

Tāmā'a Mā'ohi

Piti



**LE PATRIMOINE CULINAIRE LOCAL À L'HONNEUR
RECETTES POUR FAMILLES & COLLECTIVITÉS**



Le Syndicat pour la promotion des communes de Polynésie française (SPCPF) vous souhaite la bienvenue dans l'univers culinaire résultant de l'union des chefs cuisiniers communaux réunis lors du Congrès des Communes de 2023. Au cœur de ce projet, une volonté forte de redorer l'image de nos produits locaux auprès des enfants, des agents communaux, voire même de la population, en mettant en avant les produits du terroir polynésien et en valorisant le travail d'agents motivés.

Dans cette deuxième édition du livre *Tāmā'a Mā'ohi*, nous vous invitons à découvrir une nouvelle collection de recettes, méticuleusement élaborées à partir de produits locaux et de saison. Ces recettes mettent en avant la qualité et la technicité, véritables témoignages de la volonté des communes et des chefs cuisiniers communaux à monter en gamme, même en restauration collective, en s'appliquant à servir des repas alliant le beau, le bon et le bien.

C'est sous la guidance inspirante d'un chef émérite du secteur privé, chef Patrick RUEL et d'une élue engagée, madame Doris HART, que l'équipe de chefs a su dévoiler tout son potentiel.

Ce projet n'aurait pas été possible sans le partenariat fructueux avec la Direction de l'agriculture et la Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire, avec qui nous continuons d'œuvrer pour faire consommer plus de produits locaux et de qualité en restauration scolaire.

Que ce livre soit une source d'inspiration dans votre cuisine, un hommage aux trésors gustatifs locaux, et surtout, un témoignage de l'unité, de la créativité et du savoir-faire qui émanent de nos chefs cuisiniers.

Tāmā'a maita'i !

Remerciements :

Un grand merci à la **Direction de l'agriculture et la Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire** pour leur soutien dans nos projets.

Merci à **madame Doris HART** d'être toujours aussi dévouée à nos enfants et nos agents.

Merci à **chef Patrick RUEL** pour son savoir-faire et sa générosité en partageant son amour de la cuisine au travers de recettes toutes aussi délicieuses les unes que les autres.

Merci à **Manu'a VECKER-SUE** d'avoir rendu hommage au travail de chacun à travers ses merveilleuses photos.

Et enfin, merci à tous nos chefs cuisiniers, issus de nos cinq archipels. Sans vous, rien n'aurait pu être réalisé. Vous êtes le moteur de ce projet, vous y apportez richesse et saveur.

Crédits

Photographie : Manu'a VECKER-SUE

Direction artistique – stylisme culinaire: Julie DOUMIC – Barefoot Studios

Mise en page : OBACOM

Barefoot Studios remercie chaleureusement l'ensemble de ses partenaires artisans créateurs :

Karine de Art Tahiti Creation

Ken Hardie - Tourneur sur bois

Kihi et Eri de ĀUA Tahiti - Coconut bowls

Mere de Hono-A-Kahuna

Muriel et Charles de Peva Créations

Sandy Tahiti Créations

Stéphane de MANUA Poterie

Sylvie de Ligne TIKI

Will Menuiserie

Barefoot Studios remercie également Mylène, Pascal, Nadine, Stéphane, Bernadette et Alain pour leurs prêts d'accessoires locaux.

Tāmā'a Mā'ohi Piti

ENTRÉES

Cake aux feuilles de <i>fāfā</i> et au chèvre	9
Carpaccio d'aubergines à la feta	11
Carpaccio de poisson aux agrumes des Marquises	13
Ceviche de poisson	15
Filet de <i>ature</i> à l'huile	17
Gaspacho d'avocats	19
Salade de papaye verte, vinaigrette passion	21
Terrine de poisson, sauce curry au lait de coco	23
Velouté de patates douces, chantilly coco	25

POISSONS

Tarte aux patates douces, thon, <i>pota</i> et curry	27
Brandade de <i>mahi mahi</i>	29
Mi-cuit de thon sauce vierge	31
Papillote de <i>mahi mahi</i> en feuilles de bananier	33
Rougail de poisson (<i>Ha'urā</i>)	35

VIANDES

Cuisse de poulet farcie au <i>fāfā</i> , émulsion coco	37
Jambon rôti à l'ananas	39
Tajine de poulet au citron des Marquises	41
Volaille laquée au miel, gingembre et citron vert	43

ACCOMPAGNEMENTS

Brochettes d'ananas et <i>'uru</i> au curcuma	45
<i>Fē'i</i> soufflé	47
Ratatouille Maupiti	49
Risotto de taro	51
Semoule de <i>'uru</i> et bananes séchées	53
Tagliatelles de légumes	55
Tian de légumes	57

DESSERTS

Crème brûlée en papaye solo	59
Crumble de fruits à la farine de <i>'uru</i>	61
Mangue mousseuse au crémeux de chocolat	63
Panna cotta au miel et à la mangue	65
Tarte tatin papaye et ananas	67

L'équipe	69
----------	----



L'introduction de plus de produits locaux est un enjeu fort de la restauration scolaire publique du premier degré qui participe à la bonne santé des enfants, au développement économique du territoire et à la préservation de l'environnement.

Cet objectif est en phase avec les politiques publiques locales, au travers notamment de l'adoption d'une loi du Pays fixant des quotas de produits locaux à servir en restauration scolaire.

Toutefois, la quête vers une restauration plus saine et plus durable est difficile. En effet, si l'approvisionnement en produits locaux reste un frein majeur, leur transformation n'est pas à négliger.

C'est la raison pour laquelle, le département restauration scolaire du SPCPF a souhaité se concentrer sur les chefs cuisiniers et les faire monter en compétences. Car servir des produits locaux c'est bien, mais faire en sorte que les enfants les apprécient, c'est mieux.

Ainsi, le SPCPF, en partenariat avec le Centre de gestion et de formation (CGF), a mis en place un réseau professionnel des chefs cuisiniers en 2022. Ces temps privilégiés leur permettent de partager des expériences, de traiter les problèmes rencontrés et de trouver ensemble des solutions, tout en favorisant la transmission de nouvelles compétences entre professionnels du métier.



Depuis trois années, le réseau professionnel des cuisiniers est associé au Congrès des Communes et à la mise à l'honneur des chefs cuisiniers durant cet événement phare du monde communal.

La volonté du SPCPF est de réunir les chefs chaque année, de les habituer à travailler ensemble sur des thématiques communes. Et afin de mener à bien ces projets, le SPCPF sait pouvoir compter sur les communes et ses partenaires.



Le mǎa, concocté spécialement par un réseau de 24 chefs cuisiniers a, quant à lui, retenu toute l'attention.

Sous la tutelle du chef privé Patrick RUEL et de Doris HART, élue communale de Uturua expérimentée et pionnière du pool d'élus formateurs du SPCPF, les repas ont permis de promouvoir le patrimoine culinaire sous plusieurs formes, de mettre à l'honneur le savoir-faire des chefs cuisiniers communaux, et de partager des recettes qui pourront être reproduites dans les cantines.

« Le Congrès fut riche intellectuellement, mais aussi riche pour les papilles. »

Cyril Tetuanui





Cake aux feuilles de *fāfā* et au chèvre

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Feuilles de *fāfā*.....160 g
- Œufs.....2 U*
- Lait 1/2 écrémé.....125 ml
- Farine.....125 g
- Levure chimique 1/2 sachet
- Bûche de chèvre.....65 g
- Huile d'olive.....35 ml
- Citrons.....50 g

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- Feuilles de *fāfā*.....2,5 kg
- Œufs.....24 U*
- Lait 1/2 écrémé.....2 L
- Farine.....2 kg
- Levure chimique.....8 U*
- Bûche de chèvre.....1 kg
- Huile d'olive.....0,5 L
- Citrons.....0,8 kg

RECETTE

PRÉPARATION

1. Laver les feuilles de *fāfā* et les couper finement avant de les faire cuire dans de l'eau bouillante salée et citronnée au moins 15 min.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Découper la bûche de chèvre en petits morceaux.
4. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait et l'huile d'olive.
5. Ajouter la farine et la levure et bien mélanger.
6. Ajouter les feuilles de *fāfā* et les cubes de chèvre.
7. Bien mélanger avant de verser dans un moule à cake en silicone.

CUISON

Cuire au four pendant 40 min à 180 °C.
Démouler et laisser refroidir un peu, servir tiède en tranches.



*unité





Carpaccio d'aubergines à la feta

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Aubergines.....200 g
- Feta.....70 g
- Basilic.....0,5 botte
- Ail.....15 g
- Tomates.....40 g
- Crème balsamique.....30 ml
- Huile d'olive.....60 ml

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Aubergines.....6 kg
- Feta.....2 kg
- Basilic.....4 bottes
- Ail.....0,5 kg
- Tomates.....1 kg
- Crème balsamique.....1 L
- Huile d'olive.....2 L

RECETTE

PRÉPARATION

1. Laver les aubergines et les couper en fines tranches.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Enduire les tranches d'aubergines d'huile d'olive avant de les disposer sur une plaque allant au four.
4. Dans un bol, mélanger la feta émietlée, le basilic ciselé finement, l'ail haché, les dés de tomates et l'huile d'olive.

CUISSON

1. Cuire au four à 180 °C et retourner les aubergines à mi-cuisson. Les aubergines sont cuites quand les tranches sont molles et dorées.
2. Les sortir du four en fin de cuisson et laisser refroidir.

PRÉSENTATION

1. Dresser les aubergines froides façon carpaccio.
2. Étaler le mélange de feta/basilic avec une cuillère sur les aubergines.
3. Ajouter un trait de crème balsamique.





Carpaccio de poisson aux agrumes des Marquises

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Filet de thon blanc..... 400 g
- Huile d'olive..... 60 ml
- Oranges..... 80 g
- Citrons..... 80 g
- Pamplemousses..... 80 g
- Oignons verts..... 0,5 botte
- Sel, poivre..... QS*

COLLECTIVITÉ

> 180 personnes

- Filet de thon blanc..... 15 kg
- Huile d'olive..... 2 L
- Oranges..... 3 kg
- Citrons..... 3 kg
- Pamplemousses..... 3 kg
- Oignons verts..... 4 bottes
- Sel, poivre..... QS*

RECETTE

PRÉPARATION

1. Découper le poisson au couteau en fines tranches.
2. Éplucher les oranges, les citrons et les pamplemousses.
3. Découper les fruits en petits dés.
4. Saler et poivrer le fond d'une assiette ou d'un plat.
5. Disposer les tranches de poisson sur l'assiette.
6. Saler et poivrer légèrement.
7. Ajouter les agrumes et un filet d'huile d'olive.

PRÉSENTATION

1. Décorer avec des oignons verts ciselés.



L'astuce du chef

« La recette peut être réalisée avec du poisson perroquet ou du bec de cane. »



*quantité suffisante



Ceviche de poisson

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Filet de poisson blanc... 400 g
- Oignons..... 60 g
- Tomates..... 60 g
- Citrons verts..... 60 g
- Coriandre fraîche... 0,5 botte
- Gingembre frais..... 20 g
- Ail..... 20 g
- Piment (facultatif)..... 1 U*
- Huile d'olive..... 35 ml
- Sel et poivre..... QS**

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Filet de poisson blanc... 10 kg
- Oignons..... 1,7 kg
- Tomates..... 1,7 kg
- Citrons verts..... 2 kg
- Coriandre fraîche... 5 bottes
- Gingembre frais..... 0,5 kg
- Ail..... 0,5 kg
- Piment (facultatif)..... 20 U*
- Huile d'olive..... 1 L
- Sel et poivre..... QS**

RECETTE

PRÉPARATION

1. Couper le poisson en lanières.
2. Émincer l'oignon finement.
3. Couper les tomates en julienne (fins bâtonnets).
4. Hacher l'ail et le gingembre frais.
5. Mélanger le tout, saler, poivrer, ajouter le jus des citrons et l'huile d'olive.

PRÉSENTATION

Décorer avec des feuilles de coriandre fraîches.



L'astuce du chef

« Idéalement avec du perroquet, du bec de cane ou du thazard. »



*unité

**quantité suffisante



Filet de *ature* à l'huile

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- *Ature* 5 U*
- Gros sel 100 g
- Carottes 50 g
- Oignons 50 g
- Ail 15 g
- Petit piment rouge 1 U*
- Poivre noir en grains 5 g
- Laurier QS**
- Thym QS**
- Huile de tournesol 150 ml
- Pommes de terre 300 g

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- *Ature* 70 U*
- Gros sel 2 kg
- Carottes 1 kg
- Oignons 1 kg
- Ail 0,5 kg
- Petits piments rouges 2 U*
- Poivre noir en grains 100 g
- Laurier 50 g
- Thym 50 g
- Huile de tournesol 4 L
- Pommes de terre 8 kg

RECETTE

PRÉPARATION

1. Lever les filets de *ature*, ôter la petite peau ainsi que les arêtes.
2. Bien les laver et tenir au gros sel durant 1 heure dans un saladier placé au réfrigérateur.
3. Couper les carottes et les oignons en fines rondelles.
4. Retirer les filets du sel, les essuyer avec un linge propre, puis les disposer dans un saladier.
5. Ajouter les piments rouges, les grains de poivre, l'ail, le laurier, le thym, les oignons et les carottes.
6. Recouvrir d'huile.
7. Laisser mariner 6 heures au réfrigérateur avant de servir avec une salade de pommes de terre chaudes cuites à l'eau.



*unité

**quantité suffisante





Gaspacho d'avocats

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Citrons verts..... 100 g
- Avocats bien mûrs..... 600 g
- Ail..... 10 g
- Bouillon de légumes... 1 cube
- Crème liquide 170 ml
- Tabasco..... 0,5 ml
- Tomates..... 70 g
- Pain à l'ail rôti au four... QS*
- Sel, poivre..... QS*

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Citrons verts..... 3 kg
- Avocats bien mûrs..... 12 kg
- Ail..... 0,3 kg
- Bouillon de légumes... 8 cubes
- Crème liquide 5 L
- Tabasco..... 1 flacon
- Tomates..... 2 kg
- Pain à l'ail rôti au four... QS*
- Sel, poivre..... QS*

RECETTE

PRÉPARATION

1. Prélever les zestes de citrons à l'aide d'un économe et les hacher finement.
2. Presser les citrons.
3. Ôter la peau et le noyau des avocats, mettre la pulpe dans un blender avec le jus de citron et l'ail haché, puis réduire en purée.
4. Ajouter le bouillon, la crème et le Tabasco.
5. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée fluide et lisse, saler, poivrer et réserver au réfrigérateur.
6. Dresser la soupe d'avocat dans des assiettes creuses ou des bols.
7. Parsemer de dés de tomates et de dés de pains à l'ail rôti au four, ajouter un filet de crème fraîche.
8. Servir bien frais.



*quantité suffisante





Salade de papaye verte, vinaigrette passion

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Papaye verte 600 g
- Échalotes 60 g
- Tomates 60 g
- Concombres 50 g
- Fruits de la passion 70 g
- Ail 15 g
- Coriandre fraîche 0,5 botte
- Nuoc nam 10 ml
- Sucre roux 15 g
- Cacahuètes
non salées 30 g
- Piment frais 1 U*

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Papaye verte 10 kg
- Échalotes 1,5 kg
- Tomates 1,5 kg
- Concombres 1,5 kg
- Fruits de la passion 2 kg
- Ail 0,5 kg
- Coriandre fraîche 4 bottes
- Nuoc nam 1 L
- Sucre roux 0,5 kg
- Cacahuètes
non salées 1 kg
- Piments frais 0,2 kg

*unité

RECETTE

PRÉPARATION

1. Éplucher la papaye verte, enlever les graines et la râper à l'aide de la râpe à carottes.
2. Éplucher les échalotes et les émincer finement.
3. Couper les tomates et le concombre en julienne (fins bâtonnets).
4. Mélanger le tout.
5. Hacher l'ail.
6. Dans un autre bol, mélanger l'ail haché, le sucre roux, la sauce nuoc nam, le jus des fruits de la passion.
7. Mélanger la sauce avec la salade de papaye.

PRÉSENTATION

Décorer avec des feuilles de coriandre et des cacahuètes non salées concassées.



L'astuce du chef

« Il est possible de rajouter ou remplacer la papaye par de la mangue verte et de pimenter la préparation. »





Terrine de poisson, sauce curry au lait de coco

**COÛT PAR
PERSONNE**

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Chair de poisson blanc 320 g
- Œufs 2 U*
- Crème fraîche liquide 160 ml
- Oignons verts 0,5 botte
- Beurre 25 g
- Sel & poivre QS**
- Lait de coco 125 ml
- Curry en poudre 0,06 g
- Citrons verts 65 g
- Fond de veau
déshydraté 0,03 U*

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- Chair de poisson blanc 5 kg
- Œufs 24 U*
- Crème fraîche liquide 2,5 L
- Oignons verts 3 bottes
- Beurre 0,4 kg
- Sel & poivre QS*
- Lait de coco 2 L
- Curry en poudre 1 boîte
- Citrons verts 1 kg
- Fond de veau
déshydraté 0,5 U*

RECETTE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Battre les œufs et la crème liquide dans un saladier.
3. Hacher la chair de poisson au robot et y ajouter le mélange crème liquide-œufs.
4. Ajouter l'oignon vert ciselé, saler & poivrer.
5. Bien mélanger le tout.

CUISSON

1. Cuire au four, au bain-marie pendant environ 1 heure.
2. La terrine sera cuite quand la lame d'un couteau en ressortira à peine légèrement humide.

Pour la sauce :

1. Verser le lait de coco dans une casserole, puis le faire chauffer à feu doux en remuant.
2. À ébullition, retirer la casserole du feu, incorporer sans attendre le jus de citron, le curry et le fond de veau en poudre.
3. Fouetter jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce semi-épaisse.
4. Rectifier l'assaisonnement.



L'astuce du chef

« Associer avec une sauce vanille ou du beurre blanc. »



*unité

**quantité suffisante





Velouté de patates douces, chantilly coco

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Patates douces..... 400 g
- Bouillon de légumes... 1 cube
- Gingembre..... 20 g
- Oignons..... 100 g
- Ail..... 15 g
- Huile d'olive..... 70 ml
- Lait de coco..... 100 ml
- Noix de coco râpée... 0,2 U*

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Patates douces..... 10 kg
- Bouillon de légumes... 10 cubes
- Gingembre..... 0,5 kg
- Oignons..... 3 kg
- Ail..... 50 g
- Huile d'olive..... 2 L
- Lait de coco..... 4 L
- Noix de coco râpée..... 2 U*

RECETTE

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon quelques minutes dans l'huile.
2. Ajouter l'ail et le gingembre hachés, remuer.
3. Mettre les morceaux de patates douces épluchées dans ce mélange.
4. Verser le bouillon.

CUISSON

1. Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 20 à 30 min, vérifier que les patates soient cuites à la pointe d'un couteau.
2. Enlever la casserole du feu et mixer.

PRÉSENTATION

1. Servir le velouté dans un bol.
2. Monter le lait de coco comme une chantilly au fouet.
3. Dresser une quenelle de chantilly sur le velouté.
4. Saupoudrer de noix de coco râpée.



*unité





Tarte aux patates douces, thon, *pota* et curry

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Thon blanc.....200 g
- Patates douces.....160 g
- Œufs.....2 U*
- Oignon.....100 g
- Ail.....15 g
- *Pota*.....200 g
- Fromage frais.....50 g
- Crème fraîche.....70 ml
- Curry.....10 g
- Oignons verts.....0,5 botte
- Emmental râpé.....33,3 g
- Pâte brisée.....33,3 g

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Thon blanc.....5 kg
- Patates douces.....5 kg
- Œufs.....12 U*
- Oignon.....2 kg
- Ail.....0,5 kg
- *Pota*.....5 kg
- Fromage frais.....1 Kg
- Crème fraîche.....2 L
- Curry.....200 g
- Oignons verts.....4 bottes
- Emmental râpé.....1 kg
- Pâte brisée.....1 U*

*unité

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Éplucher les patates douces puis couper 4/5^e en fins bâtonnets.
2. Découper le restant en rondelles.
3. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole, puis ajouter les patates douces découpées.
4. Cuire pendant 10 min. Égoutter puis réserver.
5. Dans un bol, ajouter le thon égoutté, l'oignon découpé, les gousses d'ail émincées, la crème fraîche, le poivre et mélanger.
6. Dans une poêle, cuire à feu moyen les feuilles de *pota* avec un filet d'huile d'olive pendant 4 min.
7. Ajouter les feuilles de *pota* au mélange.
8. Étaler la pâte sur une plaque de cuisson allant au four.
9. Ajouter les œufs, le fromage frais, le curry et les tiges d'oignons verts émincés.
10. Verser cet appareil sur la pâte.
11. Disposer les patates douces au-dessus puis l'emmental râpé.
12. Enfourner à 200 °C pendant 25 min.





Brandade de *mahi mahi*

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Filet de *mahi mahi*.....400 g
- Pommes de terre.....400 g
- Lait.....180 ml
- Persil.....0,5 botte
- Ail.....25 g
- Huile d'olive.....70 g
- Chapelure.....QS*

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- Filet de *mahi mahi*.....10 kg
- Pommes de terre.....10 kg
- Lait.....5 L
- Persil.....5 bottes
- Ail.....0,5 kg
- Huile d'olive.....2 L
- Chapelure.....QS*

RECETTE

PRÉPARATION

1. Couper le *mahi mahi* en morceaux.
2. Éplucher les pommes de terre.
3. Hacher le persil et l'ail à part.

CUISSON

1. Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.
2. Cuire le *mahi mahi* dans le lait et l'ail haché.
3. Égoutter et garder le lait.
4. Émietter le *mahi mahi* et le mélanger avec les pommes de terre écrasées.
5. Détendre avec le lait qui reste et l'huile d'olive.
6. Ajouter dans le mélange le persil haché.
7. Mettre dans un plat à gratin, parsemer de chapelure.
8. Cuire à 200°C au four 15 à 20 min.



*quantité suffisante



Mi-cuit de thon sauce vierge

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Thon blanc.....1 kg
- Échalotes.....60 g
- Tomate.....60 g
- Concombre.....60 g
- Mangue.....60 g
- Oignons verts.....0,5 botte
- Huile d'olive.....60 ml
- Citron.....60 g
- Sel et poivre.....QS*

COLLECTIVITÉ

> 180 personnes

- Thon blanc.....15 kg
- Échalotes.....2 kg
- Tomates.....2 kg
- Concombres.....2 kg
- Mangues.....2 kg
- Oignons verts.....4 bottes
- Huile d'olive.....2 L
- Citrons.....2 kg
- Sel et poivre.....QS*

RECETTE

PRÉPARATION

1. Ciseler les échalotes et l'oignon vert.
2. Couper en brunoise (petits dés) les tomate, concombre, mangue et citron après les avoir épluchés.
3. Mélanger tout le cru dans un bol, saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive et réserver.
4. Couper le thon en tranches de 3 à 4 cm environ.

CUISSON

1. Cuire les tranches de thon à l'huile d'olive 2 min de chaque côté.

PRÉSENTATION

1. Couper le thon mi-cuit en blais afin de faire une jolie présentation.
2. Disposer dans une assiette, puis arroser de sauce vierge froide.
3. Décorer et servir.



L'astuce du chef

« Idéalement prendre du thon rouge selon le prix du kilo. »



*quantité suffisante



Papillote de *mahi mahi* en feuilles de bananier

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Filet de *mahi mahi* 750 g
- Tomate 100 g
- Oignon jaune 100 g
- Poivron vert 100 g
- Citron 100 g
- Huile d'olive 70 ml
- Ail 15 g
- Gingembre 20 g
- Feuille de bananier 1 QS*

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Filet de *mahi mahi* 15 kg
- Tomates 3 kg
- Oignons jaunes 3 kg
- Poivrons verts 3 kg
- Citrons 3 kg
- Huile d'olive 2 L
- Ail 0,5 kg
- Gingembre 0,5 kg
- Feuilles de bananier QS*

*quantité suffisante

RECETTE

PRÉPARATION

1. Couper le filet de *mahi mahi* en portions après avoir enlevé la peau.
2. Couper les tomate, oignon, poivron et citron en rondelles.

CUISON

1. Faire sauter la préparation à l'huile d'olive.
2. Brûler les feuilles de bananier à la flamme pour les assouplir.
3. Découper les feuilles en carrés d'environ 25 cm de côté.
4. Placer au centre un filet de *mahi mahi* puis une couche de chaque légume avec ail et gingembre.
5. Refermer chaque feuille de bananier.
6. Cuire au four 10 à 15 minutes à 180 °C.





Rougail de poisson (*ha'urā*)

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Filet de *ha'urā*.....1 kg
- Oignon.....150 g
- Tomates pelées
concassées.....1 boîte 4/4
- Feuilles de combava.....10
- Curcuma.....30 g
- Piment frais.....1 U*
- Huile d'olive.....QS**
- Sel et poivre.....QS**

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Filet de *ha'urā*.....12 kg
- Oignons.....4 kg
- Tomates pelées
concassées.....15 boîtes
- Feuilles de combava.....30
- Curcuma.....0,5 kg
- Piments frais.....0,2 kg
- Huile d'olive.....QS**
- Sel et poivre.....QS**

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Découper le poisson en cubes.
2. Découper l'oignon en cubes.
3. Faire revenir le poisson et les oignons dans de l'huile d'olive.
4. Mélanger avec le curcuma et les feuilles de combava.
5. Ajouter les tomates pelées, saler et poivrer, mélanger et laisser cuire à feu doux.



L'astuce du chef

« Pour des adultes, ajouter une pointe de piment.
Avec de la saucisse fumée, c'est trop bon ! »



*unité

**quantité suffisante



Cuisse de poulet farcie au *fāfā*, émulsion coco

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Cuisses de poulet désossées..... 5 U*
- *Fāfā*..... 0,5 paquet
- Lait de coco..... 150 ml
- Gingembre..... 20 g
- Ail..... 15 g
- Citron..... QS**
- Sel et poivre..... QS**

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Cuisses de poulet désossées..... 15 kg
- *Fāfā*..... 12 paquets
- Lait de coco..... 5 L
- Gingembre..... 0,5 kg
- Ail..... 0,5 kg
- Citron..... QS**
- Sel et poivre..... QS**

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Cuire les feuilles de *fāfā* à l'eau bouillante citronnée et salée, égoutter et laisser refroidir.
2. Hacher grossièrement les feuilles de *fāfā*.
3. Farcir les cuisses de poulet avec le *fāfā*, saler et poivrer.
4. Bien les rouler dans un papier film de façon à former un boudin bien serré.
5. Cuire à l'eau bouillante les boudins de cuisses de poulet pendant une vingtaine de minutes suivant leur grosseur.
6. Dans une casserole, faire infuser le gingembre et l'ail haché dans le lait de coco.
7. Passer ensuite au chinois.
8. Faire mousser la sauce à l'aide d'un mixer plongeant.

PRÉSENTATION

1. Retirer le papier film et découper les boudins en rondelles d'un cm d'épaisseur environ.
2. Dresser les cuisses de poulet dans une assiette et napper de la sauce mousseuse (émulsionnée).



L'astuce du chef

« On peut aussi envelopper la ballotine de poulet dans une feuille de *fāfā* blanchie. »



*unité

**quantité suffisante



Jambon rôti à l'ananas

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Jambon.....750 g
- Ananas.....1 U*
- Clou de girofle.....1 U*
- Ail.....15 g
- Oignon.....60 g
- Sucre.....15 g
- Huile d'olive.....30 ml
- Vinaigre rouge.....30 ml

COLLECTIVITÉ

> 180 personnes

- Jambon.....25 kg
- Ananas.....8 U*
- Clous de girofle.....10 U*
- Ail.....0,5 kg
- Oignons.....2 kg
- Sucre.....0,6 kg
- Huile d'olive.....1 L
- Vinaigre rouge.....1 L

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Couper la moitié des ananas en tranches et mixer l'autre moitié pour en faire un jus.
2. Placer le jambon dans un plat profond et répartir les tranches d'ananas sur le jambon à l'aide de cure-dents.
3. Piquer les clous de girofle sur le jambon.
4. Enfourner à 180 °C.
5. Arroser le jambon toutes les 15 min avec le jus d'ananas pur.
6. Au bout d'une heure, retirer les tranches d'ananas.
7. Remettre à cuire pendant 30 min à 200 °C afin de caraméliser le jambon.
8. Sortir du four, enlever les clous de girofle et servir le jambon avec les tranches d'ananas.
9. Faire mousser le reste des ingrédients en sauce à l'aide d'un mixer plongeant.



*unité



Tajine de poulet au citron des Marquises

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Cuisses de poulet 1 Kg
- Oignon 150 g
- Citrons confits 5 U*
- Gingembre 20 g
- Curcuma 15 g
- Cumin en poudre 15 g
- Ail 15 g
- Olives vertes dénoyautées 60 g
- Coriandre fraîche 0,5 botte
- Bouillon de légumes 350 ml
- Huile d'olive 30 ml
- Jus de citron 50 ml
- Sel et poivre QS**

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Cuisses de poulet 20 kg
- Oignons 4 kg
- Citrons confits 2 kg
- Gingembre 0,5 kg
- Curcuma 100 g
- Cumin en poudre 100 g
- Ail 0,5 kg
- Olives vertes dénoyautées 2 kg
- Coriandre fraîche 5 bottes
- Bouillon de légumes 10 L
- Huile d'olive 1 L
- Jus de citron 1 L
- Sel et poivre QS**

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Faire cuire à feu moyen dans une cocotte huilée les oignons en lamelles et une partie de l'ail haché.
2. Saler et poivrer les morceaux de poulet, puis les ajouter aux oignons et à l'ail pour les faire dorer 5 à 10 min en les retournant.
3. Ajouter les épices, le jus de citron, le bouillon et l'ail restant en chemise.
4. Couvrir la cocotte et la mettre au four à 150 °C pendant 1 heure.
5. Sortir du four et ajouter les olives, les citrons confits coupés en 4 et la coriandre.
6. Remettre au four 30 min à 150 °C.
7. Servir très chaud.



L'astuce du chef

« L'idéal est de servir ce tajine avec de la semoule. La recette peut aussi être réalisée avec du bœuf, du veau ou du poisson (ha'urā). »



*unité

**quantité suffisante



Volaille laquée au miel, gingembre et citron vert

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Cuisses de poulet désossées.....1 kg
- Gingembre frais.....35 g
- Citron vert.....35 g
- Miel.....50 ml
- Sauce soja.....30 ml
- Huile d'olive.....30 ml
- Sel & poivre.....QS*

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- Cuisses de poulet désossées.....15 kg
- Gingembre frais.....0,5 kg
- Citrons verts.....0,5 kg
- Miel.....0,8 L
- Sauce soja.....0,5 L
- Huile d'olive.....0,5 L
- Sel & poivre.....QS*

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Peler et râper finement le gingembre.
3. Presser les citrons.
4. Dans un bol, verser le jus de citron, le miel, le gingembre, l'huile et la sauce soja puis mélanger.
5. Déposer les cuisses de volaille dans un plat.
6. Les badigeonner de la sauce obtenue, saler & poivrer.
7. Enfourner et laisser cuire 30 min en les badigeonnant régulièrement de sauce.
8. Retirer les cuisses de volaille du four et les réserver au chaud.
9. Verser un peu d'eau chaude dans le plat de cuisson et gratter le fond pour en décoller les sucs de cuisson.

PRÉSENTATION

1. Disposer les cuisses de volaille dans une assiette.
2. Arroser de sauce et parsemer de zestes de citrons.



L'astuce du chef

« Si possible, utiliser des blancs de volaille. »

*quantité suffisante





Brochettes d'ananas et 'uru au curcuma

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- 'Uru.....1/4
- Ananas.....1 U*
- Coriandre fraîche...0,5 botte
- Graines de sésame.....10 g
- Huile d'olive.....30 ml
- Tamarin.....15 g
- Vinaigre de cidre.....30 ml
- Curcuma.....15 g
- Pics à brochettes.....5 U*

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- 'Uru.....4 U*
- Ananas.....2 paquets
- Coriandre fraîche...2 bottes
- Graines de sésame.....100 g
- Huile d'olive.....0,5 L
- Tamarin.....200 g
- Vinaigre de cidre.....0,5 L
- Curcuma.....200 g
- Pics à brochettes.....80 U*

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

La veille :

1. Peler le 'uru, retirer le cœur et le couper en dés de 2 cm. Le faire cuire à la vapeur pendant 15 min.
2. Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients (sauf l'ananas, la coriandre et le sésame) dans un saladier.
3. Ajouter les dés de 'uru cuits et mélanger délicatement pour les enrober de marinade.
4. Couvrir et laisser reposer jusqu'au lendemain (minimum 4 h).

Le jour même :

1. Peler l'ananas et le couper en dés de 2 cm.
2. Préparer les brochettes en enfilant en alternance 1 morceau de fruit à pain et 1 morceau d'ananas sur des pics.
3. Faire griller au barbecue ou à la plancha pendant quelques minutes.
4. Parsemer de coriandre fraîche et de graines de sésame après cuisson.



*unité







Fē'ī soufflé

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Fē'ī 5 U*
- Œufs 3 U*
- Lardons 30 g
- Mozzarella 15 g
- Emmental râpé 30 g

COLLECTIVITÉ

> 180 personnes

- Fē'ī 100 U*
- Œufs 84 U*
- Lardons 1 kg
- Mozzarella 0,5 kg
- Emmental râpé 1 kg

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Inciser le fē'ī dans la longueur, récupérer la chair sans abîmer le fruit.
3. Faire cuire la chair dans un papier aluminium au four pendant 10 à 20 min selon la quantité.
4. Laisser refroidir.
5. Écraser les fē'ī à la fourchette.
6. Ajouter les jaunes d'œufs, les lardons et les fromages. Réserver une partie de l'emmental (pour le gratin).
7. Monter les blancs d'œufs avec un batteur et ajouter à la préparation.
8. Garnir le fruit de cette préparation, ajouter le reste d'emmental pour gratiner.
9. Enfourner à 190 °C pendant environ 15 à 20 min.



L'astuce du chef

« Servir avec une petite salade. »



*unité





Ratatouille Maupiti

**COÛT PAR
PERSONNE**

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Papaye verte 200 g
- Tomates fraîches 200 g
- Courgettes 200 g
- Aubergine 150 g
- Huile d'olive 35 ml
- Oignon 200 g
- Ail 50 g
- Thym QS*
- Sel et poivre QS*

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Papaye verte 6 kg
- Tomates fraîches 6 kg
- Courgettes 6 kg
- Aubergines 5 kg
- Huile d'olive 1 L
- Oignon 5 kg
- Ail 0,5 kg
- Thym QS*
- Sel et poivre QS*

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Tailler en macédoine les différents légumes, les faire suer séparément avec de l'huile d'olive chaude.
2. Égoutter.
3. Une fois chaque légume cuit, les réunir dans une casserole, ajouter le thym, l'ail, le sel et le poivre.
4. Laisser mijoter jusqu'à obtenir la consistance d'une ratatouille.



*quantité suffisante



Risotto de taro

**COÛT PAR
PERSONNE**

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Taro..... 600 g
- Échalotes..... 70 g
- Beurre..... 40 g
- Huile d'olive..... 60 ml
- Bouillon de légumes..... 200 ml
- Parmesan en poudre..... 100 g
- Crème fraîche..... 200 ml

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Taro..... 10 kg
- Échalotes..... 2 kg
- Beurre..... 1 kg
- Huile d'olive..... 2 L
- Bouillon de légumes..... 5 L
- Parmesan en poudre..... 3 kg
- Crème fraîche..... 6 L

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Éplucher et cuire le taro à l'eau. Découper le taro en petits cubes (brunoise), réserver.
2. Dans une grande casserole, faire revenir les échalotes hachées avec une noix de beurre et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter les cubes de taro.
4. Une fois le taro nacré, brillant, ajouter la crème et le parmesan.
5. Ajuster l'assaisonnement ainsi que la texture, suivant les différentes variétés de taro, il faut ajouter plus ou moins de crème.



L'astuce du chef

« Pour les adultes,
vous pouvez ajouter
du vin blanc à l'étape 4
de la recette. »





Semoule de 'uru et bananes séchées

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- 'Uru 600 g
- Huile d'olive 70 ml
- Bananes séchées 100 g

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- 'Uru 9 kg
- Huile d'olive 2 L
- Bananes séchées 3 kg

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

- 1• Râper le 'uru.
- 2• Le blanchir 2 minutes maximum à l'eau.
- 3• Chauffer l'huile d'olive.
- 4• Ajouter le 'uru blanchi et les bananes séchées découpées en petits dés.
- 5• Bien mélanger et assaisonner.







Tagliatelles de légumes

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Carottes.....180 g
- Courgettes.....180 g
- Navets.....180 g
- Potiron.....180 g
- Huile d'olive.....35 ml
- Sel et poivre.....QS*

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Carottes.....5 kg
- Courgettes.....5 kg
- Navets.....5 kg
- Potiron.....5 kg
- Huile d'olive.....1 L
- Sel et poivre.....QS*

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Éplucher les légumes sauf les courgettes.
2. À l'aide d'un économe faire des lanières avec tous les légumes.
3. Blanchir 1 à 2 minutes les lanières de légumes.
4. Faire sauter ensuite les légumes à l'huile d'olive juste pour les lustrer.
5. Saler & poivrer.



*quantité suffisante





Tian de légumes

**COÛT PAR
PERSONNE**

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Tomates..... 320 g
- Courgettes..... 320 g
- Aubergines..... 320 g
- Oignons jaunes..... 320 g
- Huile d'olive..... 125 ml
- Sel & poivre..... QS*
- Herbes de Provence..... QS*

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- Tomates..... 5 kg
- Courgettes..... 5 kg
- Aubergines..... 4 kg
- Oignons jaunes..... 5 kg
- Huile d'olive..... 2 L
- Sel & poivre..... QS*
- Herbes de Provence..... QS*

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

- 1• Couper tous les légumes en rondelles.
- 2• Les mettre dans un plat à gratin en les intercalant.
- 3• Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence.
- 4• Arroser d'huile d'olive.
- 5• Cuire au four à 150 °C pendant 1 heure.



*quantité suffisante





Crème brûlée en papaye solo

**COÛT PAR
PERSONNE**

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS
FAMILLE

> 5 personnes

- Œufs..... 3 U*
- Crème liquide
entière..... 270 ml
- Sucre..... 70 g
- Gousse de vanille..... 1 U*
- Papayes solo..... 3 U*
- Cassonade..... QS**

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Œufs..... 72 U*
- Crème liquide
entière..... 8 L
- Sucre..... 2 kg
- Gousse de vanille..... 5 U*
- Papayes solo..... 20 kg
- Cassonade..... QS**

RECETTE
PRÉPARATION ET CUISSON

1. Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Fendre la gousse de vanille, en extraire les graines et les mélanger à la crème liquide.
4. Mélanger la crème à la préparation œufs et sucre.
5. Couper les papayes en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines.
6. Utiliser les demi-papayes comme ramequins.
7. Remplir les papayes avec la préparation.
8. Préchauffer le four à 150 °C et enfourner les papayes pendant 30 min environ.
9. Sortir les papayes du four et laisser refroidir.
10. Au moment de servir, saupoudrer de sucre ou de cassonade et brûler le dessus à l'aide d'un chalumeau.



*unité

*quantité suffisante







Crumble de fruits à la farine de 'uru

**COÛT PAR
PERSONNE**

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS
FAMILLE

> 5 personnes

- Ananas.....1 U*
- Pamplemousse.....1 U*
- Papaye mûre.....350 g
- Mangue.....350 g
- Oranges locales.....350 g
- Sucre.....80 g
- Beurre
pour le crumble.....80 g
pour les fruits.....50 g
- Farine de 'uru.....80 g

COLLECTIVITÉ

> 80 personnes

- Ananas.....3 kg
- Pamplemousses.....8 kg
- Papayes mûres.....5 kg
- Mangues.....8 kg
- Oranges locales.....5 kg
- Sucre.....1,3 kg
- Beurre
pour le crumble.....1,3 kg
pour les fruits.....800 g
- Farine de 'uru.....1,3 kg

RECETTE
PRÉPARATION ET CUISSON

1. Éplucher et couper les fruits en morceaux.
2. Faire revenir au beurre les fruits découpés dans une poêle.

Pour le crumble :

1. Mélanger à quantités égales, le sucre, le beurre ramolli et la farine de 'uru pour obtenir une pâte consistante.
2. Mettre les fruits dans un plat à gratin.
3. Fractionner le crumble sur les fruits à la main.
4. Mettre au four pendant 20 min à 180 °C.
5. Servir chaud.



*unité





Mangue moussieuse au crémeux de chocolat

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Mangues
pour la mousse 700 g
pour la déco 100 g
- Feuilles de gélatine 3 U*
- Œufs 2 U*
- Chocolat noir 130 g
- Sucre semoule 70 g

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Mangues
pour la mousse 22 kg
pour la déco 3 kg
- Feuilles de gélatine 100 U*
- Œufs 60 U*
- Chocolat noir 4 kg
- Sucre semoule 2 kg

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Peler les mangues bien mûres et retirer la chair tout autour du noyau.
2. La mixer pour obtenir une purée fine.
3. Réhydrater la gélatine dans de l'eau froide.
4. Faire chauffer la moitié de la purée de mangues dans une petite casserole et incorporer la gélatine essorée en fouettant.
5. Transférer dans un bol et mélanger avec le reste de la purée de mangues.
6. Séparer les blancs des jaunes.
7. Monter les blancs très légèrement pour obtenir un aspect mousseux mais encore translucide.
8. L'incorporer à la purée de mangues délicatement avec une spatule.
9. Transférer dans des verrines et entreposer au réfrigérateur pendant 6 h.
10. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre.
11. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis doublent de volume.
12. Incorporer délicatement le chocolat fondu.
13. Réserver et laisser refroidir à température ambiante.
14. Au moment de servir, déposer la crème de chocolat bien lisse sur les mousses de mangue.
15. Décorer avec des lamelles de mangue fraîche.



L'astuce du chef

« Pour un petit goût en plus, ajouter un peu d'huile de noix de coco au chocolat fondu. »

*unité





Panna cotta au miel et à la mangue

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Crème liquide entière 50 ml
- Feuilles de gélatine 2 U*
- Miel 100 ml
- Mangues 300 g
- Sucre 85 g
- Eau QS**

COLLECTIVITÉ

> 180 personnes

- Crème liquide entière 12 L
- Feuilles de gélatine 50 U*
- Miel 4 L
- Mangues 10 Kg
- Sucre 3 Kg
- Eau QS**

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elles ramolissent.
2. Faire chauffer la crème avec 4 cuillères à soupe de miel.
3. À ébullition, retirer du feu et ajouter la gélatine essorée.
4. Bien remuer puis verser dans les contenants.
5. Placer au frais pendant au moins 3 h.
6. Laver et couper les mangues en cubes (1 cm) puis les placer dans une casserole avec le sucre, le restant de miel et l'eau.
7. Faire chauffer à feu doux pendant 20 min. Retirer les fruits, puis laisser le sirop réduire pendant 10 min.
8. Verser ensuite sur les mangues et mettre au frais.
9. Servir la compotée de mangues (froide) sur la panna cotta prise.
10. À déguster bien frais.



L'astuce du chef

« Il est possible d'utiliser d'autres fruits (bananes, papayes...) »



*unité

**quantité suffisante



Tarte tatin papaye et ananas

COÛT PAR
PERSONNE

de 1 à 100 F

de 101 à 250 F

de 251 à 380 F

INGRÉDIENTS

FAMILLE

> 5 personnes

- Pâte brisée.....1 U*
- Sucre.....70 g
- Ananas.....1 U*
- Papaye assez mûre.....500 g
- Gousse de vanille
(facultatif).....1 U*
- Citron vert.....3 U*
- Beurre.....50 g

COLLECTIVITÉ

> 150 personnes

- Pâte brisée.....QS*
- Sucre.....2 kg
- Ananas.....3 paquets
- Papaye assez mûre.....10 kg
- Gousse de vanille
(facultatif).....15 U*
- Citron vert.....80 g
- Beurre.....1,5 kg

RECETTE

PRÉPARATION ET CUISSON

1. Éplucher la papaye, la couper en deux et ôter les graines.
2. La découper en lamelles.
3. Éplucher l'ananas et découper des tranches ou demi-tranches. Réserver.
4. Mettre le moule à tarte directement sur le feu, faire fondre d'abord le beurre, puis le sucre et faire légèrement caraméliser.
5. Garder assez de beurre et de sucre pour parfumer les fruits.
6. Déposer les tranches de papayes et ananas.
7. Cuire à feu doux environ 1 min. Ajouter les grains de vanille.
8. Mettre par-dessus la pâte brisée et faire des trous avec une fourchette pour aérer.
9. Cuire au four à 180 °C pendant environ 20 min ou jusqu'à ce que la pâte devienne dorée.
10. Démouler tout de suite puis saupoudrer de zestes de citrons.



L'astuce du chef

« Servir tiède avec une boule de glace vanille ou du lait de coco, c'est excellent ! »



*unité

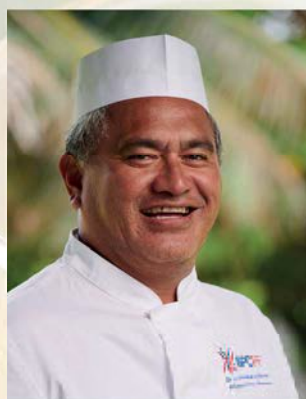
**quantité suffisante



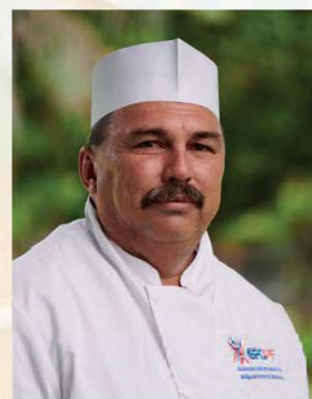
M. Patrick RUEL
Chef formateur



Mme. Doris HART
Élue formatrice du SPCPF- Uturoa



M. Mahio PATU
Bora Bora



M. Michel PIKON
Hao



Mme. Liliane PEU
Mahina



Mme. Havaiki YEE-ON
Maupiti



M. Edmond HURURAU
Maorea-Maiao



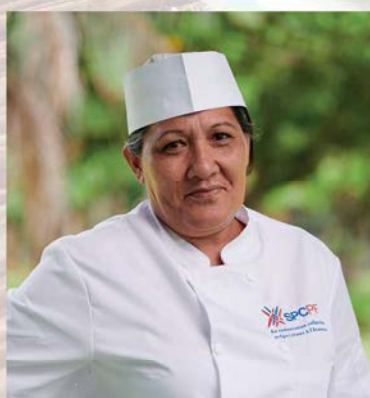
Mme. Elinda TERIINOHO
Moorea-Maiao



Mme. Poema VAN BASTOLAER
Moorea-Maiao



M. Jean-Claude BRUNEAU
Nuku Hiva



Mme. Moeata PUURA
Paea



M. Albert JOHNSTONE
Paea



M. Ismaël TEAUE
Papeete

L'ÉQUIPE



M. Philippe TINOMOE
Papeete



Mme. Amélia ORI
Punaauia



Mme. Juliana TEHAHE
Raivavae



M. Tepou MEHAO
Rimatara



Mme. Purotu TEMAHAHE
Tahaa



M. Jesson TAMAHAHE
Taputapuataea



Mme. Liliane CHIN HEN WAI
Teva I Uta



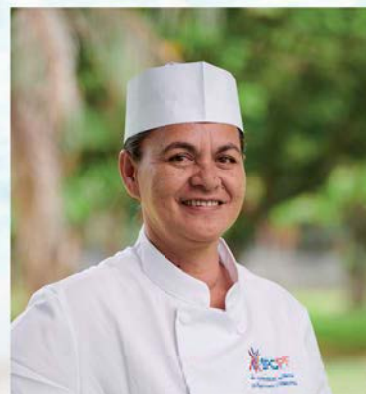
Mme. Christoph LIEON
Teva I Uta



M. Raimana ANIHIA
Tubuai



Mme. Léontine TAMAHAHE
Tumaraa



Mme. Corinne VANE
Tumaraa



Mme. Moemoea TSING
Uturoa

Tāmā'a Mā'ohi

Piti

