

# Tāmā'a Mā'ohi

Toru



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



**B**ienvenue dans cette troisième édition du livre *Tāmā'a Mā'ohi*, une invitation à un voyage culinaire où se mêlent saveurs d'ici et d'ailleurs. Toujours animés par la volonté de valoriser les produits du terroir polynésien, les chefs cuisiniers communaux, réunis lors du Congrès des Communes de 2024, ont relevé un nouveau défi : marier subtilement nos richesses locales avec des influences venues d'autres horizons.

À travers ce tome, nous vous proposons des recettes inspirées, où la gastronomie polynésienne s'ouvre au monde tout en restant ancrée dans son identité. Chaque plat est une exploration gustative qui célèbre la qualité et la diversité des produits de nos îles, tout en intégrant des techniques et des saveurs empruntées à d'autres cultures culinaires. Une manière pour nos chefs de montrer que la restauration collective peut être créative, audacieuse et toujours fidèle aux principes du beau, du bon et du bien.

Cette édition témoigne également de l'engagement fort des communes et de leurs équipes, qui, année après année, investissent dans l'amélioration de la restauration collective afin d'offrir des repas toujours plus qualitatifs et équilibrés. Ce projet ne pourrait exister sans la passion et la détermination des chefs cuisiniers communaux, qui mettent un point d'honneur à perfectionner leur savoir-faire et à innover, tout en respectant les produits locaux et de saison.

Sous la guidance précieuse du chef Patrick RUEL, présent une nouvelle fois cette année, les chefs ont su repousser leurs limites, expérimenter de nouvelles associations de saveurs et affiner leurs techniques. Son expertise et ses conseils ont permis d'enrichir cette édition de recettes encore plus raffinées, accessibles et inspirantes.

Ce livre est avant tout le reflet d'un projet collectif, d'un partage de savoirs et d'expériences entre passionnés de cuisine, attachés à offrir des repas de qualité et à sublimer les produits de nos terres et de nos lagons. À travers ces pages, nous espérons vous inspirer et vous inviter à embarquer pour un voyage gourmand, entre traditions et découvertes.

Bon voyage gustatif et *tāmā'a maita'i* !

## **Remerciements**

*Un immense merci à nos chefs cuisiniers, anciens comme nouveaux, qui, année après année, répondent présents avec passion et enthousiasme pour faire vivre cette aventure culinaire. Leur engagement et leur créativité sont le cœur battant de ce projet.*

*Un grand merci également au chef Patrick RUEL, dont le professionnalisme, la patience et l'adaptabilité nous accompagnent encore une fois cette année. Toujours prêt à relever nos défis, il a su répondre à toutes nos demandes, aussi audacieuses que colorées !*

*Enfin, un remerciement spécial à Manutea RAMBAUD, qui a su capturer avec talent et sensibilité la beauté de chaque plat, immortalisant ainsi l'essence même de ce voyage culinaire.*

## **Crédits**

*Photographie : Manutea RAMBAUD*

*Design : Oba Com*

## Tāmā'a Mā'ohi

Toru

### Entrées

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Carpaccio de carangue aux fruits de la passion et à la coriandre..... | 9  |
| Caviar d'aubergines.....                                              | 11 |
| Potage Crécy (carottes).....                                          | 13 |
| Quiche carotte, <i>pota</i> et gingembre.....                         | 15 |
| Salade de poulpe.....                                                 | 17 |
| Salade thaïe croquante.....                                           | 19 |
| Tatin de tomates.....                                                 | 21 |
| Tzatziki.....                                                         | 23 |

### Poissons

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Crumble de poisson et courgette.....          | 25 |
| Filet de perroquet au cajun.....              | 27 |
| <i>Mahi mahi</i> en croûte.....               | 29 |
| Parmentier de poisson aux patates douces..... | 31 |

### Viandes

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Colombo de veau.....                                     | 33 |
| Filet mignon de porc sauce à la moutarde.....            | 35 |
| Poulet en sauce et bananes <i>fē'i</i> caramélisées..... | 37 |

### Végétarien

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Cari de légumes au lait de coco..... | 39 |
| Lasagnes d'aubergines.....           | 41 |

### Accompagnements

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Curry de lentilles au <i>fāfā</i> .....      | 43 |
| Galette de carottes et patates douces.....   | 45 |
| Gnocchis de patate douce à la carbonara..... | 47 |
| Gratin de <i>fē'i</i> .....                  | 49 |
| Gratin de papaye.....                        | 51 |
| Risotto de <i>pota</i> .....                 | 53 |
| Sauté de papaye aux noix de cajou.....       | 55 |

### Desserts

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Carpaccio de mangue à la badiane et au basilic..... | 57 |
| Petits pots de crème au litchi.....                 | 59 |
| Rochers coco.....                                   | 61 |
| Sabayon de fruits frais.....                        | 63 |

|               |    |
|---------------|----|
| L'équipe..... | 64 |
|---------------|----|



Depuis plusieurs années, la restauration collective communale en Polynésie française évolue pour répondre aux enjeux d'une alimentation plus saine, durable et ancrée dans le terroir local. Au cœur de cette transformation, les chefs cuisiniers jouent un rôle clé : ce sont eux qui transforment les produits bruts en repas équilibrés et savoureux pour les enfants.

Conscient de l'importance de soutenir ces professionnels dans leur montée en compétences et dans le partage de leurs expériences, le Syndicat pour la Promotion des Communes de Polynésie française (SPCPF), en partenariat avec le Centre de Gestion et de Formation (CGF), a mis en place en 2022 un réseau professionnel pour les chefs cuisiniers communaux. Ce réseau constitue un espace privilégié d'échanges et de formation, où chacun peut partager ses défis, proposer des solutions et découvrir de nouvelles techniques culinaires adaptées à la restauration collective. L'objectif est clair : faire évoluer la cuisine communale vers plus de qualité, de créativité et de cohésion entre chefs.

Dans cette dynamique, et afin de valoriser leur savoir-faire, le projet "Les chefs cuisiniers à l'honneur" a vu le jour. Chaque année, il rassemble les chefs présents lors du réseau pour préparer les repas du congrès des communes de Polynésie française, un événement emblématique du monde communal. À chaque édition, une nouvelle thématique culinaire est mise en avant, défiant les chefs à repousser leurs limites et à explorer de nouveaux horizons. Cette année, le thème "Voyage culinaire : saveurs d'ici et d'ailleurs" les invite à marier subtilement les richesses du terroir polynésien avec des influences venues d'ailleurs.

Grâce à ce projet, les chefs cuisiniers communaux apprennent à travailler ensemble, à expérimenter de nouvelles associations de saveurs et à perfectionner leurs techniques, tout en restant fidèles aux principes d'une cuisine



saine, locale et savoureuse. Le SPCPF et le CGF réaffirment ainsi leur volonté de fédérer ces professionnels autour d'un projet collectif ambitieux, où partage, apprentissage et mise en lumière des talents locaux sont au cœur de l'engagement de chacun.

Avec le soutien de l'ensemble des communes et des partenaires publics comme privés, cette initiative continue d'évoluer chaque année, renforçant l'unité, la reconnaissance et l'excellence du métier de cuisinier communal.



"Accompagner nos cuisiniers communaux, c'est avant tout croire en leur talent et leur donner les moyens de l'exprimer pleinement. Depuis 2022, au département restauration communale du SPCPF, nous avons à cœur de leur offrir des opportunités d'échange, d'apprentissage et d'innovation.

Le réseau professionnel des chefs cuisiniers, les ateliers culinaires et le projet « Les chefs cuisiniers à l'honneur » sont autant d'initiatives qui leur permettent de progresser et de partager leur savoir-faire. Avec le soutien du Centre de Gestion et de Formation et de nombreux partenaires, nous avançons ensemble vers une cuisine collective plus locale, plus créative et plus

ancrée dans nos traditions.

Notre mission est claire : remettre les produits locaux dans les assiettes des enfants et faire vivre le terroir polynésien à travers chaque repas. Et cela se fait pas à pas, avec une approche réfléchie et structurée, car comme j'aime le dire : servir des produits locaux, c'est bien. Les consommer, c'est encore mieux !"

**Herenui TERIIEROOITERAI**

*Directrice du département restauration communale du SPCPF*





## Carpaccio de carangue aux fruits de la passion et à la coriandre

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

### 🍴 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Filets de carangue..... 1 kg
- Fruits de la passion ..... 0,5 kg
- Coriandre fraîche..... 1/2 botte
- Huile d'olive..... 10 cl
- Poivre concassé..... QS\*
- Fleur de sel..... QS\*

#### Pour 250 personnes

- Filets de carangue..... 31 kg
- Fruits de la passion ..... 15,5 kg
- Coriandre fraîche..... 16 bottes
- Huile d'olive..... 3 L
- Poivre concassé..... QS\*
- Fleur de sel..... QS\*

### 🍳 Recette

#### Préparation

- ❶ Découper des tranches très fines dans les filets de carangue.
- ❷ Les disposer sur les assiettes de présentation.
- ❸ Dans un bol, fouetter les fruits de la passion avec l'huile d'olive.
- ❹ Répartir cette sauce sur les tranches de poisson.
- ❺ Ajouter des feuilles de coriandre.
- ❻ Parsemer quelques grains de fleur de sel et de poivre concassé.



### L'astuce du chef

« Peut être servi en plat également,  
Excellent avec des tranches de pain grillé ! »

\* quantité suffisante





## Caviar d'aubergines

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Aubergines ..... 1 kg
- Ail pelé ..... 60 g
- Yaourt nature ..... 50 g
- Huile d'olive ..... 6 cl
- Tomate ..... 100 g
- Miel ..... 5 cl
- Citron vert ..... 80 mg
- Graines de cumin ..... 30 mg
- Oignons ..... 400 g
- Pâte de curry tikka masala ..... 40 g
- Coriandre hachée ..... 1/2 botte
- Poivre concassé ..... QS\*
- Sel ..... QS\*

#### Pour 250 personnes

- Aubergines ..... 31 kg
- Ail pelé ..... 2 kg
- Yaourt nature ..... 1,5 kg
- Huile d'olive ..... 2 L
- Tomate ..... 3 g
- Miel ..... 1,5 L
- Citron vert ..... 2,5 kg
- Graines de cumin ..... 940 g
- Oignons ..... 12,5 kg
- Pâte de curry tikka masala ..... 1,25 kg
- Coriandre hachée ..... 16 bottes
- Poivre concassé ..... QS\*
- Sel ..... QS\*

### Recette

#### Préparation

- 1 Entailler chaque aubergine et placer une gousse d'ail à l'intérieur.
- 2 Les faire griller au four en les tournant jusqu'à ce que la peau commence à noircir et à se craqueler.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive avec les graines de cumin dans une poêle.
- 4 Quand l'huile commence à crépiter, ajouter les oignons et les faire rissoler pendant 1 minute.
- 5 Ajouter la pâte de curry tikka masala et ajouter un peu d'eau pour éviter que les épices ne brûlent.
- 6 Quand les aubergines sont prêtes, retirer la peau et les écraser dans la pâte de curry en retirant les gousses d'ail.
- 7 Remettre la poêle sur le feu. Ajouter la tomate et le miel. Laisser mijoter 10 minutes.
- 8 Retirer du feu, ajouter le jus de citron et mélanger au yaourt et à la coriandre.
- 9 Ajuster l'assaisonnement.



### L'astuce du chef

« Servir avec des toasts grillés. »

\* quantité suffisante





## Potage Crécy (carottes)

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

### 🍷 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Carottes ..... 1 kg
- Pommes de terre ..... 250 g
- Crème fraîche ..... 8 cl
- Oignons ..... 400 g
- Bouquet garni ..... 1 U\*
- Beurre ..... 50 g
- Bouillon de légumes ..... 4 U\*

#### Pour 250 personnes

- Carottes ..... 31 kg
- Pommes de terre ..... 8 kg
- Crème fraîche ..... 2,5 L
- Oignons ..... 12,5 kg
- Bouquet garni ..... 31 U\*
- Beurre ..... 1,6 kg
- Bouillon de légumes ..... 125 U\*

\* unité

### 🍴 Recette

#### Préparation

- ❶ Éplucher, laver et émincer les légumes.
- ❷ Faire fondre le beurre dans une casserole.
- ❸ Faire suer les carottes et les oignons à couvert.
- ❹ Ajouter les pommes de terre émincées ainsi que le bouquet garni.
- ❺ Mouiller avec le bouillon de légumes et assaisonner légèrement.
- ❻ Laisser cuire pendant 20 minutes en écumant et en mélangeant régulièrement.
- ❼ Mixer la préparation dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant et rectifier la consistance et l'assaisonnement.
- ❽ Verser la crème fraîche au centre, mélanger un peu et servir directement.





## Quiche carotte, pota et gingembre

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

### 🍷 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Farine.....250 g
- Beurre.....130 g
- Jaune d'œuf.....1 U\*
- Sel.....QS\*\*
- Eau.....10 cl
- Crème de soja.....80 cl
- Lait végétal.....40 cl
- Maïzena.....120 g
- Moutarde de Dijon.....60 g
- Gingembre frais râpé.....80 g
- Carottes râpées.....400 g
- Pota (tiges + feuilles).....400 g

#### Pour 250 personnes

- Farine.....8 kg
- Beurre.....4 kg
- Jaunes d'œufs.....31 U\*
- Sel.....QS\*\*
- Eau.....3 L
- Crème de soja.....25 L
- Lait végétal.....12,5 L
- Maïzena.....3,8 kg
- Moutarde de Dijon.....2 kg
- Gingembre frais râpé.....2,5 kg
- Carottes râpées.....12,5 kg
- Pota (tiges + feuilles).....12,5 kg

### 🍷 Recette

#### Préparation

Pour la pâte :

- ❶ Mélanger la farine, le beurre, le sel et le jaune d'œuf dans un cul-de-poule jusqu'à obtenir une semoule grossière.
- ❷ Puis ajouter l'eau petit à petit tout en la pétrissant.
- ❸ Former une boule puis envelopper la pâte dans un film plastique et la placer au frais pendant 1 h.
- ❹ Sortir la pâte du frais puis l'abaisser au rouleau sur un plan fariné.
- ❺ La mettre dans un moule à tarte puis la piquer à la fourchette.
- ❻ Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- ❼ Fariner le plan de travail et étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur.
- ❽ Foncer le moule avec la pâte. Réserver.

Pour l'appareil :

- ❶ Dans un grand saladier, mélanger la crème de soja, le lait végétal, la maïzena et la moutarde.
- ❷ Répartir le pota, les carottes et le gingembre sur la pâte puis ajouter la crème.
- ❸ Cuire à 180 °C pendant 30 à 45 minutes. Le dessus doit être légèrement doré.
- ❹ Servir chaud ou froid.



### L'astuce du chef

« Servir avec une bonne salade verte. »

\* unité  
\*\* quantité suffisante



## Salade de poulpe

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Poulpe.....1,2 kg
- Oignons.....300 g
- Carotte.....100 g
- Citrons.....250 g
- Tomates.....400 g
- Poivrons verts.....200 g
- Huile d'olive.....80 ml
- Ail.....100 g
- Persil.....1 botte

#### Pour 250 personnes

- Poulpe.....37,5 kg
- Oignons.....9,4 kg
- Carotte.....3 kg
- Citrons.....8 kg
- Tomates.....12,5 kg
- Poivrons verts.....6 kg
- Huile d'olive.....2,5 L
- Ail.....3 kg
- Persil.....31 bottes

### Recette

#### Préparation

- 1 Couper les carottes en rondelles et un tiers des oignons, éplucher l'ail.
- 2 Mettre la moitié de l'ail entier dans une casserole remplie d'eau. Quand l'eau bout, y mettre le poulpe et le laisser cuire environ 1h30 à 2 heures.
- 3 Après la cuisson, tailler le poulpe en dés.
- 4 Couper les tomates, les poivrons et les oignons restants en dés. Hacher l'ail restant.
- 5 Mélanger le poulpe en dés avec les légumes, l'autre moitié de l'ail haché et le persil haché.
- 6 Assaisonner avec du jus de citron, de l'huile d'olive, saler et poivrer.
- 7 Servir bien frais.



### L'astuce du chef

« On peut y ajouter des olives noires. »





# Salade thaïe croquante

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Carottes râpées.....400 g
- Papaye verte.....400 g
- Salade verte.....200 g
- Céleri en branche.....200 g
- Mangue verte.....400 g
- Noix de cajou.....100 g
- Menthe, coriandre, oignon vert.....1/2 botte
- Chou mauve.....200 g
- Nuoc-mām.....60 cl
- Citron.....1 U\*
- Sucre de canne.....30 g
- Eau.....QS\*\*

### Pour 250 personnes

- Carottes râpées.....12,5 kg
- Papaye verte.....12,5 kg
- Salade verte.....6 kg
- Céleri en branche.....6 kg
- Mangue verte.....12,5 kg
- Noix de cajou.....3 kg
- Menthe, coriandre, oignon vert.....16 bottes
- Chou mauve.....6 kg
- Nuoc-mām.....2 L
- Citron.....12,5 U\*
- Sucre de canne.....940 g
- Eau.....QS\*\*

## 🍳 Recette

### Préparation

- 1 Râper tous les légumes et fruits, émincer la salade.
- 2 Mélanger tous les ingrédients avec les herbes fraîches et les noix de cajou pour le côté croquant.
- 3 Servir bien frais.
- 4 Pour la sauce, mélanger le nuoc-mām, l'eau, le jus de citron, le sucre de canne.



### L'astuce du chef

« L'idée de la salade thaïe est de transformer au minimum les aliments pour qu'ils conservent toute leur fraîcheur.

Vous pouvez ajouter des protéines animales si vous le souhaitez : du poulet, des crevettes ou des calamars.

Pour apporter du piquant, vous pouvez ajouter de la sauce chili.»

\* unité

\*\* quantité suffisante





# Tatin de tomates

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Polenta à trancher.....500 g
- Maïzena.....100 g
- Miel.....80 g
- Huile d'olive.....8 cl
- Vinaigre balsamique.....5 cl
- Tomates.....500 g  
(cerises si possible)
- Ail.....20 g
- Basilic frais.....1/2 botte

### Pour 250 personnes

- Polenta à trancher.....15,6 kg
- Maïzena.....3 kg
- Miel.....2,5 kg
- Huile d'olive.....2,5 L
- Vinaigre balsamique.....1,5 L
- Tomates.....16 kg  
(cerises si possible)
- Ail.....625 g
- Basilic frais.....15,6 bottes

## 🍳 Recette

### Préparation

- 1 Mixer la polenta jusqu'à obtenir une purée homogène. Ajouter la fécule de maïs et mélanger.
- 2 Couper les tomates en tranches d'un centimètre environ ou les tomates cerises en deux.
- 3 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, le miel et le vinaigre balsamique.
- 4 Ajouter les tomates, les gousses d'ail pressées, le basilic finement haché et laisser caraméliser 5 minutes.
- 5 Préchauffer le four à 180 °C.
- 6 Placer les tomates dans des mini moules à tarte, verser le caramel obtenu.
- 7 Étaler la pâte de polenta sur un plan de travail et découper des cercles de la taille des moules.
- 8 Recouvrir les tomates des ronds de polenta en rabattant les bords vers l'intérieur des moules.
- 9 Enfourner 15 minutes à four chaud jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 10 Laisser tiédir avant de démouler délicatement puis servir.





## Tzatziki

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

### 🍴 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Yaourt grec..... 500 g
- Concombre..... 500 g
- Ail..... 50 g
- Huile d'olive..... 80 ml
- Menthe fraîche..... 1/2 botte
- Coriandre fraîche..... 1/2 botte
- Poivre concassé..... QS\*
- Sel..... QS\*

#### Pour 250 personnes

- Yaourt grec..... 15,6 kg
- Concombre..... 15,6 kg
- Ail..... 1,6 kg
- Huile d'olive..... 2,5 L
- Menthe fraîche..... 16 bottes
- Coriandre fraîche..... 16 bottes
- Poivre concassé..... QS\*
- Sel..... QS\*

### 🍴 Recette

#### Préparation

- 1 Râper le concombre et le faire dégorger 15 minutes.
- 2 Hâcher l'ail, la menthe et la coriandre.
- 3 Dans un saladier, mettre le concombre, l'ail, la menthe et la coriandre hachés. Y ajouter le yaourt, l'huile, le sel et le poivre.
- 4 Remuer et mettre au frais avant de servir.



### L'astuce du chef

« Le servir très frais avec des mouillettes ou des tranches de pain grillé. »

\* quantité suffisante





## Crumble de poisson et courgette

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Filet de thon blanc ..... 800 g
- Oignons jaunes ..... 160 g
- Courgettes ..... 960 g
- Beurre doux ..... 128 g
- Parmesan râpé ..... 120 g
- Farine de blé T55 ..... 2 kg
- Thym ..... QS\*
- Ail ..... QS\*
- Huile d'olive ..... QS\*
- Sel ..... QS\*
- Poivre concassé ..... QS\*

#### Pour 250 personnes

- Filet de thon blanc ..... 25 kg
- Oignons jaunes ..... 5 kg
- Courgettes ..... 30 kg
- Beurre doux ..... 4 kg
- Parmesan râpé ..... 3,75 kg
- Farine de blé T55 ..... 6 kg
- Thym ..... QS\*
- Ail ..... QS\*
- Huile d'olive ..... QS\*
- Sel ..... QS\*
- Poivre concassé ..... QS\*

### Recette

#### Préparation

- 1 Éplucher, laver et décontaminer les légumes.
- 2 Cuire le filet de thon à la vapeur et l'émietter.
- 3 Râper les courgettes, émincer les oignons et hacher l'ail.
- 4 Faire suer l'oignon, ajouter l'ail, la courgette râpée et laisser cuire environ une dizaine de minutes.
- 5 Mélanger le parmesan râpé, la farine et le beurre pommade afin d'obtenir une pâte farineuse.
- 6 Dans un gastronome, poser une première couche de poisson, une seconde de courgettes et enfin, terminer par le crumble salé.
- 7 Enfourner pendant environ 25 minutes et réserver au chaud.



### L'astuce du chef

« Vous pouvez remplacer la courgette par du potiron ou bien des haricots longs émincés. »

\* quantité suffisante





## Filet de perroquet au cajun

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### 🍷 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Filets de perroquet.....1,3 kg
- Poudre de Cajun.....200 g
- Huile de tournesol.....8 cl
- Beurre.....40 g
- Citron.....4 U\*
- Sel.....QS\*\*
- Poivre concassé.....QS\*\*

#### Pour 250 personnes

- Filets de perroquet.....40,6 kg
- Poudre de Cajun.....6 kg
- Huile de tournesol.....2,5 L
- Beurre.....1,25 kg
- Citron.....125 U\*
- Sel.....QS\*\*
- Poivre concassé.....QS\*\*

### 🍴 Recette

#### Préparation

- ❶ Saler et poivrer les filets de perroquet.
- ❷ Les paner dans la poudre de Cajun.
- ❸ Les cuire à la poêle dans l'huile et le beurre.
- ❹ Servir bien chaud avec un filet de citron.

\* unité

\*\* quantité suffisante





## Mahi mahi en croûte

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### 🍷 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Filet de *mahi mahi*.....1,3 kg
- Panko.....100 g
- Parmesan râpé.....100 g
- Beurre.....120 g
- Oranges.....500 g
- Citrons verts.....150 g
- Crème fraîche.....1 L
- Gingembre haché.....120 g
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

#### Pour 250 personnes

- Filet de *mahi mahi*.....40 kg
- Panko.....3 kg
- Parmesan râpé.....3 kg
- Beurre.....3,75 kg
- Oranges.....15,6 kg
- Citrons verts.....4,7 kg
- Crème fraîche.....31 L
- Gingembre haché.....3,75 kg
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

\* quantité suffisante

### 🍷 Recette

#### Préparation

- 1 Couper le *mahi mahi* en tranches et le mettre au frais.

Confectionner la croûte :

- 2 Mélanger le beurre, le panko et le parmesan dans un mixeur.
- 3 Avec les oranges et les citrons, réaliser des zestes et les hacher, afin de les incorporer avec le mélange préalablement réalisé.
- 4 L'ensemble donne une sorte de pâte à disposer entre 2 papiers sulfurisés.
- 5 Étaler jusqu'à l'obtention d'une épaisseur de 3 mm. Réserver au frais.
- 6 Dans une casserole, incorporer la crème et le gingembre préalablement haché, cuire à petit feu puis retirer pour laisser infuser 1 heure.
- 7 Sortir la croûte et la couper de la même taille que les morceaux de *mahi mahi*.
- 8 Saisir le *mahi mahi* des 2 côtés puis le placer sur une plaque. Saler et poivrer.
- 9 Disposer la croûte et finir au four à 180 °C jusqu'à coloration.
- 10 Dresser sur une assiette, faire un lit avec la sauce gingembre et disposer le *mahi mahi* dessus.





## Parmentier de poisson aux patates douces

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### 🍲 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Patates douces ..... 1 kg
- Poisson blanc ..... 1,2 kg  
(perroquet/bec de cane)
- Chou-fleur ..... 400 g
- Carottes ..... 400 g
- Échalotes ..... 100 g
- Cube de court bouillon ..... 4 U\*
- Curry en poudre ..... 80 g
- Persil ..... 1/2 botte
- Beurre ..... 100 g
- Poivre concassé ..... QS\*\*
- Sel ..... QS\*\*

#### Pour 250 personnes

- Patates douces ..... 31 kg
- Poisson blanc ..... 37,5 kg  
(perroquet/bec de cane)
- Chou-fleur ..... 12,5 kg
- Carottes ..... 12,5 kg
- Échalotes ..... 3 kg
- Cube de court bouillon ..... 125 U\*
- Curry en poudre ..... 2,5 kg
- Persil ..... 15,6 kg
- Beurre ..... 3 kg
- Poivre concassé ..... QS\*\*
- Sel ..... QS\*\*

### 🍳 Recette

#### Préparation

- ❶ Peler les patates douces et les couper en cubes.  
Les plonger 15-20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- ❷ Les égoutter soigneusement et les écraser au presse-purée manuel avec le beurre et un tiers du persil haché.
- ❸ Tailler le chou-fleur en fleurettes, peler et couper les carottes en rondelles.
- ❹ Porter à ébullition le court bouillon avec le curry et le reste du persil haché.
- ❺ Ajouter les légumes et faire cuire à couvert pendant 20 minutes en remuant souvent.
- ❻ Préchauffer le four à 180 °C.
- ❼ Sortir les légumes du bouillon avec une écumoire et les disperser dans un plat à gratin.
- ❽ Disposer par-dessus le poisson coupé en gros cubes.
- ❾ Arroser le tout avec un peu du bouillon de cuisson des légumes et les échalotes coupées en petits morceaux.
- ❿ Étaler la purée de patate douce par-dessus et enfourner pendant 20 minutes.

\* unité

\*\* quantité suffisante





## Colombo de veau

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Épaule de veau désossée..... 1,2 kg
- Oignons jaunes..... 500 g
- Aubergines..... 400 g
- Pommes de terre..... 500 g
- Tomates..... 250 g
- Poivrons verts..... 400 g
- Poudre à colombo..... 1 U
- Huile d'olive..... 10 cl
- Piment..... 20 g
- Eau..... QS

#### Pour 250 personnes

- Épaule de veau désossée. 37,5 kg
- Oignons jaunes..... 15,6 kg
- Aubergines..... 12,5 kg
- Pommes de terre..... 15,6 kg
- Tomates..... 8 kg
- Poivrons verts..... 12,5 kg
- Poudre à colombo..... 31 U
- Huile d'olive..... 3 L
- Piment..... 625 g
- Eau..... QS

### Recette

#### Préparation

- ❶ Couper la viande en cubes. Réserver.
- ❷ Couper les oignons en cubes et les faire dorer à l'huile d'olive.
- ❸ Ajouter la viande de veau et faire suer avec les oignons.
- ❹ Ajouter la poudre à colombo et mouiller à hauteur avec de l'eau.
- ❺ Remuer et faire bouillir.
- ❻ Ajouter tous les légumes coupés en cubes et le piment haché, mélanger et laisser cuire environ 45 minutes.
- ❼ Servir bien chaud.



### L'astuce du chef

« Vous pouvez ajouter de la farine en quantité suffisante pour épaissir votre sauce. »

\* unité

\*\* quantité suffisante





## Filet mignon de porc sauce à la moutarde

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Filets mignons de porc.....1,6 kg
- Moutarde à l'ancienne.....120 g
- Crème fraîche.....400 g
- Huile de tournesol.....60 ml
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

#### Pour 250 personnes

- Filets mignons de porc.....50 kg
- Moutarde à l'ancienne.....3,75 kg
- Crème fraîche.....12,5 L
- Huile de tournesol.....1,9 L
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

### Recette

#### Préparation

- 1 Parer les filets mignons de porc, puis saler et poivrer.
- 2 Les marquer à la poêle dans l'huile bien chaude.
- 3 Tartiner les filets de moutarde à l'ancienne et les cuire au four à 200 °C (thermostat 6-7) pendant 30 à 40 minutes environ.
- 4 Mouiller avec la crème fraîche et faire bouillir. Ajuster l'assaisonnement si besoin, puis réserver.
- 5 Couper les filets mignons en tranches fines, dresser sur une assiette ou un plat.



### L'astuce du chef

« Servir avec des tagliatelles de légumes  
(Tāmā'a Mā'ohi piti) »

\* quantité suffisante





## Poulet en sauce et bananes *fē'ī* caramélisées

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Cuisses de poulet.....1,6 kg
- *Fē'ī*.....4 U\*
- Crème fraîche.....30 cl
- Oignon rouge.....200 g
- Beurre.....10 g
- Sucre cassonade.....50 g
- Coriandre fraîche.....1/2 botte
- Yassa.....30 g
- Huile.....QS\*\*
- Poivre concassé.....QS\*\*
- Sel.....QS\*\*

#### Pour 250 personnes

- Cuisses de poulet.....50 kg
- *Fē'ī*.....125 U\*
- Crème fraîche.....9 L
- Oignon rouge.....6 kg
- Beurre.....300 g
- Sucre cassonade.....2 kg
- Coriandre fraîche.....16 bottes
- Yassa.....1 kg
- Huile.....QS\*\*
- Poivre concassé.....QS\*\*
- Sel.....QS\*\*

### Recette

#### Préparation

- ❶ Laver à l'eau claire et ciseler la coriandre.  
La réserver pour la cuisson du poulet et le dressage.
- ❷ Faire revenir l'oignon 3 à 4 minutes dans une cocotte dans une huile bien chaude. Ajouter le yassa, le sel, le poivre.
- ❸ Placer les cuisses de poulet et les faire dorer de chaque côté. Verser la crème fraîche puis ajouter la coriandre ciselée.
- ❹ Recouvrir et laisser mijoter 20 minutes environ en surveillant le jus de cuisson.
- ❺ Pendant ce temps, éplucher et couper en rondelles les bananes *fē'ī*.
- ❻ Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu doux. Ajouter les rondelles de *fē'ī* et saupoudrer de sucre cassonade.
- ❼ Laisser cuire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les rondelles soient bien caramélisées.
- ❽ Dresser les cuisses de poulet dans un plat. Ajouter les rondelles de bananes caramélisées, les arroser de la sauce de cuisson et parsemer d'un peu de coriandre fraîche.
- ❾ Servir chaud !



### L'astuce du chef

« Accompagné de riz blanc, de légumes ou d'une purée de patate douce maison. »

\* unité

\*\* quantité suffisante





# Cari de légumes au lait de coco

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Pommes de terre..... 240 g
- Patates douces..... 240 g
- Carottes..... 240 g
- Tomates..... 200 g
- Courgettes..... 200 g
- Oignons jaunes..... 120 g
- Aubergines..... 200 g
- Lait de coco..... 10 cl
- Jus de citron..... QS\*
- Ail..... QS\*
- Curry en poudre..... QS\*
- Cumin en poudre..... QS\*
- Curcuma en poudre..... QS\*
- Huile de tournesol..... QS\*
- Sel..... QS\*
- Poivre concassé..... QS\*

### Pour 250 personnes

- Pommes de terre..... 7,5 kg
- Patates douces..... 7,5 kg
- Carottes..... 7,5 kg
- Tomates..... 6,25 kg
- Courgettes..... 6,25 kg
- Oignons jaunes..... 3,75 kg
- Aubergines..... 6,25 kg
- Lait de coco..... 3,12 L
- Jus de citron..... QS\*
- Ail..... QS\*
- Curry en poudre..... QS\*
- Cumin en poudre..... QS\*
- Curcuma en poudre..... QS\*
- Huile de tournesol..... QS\*
- Sel..... QS\*
- Poivre concassé..... QS\*

## 🍴 Recette

### Préparation

- ❶ Éplucher, laver et décontaminer les légumes.
- ❷ Émincer les oignons, hacher l'ail et découper en dés les carottes, les tomates, les aubergines, les courgettes, les pommes de terre et les patates douces.
- ❸ Faire suer les oignons dans un filet d'huile et ajouter l'ail, les épices, les tomates et laisser mijoter 10 minutes.
- ❹ Ajouter les carottes, les courgettes, les aubergines, verser un fond d'eau et poursuivre la cuisson de 15 minutes.
- ❺ Ajouter les pommes de terre et les patates douces et poursuivre à nouveau la cuisson de 20 minutes.
- ❻ Ajouter le lait de coco et le jus de citron en fin de cuisson. Saler et poivrer selon le goût.
- ❼ Dresser dans un gastronorme et réserver au chaud.



### L'astuce du chef

« Ce plat pourra être servi avec du riz. »

\* quantité suffisante



# Lasagnes d'aubergines

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| • Huile d'olive.....       | 80 ml    |
| • Fromage râpé.....        | 400 g    |
| • Bouillon de bœuf.....    | 2 U*     |
| • Farine.....              | 50 g     |
| • Beurre.....              | 50 g     |
| • Oignons.....             | 300 g    |
| • Carottes.....            | 300 g    |
| • Feuilles de lasagne..... | 4 boîtes |
| • Aubergines.....          | 600 g    |
| • Coulis de tomates.....   | 1 L      |
| • Herbes de Provence.....  | QS**     |
| • Poivre concassé.....     | QS**     |
| • Sel.....                 | QS**     |

### Pour 250 personnes

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| • Huile d'olive.....       | 2,5 L      |
| • Fromage râpé.....        | 12,5 kg    |
| • Bouillon de bœuf.....    | 62,5 U*    |
| • Farine.....              | 1,6 kg     |
| • Beurre.....              | 1,6 kg     |
| • Oignons.....             | 9,4 kg     |
| • Carottes.....            | 9,4 kg     |
| • Feuilles de lasagne..... | 125 boîtes |
| • Aubergines.....          | 19 kg      |
| • Coulis de tomates.....   | 31 L       |
| • Herbes de Provence.....  | QS**       |
| • Poivre concassé.....     | QS**       |
| • Sel.....                 | QS**       |

## 🍴 Recette

### Préparation

- 1 Laver les aubergines et les couper en tranches (pas trop épaisses) dans le sens de la longueur.
  - 2 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire griller les aubergines sur feu vif, elles doivent devenir tendres et dorées.
  - 3 Les déposer sur du papier absorbant.
- Préparer la sauce :*
- 4 Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et bien remuer. Ajouter ensuite progressivement le coulis, comme pour une béchamel, puis le bouillon, jusqu'à consistance moyennement liquide.
  - 5 Peler les carottes et les détailler en petits dés, les verser dans la sauce tomate ainsi que les oignons coupés finement.
  - 6 Saler, poivrer puis ajouter les herbes de Provence. Laisser cuire 30 minutes sur feu très doux en remuant souvent.
  - 7 Dans un plat à gratin, couvrir le fond de quelques cuillerées de sauce. Recouvrir de feuilles de lasagne (sans les chevaucher).
  - 8 Puis placer les tranches d'aubergines parallèles. Saler, poivrer, parsemer d'une petite poignée de fromage râpé.
  - 9 Placer à nouveau des feuilles de lasagne, de la sauce, des aubergines et du fromage râpé. Faire 3 ou 4 couches.
  - 10 Recouvrir le dessus de fromage râpé.
  - 11 Cuire 50 minutes au four préchauffé à thermostat 7 (210 °C) et déguster.

\* unité

\*\* quantité suffisante





## Curry de lentilles au *fāfā*

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### 🍴 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Lentilles corail..... 1 kg
- Beurre..... 200 g
- Oignons émincés..... 300 g
- Ail écrasé..... 20 g
- Vinaigre de cidre..... 4 cl
- Coriandre moulue..... 30 g
- Curcuma..... 20 g
- Cumin moulu..... 20 g
- Curry en poudre..... 30 g
- Piment en poudre..... 10 g
- *Fāfā* haché..... 400 g
- *Garam masala*..... 20 g

#### Pour 250 personnes

- Lentilles corail..... 31 kg
- Beurre..... 6 kg
- Oignons émincés..... 9,4 kg
- Ail écrasé..... 625 g
- Vinaigre de cidre..... 1,25 L
- Coriandre moulue..... 940 g
- Curcuma..... 625 g
- Cumin moulu..... 625 g
- Curry en poudre..... 940 g
- Piment en poudre..... 31 g
- *Fāfā* haché..... 12,5 kg
- *Garam masala*..... 625 g

### 🍴 Recette

#### Préparation

- ❶ Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas trop défaits.
- ❷ Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir l'oignon 8 minutes à feu doux sans qu'il ne colore.
- ❸ Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute puis verser le vinaigre et les épices (sauf le *garam masala*). Faire revenir 2 minutes.
- ❹ Égoutter les lentilles et les ajouter à l'oignon.
- ❺ Ajouter ensuite le *fāfā* haché. Faire cuire jusqu'à ce que le *fāfā* soit fondu et les lentilles réchauffées.
- ❻ Assaisonner et ajouter le *garam masala*.
- ❼ Servir immédiatement.





## Galette de carottes et patates douces

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Carottes ..... 800 g
- Patates douces ..... 800 g
- Maïzena ..... 120 g
- Crème de soja ..... 12 cl
- Curry en poudre ..... 40 g
- Huile d'olive ..... 8 cl
- Poivre concassé ..... QS\*
- Sel ..... QS\*

#### Pour 250 personnes

- Carottes ..... 25 kg
- Patates douces ..... 25 kg
- Maïzena ..... 3,75 kg
- Crème de soja ..... 3,75 L
- Curry en poudre ..... 1,25 kg
- Huile d'olive ..... 2,5 L
- Poivre concassé ..... QS\*
- Sel ..... QS\*

### Recette

#### Préparation

- ❶ Mélanger à la main les carottes et patates douces râpées préalablement, la maïzena, la crème de soja, le curry, le sel et le poivre.
- ❷ Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- ❸ Verser toute la préparation dans la poêle, la répartir de façon homogène puis la tasser très fortement à l'aide d'une spatule.
- ❹ Cuire à feu doux pendant 10 minutes (sans toucher).
- ❺ Placer une assiette sur la galette cuite, retourner la poêle et faites à nouveau glisser la galette dans la poêle pour cuire l'autre face.
- ❻ Cuire à nouveau 10 minutes.
- ❼ Servir chaud ou froid.



### L'astuce du chef

« Excellent avec une salade verte et une sauce au yaourt. »

\* quantité suffisante





## Gnocchis de patate douce à la carbonara

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### 🍴 Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Patates douces.....800 g
- Pommes de terre.....800 g
- Farine.....250 g
- Parmesan râpé.....600 g
- Lardons fumés.....800 g
- Beurre.....100 g
- Jaunes d'œufs.....4 U\*
- Crème fraîche.....20cl
- Poivre concassé.....QS\*\*
- Sel.....QS\*\*

#### Pour 250 personnes

- Patates douces.....25 kg
- Pommes de terre.....25 kg
- Farine.....8 kg
- Parmesan râpé.....19 kg
- Lardons fumés.....25 kg
- Beurre.....3 kg
- Jaunes d'œufs.....125 U\*
- Crème fraîche.....6,25 L
- Poivre concassé.....QS\*\*
- Sel.....QS\*\*

### 🍳 Recette

#### Préparation

*Gnocchis de patate douce :*

- ❶ Faire cuire les patates douces et les pommes de terre à la vapeur.
- ❷ Laisser refroidir et assaisonner de sel et poivre.
- ❸ Réduire en purée à l'aide d'une fourchette et ajouter un quart du parmesan et la farine puis mélanger.
- ❹ Façonner des petits boudins, les découper pour obtenir la forme de gnocchis et les marquer avec une fourchette pour faire les petites rainures.
- ❺ Les mettre dans une casserole d'eau bouillante : les gnocchis remontent une fois cuits.

*Carbonara :*

- ❶ Faire fondre le beurre dans une casserole avec les lardons fumés puis ajouter la crème et chauffer à feu très doux.
- ❷ Mélanger les jaunes d'œufs et le reste du parmesan dans un bol, verser dans la casserole lardons/crème.
- ❸ Remuer doucement sur feu très doux, sans faire bouillir.
- ❹ Ajouter enfin les gnocchis puis dresser dans une assiette creuse ou un plat creux.

\* unité

\*\* quantité suffisante





## Gratin de *fē'i*

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- *Fē'i*..... 1 kg
- Œufs..... 2 U\*
- Crème liquide ..... 1/2 L
- Oignons verts..... 1/2 botte
- Gingembre frais..... 25 g
- Poivre concassé..... QS\*\*
- Sel..... QS\*\*

#### Pour 250 personnes

- *Fē'i*..... 31 kg
- Œufs..... 62 U\*
- Crème liquide ..... 16 L
- Oignons verts..... 16 bottes
- Gingembre frais..... 781 g
- Poivre concassé..... QS\*\*
- Sel..... QS\*\*

### Recette

#### Préparation

- ❶ Cuire au préalable les *fē'i* dans une casserole d'eau bouillante puis laisser refroidir.
- ❷ Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7).
- ❸ Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème liquide, les oignons verts ciselés, le gingembre haché, le sel et le poivre.
- ❹ Éplucher les *fē'i*, les couper en deux dans la longueur et les placer dans un plat allant au four.
- ❺ Y verser le mélange précédemment réalisé.
- ❻ Cuire au four à 200 °C pendant 15 minutes.

\* unité

\*\* quantité suffisante





## Gratin de papaye

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Papayes.....1,6 kg
- Oignons verts.....1 botte
- Ail .....50 g
- Persil.....1/2 botte
- Huile de tournesol.....5 cl
- Fromage râpé.....100 g
- Chapelure.....120 g
- Lait.....60 cl
- Eau.....25 cl
- Farine.....50 g
- Beurre .....40 g
- Quatre épices.....15 g
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

#### Pour 250 personnes

- Papayes.....50 kg
- Oignons verts.....31 bottes
- Ail .....1,6 kg
- Persil.....16 bottes
- Huile de tournesol.....1,6 L
- Fromage râpé.....3 kg
- Chapelure.....4 kg
- Lait.....1,8 L
- Eau.....7,8 L
- Farine.....1,6 kg
- Beurre .....1,25 kg
- Quatre épices.....468 g
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

\* quantité suffisante

### Recette

#### Préparation

- ❶ Laver puis éplucher et couper les papayes en deux sous l'eau courante. Jeter toutes les graines et détailler la chair en morceaux.
- ❷ Préchauffer le four à 200 °C. Émincer finement les oignons verts. Peler et hacher l'ail. Hacher le persil.
- ❸ Chauffer l'huile, faire rissoler l'oignon vert avec l'ail et le persil 3 minutes.
- ❹ Incorporer les morceaux de papaye, mélanger 2 minutes sur feu moyen puis ajouter l'eau.
- ❺ Saler, couvrir et laisser mijoter 20 à 25 minutes. La papaye doit être tendre.
- ❻ Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole et incorporer la farine en pluie.
- ❼ Mélanger et verser le lait en filet sans cesser de remuer. Laisser épaissir environ 3 minutes. Ajouter les quatre épices, saler et poivrer.
- ❽ Égoutter puis écraser grossièrement la papaye à l'aide d'une fourchette.
- ❾ Saler, poivrer puis disposer la purée dans un plat graissé. Verser la béchamel.
- ❿ Mélanger le fromage râpé et la chapelure et répartir sur le plat.
- ⓫ Enfourner 25 minutes.



### L'astuce du chef

« La béchamel doit être assez épaisse car la papaye peut rendre de l'eau à la cuisson. »

« Pour cette recette, une couche optionnelle de patate douce a été rajoutée. »





## Risotto de *pota*

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- *Pota* ..... 1,2 kg
- Oignons ..... 60 g
- Bouillon de légumes ..... 36 cl
- Emmental râpé ..... 240 g
- Huile d'olive ..... QS\*
- Sel ..... QS\*
- Poivre concassé ..... QS\*

#### Pour 250 personnes

- *Pota* ..... 37,5 kg
- Oignons ..... 1,9 kg
- Bouillon de légumes ..... 11 L
- Emmental râpé ..... 7,5 kg
- Huile d'olive ..... QS\*
- Sel ..... QS\*
- Poivre concassé ..... QS\*

### Recette

#### Préparation

- 1 Éplucher, laver et décontaminer les légumes.
- 2 Séparer le vert du *pota* et les tiges.
- 3 Blanchir et refroidir le vert et le mixer pour obtenir une purée lisse.
- 4 Tailler le blanc du *pota* et les oignons en brunoise.
- 5 Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive sans coloration.
- 6 Ajouter la brunoise de tiges de *pota* et cuire environ 5 minutes sans coloration.
- 7 Ajouter le bouillon de légumes petit à petit et cuire comme un risotto.
- 8 À la fin de cuisson, lier la préparation avec le fromage râpé et ajouter la purée de vert de *pota*, saler et poivrer.
- 9 Réserver au chaud.

\* quantité suffisante





## Sauté de papaye aux noix de cajou

COÛT PAR PERSONNE

de 101 à 300 F

de 301 à 600 F

de 601 à 900 F

### Ingrédients

#### Pour 8 personnes

- Huile d'olive.....40 cl
- Papayes.....1 kg  
(vertes/vert jaune)
- Carottes.....400 g
- Ail haché.....80 g
- Gingembre.....80 g
- Oignons.....300 g
- Noix de cajou.....80 g
- Poivrons verts.....80 g
- Sauce Maggi.....QS\*
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

#### Pour 250 personnes

- Huile d'olive.....1,25 L
- Papayes.....31,25 kg  
(vertes/vert jaune)
- Carottes.....12,5 kg
- Ail haché.....2,5 kg
- Gingembre.....2,5 kg
- Oignons.....9,4 kg
- Noix de cajou.....2,5 kg
- Poivrons verts.....2,5 kg
- Sauce Maggi.....QS\*
- Poivre concassé.....QS\*
- Sel.....QS\*

\* quantité suffisante

### Recette

#### Préparation

- 1 Éplucher les papayes puis les couper en dés.
- 2 Mettre dans de l'eau salée 20 à 30 minutes. Griller les noix de cajou. Éplucher les carottes puis les découper en fines lamelles.
- 3 Émincer les oignons et l'ail. Laver et découper les poivrons en lamelles.
- 4 Faire revenir l'ail avec de l'huile d'olive puis rajouter successivement les dés de papaye, les carottes et le gingembre.
- 5 Y rajouter du sel, du poivre et quelques gouttes de Maggi.
- 6 En fin de cuisson, ajouter les noix de cajou et les morceaux de poivrons.
- 7 Remuer puis couvrir. Éteindre le feu.





# Carpaccio de mangue à la badiane et au basilic

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Mangues mûres..... 1 kg
- Sucre blanc..... 200 g
- Badiane / anis étoilé..... 6 g
- Basilic..... 1/2 botte
- Eau..... 25 cl

### Pour 250 personnes

- Mangues mûres..... 31,25 kg
- Sucre blanc..... 6,25 kg
- Badiane / anis étoilé..... 250 g
- Basilic..... 15,6 bottes
- Eau..... 7,8 L

## 🍴 Recette

### Préparation

- ❶ Faire un sirop avec le sucre, l'eau et la badiane. Quand le sirop est terminé, ajouter les feuilles de basilic ciselées et laisser infuser.
- ❷ Laver et éplucher les mangues, les couper en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
- ❸ Dresser les tranches de mangues sur des assiettes et arroser d'un peu de sirop au basilic quand celui-ci est froid.
- ❹ Mettre au frais et servir très frais.





# Petits pots de crème au litchi

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

## 🍷 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Lait de coco frais.....40 cl
- Lait de soja.....40 cl
- Litchi frais ou en boîte.....400 g
- Maïzena.....20 g
- Agar-agar.....2 U\*
- Gousse de vanille.....1 U\*

### Pour 250 personnes

- Lait de coco frais.....12,5 L
- Lait de soja.....12,5 L
- Litchi frais ou en boîte.....12,5 kg
- Maïzena.....625 g
- Agar-agar.....62,5 U\*
- Gousse de vanille.....31 U\*

\* unité

## 🍷 Recette

### Préparation

- ❶ Pour les litchis frais : ouvrir les litchis, récupérer la chair et détacher les noyaux. Sinon ouvrir les boîtes de litchis. En laisser une petite quantité de côté pour la décoration si souhaité.
- ❷ Mixer la chair pour obtenir une purée lisse.
- ❸ Verser dans une casserole le lait de coco, le lait de soja, la purée de litchi, l'agar-agar et la vanille.
- ❹ Porter à ébullition et cuire 1 minute.
- ❺ Répartir dans les pots et laisser prendre au frigo pour 4 heures.
- ❻ Ajouter du litchi pour décorer la crème juste avant de servir.





# Rochers coco

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Blancs d'œufs..... 3 U\*  
(110 g)
- Noix de coco râpée.....400 g
- Sucre blanc.....200 g
- Chocolat noir.....500 g

### Pour 250 personnes

- Blancs d'œufs..... 94 U\*  
(110 g)
- Noix de coco râpée.....12,5 kg
- Sucre blanc.....6,25 kg
- Chocolat noir.....15,6 kg

## 🍴 Recette

### Préparation

- ❶ Mélanger le sucre et la noix de coco râpée.
- ❷ Ajouter les blancs d'œufs et mélanger le tout.
- ❸ Former des petites boules et disposer en quinconce sur une plaque avec du papier cuisson.
- ❹ Faire cuire environ 13 minutes à 180 °C.

\* unité





# Sabayon de fruits frais

COÛT PAR PERSONNE

de 1 à 200 F

de 201 à 400 F

de 401 à 600 F

## 🍴 Ingrédients

### Pour 8 personnes

- Œufs..... 6 U\*
- Sucre en poudre..... 200 g
- Jus d'orange..... 30 cl
- Mangue..... 200 g
- Kiwis..... 200 g
- Bananes..... 200 g
- Papaye..... 200 g

### Pour 250 personnes

- Œufs..... 188 U\*
- Sucre en poudre..... 6,25 kg
- Jus d'orange..... 9,4 L
- Mangue..... 6,25 kg
- Kiwis..... 6,25 kg
- Bananes..... 6,25 kg
- Papaye..... 6,25 kg

\* unité

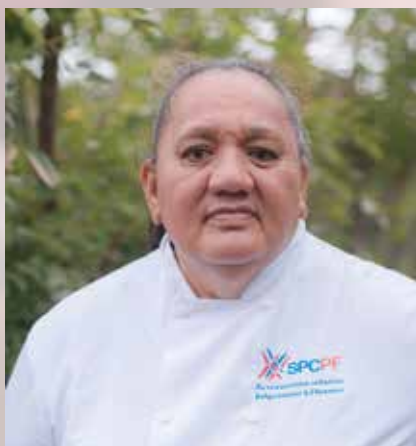
## 🍳 Recette

### Préparation

- ❶ Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ❷ Ajouter le jus d'orange et continuer à fouetter.
- ❸ Faire cuire au bain-marie tout en battant jusqu'à ce que la préparation double de volume.
- ❹ Retirer du feu.
- ❺ Couper les fruits en morceaux et les répartir dans des ramequins individuels.
- ❻ Verser le sabayon sur les fruits.
- ❼ Gratiner les sabayons à l'aide d'un chalumeau ou en les passant quelques instants sous le gril du four.
- ❽ Servir immédiatement.



**M. Patrick RUEL**  
*Chef formateur*



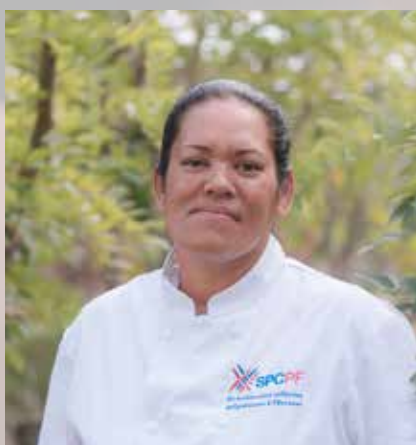
**M. Gladys PAEAMARA**  
*Gambier*



**M. Joseph SHAN PHANG**  
*Gambier*



**Mme. Larissa GNATATA**  
*Rangiroa*



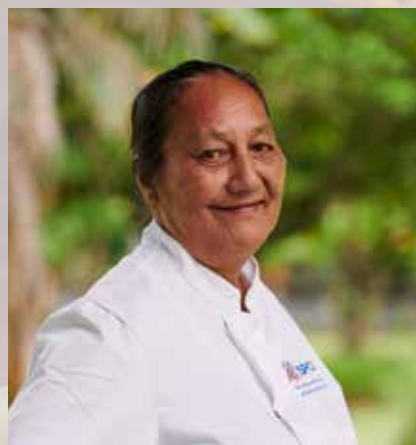
**Mme. Sylvie TEPEHU**  
*Rangiroa*



**Mme. Marie-Ange AH-SCHA**  
*Taiarapu-Est*



**M. Stanley ANIHIA**  
*Tubuai*

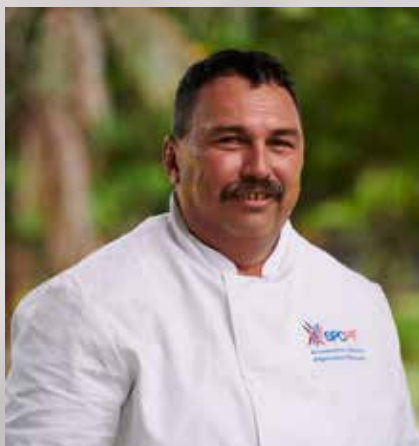


**Mme. Léontine TINORUA**  
*Tumarāa*



**M. Sylvain TIHONI**  
*Tumarāa*

# L'équipe



**M. Michel PIKON**  
*Hao*



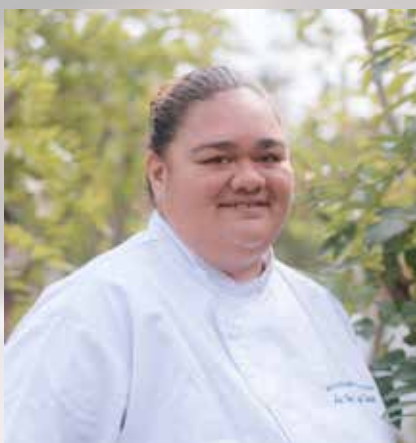
**M. Éric TEIKITEETINI**  
*Nuku Hiva*



**Mme. Amélia ORI**  
*Punaauia*



**Mme. Sabrina MAITUI**  
*Taiarapu-Est*



**Mme. Maxy TETUATEROI**  
*Taiarapu-Est*



**Mme. Poehere LIEON**  
*Teva I Uta*

