



De la  
**COULEUR**  
dans nos  
assiettes!

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ,  
MANGEONS COLORÉ.



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

# Sommaire



**P.4**

Les fruits, légumes et tubercules locaux, nos meilleurs alliés pour une bonne santé !



**P.8**

Les aliments BLEUS-VIOLETS



**P.10**

Les aliments VERTS



**P.16**

Les aliments JAUNES-ORANGÉS



**P.20**

Les aliments ROUGES-ROSÉS



**P.24**

Les aliments BLANCS

© Communauté du Pacifique (CPS) 2022  
Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. La Communauté du Pacifique autorise la reproduction ou la traduction partielle de ce document à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source.  
L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrale ou partielle de ce document, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit. Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

Les fruits et les légumes : des aliments qui nous veulent du bien !  
 Désormais, tout le monde le sait : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour permet de rester en bonne santé et de prévenir l'apparition des maladies non-transmissibles et leurs facteurs de risque, comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et même certains cancers.  
 Mais savez-vous pourquoi ces aliments sont aussi précieux pour notre santé ?  
**Parce qu'ils regorgent de bienfaits !**

# LES FRUITS, LÉGUMES ET TUBERCULES LOCAUX

nos meilleurs alliés pour une bonne santé

RICHES EN NUTRIMENTS ESSENTIELS : VITAMINES, MINÉRAUX, FIBRES OU ENCORE ANTIOXYDANTS.

FAIBLES EN CALORIES.

LES FRUITS ET LÉGUMES SONT NATURELLEMENT...

PAUVRES EN GRAISSE.

EXEMPTS DE CHOLESTÉROL.

## ET LES TUBERCULES LOCAUX ALORS ?

Naturellement riches en nutriments et dotés d'une forte teneur en glucides, les tubercules apportent à notre corps l'énergie dont il a besoin. Taro, patate douce, igname, manioc... il en pousse en abondance dans le Pacifique ! Associés aux légumes, ils agissent comme un véritable cocktail booster de santé. Pourquoi s'en priver ?

## Les vitamines et les minéraux



**Pour remplir ses fonctions de base** (voir, respirer, faire fonctionner notre cœur, nos muscles mais aussi notre cerveau) **notre corps a besoin de nutriments essentiels** (comme les vitamines et minéraux) qu'il ne sait malheureusement pas produire naturellement. Aussi, pour en avoir, il faut en mettre dans nos assiettes !

### > QUE SE PASSE-T-IL SI MON CORPS NE REÇOIT PAS ASSEZ DE NUTRIMENTS ESSENTIELS ?

Fatigue excessive, perte de cheveux, insomnie, problèmes de vue, maladies cardiaques, baisse de la fonction immunitaire... une carence en vitamines ou minéraux peut avoir des répercussions plus ou moins graves sur la santé.

## Les fibres



Si les fruits et les légumes sont recommandés, c'est aussi pour leur apport en fibres. **Il en existe deux types : les solubles et les insolubles.** Les premières ne sont pas assimilées par notre corps mais elles nous aident à obtenir et à maintenir une sensation de satiété ainsi qu'à ralentir l'absorption du sucre (voilà pourquoi elles sont si importantes pour les personnes diabétiques). Les fibres insolubles, quant à elles, contribuent au bon fonctionnement de notre appareil digestif : elles facilitent le transit intestinal et préviennent ainsi certains troubles comme la constipation.

### L'info en plus !

#### QUAND FIBRE ALIMENTAIRE RIME AVEC RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.

Vous l'ignorez peut-être mais notre intestin est habité par plusieurs milliards de micro-organismes comme les virus, les levures ou encore les bactéries. Contrairement aux idées reçues, ces dernières ne sont pas toutes mauvaises ! En effet, aussi étrange que cela puisse paraître, **il existe de « bonnes » bactéries et celles-ci se nourrissent de fibres alimentaires !** Ainsi, consommer des aliments riches en fibres représente la meilleure façon de les faire proliférer pour **stimuler notre système immunitaire** et rejeter les attaques des mauvaises bactéries.

## Les antioxydants



Les **antioxydants** (que l'on retrouve sous les appellations anthocyanes, caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols, lutéine, lycopène, etc.) sont des molécules **présentes dans les fruits, les légumes et les tubercules. Quasiment « magiques », elles agissent comme un bouclier contre les « radicaux libres »** (des substances nocives créées par notre corps lorsqu'il subit des agressions extérieures comme le stress, la consommation de tabac ou d'alcool, la pollution, une alimentation déséquilibrée, etc.). Présents en trop grand nombre, ces radicaux libres peuvent s'avérer dangereux pour notre santé et provoquer des maladies. Heureusement, nous pouvons compter sur les produits locaux pour nous aider à les contrer et à renforcer nos défenses naturelles !

### > COMMENT PUIS-JE CONNAÎTRE LES ALIMENTS RICHES EN ANTIOXYDANTS ?

Excellente question ! Sachez que la nature nous a facilité la tâche : **si les fruits et les légumes que vous consommez sont colorés, c'est qu'ils contiennent des antioxydants !** Voilà pourquoi il est recommandé d'en finir avec des assiettes monochromes et de miser sur des plats équilibrés et chatoyants ! C'est une excellente manière de protéger notre santé et d'absorber les antioxydants dont notre corps a besoin. Vous comprenez mieux maintenant l'expression « Mettre un arc-en-ciel dans son assiette » ?

*Découvrons maintenant les aliments disponibles dans le Pacifique qui sauront colorer vos assiettes et protéger votre santé !*

Le bleu n'est certainement pas la première couleur à laquelle on pense quand on évoque les aliments. Et pourtant, ils sont nombreux à être pourvus de cette pigmentation ! Baies, patates douces violettes ou encore aubergines font ainsi partie de cette catégorie.

Les antioxydants liés à la pigmentation allant du violet au bleu-noir (les **anthocyanes**) sont précieux : ils peuvent nous aider à éviter les maladies cardiovasculaires, améliorer notre vision et notre mémoire, prévenir certains cancers ou encore réduire l'inflammation de notre organisme (qui est un important facteur de risque pour de nombreuses maladies). Autre bonne raison d'en consommer : les légumes et tubercules bleus-violets sont généralement riches en **fibres alimentaires, vitamines (telles que la vitamine C) et minéraux (tels que le potassium)**.

### ➤ QUELS PRODUITS LOCAUX BLEUS-VIOLETS PUIS-JE FACILEMENT CONSOMMER DANS LE PACIFIQUE ?

La bonne nouvelle, c'est que vous avez l'embarras du choix : baies violettes, bleues, rouges et noires, patate douce violette, igname pourpre, taro pourpre, chou rouge, aubergines (avec peau), fruit du dragon (Pitaya) sanguin, trèfle mauve, laitue feuille de chêne rouge, basilic pourpre, blettes à cardes rouges, radis, raisins violets, oignons violets, échalotes, chou-rave violet, feuilles violettes de patates douces.



## Les aliments BLEUS-VIOLETS

### ➤ COMMENT LES PRÉPARER POUR MIEUX PRÉSERVER LEURS NUTRIMENTS

Consommez la peau des fruits et des légumes très colorés quand cela est possible (par exemple les aubergines), car elle contient une grande partie des nutriments. Choisissez de préférence des produits cultivés sans pesticide et lavez-les soigneusement avec de l'eau claire avant préparation.

2 règles d'or

1

2

Préférez les aliments **crus** pour conserver le maximum de vitamines et minéraux (comme les raisins, les oignons violets, le chou rouge, etc.). Lorsque les aliments doivent être cuits, cuisinez-les avec **peu de matières grasses** (huile, beurre ou ghee) et peu de sel. Sachez enfin que les antioxydants sont moins préservés lorsque les aliments sont frittés ou sautés. **Préférez une cuisson à la vapeur ou au four.**

### ➤ QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR METTRE DU BLEU-VIOLET DANS VOTRE ASSIETTE !

#### INGRÉDIENTS :

- ▶ 300 g de chou rouge
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 3 radis
- ▶ Quelques feuilles de salade type chêne rouge
- ▶ Quelques feuilles de basilic pourpre
- ▶ 60 g de coco râpé
- ▶ Sésame grillé
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ▶ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ▶ Jus d'un citron

#### Galette d'igname :

- ▶ 100 g d'igname pourpre râpé

#### PRÉPARATION :

1. Dans un saladier râper le chou, émincer l'oignon, trancher finement le radis. Ajouter le basilic coupé aux ciseaux et mélanger. Assaisonner avec l'huile, le jus de citron, la moutarde et 1 cuillère à soupe de graines de sésame, sel et poivre.
2. Râper finement l'igname et délayer avec un peu d'eau.
3. Dans une poêle chaude, verser un peu d'huile de coco et étaler à l'aide d'une fourchette la pâte d'igname pour former une galette fine. Cuire environ 3 minutes de chaque côté.
4. Dans un plat, déposer la galette puis les feuilles de salade et le Coleslaw en dôme.

### Pain à la patate violette



#### INGRÉDIENTS :

- ▶ 170 g de farine
- ▶ 70 g de patate violette
- ▶ 20 cl d'eau de cuisson de la patate
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- ▶ Une pincée de sel
- ▶ 1 cuillère à soupe 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. Ajouter petit à petit le reste de la farine et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser pousser 40 min dans un endroit chaud et humide (éviter les courants d'air).
4. Préchauffer le four à 200 degrés et cuire le pain environ 40 min.

De la couleur dans nos assiettes ! Pour être en bonne santé, mangeons coloré.

### Salade Coleslaw et galette d'igname



**B**rocolis, haricots verts, épinards, salades...  
La couleur verte est reine au pays des légumes !

Savez-vous d'où vient la pigmentation verte des feuilles ? De la **chlorophylle**, une substance essentielle pour que les plantes puissent se nourrir à partir des rayons du soleil (un processus nommé photosynthèse). Parmi l'ensemble des légumes verts, on retiendra surtout la famille des **feuilles vertes comestibles** (chou kanak, feuilles de taro, etc.) et des **crucifères**, appelés aussi brassicacées (brocolis, toutes les variétés de choux, etc.) qui sont de précieux alliés pour éviter les maladies de cœur, les accidents vasculaires cérébraux, la dégénérescence neurologiques, ainsi que les problèmes de vue.

## Les aliments VERTS

On retrouve dans cette catégorie des légumes comme le brocoli et le chou qui ne sont pas typiques du Pacifique, mais qui restent cultivés dans certains pays de la région pendant les mois les plus frais de l'année. Pour autant, inutile de vous ruiner en achetant des produits importés : beaucoup de légumes locaux font partie de la même famille botanique et apportent des bienfaits similaires.

D'un point de vue nutritionnel, les crucifères sont une très bonne **source de calcium** facilement absorbé par l'organisme et contiennent également de bonnes quantités de **fibres, d'antioxydants (en particulier le sulforaphane), de vitamines C, K et B9**. Si vous décidez d'augmenter votre consommation de légumes verts (riches en vitamine K) alors que vous prenez des médicaments anti-coagulants (qui sont des anti-vitamine K), discutez-en au préalable avec votre médecin.

### > LES FEUILLES VERTES

Nous sommes chanceux : les feuilles de nos tubercules préférés (taro, patate douce) ou encore les feuilles de chou kanak sont comestibles et poussent facilement dans les jardins du Pacifique. Extrêmement **riches en vitamines (A, K, C, E, B9) et en minéraux (fer, potassium et calcium)**, ces feuilles nous fournissent aussi une bonne quantité de **fibres et d'antioxydants (comme le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine)**.

Des arguments très convaincants pour nous pousser à mettre du vert dans nos assiettes tous les jours, non ?

Pour plus d'infos et idées recettes sur les feuilles vertes comestibles, vous pouvez consulter ce livre : [purl.org/spc/digilib/doc/o7ek5](http://purl.org/spc/digilib/doc/o7ek5)

### > LES CRUCIFÈRES

### > QUELS FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX VERTS PUIS-JE FACILEMENT CONSOMMER DANS LE PACIFIQUE ?

Qu'il s'agisse de feuilles vertes ou de crucifères, la réponse est : **plein !**

Pour les premières, faites votre choix parmi les feuilles de taro, les feuilles de manioc, les feuilles vertes de patate douce, les tiges de chouchoute, les tiges de citrouilles, les pousses de graines germées (alfalfa et autres), les différentes variétés de chou kanak, la baselle, les brèdes, l'amaranthe, les épinards vietnamiens, les liserons d'eau, les fougères comestible, les feuilles de polyscias, le moringa, les feuilles de marguerite sauvage, le laitron des champs, le katuk, les feuilles d'oseille de Guinée, les fanes de carottes, la laitue, les blettes à carde blanche.

Concernant les crucifères, optez pour la roquette, le cresson, le choy-sum, les bok choy, le chou chinois, les fanes de navet, les brocolis, les choux de Bruxelles, le chou sauvage, le chou moutarde, le chou kale, les fanes de radis, le raifort, le chou-rave vert.

### > ET COMMENT LES PRÉPARER POUR PRÉSERVER AU MIEUX LEURS NUTRIMENTS ?

Le cresson, le chou, la roquette, la baselle et la laitue sont délicieux en salade ! Les manger **crus** permet de préserver certains nutriments sensibles à la chaleur, comme la vitamine C et les antioxydants. Ce qui est plutôt une bonne nouvelle quand on sait qu'il est conseillé de consommer au moins une portion de légumes crus chaque jour.

À l'inverse des feuilles de taro qui doivent être cuites pendant au moins 45 minutes afin d'éviter leur effet urticant (démangeaisons dans la bouche et la gorge), les autres feuilles vertes peuvent être simplement revenues quelques minutes à des températures peu élevées, dans une casserole contenant peu de matières grasses. D'une manière générale, **il est préférable de cuire les légumes à la vapeur ou de les faire sauter car si vous les faites bouillir, les nutriments solubles dans l'eau (comme la vitamine B et C) se perdent dans l'eau de cuisson.**

### L'info en plus !

Pour conserver toutes les propriétés nutritionnelles des crucifères, **il faut les consommer crus ou bien les découper au moins 30-40 minutes avant cuisson**. Cette pause entre le découpage et la cuisson permet la formation de substances bénéfiques pour notre santé.



## ➤ QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR METTRE DU VERT DANS VOS ASSIETTES !

### INGRÉDIENTS :

- 700 g de cuisse de poulet désossée et hachée
- 10 belles feuilles de chou kanak ou autres feuilles de la famille des choux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de tiges de choucroute et/ou tiges de citrouille
- Quelques feuilles vertes de patate douce
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 30 cl de lait de coco

### PRÉPARATION :

1. Laver toutes les feuilles.
2. Dans un saladier déposer la chair de poulet, l'ail râpé, l'oignon haché et les tiges émincées. Mélanger.
3. Ajouter les œufs, la sauce soja et la farine et bien mélanger à nouveau.
4. Étaler les feuilles et les garnir de chair de poulet puis les rouler bien serré.
5. Déposer les rouleaux dans le fond de la cocotte les cuire 10 min à couvert avec le lait de coco.

Simboro  
de poulet  
ou chou kanak



Omelette  
roulée et  
salade mixe



### INGRÉDIENTS :

#### L'omelette :

- 4 œufs
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 bouquet d'herbes : basilic, persil, oignons verts
- Jus de citron
- Sel, poivre

#### Pour la garniture :

- Un beau mélange de roquette, fanes de radis et carottes

#### Vinaigrette :

- 1 échalote émincée
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Jus de citron
- Poivre

### PRÉPARATION :

1. Laver la salade et les herbes.
2. Piler à l'aide du mortier assez longtemps le bouquet d'herbes avec l'ail et le jus de citron puis le mélanger aux œufs battus.
3. Dans un saladier réaliser la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients puis y déposer la salade et les fanes. Mélanger.
4. Cuire l'omelette fine quelques minutes dans une poêle chaude avec un peu d'huile de coco.
5. L'omelette refroidie, déposer la salade et les fanes au milieu puis rouler.

Élargir  
SON CHAMP D'HORIZON

Herbes aromatiques :  
3 bonnes raisons d'en consommer

Basilic, persil, sauge, origan, gros thym, menthe, coriandre, romarin, thym, persil thaï, aneth, estragon, citronnelle, etc., les plantes aromatiques sont si nombreuses et savoureuses qu'il serait dommage de s'en passer !

1 Elles ajoutent beaucoup de **saveur** à nos repas et elles nous aident à réduire la quantité de sel et de graisse dans nos recettes, sans faire l'impasse sur le goût.

3 raisons de les intégrer dans vos plats

2 Elles sont riches en **minéraux** (tels que le fer, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium), en **vitamines** (en particulier C, A, K, E et B9), en **antioxydants** (tels que le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine) et en **fibres alimentaires**.

3 Elles sont très **faciles à faire pousser**, même en l'absence de jardin !



## Les algues: ces aliments que l'on a tort d'oublier!

Facilement accessibles et disponibles en quantité dans le Pacifique, les algues sont souvent les grandes oubliées de notre alimentation! C'est dommage car elles sont très intéressantes d'un point de vue nutritionnel! Elles représentent une très bonne source de **fibres alimentaires** et de **minéraux** (comme le fer, l'iode, le magnésium, le potassium et le calcium). Certaines algues séchées contiennent également du **zinc** et de la **vitamine E** qui possèdent des propriétés antioxydantes intéressantes.

Parmi les algues comestibles les plus consommées dans nos îles, on retrouve l'**agar**, le **lumi** (*C. demersum*) et le **nama** (ou caviar vert - *Caulerpa* sp.). Elles peuvent être consommées crues en salade, sous forme de tartares d'algues ou légèrement sautées à la poêle. Il reste préférable de ne pas trop les cuire pour éviter qu'elles ne perdent leurs nutriments et qu'elles conservent leur texture.

Les algues ont évidemment une teneur élevée en sel : faites-les tremper dans de l'eau froide et essorez-les avant de les consommer.

### L'info en plus!

Certains types d'algues, comme par exemple le lumi ou l'agar, peuvent aussi être utilisés pour préparer des gélatines végétales.



## Les plantes Halophytes: c'est quoi ça?

Ce terme est attribué aux végétaux vivant sur des sols riches en sel qui sont difficilement cultivables (comme par exemple les bords de plage).

1 Dans des milieux traditionnellement défavorables à la culture (comme les atolls), ces plantes peuvent représenter une bonne **alternative aux légumes**.

Une spécificité intéressante à double titre

2 Dans le contexte actuel de changement climatique et de dégradation des terres agricoles qui impacte les îles du Pacifique, la possibilité de faire pousser ces **plantes résilientes** est un atout important sur lequel il faudra certainement capitaliser à l'avenir.

Parmi les plantes halophytes répandues dans notre région, on peut citer : le **pourpier**, la **salicorne**, la **soude salsola**, la **tétragone** et l'**arroche**. Même si les caractéristiques nutritionnelles varient selon les plantes, elles ont globalement une bonne teneur en **fibres alimentaires**, en **protéines**, en **vitamines (telles que A et C)** et en **antioxydants (principalement des caroténoïdes)**.

Parce qu'elles poussent dans des milieux salés, les plantes halophytes ont souvent une teneur élevée en sodium. Comme les algues, il est préférable de les laisser tremper dans de l'eau froide ou de les blanchir puis de les essorer afin d'éliminer l'excédent de sel avant leur consommation.



Les fruits et légumes de couleur jaune-orange sont très répandus dans le Pacifique et sont disponibles tout au long de l'année à prix modéré. Les mangues et les papayes sont de délicieux exemples de cette famille que l'on retrouve dans la plupart des jardins océaniques.

On doit cette pigmentation orange qui nous donne bonne mine, à une catégorie de nutriments antioxydants, les **caroténoïdes**, dont notre corps a besoin pour produire la **vitamine A**.

Les carences en vitamines A sont malheureusement assez fréquentes dans notre région, surtout chez les enfants.

## Les aliments JAUNES-ORANGÉS

### > QUE SE PASSE-T-IL SI MON CORPS NE REÇOIT PAS ASSEZ DE VITAMINE A ?

Un manque de vitamine A entraîne des troubles de la vue (pouvant aller de problèmes de la vision nocturne à la cécité permanente) ou une baisse de l'immunité pouvant nous rendre plus vulnérables aux maladies infectieuses. Cela peut aussi se traduire par des problèmes de croissance et de développement chez l'enfant, des troubles de la grossesse et des difficultés de cicatrisation ou problèmes de peau.

Heureusement, **cette carence peut être très facilement évitée en mangeant régulièrement des fruits et légumes de couleur orange ou encore des légumes à feuille verte** (voir page 10).



### > QUELS FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX JAUNES-ORANGÉS PUIS-JE FACILEMENT CONSOMMER DANS LE PACIFIQUE ?

Mangue, papaye, orange, mandarine, fruits de la passion, melon, patate douce avec chair jaune-orange, igname avec chair jaune-orange, taro avec chair jaune-orange, carotte, banane dessert, banane à cuire, poivron jaune-orange, fruit à pain, courge, etc. Le choix est vaste !

### > ET COMMENT PRÉSERVER AU MIEUX LEURS NUTRIMENTS ?

Associer une petite quantité de graisses aux aliments riches en vitamine A aide à mieux absorber leurs nutriments ! Ainsi, si vous mangez une mangue pour votre goûter, pensez à ajouter une poignée de fruits à coque (cacahuètes, noix de Ngali), un peu d'avocat ou un morceau de chair de coco.



## > QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR METTRE DU JAUNE-ORANGÉ DANS VOTRE ASSIETTE !

### Curry de lentilles



#### INGRÉDIENTS :

- ▷ 3 petites patates douces
- ▷ 3 carottes
- ▷ ¼ d'une courge
- ▷ 2 oignons
- ▷ 2 gousses d'ail
- ▷ 1-2 cm de gingembre frais râpé
- ▷ 1-2 cm de curcuma frais
- ▷ 1 petit piment
- ▷ Poivre
- ▷ 250 g de lentilles corail
- ▷ 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- ▷ 25 cl d'eau
- ▷ 25 cl de lait de coco

#### PRÉPARATION :

1. Dans une cocotte verser l'huile de coco. Ajouter l'oignon émincé, l'ail et le piment écrasés, le curcuma et le gingembre. Laisser mijoter 5 min.
2. Ajouter les patates douces et les carottes coupées en cubes, bien remuer le tout et laisser cuire encore 5 min.
3. Ajouter l'eau et le lait de coco. Couvrir la cocotte et laisser mijoter 10 min.
4. Ajouter les lentilles corail et la courge en morceaux. Bien mélanger le tout (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
5. Laisser cuire 10-15 min.

#### INGRÉDIENTS :

- ▷ 400 g de filet de perroquet
- ▷ 15 cl de jus de fruits de la passion
- ▷ 15 cl de lait de coco
- ▷ 15 cl de jus de citron
- ▷ ½ oignon rouge
- ▷ 2 gousses d'ail
- ▷ 1 petit morceau de gingembre
- ▷ ½ concombre
- ▷ 1 carotte
- ▷ ½ papaye mi-mure
- ▷ 3 tiges d'oignon vert
- ▷ 3 brins de coriandre

#### PRÉPARATION :

1. Couper le poisson en lanières dans un saladier, ajouter le jus de citron et de fruits de la passion. Couvrir et laisser au frigo 45 min.
2. Émincer l'oignon, râper l'ail et le gingembre et hacher les herbes.
3. Égoutter le poisson.
4. Dans un saladier, garder ⅓ du jus, y ajouter le lait de coco, les légumes, les herbes et les lanières de poisson. Bien mélanger et mettre au frais 1 h.

PARCE QU'ILS SONT SOUVENT SURPÊCHÉS, LES POISSONS PERROQUETS SONT PROTÉGÉS PAR LA RÉGLEMENTATION DANS DE NOMBREUSES ÎLES DU PACIFIQUE. INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DES AUTORITÉS LOCALES.

### Salade Tahitienne aux fruits de la passion



## Élargir SON CHAMP D'HORIZON

Le curcuma :  
une épice aux multiples vertus !

Très répandue dans la cuisine indienne, cette épice pousse facilement dans le Pacifique ! Elle est obtenue à partir des racines de la plante de curcuma. Si elle ne contient pas de vitamine A, elle est riche d'une substance antioxydante, la **curcumine**, de plus en plus étudiée en raison de ses nombreux bienfaits potentiels sur la santé. Excellente pour la digestion, elle possède aussi de puissantes **propriétés anti-inflammatoires** qui pourraient aider à prévenir et traiter certaines maladies chroniques, comme l'arthrite rhumatoïde, l'ostéoarthritis, la colite ulcéreuse ou le lupus.

Le curcuma peut être consommé cru, cuit ou en tant qu'épice (séchée et moulue). Afin de mieux absorber la curcumine, il est conseillé de l'associer à du poivre noir.



Savez-vous pourquoi le régime alimentaire des populations du bassin Méditerranéen est étudié avec autant d'attention ?

Parce que les habitants de cette région présentent des risques cardiovasculaires inférieurs à d'autres populations ayant pourtant des styles de vie et des niveaux de développement comparables. L'une des raisons qui pourrait expliquer ce phénomène, serait leur forte consommation de tomates, un aliment riche en **lycopène**, un antioxydant bénéfique pour notre santé.

## Les aliments ROUGES-ROSÉS

Parmi les bienfaits connus des aliments rouges et roses, on peut citer : **la prévention des maladies cardiovasculaires** (y compris la prévention de l'hypertension et la réduction du risque de thrombose), **la prévention de certains types de cancer** tels que le cancer du sein et de la prostate ou encore **la réduction du « mauvais » cholestérol** (LDL).

D'un point de vue nutritionnel, ces fruits et légumes sont généralement **riches en fibres, en vitamines (en particulier la vitamine C) et en minéraux (tel que le potassium)**.

## Info santé

### ➤ LA VITAMINE C (ET SES BIENFAITS).

Antioxydante, la vitamine C :

- ▶ **renforce notre système immunitaire,**
- ▶ **améliore la qualité de notre peau, de nos os et de nos cartilages,**
- ▶ **favorise la bonne cicatrisation en cas de blessure.**

Présente en bonne quantité dans la plupart des fruits et des légumes (poivron, pamplemousse), la vitamine C peut être facilement détruite par la chaleur de la cuisson. C'est pourquoi il est conseillé de déguster ses fruits principalement crus et de cuire ses légumes de préférence à basse température.

Une carence prolongée en vitamine C peut provoquer le scorbut, une maladie grave et potentiellement mortelle. Sachez aussi que la vitamine C joue un rôle important dans l'absorption du fer, un minéral dont la carence est très répandue chez les femmes et les enfants océaniques. Ainsi, pour éviter le risque d'anémie, **il est conseillé de consommer des fruits et légumes riches en vitamine C en même temps que des aliments riches en fer.**

VOICI UNE IDÉE DE MENU RICHE EN FER ET EN VITAMINE C :

Salade de cresson et de tomates

+

Soupe de lentilles (dhal) ou des feuilles de taro ou de chou kanak sautées

+

Une orange





### > QUELS FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ROUGES-ROSÉS PUIS-JE FACILEMENT CONSOMMER DANS LE PACIFIQUE ?

Tomates, pastèques, poivrons rouges, piments rouges, papayes, goyaves roses, pamplemousses roses, raisin rouge, etc. Faites-vous plaisir : ils sont nombreux !

### > ET COMMENT LES PRÉPARER POUR PRÉSERVER AU MIEUX LEURS NUTRIMENTS ?

Il est conseillé de consommer ces fruits et légumes avec une petite quantité de matières grasses afin de maximiser leurs effets bénéfiques. Par exemple, ajoutez un peu d'avocat à votre salade de tomates, mangez une poignée de fruits à coque avec les goyaves, ou n'enlevez pas les pépins de la pastèque que vous dégustez.



### > QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR METTRE DU ROUGE-ROSÉ DANS VOS ASSIETTES !

#### INGRÉDIENTS :

- ▶ 40 cl de jus de pastèque
- ▶ 3 cuillères à soupe de miel
- ▶ Une pincée de cannelle en poudre
- ▶ Zeste et jus d'un citron
- ▶ Quelques feuilles de menthe
- ▶ 1 morceau de gingembre râpé

#### PRÉPARATION :

1. Râper la pastèque et le gingembre pour y extraire le jus et incorporer le reste des ingrédients.
2. Verser le liquide dans un bac à glaçon, y planter une tige en bambou ou petit couvert en bois.
3. Placer le contenant au congélateur toute une nuit.

### Bâtonnets glacés Pastèque



### Ahi Tartare



#### INGRÉDIENTS :

- ▶ 400 g de thon jaune
- ▶ 100 g de taro
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 poivrons
- ▶ ½ piment fort
- ▶ Quelques piments gouttes
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ ½ oignon rouge
- ▶ 1 morceau de gingembre râpé
- ▶ Le zeste et le jus d'un citron
- ▶ Quelques tiges d'oignon vert et persil chinois
- ▶ 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de coco

#### PRÉPARATION :

1. Râper grossièrement le taro et le cuire à l'eau 2 à 3 min, il doit rester ferme. Le rincer rapidement à l'eau froide.
2. Réaliser le rougail : Dans un saladier couper en petits dés les tomates et le poivron, émincer l'oignon, les piments et les herbes. Hacher le gingembre et l'ail, puis couper le thon en petits cubes. Ajouter le zeste du citron, le sel et le poivre. Bien mélanger tous les ingrédients, réserver 1 h au froid.
3. Au moment de servir, ajouter le jus de citron.

Parmi les quelques aliments blancs disponibles dans le Pacifique, une famille est particulièrement intéressante d'un point de vue nutritionnel : les légumes du genre *Allium* dont les représentants les plus connus sont l'ail et l'oignon.

Les propriétés bienfaites pour la santé de ces aliments sont aussi nombreuses qu'importantes : leur consommation régulière peut en effet aider à **prévenir certains types de cancers, améliorer les taux de glucose et de cholestérol dans le sang ou encore prévenir l'hypertension artérielle.**

Ces légumes sont également une bonne source de protéines, de fibres alimentaires et de minéraux comme par exemple le potassium et le fer.

Pour couronner le tout, ces aliments ajoutent beaucoup de saveurs à nos préparations ! Ainsi, ils nous permettent de sublimer nos plats tout en diminuant la quantité de sel et de matières grasses !

## Les aliments BLANCS

### > QUELS FRUITS ET LÉGUMES LO(AUX) BLANCS PUIS-JE FACILEMENT CONSOMMER DANS LE PACIFIQUE ?

Ail, oignon, échalote blanche, oignon vert, ciboulette, ciboule de Chine, poireaux, etc., il peut être difficile de reconnaître les aliments appartenant à cette famille car ils ne sont pas tous blancs ! Certains peuvent même être verts ! Néanmoins, ils ont tous en commun une saveur remarquable, une odeur forte et une utilisation en cuisine en tant qu'aromates.

### > ET COMMENT LES PRÉPARER POUR PRÉSERVER AU MIEUX LEURS NUTRIMENTS ?

Ces légumes peuvent être dégustés à la fois crus ou cuits. L'ail et l'oignon sont également disponibles en poudre et peuvent être utilisés en tant qu'exhausteurs de goût dans différentes préparations à la place du sel.

## Info santé

### LES ALIMENTS BLANCS SONT-ILS TOUJOURS BONS POUR LA SANTÉ ?

Malheureusement non ! **Parfois cette couleur indique que l'aliment est raffiné et que beaucoup de ses nutriments ont été éliminés durant ce processus.** C'est le cas du riz, des pâtes, du pain, des nouilles ou des crackers.

Ainsi, lorsque vous mangez du riz blanc, vous absorbez la même quantité de calories qu'en mangeant du riz complet, mais vous consommez bien moins de fibres, de minéraux (fer, calcium, potassium, phosphore, zinc et magnésium), de vitamines (en particulier celles du groupe B) et d'antioxydants. Voilà pourquoi il est conseillé de préférer les farines et aliments complets lorsque cela est possible.

Ceci étant, soyez rassurés : **il existe plein de fruits et de légumes blancs bénéfiques à notre santé**, comme le taro, l'igname, le manioc, les patates douces blanches, les pommes de terre, le coco, le chou-fleur, le chou pommé, les navets, les pommes et poires importées que l'on retrouve dans tous les supermarchés du Pacifique et bien d'autres encore !



> QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR METTRE DU BLANC DANS VOTRE ASSIETTE !

**INGRÉDIENTS :**

- ▷ 1 chou-fleur
- ▷ 1 blanc de poireau
- ▷ 2 oignons
- ▷ 50 cl de lait de coco
- ▷ 20 cl de bouillon de poule
- ▷ Bourgeons de fleur de papayer

**PRÉPARATION :**

1. Dans une casserole faire fondre pendant quelques minutes l'oignon et le poireau émincé finement puis ajouter le chou-fleur râpé.
2. Ajouter le lait de coco et le bouillon de poule et laisser réduire 20 min.
3. Faire sauter rapidement les bourgeons de papayer avec de l'huile de coco puis les déposer sur la soupe.

\*soupe à servir chaude ou froide

**Cocoliflowen**  
soup



**Papillote de poisson**



**INGRÉDIENTS :**

- ▷ 1 filet de poisson du lagon
- ▷ 100 g de taro
- ▷ 1 blanc de poireau
- ▷ 2 feuilles de combava
- ▷ 1 bâton de citronnelle
- ▷ 20 cl de lait de coco
- ▷ 6 feuilles de bananier 30x20 cm trempées dans l'eau (pour éviter qu'elles brûlent au feu)

**PRÉPARATION :**

1. Dans un bol couper des petits dés de taro et le blanc de poireau émincé, ajouter le lait de coco et mélanger.
2. Passer rapidement sur la flamme les feuilles pour les attendrir, puis les superposer par 2 en tapissant un saladier.
3. Déposer le mélange taro poireau coco au milieu puis les feuilles de combava, ½ bâton de citronnelle et le poisson par-dessus. Enfermer le poisson avec les premières feuilles de bananier, bien serrer, tourner d'un demi-tour la papillote, et replier les autres feuilles. Fixer les extrémités avec des pics à brochette.
4. Cuire doucement au feu de bois les papillotes pendant environ 20-25 min.

**Élargir SON CHAMP D'HORIZON**

**Les noix et les graines :**  
tout ce que l'on aime

Très riches en nutriments, ces aliments devraient faire partie de notre quotidien ! Il est même recommandé d'en manger chaque jour une poignée (non salés et non frits) car ils contiennent de bonnes quantités de protéines, de fibres alimentaires, d'acides gras polyinsaturés – les bonnes graisses - (y compris les omegas-3 et les omegas-6), de minéraux (en particulier fer, calcium, zinc, magnésium, potassium, phosphore et sélénium), de vitamines (E, B) et bien d'autres antioxydants (phytostérols et composés phénoliques).

Anti-inflammatoires et bénéfiques pour notre santé cardiovasculaire, ces aliments peuvent aussi nous aider à réduire notre niveau de cholestérol.

Si les noix (pécan, cajou, macadamia, etc.) et les fruits à coques (amandes, cacahuètes, noisettes, etc.) que vous trouvez dans les magasins sont majoritairement importés, sachez que certains poussent dans nos îles et sont donc plus facilement accessibles. C'est le cas des pistaches, des noix de pili, des mapes (châtaignes de Tahiti), des noix de bancoule, des fruits du badamier, des noix de pandanus, etc.

Enfin, pensez à conserver les graines de courges, de papayes, de pastèques, de fruits à pain ou de jacquier ! Il suffit de les faire cuire au four à basse température pour obtenir un en-cas aussi délicieux qu'économique.



# Sublimez votre assiette avec les fleurs comestibles !

En tout lieu et en tout temps, les fleurs comestibles se sont invitées sur les banquets. Aujourd'hui encore, les restaurants gastronomiques les mettent régulièrement au menu !

Leur consommation reste anecdotique dans le Pacifique alors que, tout comme les fruits, les légumes et les tubercules, leurs couleurs attestent en général la présence de précieux antioxydants (principalement des composés phénoliques et des flavonoïdes).

Exemptes de graisse, les fleurs comestibles constituent une excellente source de vitamines (A, C et B), de minéraux (potassium, calcium, phosphore, magnésium et fer) et de fibres alimentaires.

Attention cependant à bien identifier la plante avant d'en manger les fleurs ! Certaines sont toxiques pour l'Homme. Pour éviter la présence de pesticides, ne consommez pas non plus de fleurs achetées. Préférez celles que vous aurez plantées dans votre jardin ou récoltées en pleine nature.

## Tour d'horizon de fleurs hautes en saveur et en couleur !



### FLEURS JAUNES-ORANGÉES

Fleurs de courge et de courgette, fleurs de choy sum, fleurs de persil, fleurs de brocoli, fleur de pissenlit (*Taraxacum officinale*), fleurs de souci officinal (*Calendula officinalis* L.), fleurs d'œillets d'Inde à petites fleurs (*Tagetes erecta* L.)

Les fleurs de couleur jaune-orange sont aussi de bonnes sources de bêta-carotène, et donc de vitamine A.



### FLEURS BLEUES-VIOLETTES

Fleurs de bougainvillea (*Bougainvillea spectabilis*), fleurs de curcuma plicata, fleurs de pois bleus (*clitoria*) et de haricots ailés, fleurs de basilic, fleurs de ciboulette.



### FLEURS BLANCHES

Fleurs de bananier, fleurs de papayer mâle, fleurs d'oignon vert et de basilic, fleurs de moringa, fleurs de Pitaya, fleurs de piment, fleurs de grand galangal ou galanga (*alpinia galanga*), fleurs d'*Hedychium forrestii*, fleurs d'*Amomum maximum* ou Cardamomum maximum.



### FLEURS ROUGES-ROSÉES

Fleurs d'hibiscus (*Rosa Sinensis*), fleurs d'oseille de Guinée ou Roselle, étoiles égyptiennes (*Pentas lanceolata*), fleurs de rose de porcelaine (*Etilingera elatior*), fleurs de gingembre officinal (*Zingiber officinale*).

## > QUELQUES IDÉES DE RECETTES POUR METTRE DES FLEURS DANS VOS ASSIETTES !

### INGRÉDIENTS :

- ▶ 1 fleur de bananier
- ▶ 1 carotte
- ▶ ½ papaye verte
- ▶ Quelques feuilles de salade verte
- ▶ Herbes : menthe, coriandre, oignons verts
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ Une poignée de cacahuètes

- ▶ Jus de citron ou vinaigre
- ▶ 1 petit piment frais

### Pour la sauce :

- ▶ 1 cuillère à soupe de nuoc mam
- ▶ Jus de citron
- ▶ 3 à 4 cuillères à soupe d'huile de coco ou de tournesol

### PRÉPARATION :

#### Préparation de la fleur de bananier :

1. Éplucher la fleur (conserver seulement les bractées centrales qui sont plus tendres et de couleur claire).
2. Couper la fleur en deux dans la longueur, retirer la partie dure centrale et les jeunes pousses de bananes. Émincer finement. Laisser tremper 10 min dans de l'eau vinaigrée ou citronnée pour retirer l'amertume et éviter l'oxydation.
3. Égoutter et déposer dans un saladier.

#### Préparation de la salade :

1. Laver la salade verte. Éplucher et émincer finement l'oignon rouge.
2. Laver, sécher et ciseler finement les herbes.
3. Éplucher et râper la carotte et la papaye verte.
4. Assembler tous les ingrédients et mélanger.
5. Préparer la sauce, en mélangeant, la sauce nuoc mam, le jus de citron et l'huile. Saupoudrer de cacahuètes écrasées grossièrement.

Vous pouvez ajouter dans cette salade du tofu, du poulet ou du poisson grillé.

## Salade de fleurs de bananier



## Eau aromatisée aux fleurs de clitoria



### INGRÉDIENTS :

- ▶ Fleurs de clitoria
- ▶ Aromates et épices (thym, romarin, citronnelle, jus de citron, gingembre, etc.)

### PRÉPARATION :

1. **Eau bleue** : faire bouillir de l'eau avec une poignée de fleurs de clitoria, la couleur bleue apparaîtra peu à peu.  
**Eau rose** : à partir de la base bleue, ajouter du jus de citron. Plus il y aura de citron, plus la couleur rose sera prononcée.  
**Eau verte** : faire bouillir de l'eau avec une poignée de fleurs de clitoria, de la citronnelle et de la menthe.
2. Mettre enfin en bouteille les préparations, attendre que ça refroidisse puis mettre au frais.

# Assiettes colorées + Quantités adaptées = SANTÉ PRÉSERVÉE !

Maintenant vous savez pourquoi il est essentiel de manger des aliments de couleurs différentes chaque jour ! Gardez aussi à l'esprit les proportions à respecter dans vos assiettes.

## ALIMENTS PROTECTEURS

Mangez des légumes et des fruits **au moins 2 fois par jour**



Choisissez et cuisinez des produits moins salés, moins gras et moins sucrés

## ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

Choisissez des féculents complets



## ALIMENTS CONSTRUCTEURS

Privilégiez les protéines maigres



Produit par la Communauté du Pacifique (CPS)  
95 promenade Roger Laroque  
98800 Nouméa, Nouvelle-Calédonie  
+687 26 20 00



Pacific  
Community  

---

Communauté  
du Pacifique



[www.spc.int](http://www.spc.int)



[spc@spc.int](mailto:spc@spc.int)