



**BIEN MANGER SANS
TROP DÉPENSER**



TAMĀ'A MAITA'I, MONI MĀMĀ



Direction de la santé
Direction des affaires sociales

SOMMAIRE

Faire ses courses sans se ruiner	4
Ho'o mai i te mā'a māmā nō tō 'oe pute	5

Recettes salées

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

Recettes sucrées

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

Ne jetez pas les restes !

Hachis Parmentier	24
Pain perdu	25
Pudding	26
Gratin de pâtes	27
Omelette aux légumes	28
Clafoutis multi-fruits	29

Conseils

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

Un potager à la maison, c'est facile et économique	36
Mea 'ohie, e 'iti te tapura ha'amavara'a	37

L'assiette équilibrée	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 !

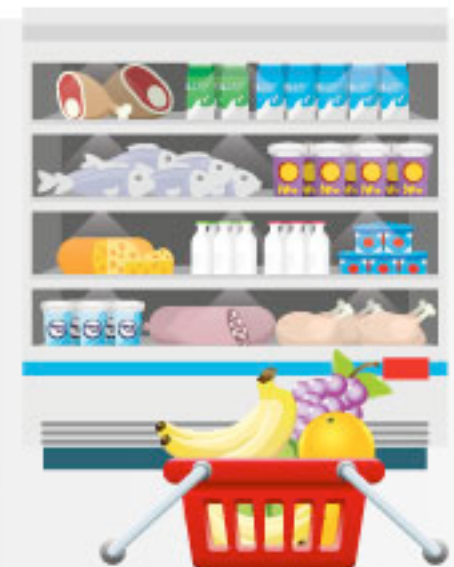
NAHEA RA ?

- A fa'a'ine'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 !

RECETTES SALÉES

SALADE DE PAPAYES VERTES



10min



x6



Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



3 papayes vertes



1 cuillère à soupe d'huile



Feuilles de salade

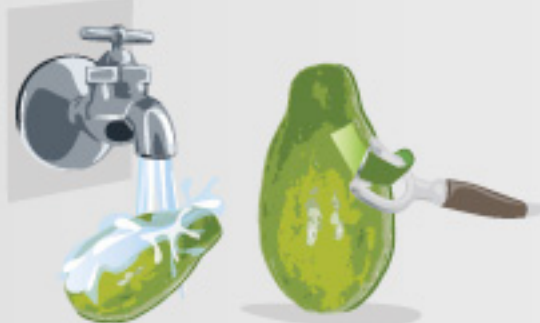


Le jus de 2 citrons



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



Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



10 grosses pommes de terre



2 boîtes de maquereilles



4 cuillères à soupe de mayonnaise



1/2 oignon



1 boîte de maïs



Sel, poivre

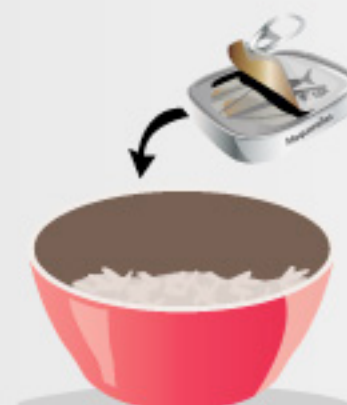


1 boîte d'oignon vert

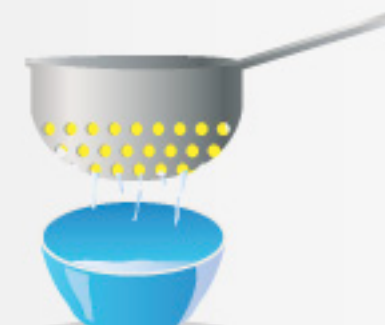
PRÉPARATION



Faire bouillir les pommes de terre entières et non pelées



Emietter les maquereilles dans un saladier



Egoutter le maïs



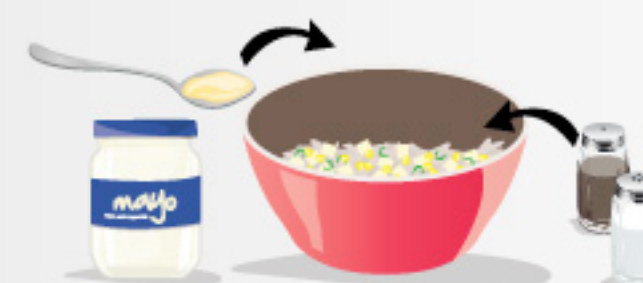
Laver puis couper l'oignon en carré et l'oignon vert en fines lamelles



Peler les pommes de terre et les couper en dés



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



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

VARIANTE :

On peut remplacer les maquereilles par du thon frais émietté ou en boîte.

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



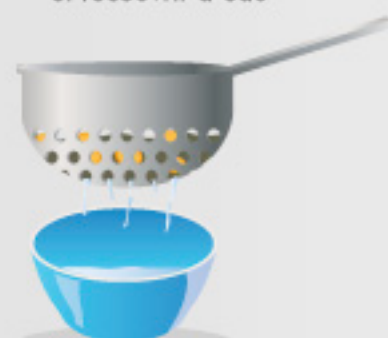
Laver, éplucher et couper en rondelles les carottes et les rajouter dans la marmite



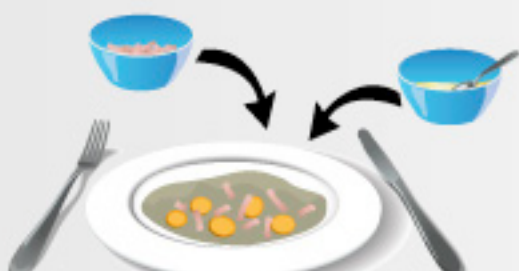
Ajouter le bouquet garni, sel et poivre. Porter à ébullition puis baisser le feu. Faire cuire environ 45 minutes



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 bouquet garni



1 oignon



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

20min

x6

30' Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



1 uru mûr qui vient d'être cueilli



2 boîtes de pua'atoro dégraissé



1 oignon



Poivre

PRÉPARATION



Laver et éplucher 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.

FOU YOUN HA

20min

x6

10' Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



9 œufs



1 chou vert



1 oignon



6 oignons verts



3 carottes



300 g de poulet



Sel, poivre



Huile

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



INGRÉDIENTS



INGRÉDIENTS



PRÉPARATION



PRÉPARATION



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, tarts salées ou tarts sucrées !

QUICHE AUX LÉGUMES



15min



x4-6



Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



1 pâte brisée



1 carotte



1/2 oignon



3 œufs



1/4 chou



2 cuillères à soupe d'huile



Gruyère râpé

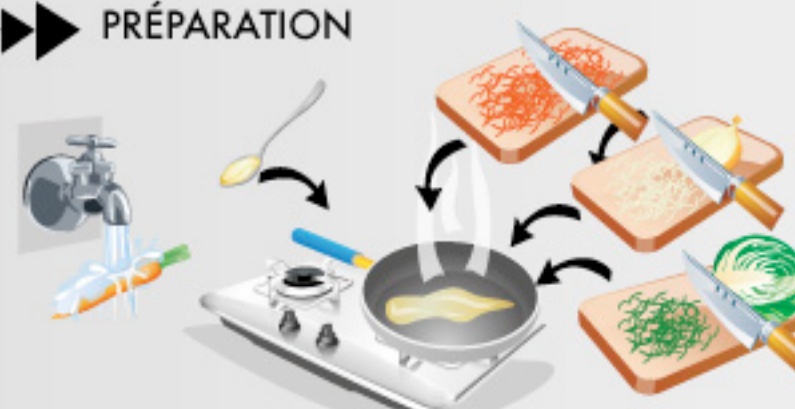


1 grand verre de lait

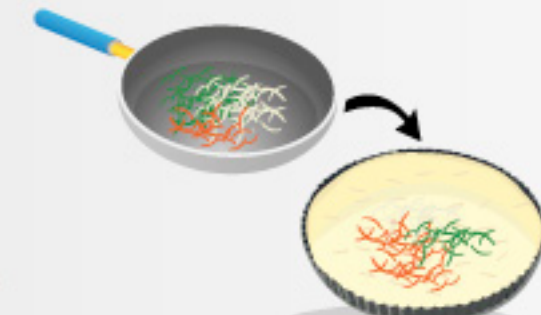


Sel, poivre

PRÉPARATION



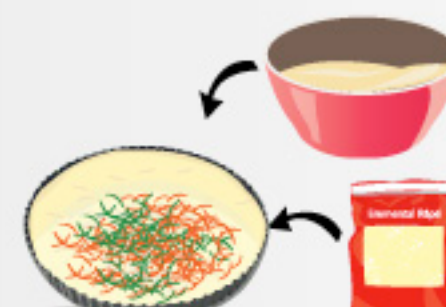
Laver les légumes. Faire revenir les oignons et le chou coupés finement et les carottes râpées dans 2 cuillères à soupe d'huile



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

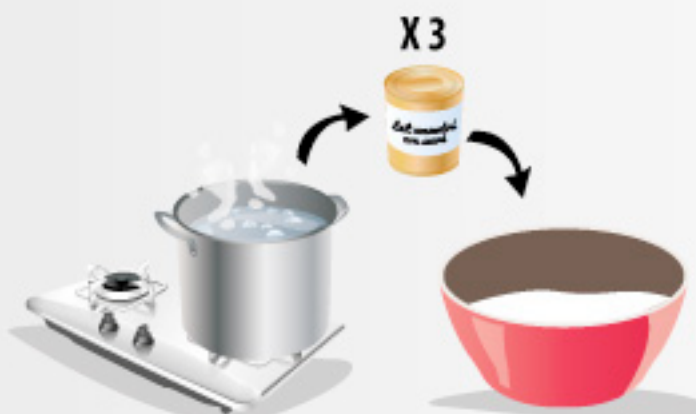


1 gousse de vanille

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



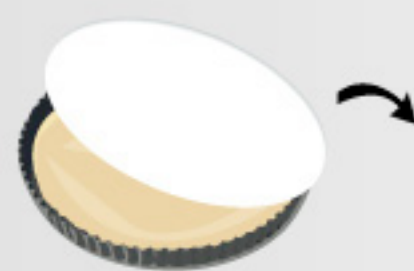
Disposer les lamelles de papayes



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

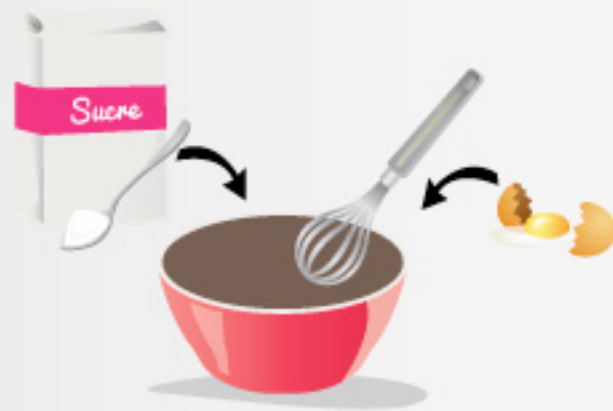


1 poignée de raisins secs

PRÉPARATION



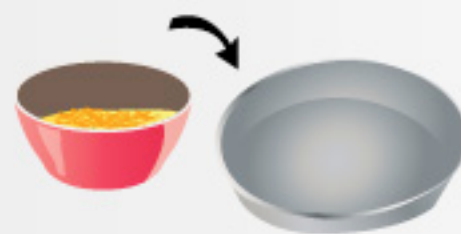
Peler, laver et râper les carottes



Dans un saladier, mélanger le sucre avec les œufs



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



Verser dans un moule à cake huilé

VARIANTE :

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



Cuire au four pendant 30 minutes



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

ŒUFS AU LAIT



10min



x6



35'

Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



600 ml



5 œufs



8 cuillères à soupe

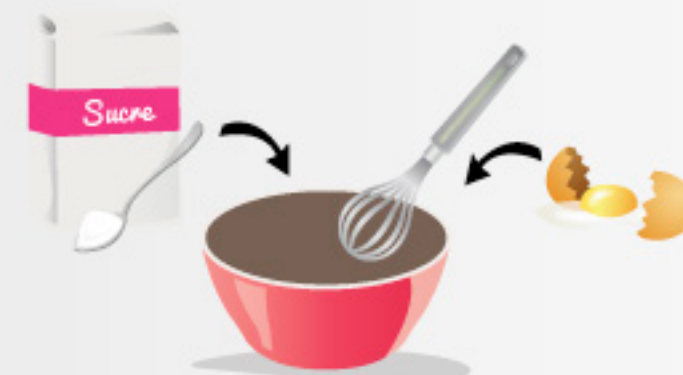


Vanille

PRÉPARATION



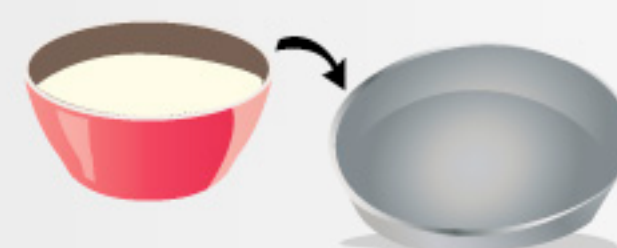
Faire bouillir le lait avec la vanille fendue en 2



Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre



Ajouter le lait et mélanger



Verser dans un plat



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



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



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

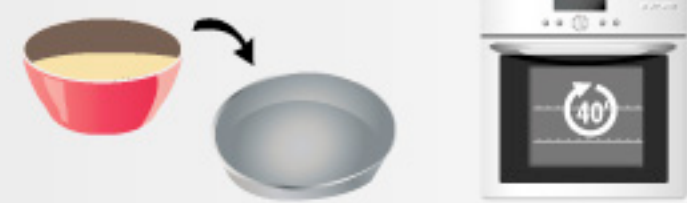


Remuer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse



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

1^{ère} méthode de cuisson



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

2^{ème} 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



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



Faire sauter la crêpe pour cuire l'autre côté



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



PRÉPARATION



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 purée de poisson dégraissée.

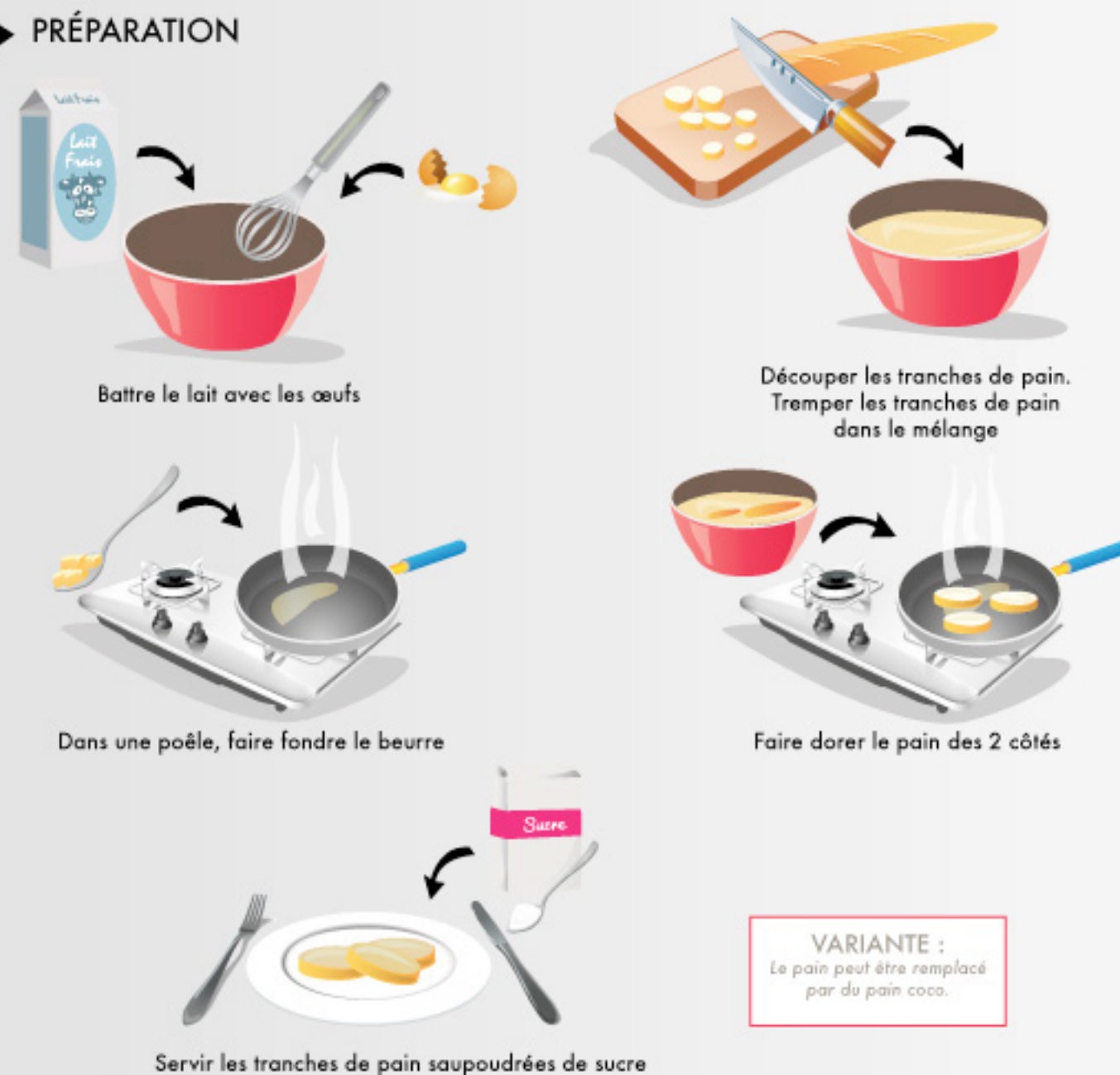
PAIN PERDU

10min
x6
20' Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION



VARIANTE :

Le pain peut être remplacé par du pain coco.

PUDDING



15min



x6



45' Temps de cuisson

INGRÉDIENTS

3 œufs



1 baguette de pain rassis



1/2 litre de lait



5 cuillères à soupe de sucre

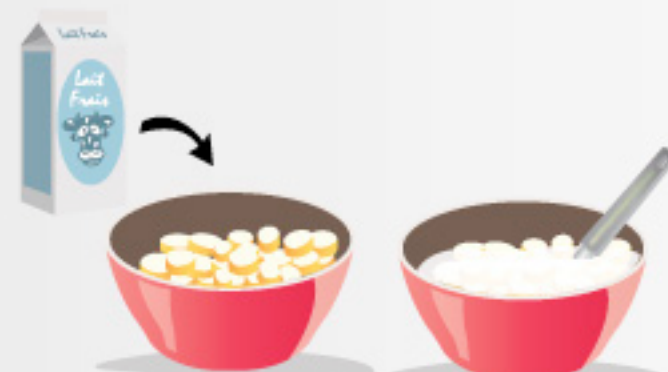


Fruits (raisins secs, pommes, papayes, etc.)

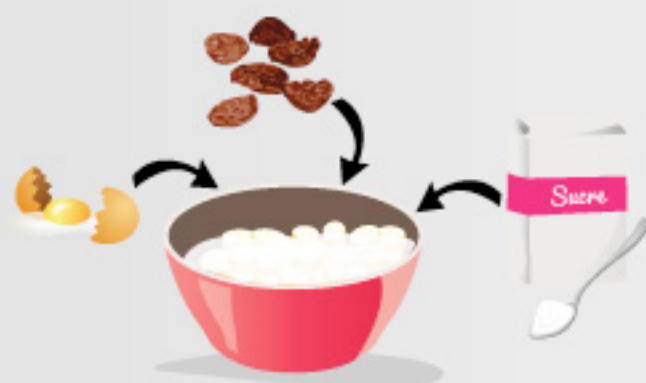
PRÉPARATION



Découper le pain rassis en petits morceaux dans un saladier



Verser le lait et laisser le pain s'imbiber 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



10min



x6



15' Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



Restes de pâtes



1/2 litre de lait



Gruyère râpé



2 tranches de jambon



4 œufs

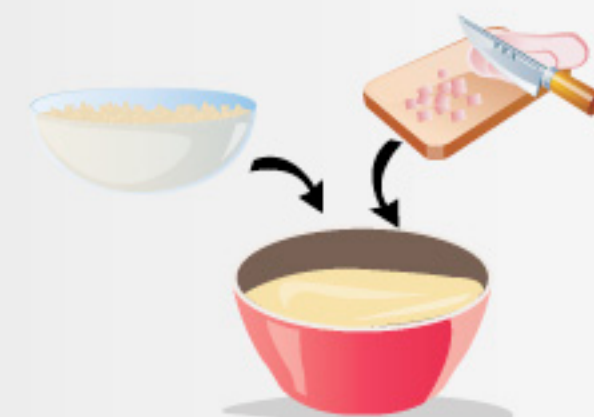


curry (1 cuillère à café)

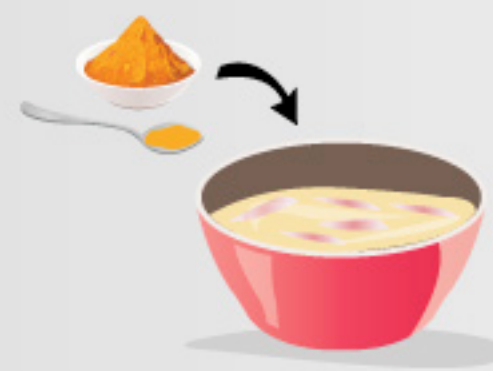
PRÉPARATION



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)

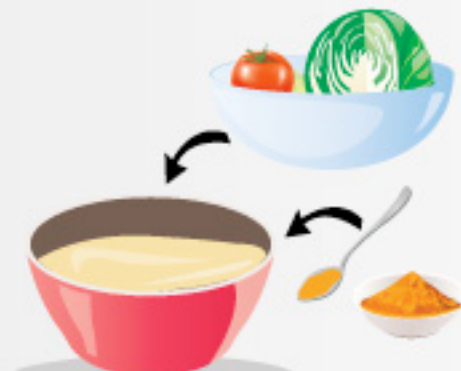


1 verre de lait

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-FRUIT



10min



x6



30'

Temps de cuisson

INGRÉDIENTS



Fruits variés



1/2 litre de lait



5 cuillères à
soupe de farine



4 œufs

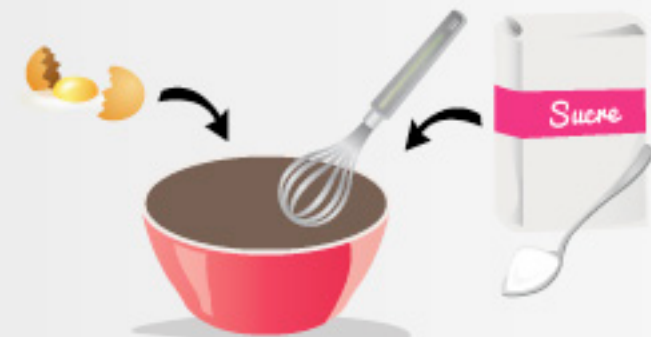


4 cuillères à
soupe de sucre

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.

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 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'ahia :

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 papie «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.

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.

ADOPTER LES BONNES GESTES....

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

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 soyu contient une quantité importante de sel. Lorsque vous l'utilisez, il est inutile de rajouter du sel.

TAMAU TE MAU RAVERA'A....

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

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'aieine e ia tunuhia te mā'a, fa'aifi 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 soyu. Aita e faufa'a e tu'u fa'ahou te miti popa'a ia rave mai 'oe i te soyu.

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

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

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°

'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 !

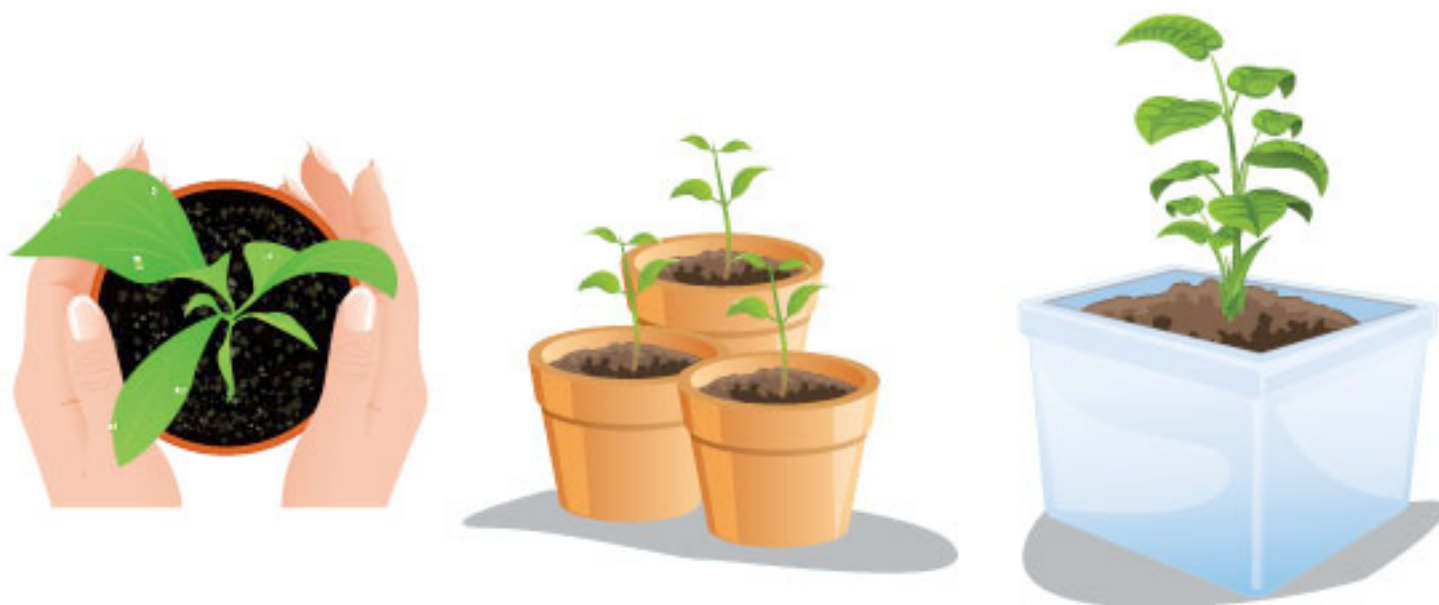
MEA 'OHIE, E 'ITI TE TAPURA HA'AMAUARA'A

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 patitia 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.

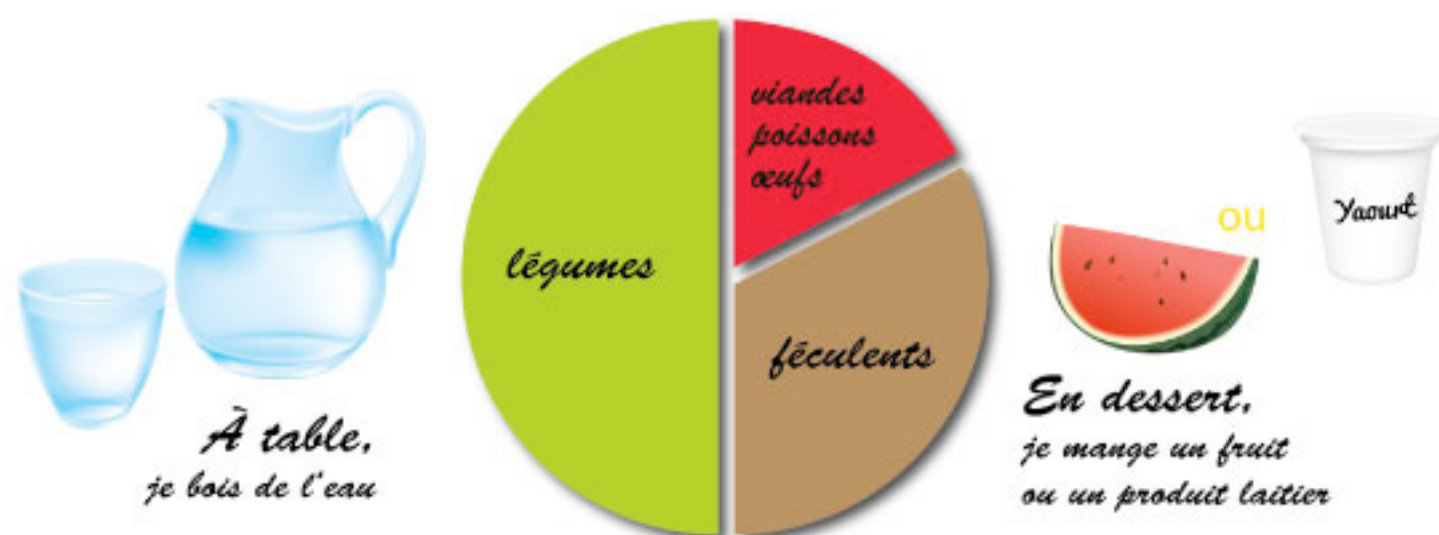
Si vous avez accès à un terrain, il est très facile de faire pousser des papayes, bananes, potirons et fruits de la passion. Pensez-y !

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

Elles seront publiées dans la prochaine édition de cette brochure !

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

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

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