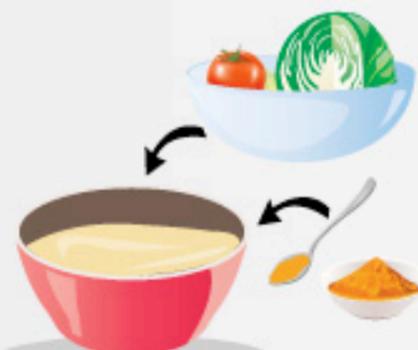


1 verre de lait

### PRÉPARATION



Mélanger les œufs et le lait



Ajouter les restes de viandes et de légumes et les épices



Cuire 5 à 10 minutes à la poêle

#### VARIANTE :

On peut également ajouter de la viande hachée, du poisson émiété et compléter la préparation avec des légumes en conserves ou surgelés.

## CLAFOUTIS MULTI-FRUILTS

10min

x6

30' Temps de cuisson

### INGRÉDIENTS



Fruits variés



1/2 litre de lait



5 cuillères à soupe de farine

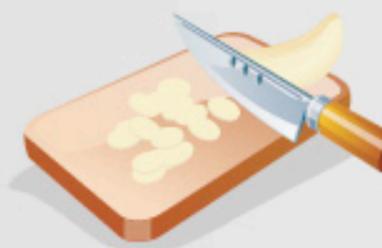


4 œufs

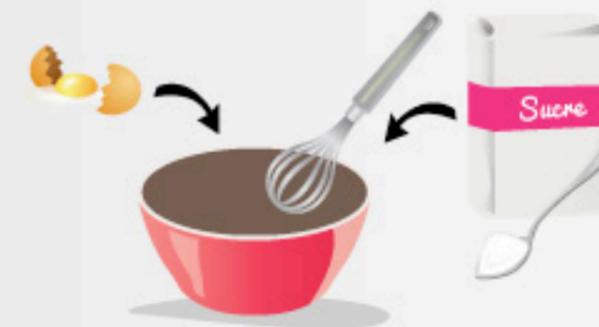


4 cuillères à soupe de sucre

### PRÉPARATION



Découper les fruits en morceaux



Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre



Ajouter la farine et le lait



Poser les fruits au fond d'un plat et recouvrir avec la pâte



Cuire au four à 150°C - Th 5 pendant 20 à 30 minutes

## TESTEZ LES MODES DE CUISSON << SANTÉ >> ...

Pour préserver toutes les saveurs et vitamines des aliments, voici quelques techniques de cuisson à privilégier :

### LA CUISSON EN PAPILOTE :

elle est idéale pour les poissons ou les légumes.



Déposer le poisson et les légumes sur du papier aluminium

Ajouter des herbes, des épices ou du jus de citron

Fermer la papillote

Faire cuire au four ou sur un barbecue

*Ce mode de cuisson est également adapté pour la préparation du poulet.*

## TE MAU TUNURA'A MĀ'A IA VAI MAITA'I NOA TE EA...

la vai noa te namurea e te mau vitamina i roto i te mau mā'a ato'a, teie mai te tahi mau tunura'a fa'ahiahia :

### TE TUNURA'A MĀ'A PUOHU :

tano maita'i nō te 'i'a aita ra te mau mā'a tupu.



Tu'u 'atu te 'i'a e te mā'a tupu i roto i te rauere auti, aita ra i te pape «aluminium»

Tu'u 'atu te rauere fa'ano'ano'a, te «épices» e te pape taporo

Tapiri te pu'ohu e a tunu i roto i te 'umu aita ra a tunu pa'a 'atu

*la na reira ato'ahia te tunura'a i te moa.*

### LA CUISSON AU MICRO-ONDES :

elle convient parfaitement pour la préparation des légumes et pommes de terre.



Découper les légumes et pommes de terre en petits cubes ou rondelles

Les déposer dans un récipient allant au four à micro-ondes

Ajouter des épices. Couvrir le récipient avec du film alimentaire

Cuire environ 10 à 15 minutes au four à micro-ondes puissance maximale

**LE AHIMA'A (four tahitien) :** est également un mode de cuisson « santé » qui permet de préserver tous les bienfaits nutritionnels des aliments.

### TE TUNURA'A I ROTO I TE ŪMU «MICRO-ONDES» :

tano maita'i no te mā'a tupu e te umara putete.



Tapupu fa'amenemene aita ra fa'ahu'a te mā'a tupu e te umara putete

A tu'u 'atu i roto i te hō'ē fa'ari'i e tano i roto i te ūmu «micro-ondes»

A tu'u 'atu te «épices». A tapo'i 'atu i te «film alimentaire»

A tunu 'atu 10, 15 miniti i roto i te ūmu «micro-ondes» e ua hope te pūai

**TE 'AHIMA'A :** te hō'ē tunura'a mā'a e vai māite te faufa'a o te mau mā'a.

DÉGRAISSEZ LE PUNU PUA' ATORO !



Ouvrir la boîte et verser le pu'a atoro dans une poêle



Chauffer à feu doux pendant environ 5 minutes



Quand la graisse est liquide, verser le tout dans une passoire et laisser le gras s'égoutter dans un récipient



A l'aide d'une fourchette, enlever les gros morceaux de gras et les peaux blanches



Cuisiner le pu'a atoro dégraissé selon son envie

TATARA I TE MI'I E VAI RA I ROTO I TE PUNU PUATORO !



A tu'u 'atu te pu'atoro i roto i te fārai pani



A tunu 'atu 5 miniti te maoro e a ha'amaru te āu'ahi



Ia tahe te mi'i, a tu'u 'atu i roto i te passoire e vaiho i te mi'i ia tahe i roto i te hō'ē fa'ari'i



Rave mai te patia no te tatara i te mau tapu mi'i tei fa'aru'ehia 'atu i roto i te hō'ē fa'ari'i



A tunu 'atu i tā 'outou puatoro ia au i tō 'outou hinaaro

AJOUTEZ DE LA SAVEUR, PAS DU SEL !

Une consommation trop importante de sel a des effets néfastes sur la santé. Il faut donc veiller à limiter l'utilisation du sel lors de la préparation des plats.



Pour donner de la saveur à vos repas, ajoutez plutôt des herbes (persil, coriandre, oignon vert, etc.) ou des épices (curry, paprika, cumin, etc).



Attention ! Le soyou contient une quantité importante de sel. Lorsque vous l'utilisez, il est inutile de rajouter du sel.

HA'AMINAMINA TE MĀ'A, EIAHA RA E TAMITI POPA'A !

E fifi te ea ia 'amu rahi i te miti popa'a. Ia fa'aîneine e ia tunuhia te mā'a, fa'aiti te miti popa'a.



Ia tu'u 'oe te mau fa'ano'ano'a (mai te «persil», «coriandre», oniani, etv..) e te mau mā'a (mai te «curry», «paprika», «cumin», etv...) e minamina hoa te mā'a.



A 'ara ! Ua rahi te miti popa'a i roto i te soyou. Aita e faufa'a e tu'u fa'ahou te miti popa'a ia rave mai 'oe i te soyou.

Des aliments mal conservés peuvent vous rendre malade. Il est indispensable de respecter quelques conseils simples :

- Se laver les mains avant de cuisiner et avant de passer à table
- Nettoyer la table avant de préparer à manger
- Décongeler les aliments au réfrigérateur et non en les laissant à température ambiante
- Ne pas recongeler un produit décongelé
- Ranger les restes au réfrigérateur dans un récipient fermé ou filmé
- Nettoyer régulièrement le réfrigérateur
- Respecter les zones de rangement dans le réfrigérateur

E ma'ihia 'oe mai te mea e tāu'a'orehia teie mau fa'auera'a i muri nei :

- Tamā na rima hou a tunu ai i te mā'a e hou a tamā'a 'atu ai
- Tamā i te 'iri 'aira'a māa hou a fa'aine'ine ai te mā'a
- Fa'atahe te mā'a i roto i te fa'ato'eto'era'a
- Eiaha e ha'apari fa'ahou i te mā'a i fa'atahehia
- A tu'u 'atu te toe o te mā'a i roto i te hō'ē āua e a tapo'i maita'i 'atu
- Tamā te fa'ato'eto'era'a hō'ē ae taimē i te hepetoma
- Ia fa'aturahia teie fa'anahora'a i muri nei i roto i te fa'ato'eto'era'a mā'a



de+6°  
à +10°  
PORTE  
Œufs, lait,  
jus de fruits  
pasteurisés  
entamés  
hermétiquement  
fermés

de-4°  
à +6°  
ZONE FRAÎCHE  
Légumes et fruits  
cuits, viandes et  
poissons cuits,  
yaourts

+6°  
ZONE FROIDE  
Viandes et poissons  
frais, charcuterie,  
produits traiteur frais,  
desserts lactés,  
fromages frais et au  
lait cru, jus de fruits  
frais, salades  
emballées...

BAC À LÉGUMES  
Fruits et légumes frais



de+6°  
à +10°  
'OPANI  
Huero moa,  
vaiharo o tei  
tamau maita'ihia

de-4°  
à +6°  
PIHA HAUMĀRU  
mā'a tupu, mā'a  
hotu i tunuhia, 'i'o  
puatoro e te 'i'a  
tunuhia, ū pa'ari

+6°  
PIHA TO'ETO'E  
'i'o puatoro e te 'i'a  
api, te «charcuteries»,  
te mau mā'a ineine  
noa, te mau mā'a  
hamanihia i te ū, pata  
pa'ari api, te vaiharo,  
te «salade» i roto i te  
puhu

FARI'I MĀ'A TUPU  
mā'a tupu, mā'a hotu api,  
pata pa'ari

## C'EST FACILE ET ÉCONOMIQUE !

## MEA 'OHIE, E 'ITI TE TAPURA HA'AMAUARA'A

Même sans jardin il est possible de faire pousser des légumes ou des herbes aromatiques. Une façon simple de réduire la facture du supermarché !

Pour planter hors-sol, vous pouvez utiliser des gouttières, caisses en plastique, grosses boîtes de conserve, palettes en bois démontées, sacs, gros pots d'ice-cream, etc. que vous remplirez de terre. Pensez à faire des trous au fond des supports pour drainer l'eau correctement. (Attention aux gîtes à moustiques : videz l'eau stagnante une fois par semaine !).

Noa 'atu aita e āua, e ti'a ia fa'a'apuhia te mau mā'a tupu aita ra te mau rauere no'ano'a. Rave'a nō te fa'a'iti i te tapura faufa'a. Fa'a'ohipa i te mau fa'atahera'a pape, te mau afata turina, te mau punu mā'a pau, te mau «palettes» ra'au, te mau pute, te mau vaira'a «ice cream» pau, etv...Fa'ai i te repo. Ha'amana'o i te patatia raro 'a'e i te mau vaira'a ia tahe maita'i te pape.

A 'ara i te mau ofa'ara'a naonao.



## QU'EST-CE QUE JE PEUX PLANTER ?

- Des légumes feuilles comme la salade qui ne demandent pas beaucoup d'entretien, il faut juste les arroser !
- Des légumes fruits comme les tomates, les aubergines, les poivrons et les concombres qui doivent être plantés dans un pot assez large et profond de 30 cm minimum avec un tuteur pour éviter que le pied retombe.
- Des herbes aromatiques comme le thym, le romarin, le persil, le basilic, l'oignon vert. Elles peuvent pousser en pot mais nécessitent un bon ensoleillement.

Si vous avez accès à un terrain, il est très facile de faire pousser des papayes, bananes, potirons et fruits de la passion. Pensez-y !

## E TANU TE 'AHA ?

- Te mau mā'a tupu mai te «salade» e aita e 'ohipa rahi, pipi noa atu i te pape !
- Te mau mā'a mai te tomati, te hūa puaniho, te «poivrons» e te totoma, patia 'atu i roto i te tahi fari'i a'ano, 30 tenetimetara i te hohonu, a tu'u 'atu i te hō'ē ra'au turu ia 'ore te tumu ia fati.
- Te mau rauere fa'ano'ano'a mai te miri, te «persil», te «romarin», te «basilic», te oniani matie. E tupu teie mau rauere i roto i te mau po i te hō'ē vahi mahana.

Te vai nei tō 'oe fenua, fa'atupu 'atu i te iita, te meia, te mautini e te mau hotu «fruit de la passion». A ha'amana'o !

# L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Mangez équilibré, ce n'est pas compliqué !

Toi aussi tu réalises des recettes équilibrées, originales et pas chères pour ta famille ?

Envoie-nous tes recettes à l'adresse suivante :

[josee.delsout@solidarite.gov.pf](mailto:josee.delsout@solidarite.gov.pf)

Elles seront publiées dans la prochaine édition de cette brochure !

Te vai ra tā 'oe fa'aineinera'a mā'a ta'oē e te māmā nā te ūtafare ?

Fa'atao mai tā 'oe tapura i ni'a i teie rēni :

[josee.delsout@solidarite.gov.pf](mailto:josee.delsout@solidarite.gov.pf)

E nene'ihia i roto i teie puta o tei ha'apuroro fa'ahouhia a muri mai.



Direction de la santé  
Direction des affaires sociales