

Croquettes d'igname rose et salade de papaye verte

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- Igname rose
- Oignon vert
- Curcuma
- Huile de coco
- Papaye verte
- Jus de citron
- Gingembre et piment

Préparation

1. Râper l'igname, le mélanger avec les oignons verts et le curcuma râpé,
2. Faire revenir dans l'huile de coco,
3. Déguster avec une salade de papaye verte assaisonnée de jus de citron, gingembre et piment

« Cette recette est délicieuse, tous les ingrédients poussent en pays tropical ».

Le Mixer de Février

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- 3 belles mangues greffées ou 6 Mako Enata
- 1 demi-papaye bien mûre
- 3 branches de basilic local
- 2 pouces de curcuma
- Le jus de 2 citrons

Préparation

1. Éplucher et découper vos mangues et votre papaye en cubes. Brosser et gratter le curcuma afin d'enlever la terre.
2. Réserver deux têtes de basilic pour la décoration.
3. Placer la mangue, la papaye, le jus de citron, le basilic et le curcuma dans votre bol de mixeur.
4. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
5. Placer 30 minutes au congélateur.
6. A la dégustation vous pouvez ajouter du basilic finement ciselé ainsi qu'une jeune pousse pour la décoration.

« Cette recette est riche en vitamines et en fibres. Elle est réalisée à partir de produits frais que l'on trouve au mois de février gratuitement sur nos îles. Adaptée à tout âge et sans ajout de sucre, elle est idéale en desserts, au goûter, ou en cas de fringale »

Fish and Flore

Pays :



Ingrédients

- Thon frais
- Aneth
- Fleurs de verveine bleue
- Fleurs d'estragon du Mexique
- Deux noix de coco
- Un pouce de gingembre frais
- Le jus d'un citron

Préparation

1. Commencer par râper vos deux cocos puis réserver dans un saladier.
2. Couper votre thon en longueur. Le rincer à l'eau de mer. Placer votre thon coupé dans un saladier, y ajouter le gingembre finement coupé. Bien mélanger afin de donner le goût du gingembre au poisson.
3. A la dernière minute presser au chiffon vos cocos râpés directement sur le poisson. Y ajouter l'aneth grossièrement découpée avec les doigts, puis le jus de citron. Mélanger.
4. Placer la préparation dans des bols et y déposer délicatement les fleurs de verveine bleue et d'estragon du Mexique.
5. S'accompagne parfaitement d'une salade ou de pota cru.

« J'ai choisi cette recette car tous les ingrédients sont locaux et gratuits. Je l'apprécie pour sa facilité de préparation et parce que les condiments relèvent le goût, sans ajout de sel. Une recette fraîche et riche en couleurs à déguster autant avec les yeux qu'avec les papilles. »

Velouté du Pacifique

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- Une sucrine du Berry ou une demie courge
- Persil
- Oignons verts
- Deux pouces de curcuma
- Un pouce de gingembre
- Le lait d'un coco (facultatif)
- Une douzaine de noixettes de Cayenne
- Huile de coco
- Eau de mer
- Graines de cumin

Préparation

1. Faire tremper une nuit vos noixettes de Cayenne (elles se décortiqueront plus facilement). Mettre un demi-verre d'eau de mer dans une poêle, faire chauffer jusqu'à réduction, ajouter vos graines de cumin, faire dorer, puis ajouter deux cuillères à soupe d'huile de coco et faire revenir les noixettes de Cayenne jusqu'à les dorer.
2. Pendant ce temps, la sucrine du Berry coupée en deux et épépinée cuit dans le four avec deux verres d'eau de mer en son centre.
3. Une fois cuite, récupérer la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Mettre les morceaux dans une marmite, avec le curcuma, le gingembre, le persil, le lait de coco (facultatif) et un demi-verre d'eau de mer. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeur jusqu'à obtention d'une texture homogène.
4. Ciseler quelques tiges d'oignons verts, les incorporer sans mixer.
5. Placer votre préparation une heure au réfrigérateur.
6. Verser la soupe froide dans un bol et déposer les noixettes grillées dessus à la dernière minutes. Ajouter une branche de persil pour la décoration.

« Une recette de soupe froide avec des produits locaux, riche en goût et en couleurs, saine et facile à préparer. Une idée pour une entrée froide originale à très faible coût. Faible en calories, la courge est un légume qui se mange aussi bien en préparation salée ou sucrée, et pousse très facilement dans nos îles. Ses fleurs et ses tiges sont comestibles et délicieuses. Un légume à avoir dans son jardin !

Entrée fraîcheur

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

Pour une personne :

- une dizaine de tomates cerises (jaunes, rouges ...)
- 1 poivron
- 5 fleurs de haricots ailés
- 7 belles sommités de persil plat
- 1 demi pouce de gingembre
- vinaigre de bananes
- huile de coco

Préparation

1. Commencer par couper en deux les tomates. Ciseler le poivron et hâcher finement le gingembre.
2. Mettre le tout dans un bol.
3. Disposer les fleurs de haricots ailés puis les feuilles de persil plat.
4. Arroser d'une cuillère à soupe de vinaigre de bananes puis d'une cuillère à soupe d'huile de coco.
5. Dégustez !

« Cette recette est entièrement réalisée avec les produits de mon jardin des Marquises. Elle peut se déguster toute l'année et est facile à réaliser. J'aime les différences de textures et la richesse des couleurs et saveurs. C'est un plat qui fait son effet sans grande préparation. Je tends à me nourrir essentiellement de produits locaux que je ramasse en forêt ou que je cultive. »

Tarte meika à la crème de coco

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- 4 œufs locaux
- Sucre de fleur de coco
- Huile de coco
- Farine de blé
- Farine de mei (uru)
- Lait de coco maison
- 1 gousse de vanille des îles
- Bananes du fa'apu
- Miel des Marquises (facultatif)

Préparation

- 1. Préparer la pâte à tarte :** mélanger 2 œufs avec 1 cuillère à soupe de sucre de fleur de coco et 2 cuillères à café d'huile de coco. Ajouter les farines (un tiers de farine de mei et deux tiers de farine de blé) en malaxant la pâte jusqu'à la consistance souhaitée. Étaler la pâte et la mettre dans un plat huilé à l'huile de coco. Piquer le fond à la fourchette.
- 2. Préparer la crème :** battre 2 jaunes d'œufs avec 1 cuillère à soupe de sucre de coco et 1 cuillère à soupe de farine de blé. Porter juste à ébullition le lait de coco avec une gousse de vanille fendue. Puis le verser dans la préparation précédente en mélangeant. Remettre le tout sur feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- 3. Étaler la crème** ainsi obtenue sur la pâte à tarte.
- 4. Disposer des rondelles de bananes.**
- 5. Vous pouvez verser un filet de miel** sur le dessus.
- 6. S'il vous reste de la pâte à tarte,** utilisez-la pour décorer le dessus de la tarte.
- 7. Enfourez jusqu'à ce que la tarte** dore.
- 8. Vous pouvez aussi faire une meringue** en battant les blancs d'œufs non utilisés avec un peu de sucre et décorer la tarte avec à mi-cuisson.

« C'est ma tarte favorite quand toutes les bananes du régime se mettent à mûrir en même temps. Elle est sublime et ça évite le gaspillage ! »

Io'i ika moe moringa

Country:



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- sliced fresh fish flesh
- coconut cream
- onion
- garlic
- ginger
- lemon
- salt
- hot chilli
- moringa leaves

Method

1. Pick moringa leaves from bunches and put it in a bowl
2. Grate the coconut and add one cup of water, then squeeze (put it in a closed container)
3. Slice fish flesh in a cube size and soak in salty water (put it in a fridge)
4. Chop the vegetables (onions, ginger, garlic)
5. Squeeze a lemon and collect the juice in a cup
6. On the stove, put a pot and pour 2 cups of coconut cream there.
7. Heat up with medium heat
8. Add garlic, ginger, onion, salt, chilli and lemon juice.
9. Add the fish flesh and simmer for 2min
10. Add moringa leaves and stir until they are mixed
11. Close the pot and turn off the stove

This recipe is: H (Healthy) E (Easy) A (Affordable) T (Tasty)

Bougna au Poulet

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- Feuilles de banane verte initialement chauffées sur le feu
- Ignames de Maré
- Lait de coco
- Oignons verts
- Cuisses de poulet

Préparation

1. Éplucher les ignames et les couper en rondelles en utilisant une fourchette
2. Préparer les autres ingrédients et laisser de côté
3. Disposer les feuilles de bananier
4. Mettre au-dessus des ignames les oignons verts puis le reste
5. Verser le jus de coco
6. Renfermer le tout avec les feuilles disposées au début

« C'est un plat traditionnel de chez nous, pour les dimanches après la messe ou autres grands événements traditionnels tels que les mariages, les naissances ou les décès. »

Casse-croûte brousse

Pays :



Ingrédients

- Cochon sauvage
- Jeunes feuilles de pota
- Fleurs d'hibiscus
- Pua viore, herbe bleue ou verveine queue de rat (Stachytarpheta cayennensis)
- Une noisette d'avocat
- Basilic sauvage
- Un tronçon de bambou

Préparation

1. Faire un feu
2. Découper des tranches de cochon et les mettre dans le bambou. En fermer l'extrémité avec des feuilles de fau (puru ou hibiscus sauvage) ou autres non toxiques. Poser le bambou à cuire dans les braises en le tournant de temps en temps pour ne pas qu'il se perce
3. Remplacer le pain du casse-croûte par des jeunes feuilles de pota enfilées les unes dans les autres
4. Disposer dessus les morceaux de cochon en les alternant avec les fleurs d'hibiscus (ôter préalablement le pistil et le pédoncule)
5. Beurrer le casse-croûte avec une noisette d'avocat et le saupoudrer de pua viore (ces petites fleurs ajouteront une petite note de champignon)
6. Ajouter du basilic sauvage (facultatif)
7. Si vous n'avez pas de bambou, faire cuire la cuisse dans une marmite fermée, avec un verre d'eau de mer, à feu très doux pendant deux heures.
8. Laisser refroidir toute la nuit. Le lendemain, découper les tranches de jambonneau et les mettre au frais avec le jus de cuisson qui servira de gelée.
9. C'est tout prêt pour le casse-croûte !

« C'est rigolo et facile à faire. La recette n'utilise que des produits qu'on trouve sur place. Les fleurs d'hibiscus embellissent incontestablement les plats ! »

Confit de poulet local sauce manioc

Pays :



Ingrédients

- 1 poulet local
- Oignon
- Ail
- Gingembre
- Curcuma
- Graines séchées de papaye (poivre)
- Thym
- Manioc
- Jeunes feuilles de manioc
- 1 papaye verte
- Lait de coco maison

Préparation

1. Attraper un poulet sauvage, le plumer, le vider et le découper en morceaux
2. Emincer un oignon, de l'ail, du gingembre et du curcuma
3. Laisser mariner la viande 2 ou 3 jours au frigo avec les aromates émincés et du thym. Saupoudrer les morceaux de "poivre" de papaye
4. En attendant que la viande se parfume, préparer l'accompagnement : une papaye verte fera un délicieux légume dont les enzymes attendriront le poulet. Ajouter du manioc et une belle poignée des plus jeunes feuilles
5. **Cuisson** : faire dorer les morceaux de poulet dans une marmite. Ajouter un fond d'eau (1/3 d'eau de mer et 2/3 d'eau douce) avec des herbes et fermer la marmite sur le feu
6. Ajouter la papaye verte épluchée et coupée en morceaux. Laisser cuire une heure à feu doux
7. Éplucher le manioc, le couper en morceaux et le mettre dans la marmite. Laisser cuire encore 20 minutes à feu très doux. La consistance du confit s'obtient par une longue cuisson à feu doux. Le plat est encore meilleur réchauffé !
8. **La sauce** : cuire les feuilles de manioc à la vapeur environ 10 minutes. Puis faire mitonner avec du lait de coco et du poivre.

« Ce plat est un régal et se mérite ! »

Fish Pumpkin Bouquet

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 1 fish fillet
- 1 small purple yam
- 1 cup of pumpkin fruit cut into very small cubes
- 3-4 stalk of young pumpkin stalks & leaves
- Green and yellow zucchini
- Red cabbage
- 1 medium passionfruit
- 1 spoonful of honey
- Parsley, chive and moringa flower
- Olive or coconut oil spray

Method

- 1. Prepare Vegetables:** cook whole purple yam for 20 minutes in boiling water, cool and cut into small cubes, put on the side and keep warm
- Boil each vegetable separately for 2 minutes in the same water with a pinch of rock salt starting with your sliced yellow and green zucchini, put on the side but keep warm. Then boil pumpkin fruit, mash and then put on the side but keep warm. Boil pumpkin stalks and leaves, put on the side but keep warm and finally boil 1 red cabbage leaf, put on the side but keep warm
- Assemble your vegetable bouquet, and keep your plate warm
- 4. Prepare fish with sauce:** BBQ or grill fish fillet. When cooked, cut fillet into 3 pieces and add in your bouquet, keep plate warm
- In a saucepan, mix passionfruit and honey for 2 minutes in low fire, strain and add sauce on your fish
- Garnish with parsley, chive and moringa flower
- Spray with olive or coconut oil then serve
- Optional : Sprinkle with salt and pepper

“Taste begins with our eyes. The ingredients are easily sourced in the Pacific. When you eat the fish at the same time as the yam, mashed pumpkin and leaves, the ensemble produces a great balance of sweet and creamy (yam), sour (passionfruit) with salty touch and crunchiness (pumpkin) too. On top of it all, it is OH SO NUTRITIOUS !”

Mango mousse

Country : 



Ingredients

Serves 2-3

- 100 g yellow sweet potato (3/4 cup)
- 1.5 tbsp. coconut cream
- 100 ml almond milk (1/2 cup)
- 150 g mango (flesh of 1 medium mango)
- 1 tbsp. coconut nectar

Method

1. Steam the sweet potato until soft (around 20-30 minutes). Set aside until it cools down
2. Blend all the ingredients until soft and creamy
3. Serve chilled

"This recipe is low in fat and sugar as the sweet potato is naturally sweet and creamy. It's also rich in dietary fiber, vitamins A, C and E, potassium and antioxidants. Light and fresh, it's perfect for a healthy summer snack. It's also suitable for those on a gluten-free diet."

Onion peel tea

Country : 



Ingredients

- 2 onions' peel
- Water 1,5L
- Honey and lemon (optional)

Method

1. Clean onion peel
2. Put onion peel and water in pot, and boil 10minutes in low heat
3. Cool down and put in clean bottle

“Simple, good for health! Onion peel has quercetin 30 times of onion. Quercetin make blood circulation smoothly, and keep blood line healthy. It keeps low blood pressure and blood sugar level. It’s anti-aging, detox, prevents cancer, and reduces fat from your body.”

Onion pickle



Ingredients

- 2 medium onions (finely chopped or sliced as you like)
- Vinegar - 200ml
- Brown sugar or honey - 2 tablespoons
- Salt - 2g

Method

1. Chop onion, put on tray and rest for more than 30 minutes.
2. Put the chopped onion and vinegar, sugar or honey, salt into pot and heat for 2 minutes.
3. Cool down and put in a clean jar. Keep it in refrigerator.

"This is an all-purpose pickle for prevent NCDs! It is also easy to make and useful. You can use it with salad dressing or you can use as pickles and more. Advice: leave peeled onions under the sun for 5 days before cooking it, it will increase quercetin."

Dhal Bhaat

Country:



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 1 cup rice
- 1/2 cup multi-lentils soaked overnight
- 1/2tsp turmeric powder
- 1 small onion
- 3 garlic cloves
- 2tbsp ghee
- Fenugreek seeds
- Mustard seeds
- Salt to taste

Method

1. Boil rice and drain excess water.
2. Boil the lentils in about 3 cups of water. Add turmeric powder and salt in the boiling pot. Either pressure cook or boil on stove.
3. Once the lentils are soft, turn off heat and set aside.
4. In a separate pot, add ghee and heat. Add onions, garlic, fenugreek seeds and mustard seeds and chillies (optional).
5. Saute until golden brown.
6. Add the boiled lentils in and stir well. Check for salt and adjust if needed.
7. Bring to boil.
8. Serve with rice, roti, dalo, cassava or can be enjoyed on its own as soup

“As a Fijian of Indian descent whose food tastes trace back to the land of spices, India, dhal bhaat is unapologetically a traditional meal which every Fijian of Indian origin household makes, cherishes and enjoys. We say we can never go wrong with dhal bhaat!”

Though a simple meal, its benefits are huge as use of different kinds of lentils give you the necessary amino acids, cooked in ghee it provides essential fatty acids and is a complete taste enhancer. It's a vegetarian meal so there's no worry about cholesterol spiking and its easy on the gut. So you are spared the extra pressure in the loo!! Rice (carbs) dhal (protein) and inclusion of any salad or lemon, onion slices gives it a boost of vitamin C and other vitamins and minerals making it a wholesome, balanced and satisfying meal.

As a traditional meal, it is best served on a alloy plate as it retains its nutrient composition and gives it the authentic feel and taste it rightly deserves.”

Steamed wahoo with lemon

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

Serves 1

- Filet Wahoo - 200g
- 1 garlic clove (finely grated)
- Butter - 10g
- Thinly sliced lemon - 3 pieces
- Sliced onion - a half of medium onion
- Vegetables - add any kind of vegetable as much you like to eat (e.g. carrot, potato, bell pepper, long bean, okra etc.)

Method

1. Put ground garlic, salt and black pepper to filet wahoo, and rest for 10 minutes
2. Put sliced onion on foil and lay down filet wahoo on the onion bed. add other vegetables (broccoli, tomato, mushrooms, carrot and green peas etc.) beside the fish. Put sliced lemon and butter on the fish
3. Wrap the foil nice and tight. put it into 200°C pre heated oven and bake for 15 minutes.(Vegetable moist steam fish nicely)

*"It is easy to cook, less oil and you never loose ingredients nutrients !!
Choosing wahoo, because of this fish has good healthy protein, DHA and EPA, that
makes blood circulation smoothly."*

Salade de bananier

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- Cœur de bananier
- Fleur de bananier
- Citron
- Gingembre
- Curcuma
- Aneth
- Poisson

Préparation

1. Lors de la récolte d'un régime de bananes, récupérer aussi le cœur de bananier et la fleur en bout de régime.
2. Râper ou émincer les morceaux de cœur de bananier puis les mettre de côté dans un saladier en les recouvrant d'eau mélangée au jus d'un citron. Cela évitera que les morceaux ne noircissent.
3. Eplucher la fleur. Ne garder que l'intérieur qui est orangé. Emincer et rincer à grande eau dans une passoire pour séparer les bons morceaux des graines amères. Ces dernières s'échapperont par les trous de la passoire. Puis rajouter ce qu'il reste dans le saladier d'eau citronnée.
4. Emincer du gingembre et du curcuma.
5. Au dernier moment, égoutter le cœur et la fleur émincés puis rajouter le gingembre, le curcuma et l'aneth.
6. Ajouter du poisson cru ou des cubes de poisson cuit froids.
7. Pour cette recette, le poisson utilisé est une conserve de thazard fait maison.

« J'ai choisi cette recette parce que je suis curieuse de cuisiner toute sorte d'aliments insolites et qui poussent naturellement. »

Papahu en papillotte

Pays :



Ingrédients

- Papahu
- Feuilles de purau
- Riz
- Lait de coco

Préparation

1. Faire comme un plateau avec les feuilles de purau en les liant avec les tiges.
2. Envelopper le papahu écaillé et vidé dans cette papillotte végétale
3. Cuire à la vapeur d'eau de mer
4. Cuire le riz. En fin de cuisson, verser le lait de coco dans le riz
5. Servir

« Je mange souvent du papahu et j'essaie de varier les recettes de préparation. »

Pork loin with spring onion



Ingredients

- Pork loin - 400g
- Spring onion - 1 bunch
- Medium onion - 1 (cut into wedges)
- Ginger - 10g (slice)
- Water - 200ml
- Salt - a half of teaspoon
- Rice wine or white wine - 3 tablespoons

Method

1. Cut off fat from pork loin
 2. Put all ingredients to rice cooker and start cook as normal rice cook mode
 3. Once the cooking process is finished, turn pork loin upside down. Then cook 30 minutes again
- ✓ If you do not have rice cooker, you can use normal pot, cook in low heat for 1 hour. It's better to open lid little bit
 - ✓ If you want to reduce fat more, cool it down in refrigerator after cooking, then you can take fat out from the pot

*“Easy cook, and taste is awesome!
Also pork has Oleic acid that makes blood circulation smoothly.”*

Rougail saucisse et ambrevades

Pays :



Ingrédients

- 15 saucisses de cerf
- 3 oignons
- thym/ laurier
- sel/ poivre
- piment (pm)
- combava
- 3 à 4 chouchoutes
- 10 tomates bien mûres
- 10 gousses d'ail
- curcuma/ curry (1c à s)
- huile
- 300g d'ambrevades ou fayots
- 2 à 3 choux tatsoï

Préparation

1. Couper les chouchoutes et le chou dans la longueur (type frite selon vos préférences)
2. Cuire les ambrevades selon leur nature (crus ou secs) égoutter et réserver
3. Cuire les saucisses à la vapeur puis les laisser refroidir avant de les couper en rondelles et réserver.
4. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans trop de coloration
5. Ajouter les saucisses avec les épices
6. Au bout de 5 min ajouter les tomates coupées en cubes avec les aromates, mélanger et couvrir.
7. Laisser mijoter avec les ambrevades à feu doux
8. Dans une autre sauteuse, faire revenir les chouchoutes et le chou avec du curry, sel et poivre (pour garder le croquant des légumes)
9. Rajouter les légumes à la préparation et laisser cuire 2 à 5 min puis vérifier le goût
10. Servir avec du riz, des taros ou autres tubercules

« J'aime ce plat pour sa simplicité et le mélange de 2 cultures. »

Soupe de papaye au lait de coco

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- 1 papaye moyenne
- 1 oignon blanc émincé
- 6 gousses d'ail écrasé
- 50cl de lait de coco
- du coco râpé
- sel et poivre
- un peu de menthe pour la décoration

Préparation

1. Couper 1/3 de la papaye en petits dés, le reste en plus gros morceaux pour la cuisson
2. Faire revenir doucement l'oignon émincé et l'ail puis ajouter la papaye coupée en gros morceaux pour la cuisson, du sel (avec modération) et du poivre. Ajouter l'eau à 2cm environ au-dessus de la papaye et laisser cuire 30 mn environ. La papaye cuit plus ou moins rapidement, il faut qu'elle soit tendre. Ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau en cours de cuisson
3. Mixer, rajouter le lait de coco, la soupe ne doit pas être trop liquide
4. Chaque convive rajoutera sur sa soupe des petits dés de papaye et du coco torréfié. Pour torréfier du coco râpé, il suffit de le mettre dans une poêle sèche sans matière grasse et remuer pour ne pas le laisser brûler afin d'obtenir une couleur à peine dorée. Suivant le goût de chacun, on peut rajouter du tabasco, du gingembre. Enfin, poser de la menthe sur la soupe en guise de décoration

« On trouve ces produits très facilement et c'est une recette simple à réaliser avec les enfants. »

Fish with naus & mango salad

Country :



Ingredients

Preparation

- 1 medium size fish
- 1 medium naus
- 1 medium green mango
- 1 small cucumber
- 8 cherry tomatoes (red or multi-colored)
- ½ small red onion
- 1 soft stalk lemongrass
- ½ cup of crushed peanuts
- ½ cup chopped medium leaves of mint
- ½ cup chopped coriander

Sauce

- ½ cup tamarind sauce
- (a handful of ripe tamarind fruit boiled with 1 cup of water)
- 1 small finely minced garlic clove
- ¼ cup of honey
- ¼ cup of fish sauce
- ¼ cup of water
- Pinch of salt
- Optional : chopped fresh chili

Method

1. BBQ or grill your cleaned whole fish and prepare small filets of fish meat
2. Grate naus, green mango and cucumber
3. Cut cherry tomatoes into halves
4. Chop red onions into medium cubes
5. Crush and chop your lemongrass finely
6. Crush grilled peanuts
7. Chop coriander and mint leaves
8. Prepare your sauce: mix and stir all ingredients for sauce for 30 seconds
9. Mix your main ingredients and your sauce for a good 30 seconds and then top with crushed peanut, mint and coriander

"I have chosen this recipe because it is a mix of Vanuatu, New Caledonia, and Asian culinary exposures. I chose fish as it accessible to everyone in the Pacific. We love camping on New Caledonia islands and are grateful for nature's bounty where in we have the possibility to catch fish for BBQ. The sauce remains healthy and a perfect balance of different taste (sour, salty, sweet and from natural ingredients)!"

Sashimi de thon aux 3 parfums

Pays :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

Préparation :

- 800g de thon rouge
 - 500g chou rouge râpé
 - 500g de papaye râpée
 - 4 tomates
 - 300g de germes de soja
 - 500g de salade verte
 - 200g de carottes râpées
- **Sauce calédonienne :** 1 pomme liane, du persil, 3 c à s de soyou, 4 gousses d'ail, 1 c à s de miel, 3 c à s de vinaigre d'échalote, 5 c à s d'huile d'olive, 1 pincée de poivre et de sel
 - **Sauce asiatique :** purée d'ananas, coriandre, 4 gousses d'ail, 10 cl de sauce teriyaki, 10 cl d'huile d'olive, 2 cl de vinaigre de riz, 1 jus de citron, 4 c à s de fromage blanc, wasabi, 1 pincée de sucre et poivre
 - **Sauce créole :** 2 c à s de ketchup, persil, huile, 4 gousses d'ail, 1 jus de citron vert, purée d'ananas, combava, 2 c à s de moutarde, 1 pincée de cannelle, de sel et de poivre

Préparation

1. Couper le thon en tranches fines
2. Laver et râper les légumes
3. Dresser le tout sur assiettes ou plats
4. Réaliser les 3 sauces d'accompagnement

« Vivant sur une île, je trouvais sympa de présenter ce plat et je pense que c'est une recette qui peut être servie ou dressée selon nos goûts et les produits qui sont à notre disposition. »

Poke manioc sauce auti

Pays :



Ingrédients

- 300g de jeune manioc (1 bol) (Cordyline)
- 2 cocos pour réaliser le lait de coco
- 10 feuilles de jeunes tiges d'auti verte
- 2 cuillères à soupe de miel (à adapter selon le goût de chacun)

Préparation

Préparation

1. Éplucher et râper le manioc cru
2. Réaliser 3 portions de 100g de manioc
3. Envelopper le manioc dans des feuilles de Purau (Hibiscus tiliaceus) ou feuilles de bananier
4. Cuire à la vapeur pendant 30 à 40 minutes
5. Dès la sortie du feu, retirer les feuilles et pilonner la pâte jusqu'à obtenir une purée ferme et lisse
6. Disposer cette pâte dans le plat de présentation

Sauce

7. Écraser les jeunes feuilles et tiges d'auti
8. Malaxer les feuilles écrasées avec le lait de coco pour obtenir une sauce verte
9. Filtrer la sauce obtenue
10. Rajouter du miel à votre convenance
11. Cuire la sauce jusqu'à ébullition, puis éteindre
12. Servir le poke accompagné de sa sauce

« La recette du poke Manioc sauce auti est une recette moins consommée aujourd'hui, je l'ai choisi pour la remettre au goût du jour. J'adore faire la cuisine et je cuisine souvent pour mes amis et ma famille. »

Steamed Fish laplap

Country:



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 2 half ripe plaintain bananas - peeled
- 2 fish steaks - deboned and cut into cubes
- 5 cherry tomatoes - sliced thinly
- 4 string beans - cut into 3cm lengths
- 2 spring onions - cut in julienne
- 4 sprigs of island cabbage (edible hibiscus) - tear into strips
- Milk from 1 coconut mixed with 250ml of water
- 2 pinches of salt
- 2 pinches of pepper
- 1 TBSP of turmeric
- 1 TBSP lemon juice
- 1 TBSP canola oil
- 1 laplap leaf for wrapping the laplap parcels

Method

1. Grate the Banana using a laplap grater
2. Add the coconut milk and water to the grated banana and mix well until fully combined, making sure that the mix is not too wet
3. Marinade the fish with - salt, pepper, turmeric, spring onion and lemon juice and set aside until needed
4. Prepare the laplap leaves by tearing them into 10 by 15 cm rectangles (you will need 4)
5. Use the canola oil to grease the laplap leaves
6. Place a saucepan with 2 cups of water on the stove on a medium heat ready to steam to laplap
7. Place 2 serving spoons of laplap onto the greased side of the leaf and then put six pieces of the marinated fish on top of the laplap then add slices of tomato and pieces of string bean to decorate, finally add the island cabbage
8. Fold the laplap leaf around the laplap to cover it completely - you can fiber from the laplap leaf as string to fasten the parcel
9. Place the parcels in the saucepan and steam for 20 minutes - or until the laplap leaves turn brown
10. Remove the parcels from the pot using tongs and unwrap them
11. Best served warm with salad for a complete meal

"I have chosen this recipe because it contains, all three food groups and also because I love banana and it reminds me of my childhood on the island of Malekula."

Stuffed Simboro

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 1 small yam - peeled
- milk from 1 coconut mixed with 250ml of water
- 10 leaves of island cabbage
- 300 g of minced beef
- 5 cherry tomatoes - cut into tiny dice
- 1/4 cup shredded red cabbage
- 1 TBSP finely sliced coriander
- 1/4 onion finely sliced
- 3 pieces of garlic
- 2 pinch salt
- 2 pinch pepper
- 1 lemon to serve

Method

1. Grate the yam using a laplap grater then add the coconut milk and water and mix well until the milk and water is combined with the yam
2. Mix the mince, with the tomato, garlic, onion, coriander pepper and salt and set aside until needed
3. Place 1 TBSP of the yam mixture onto the underside of the island cabbage leaf and spread out a little
4. 1 TBSP of the mince mixture on top of the yam then add the red cabbage
5. To roll the simboro - fold the side of the island cabbage leaves into the middle of the yam mix until the edges of the leaf meet
6. Start rolling from the edge that is closest to you and roll away from you until to leaf forms a roll
7. To steam the simboro - place a pot with 2 cups of water on a medium heat and add the simboro rolls at once
8. When the rolls begin to boil add 1/2 a cup of light coconut milk
9. Steam for 10-15 minutes but be careful that the island cabbage does not turn brown
10. Serve with fresh lemon slices to squeeze over the simboro

"Yam is delicious and simboro is a food that no matter where you go in Vanuatu, people enjoy eating it!"

Rambihi - dessert

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 1 pineapple - peeled
- 2 young green coconuts
- 1 TSP of lemon juice
- 4 TSP of coconut milk
- 4 TBSP of peanuts
- 4 slices of lemon and 4 sprigs of mint for decoration

Method

1. Grate the pineapple - using a cheese grater
2. Break the green coconuts in half save the water of one the coconuts and mix it with the grated pineapple
3. Use a spoon to scrape out the soft flesh of the green coconuts and mix this with the pineapple
4. Add 1 TBSP of lemon juice to the mix and refrigerate for 1 hour or until the mixture is cool
5. When you are ready to serve the Rambihi - serve into bowls or coconut shells add 1 spoon of coconut milk per bowl and a TBSP of peanuts, decorate with a slice of lemon and a spring of mint

"I really like pineapple and Rambihi is a traditional dessert from my home island of Ambae. This is my spin on it."

Cassava Balls

Country:



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 1 piece cassava - peeled
- milk of 1 coconut mixed with 250ml water
- 1/2 chicken breast with no skin - cut into small strips
- 1/4 cup grated carrot
- 2 string bean - cut very finely
- 1 spring onion - cut very finely
- 1/2 of 1 onion - minced
- 2 pieces of garlic - minced
- 2 pinch salt
- 2 pinch pepper
- 1 small piece ginger - minced
- 2 cherry tomatoes - minced

Method

1. Mix chicken, tomato, onion, garlic, ginger, spring onion, string bean, carrot, salt and pepper and set to one side
2. Grater the cassava using a laplap grater
3. Divide the cassava into small balls that fit into the palm of your hands
4. Place one ball on your hand and flatten it
5. Add one teaspoon of the chicken mixture to the middle of the flattened patty and then form a ball again around the chicken mix
6. Put the coconut milk in a pot and when it begins to boil add the cassava ball one at a time
7. Turn down the flame to a low heat and simmer for 20 minutes
8. Serve while still warm

“I enjoy eating Cassava and I really like this flavor combination! »

Fish Curry

Country:



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 500 grams fish steak - deboned and cut into cubes
 - juice of 2 lemons
 - 1ltr - homemade fish stock made using vegetable peel and fish head
 - 1TSPS of canola oil
 - 2 eggplants sliced into small strips
 - 6 string beans cut into 4 cm pieces
 - 2 carrots cut into 4 cm pieces
 - 8 cherry tomatoes - quartered
 - 1 onion diced
 - 5 pieces of garlic diced
 - 5 pinches of salt
 - 5 pinches of black pepper
- For the fish marinade**
- 1 thumb sized piece of ginger - cut into chunks
 - 2 Tsp. of ground cumin
 - 2 Tsp. of ground coriander
 - 2 Tsp. of garam masala
 - 1 chilli - roughly cut
 - 1 cup Thai basil leaves
 - 2 stalks of lemon grass - roughly cut
 - 1 handful of roasted peanuts
 - five spring onions - roughly chopped
 - 5 cherry tomatoes roughly chopped
 - 1 cup of coconut milk

Method

1. Blend all the ingredients for the fish marinade
2. Put the cubed fish in a bowl and add the lemon juice then pour over the fish marinade and refrigerate until needed
3. In a sauce pan fry the eggplant, once nearly cooked add the beans, carrot, tomatoes and fish stock
4. Then add the fish in its marinade and steam for 5 minutes
5. Remove from heat and serve

"I really enjoy cooking soups, stews and curry, experimenting with flavors and using spices in the dishes that I cook. On the weekends, I like to go diving for fish, fish is my favorite body building food."

Breadfruit dumpling with coconut cream & herbs sauce

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

Dumplings

- 2 breadfruits (or 1 breadfruit + 2 large potatoes)
- 1 whole egg
- 1 cup of flour, more for kneading and rolling
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper

Method

1. Boil the breadfruit and cut into chunk cubes. If using potatoes, cut each large potato into 4 pieces. In a large pot, boil unpeeled potatoes in salted water. Drain, let it cool for 20 minutes then peel them. Mash the breadfruits or potatoes or pass them through a drainer into a large bowl
2. In a small bowl mix the flour with the salt and pepper. Add the egg to the breadfruit (or breadfruit/potatoes) then add the flour mixture. Mix with your hands until you have a uniform ball. Knead gently until the flour is incorporated. Divide the dough into four pieces. Roll the dough pieces on the floured surface into ropes about one inch in diameter. Cut the rope crosswise to make roughly ¾ inch square dumplings.

Sauce

- 1 cup coconut cream
- 2 cloves of garlic
- fresh sage (mother of all herbs) or basil
- 2 tablespoons of oil
- ½ tablespoon grated lemon zest (optional)
- 1 small chopped chilli (optional)
- handful of fresh greens

Arrange the dumplings on a floured surface, making sure they don't touch

3. **Sauce:** cut the garlic cloves and sage into small pieces. Heat the oil, garlic, sage and lemon zest in a small non-stick frying pan. After 2 minutes, add the coconut cream and bring to a simmer. Toss the dumplings with the sauce for 1 minute. Transfer to a bowl and top with chilli and cracked black pepper to serve
4. The dumplings are especially tasty and nutritious when served on a bed of steamed greens, such as lau pele, kang kong or spinach

“Breadfruit is a unique food widely available in the Pacific and very inexpensive in season. I think people need to know of more interesting ways to use breadfruit. This dish is especially healthful as the dumplings are boiled, not fried.”

Super Green Frittata with Vegetables

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- 8 eggs, beaten
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 2 tablespoons olive or vegetable oil
- herbs (basil or mother of all herbs)
- 2 large handfuls of wild greens (any combination of lau pele, Kang Kong, young soft noni leaves, young choko leaves, passion fruit leaves, bitter gourd leaves, Ceylon spinach or sweet potato leaves)
- 1 cup diced vegetables (such as pumpkin, eggplant, tomato or choko)
- Chilli peppers, chopped

Method

1. Whisk eggs in a bowl and add salt, herbs, and/or black pepper and chilli
 2. Chop onion and garlic then sauté in a large non-stick skillet. Add diced vegetables to pan and continue to sauté until tender. Remove from pan and set aside
 3. Add the oil to the pan and when hot, pour in egg mixture and cook on very low heat for about 5 minutes until half set.
 4. Remove lid and carefully place a large plate over the pan. Invert the pan then slide the frittata back into pan to cook the other side for a few minutes
 5. Turn frittata onto a serving plate
- Sprinkle chopped greens and sautéed vegetables over the eggs. Cover tightly and continue to cook on low for another 5 minutes while loosening frittata around the edges

"I like to promote the consumption of greens, especially wild ones, as they are an ideal food high in protein and vitamins. Wild greens have the added advantage of being free, fresh and organic!"

Poulet soyou

Pays :



Ingrédients

- des blancs de poulet
- 1 oignon jaune
- du soyou
- de l'eau
- un citron quatre saisons
- Un peu d'oignon vert (facultatif)
- 1 c. de farine ou maïzena (facultatif)
- du riz blanc

Préparation

1. Faire cuire le riz dans une marmite puis réserver
2. Couper les blancs de poulet en petits morceaux et les faire revenir à la poêle avec l'oignon émincé et faire dorer le tout
3. Préparation de la sauce : mélanger le soyou, quelques gouttes du jus de citron et un peu d'eau. Il est possible d'épaissir un peu la sauce en ajoutant une petite cuillère de farine ou maïzena (facultatif)
4. Ajouter la sauce à la préparation de poulet sur feu doux, laisser mijoter en remuant régulièrement pour que le poulet n'ait pas de sur-cuisson tout en laissant épaissir la sauce
5. Mélanger le poulet au riz blanc, décorer avec quelques petits morceaux de tiges d'oignon vert si vous le souhaitez et servir

« Une recette facile à réaliser et qui plait au plus grand nombre. »

Breadfruit wraps with vegetables & avocado dipping sauce



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Country :



Ingredients

Wraps

- 1 cup breadfruit flour
- 1 cup plain flour
- 2 eggs
- 2 ½ cups of water, approximately
- salt and pepper
- 1 tablespoon melted butter or olive oil

Filling

- 1 cup finely shredded cabbage
- 1 cup grated carrots

- ½ cup canned kidney beans, drained
- olive oil
- lemon juice or vinegar
- a clove finely chopped or grated garlic

Sauce

- 1 ripe avocado, smashed
- 2 tablespoons lemon juice and zest
- salt and cracked pepper
- 1 tablespoon water if necessary

Method

1. Whisk together 2 cups water and two eggs. Add salt and pepper
2. Add the flour and continue to beat until smooth and makes a batter about the consistency of heavy cream. Set aside while preparing the vegetables for the filling
3. Slice finely the green or red cabbage and place in a bowl. Add grated carrots, kidney beans and any other raw vegetables desired such as green onion or watercress. Pour over the oil and lemon dressing with the garlic, salt and pepper and toss
4. **Wraps:** heat a medium size heavy bottom or non-stick skillet and brush with butter or vegetable oil.
5. Pour a small amount of batter into the pan. Quickly but gently tilt it around so that the batter spreads evenly over the pan. (approximately 3 tablespoons batter for a 7 inch or 18cm pan)
6. Cook the wrap about 1 minute and loosen edges by running a knife or spatula under it then turn it over and cook on the other side for a minute until golden
7. Brush the pan with a tiny bit of butter or oil between wraps and continue until batter is finished. Makes about 15 wraps
8. **Sauce:** mash avocado with lemon juice, zest, salt and pepper. Add water if necessary
9. **Serving:** place a couple spoonful of filling on each wrap and roll it up. Cut into two and serve on a plate with avocado sauce

"This recipe is high in fiber, antioxidant rich and makes a healthy snack food."

Koko Mwahu – Healthy Papaya Salad

Country :



Ingredients

For 4 persons

- Half of a green papaya, thinly sliced (edible part about 200g)
- 1 green chili, round thinly sliced (edible part about 15g)
- Soursop and half of papaya, torn by hand into bite-size pieces (edible part about 100g)
- 1 mwoaroapw nut, boiled, broken and roasted (edible part about 35g)
- 1 red chili, round sliced (about 0.2g)
- 1 lime, juice (about 1 tablespoon)
- 1 tablespoon of apple vinegar
- 2 tablespoon of olive oil
- 1 pinch of salt (about 0.5g)

Method

1. Soak the sliced papaya in water for more than 10 minutes and squeeze it well
2. Mix chili, lime, vinegar, olive oil and salt
3. Mix papaya and soursop with the dressing, then sprinkle nuts

“In order to protect our family from NCDs - especially diabetes or hypertension - I would like to share a simple papaya salad to add to our regular meal. Instead of using sugar it uses soursop. It uses lime and chili to minimize the amount of salt. An orange green papaya can be used for color. If you can't find any, you could use a carrot. This recipe uses local nuts to prevent heart disease or cancer. A healthy diet fills our body and mind with happiness!”

Kesiar en Mwahmw – Fish Tomato Coconut

Country :



Ingredients

For 4 persons

- 2 medium size fish, sliced (edible part about 100g)
- 2 pinch of salt (about 2g)
- 1 cup of coconut milk
- 1 green papaya, thinly sliced (edible part about 400g)
- 1 tomato, diced (edible part about 280g)
- 4 lime leaves, crushed
- 8 green beans, 1cm (about 80g)
- 1 bunch of green onion, chopped (about 15g)
- 2 pele leaves, chopped (about 6g)

Method

1. Lightly salt the fish fillet
2. Stir fry the papaya with coconut milk in a pan
3. Put the fish in the pan and fry it for about 5 minutes, then add tomato and lime leaves, and cook for another 10 min
4. Add the green beans and cook a bit more
5. Turn off the heat, add the green onions and pele leaves and cook with residual heat

“We can make delicious and healthy food anywhere in the Pacific Islands with fresh fish and coconut. If you can't get a tomato for this recipe, you can use canned tomatoes. Green vegetables can be replaced with kang kong, spinach or any greens. And although crabs are hard to catch and expensive, this dish could easily enjoy a crab-like taste! You will love it!”

Suhpw en Mwahmw – Local Fish Soup

Country :



Ingredients

For 4~5 persons

- 1 medium fish, chopped (a whole fish about 900g)
- Water to cover the fish
- 2 green banana, sliced (edible part about 120g)
- 1 small yam, sliced (edible part about 250g)
- 1 small carrot, 4cm thinly sliced (edible part about 100g)
- 10 bunch of kang kong, 3cm (edible part about 100g)
- 2 small green chili, round sliced (about 0.3g)
- 1 teaspoon of salt
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 bunch of green onion, chopped (about 15g)
- 3 pele leaves, chopped (about 10g)
- 2 limes

Method

1. Boil banana and yam until the center of the banana turns yellow
2. Put the fish and carrot in a pot of water and cook for about 10 minutes after coming to boil.
3. Add the bananas, yam, kang kong and chili, and boil until kang kong core becomes soft
4. Finally, put the green onion and pele leaves, season with salt and soy sauce
5. Squeeze the lime before eating

“Fish or chicken soup are one of the most common home cooks in Pohnpei, FSM. However in modern times people have stopped adding vegetables for the soup at all. So, once again, I want to share a traditional fish soup with a lot of local vegetables and herbs with everyone. Instead of salt, it uses soy sauce and accents with chili and lime.”

Chiquetaille de mahi mahi, mille-feuille de légumes & carpaccio de bœuf

Pays :



Ingrédients

- 4 têtes de poisson
- patate curry (1 kg)
- 1 botte de liseron d'eau
- papaye verte (0,5 kg)
- citrouille (0,5 kg)
- coco râpé (0,5 kg)
- coeur de bœuf (0,5 kg)
- 2 combawas
- 1 gingembre
- 1 botte de coriandre, persil, citronnelle
- 1 bouquet de rizhème de galangal
- 1 gros oignon blanc
- oignon vert
- citron
- Sauce soja
- huile de coco
- Huile d'olive, wasabi, sel & poivre

Préparation

1. Préparer le bouillon : prendre les lèvres du bœuf (réserver le cœur pour le carpaccio), couper en quartiers la moitié de l'oignon, couper grossièrement 1 rizhème de galangal, couper des morceaux de 2 tiges de citronnelle, verser le tout dans une marmite à pression remplie d'eau et ajouter 2 cas de soja et 2 cas d'huile de coco
2. Cuire la patate curry à la vapeur du bouillon du bœuf pendant 20 min après ébullition. Retirer le bœuf et réserver la patate pour la purée
3. Cuire les liserons d'eau à la vapeur et les têtes de poisson dans le bouillon et y ajouter ½ L d'eau, 2 tiges de citronnelle coupées, 1 rizhème de galangal, ½ oignons en quartiers, ½ combawa, les tiges et racines du bouquet de coriandre. Faire bouillir pendant 10 min et ajouter 4 têtes de poisson, 1 bol de lait de coco, le liseron d'eau et cuire sans pression 10 min après ébullition. Dépiauter les têtes de poisson
4. Préparer la salade de citrouille, papaye verte et coco râpé finement avec du sel et du poivre, les feuilles de coriandre et le persil émincés, des zestes de combawa et oignons verts. Mélanger et réserver
5. Préparer le mille-feuille de légumes avec un cercle et y placer couche par couche la purée de patate, 1 cas du bouillon de coco, les liserons d'eau et la salade de crudité en chiffonnade légère
6. Préparer le carpaccio de bœuf en coupant le cœur en fines lamelles et disposer dans une assiette, parsemer d'herbes, combawa et arroser de zestes de citrons. Préparer une vinaigrette avec ½ citron, 3 cas d'huile d'olive, wasabi, herbes, mangues en dés, sel & poivre
7. Préparer la chiquetaille de mahi mahi au lait de coco, relever avec le jus de citron. Placer dans 1 noix de coco le poisson émietté avec des herbes
8. Dresser dans l'assiette avec le mille-feuilles, placer la noix de coco avec la chiquetaille et son bouillon et le carpaccio de bœuf, puis parsemer de vinaigrette

« Cette recette met en valeur les produits locaux et valorise des plats simples cuisinés avec les restes de poisson et s'inspire d'une recette d'origine antillaise. Elle respecte l'équilibre nutritionnel et utilise des modes de cuisson doux donc digestes. »

Poisson au lait de coco

Pays :



WALLIS & FUTUNA



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- 2 filets de poissons (perroquet ou thon)
- ½ oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 piment
- Lait de coco (3 cocos à râper)
- Quelques herbes : thym et laurier
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel & poivre

Accompagnement :

- 1 avocat
- 1 embryon de coco (uto)
- 1 vinaigrette

Préparation

Préparation

1. Passer les filets rapidement dans la farine
2. Faire revenir des deux côtés dans l'huile d'olive et réserver
3. Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail. Laisser bien dorer
4. Ajouter le piment coupé en lamelle, le jus de citron et le thym et laurier. Laisser frémir
5. Ajouter les filets de poissons
6. Verser le lait de coco et laisser frémir 5 min

✓ **Conseil :** si la sauce est trop sèche, ajouter un peu d'eau pour délayer

Accompagnement

1. Réaliser votre vinaigrette
2. Couper un avocat de la façon que vous souhaitez (ici en lamelle)
3. Récupérer un uto
4. Décorer votre plat
5. Verser votre vinaigrette sur les morceaux d'avocat et le uto

« C'est un plat qui me rappelle mon enfance, que mes grands-parents préparaient lors de séjours à l'îlot ... Cette recette est l'occasion pour moi de proposer une nouvelle façon de cuisiner ce plat tant apprécié des wallisiens et futuniens, mais aussi de me réconcilier avec le poisson (n'en mangeant pas), je peux au moins le cuisiner pour mon entourage .»

Pekepeke leosi

Pays :



WALLIS & FUTUNA



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingrédients

- 1 noix de coco
- 1 papaye bien mûre

Préparation

1. Faire cuire la papaye dans le umu
2. Râper le coco et préparer le lait de coco
3. Verser le lait de coco dans une demi-coco
4. Tremper les morceaux de papaye dans le lait de coco et consommer immédiatement

« Pekepeke signifie "tremper à chaque bouchée" en wallisien. On peut aussi remplacer la papaye par du mei (fruit à pain) bien cuit.
C'est un plat que nous mangions souvent quand j'étais jeune...»

Breadfruit flour noodle

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- Breadfruit flour
- Eggs

Method

1. In a small mixing bowl add; 1 cup breadfruit flour and 2 eggs.
2. Mix with spoon until its incorporated than knead using your hands for about 3 minutes or until its soft and shiny.

"I chose this recipe because it was the first breadfruit flour was made in the Marshall Islands. In 2017, under the leadership of former President Hilda C. Heine, an initiative called the Island One Product (OIOP) was introduced in Majuro in the Republic of the Marshall Island, whereby all 24 atolls participated in a competition based on the uniqueness of the product they displayed. The island of Ebon atoll, where I come from, received the 1st. Prize award for the aforementioned breadfruit flour. I also chose this recipe because its' gluten free, it's quick and easy to make and it's very healthy for school children and people of all ages. And last but not least, to substitute for imported ramen which is very popular in the Marshall Islands today.

Tuna & Avocado Donburi

Country :



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Ingredients

- Fresh Tuna 200g to 250g
- 1 Avocado
- Medium grain rice
- Spring Onion
- Wasabi
- Soy sauce
- Sugar, Rice Wine
- Dry sea kelp

Method

1. Soak Dry sea kelp for 1 hour, then put it in a sauce pan and heat for a few minutes to take Umami flavor. Take sea kelp out from pan, add Rice wine (2tsp), Sugar (2tsp) Soy sauce (5 tbs) heat for a few minutes to make marination sauce. Cool it down to room temp.
2. Chop fresh tuna 1-2cm dice, put tuna in Ziplock bag and put the marination sauce. Marinate tuna for half day in refrigerator.
3. Chop Avocado same size of tuna 1 to 2cm dice.
4. Take tuna out from Ziplock bag, mix with chopped Avocado, add some Wasabi, Kikkoman soy sauce (2tsp) and mix it again.
5. Put (step 4) on cooked rice and add chopped Spring Onion.

"It's easy to make and you can eat this dish any time!! Breakfast, lunch and also dinner. Of course good taste and good for health. Non oil. Avocado has lot of vitamins (A, C, E) and also has Potassium."