

# Tāmā'a Mā'ohi

LES PRODUITS LOCAUX À L'HONNEUR  
RECETTES POUR FAMILLES & COLLECTIVITÉS



3333333333

Directeur de publication : SPC-PF

Rédaction : DAG et SPC-PF

Recettes et photos réalisées lors d'un événement organisé par la SPC-PF, avec le soutien technique de la CAPL pour la fourniture des produits locaux et de la DAG pour l'initiative, le soutien financier et l'édition de cet ouvrage.

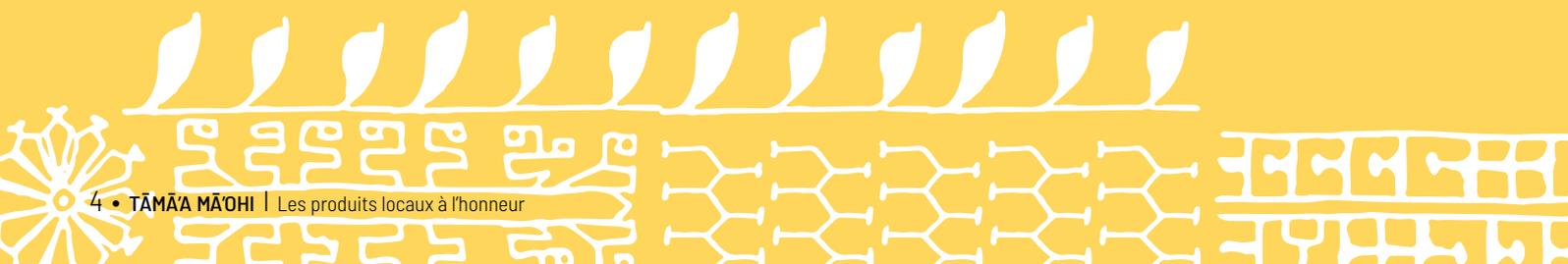
Crédit photos : Annabel Robert, Pure.lab et Naomi Wong, NAO photo.

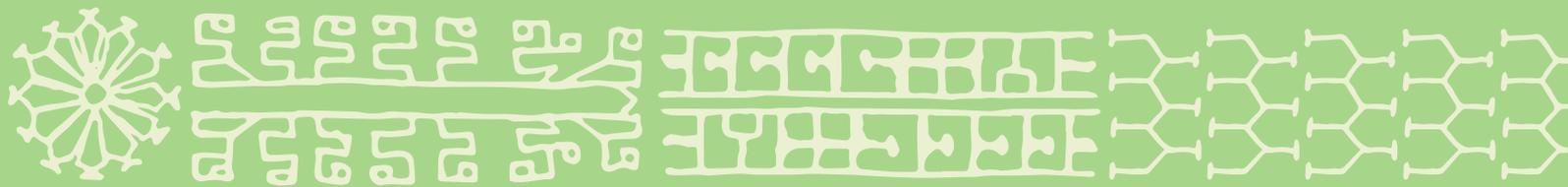
Création et mise en page : Annabel Robert, Pure.lab - [www.annabelrobert.com](http://www.annabelrobert.com)

# Tāmā'a Mā'ohi

LES PRODUITS LOCAUX À L'HONNEUR  
RECETTES POUR FAMILLES & COLLECTIVITÉS







# INTRODUCTION



En 2022, le Congrès des Communes organisé par le SPC-PF s'est tenu à Paea du 12 au 15 septembre. Pour cette 31<sup>ème</sup> édition, la thématique retenue s'intitulait « **Entre continuité et nouveaux défis, une mandature aux enjeux multiples** ».

L'un des objectifs de cet évènement était notamment de réunir les Maires afin qu'ils puissent se concerter sur les questions relatives à l'alimentation en Polynésie française.

En effet, au cours des dernières décennies, plusieurs études ont mis en évidence la fragilité et les risques intrinsèques liés au système alimentaire mis en place dans notre Pays. La plus récente, menée par le cabinet Kahn et Associés, démontre que 53% des Polynésiens n'ont pas accès économiquement à un régime alimentaire sain tel que préconisé par la Direction de la Santé.

Avec 75% de produits alimentaires importés, 40% d'obésité en moyenne, 14% d'inflation récente sur les produits de première nécessité et une chute conséquente du nombre d'agriculteurs et de pêcheurs sur les 30 dernières années, l'alimentation se positionne comme un sujet central des questions d'avenir faces aux différentes crises annoncées, qu'elles soient d'ordre sanitaire, économique ou climatique.

Sur tous les continents, on prend aujourd'hui conscience de toute l'importance des circuits courts, de l'arrêt des pesticides, du respect de la biodiversité, de la préservation des espaces naturels et des espèces endémiques pour l'épanouissement de la génération présente et de celles qui lui succéderont.

L'ambition conjointe de la Direction de l'Agriculture, de la Chambre de l'agriculture et de la Pêche Lagonaire et du Syndicat pour la Promotion des Communes de Polynésie française étant de favoriser le développement de la consommation de productions locales, qu'elles soient végétales ou animales, nous vous présentons aujourd'hui l'un des fruits de cette collaboration, à travers un livre de recettes destiné aux collectivités comme aux familles.

Ces recettes mettent non seulement à l'honneur les produits de notre *fenua*, mais elles valorisent également l'immense travail des cuisiniers qui ont redoublé d'efforts pour faire de ce Congrès une réussite.

Par cet ouvrage, la **DAG** souhaite remercier :

- le **SPC-PF** pour l'avoir associée à ce projet collaboratif ;
- la **CAPL** pour la fourniture des matières premières et des denrées alimentaires ;
- **Doris HART**, élue municipale de Uturoa, coordonnatrice pour la préparation des repas ;
- **Rino CAVALLO**, commune de Teva i Uta pour la restitution des recettes préparées durant ces 4 jours ;
- Les **équipes de la restauration communale** de Paea, Mahina, Teva i Uta, Punaauia, Papeete, Hao, Uturoa, Tahaa, Tumaraa, Taputapuatea, Ua Pou, Nuku Hiva pour leur créativité et leur esprit d'équipe ;
- Le **CGF**, pour sa participation au réseau professionnel des chefs cuisiniers ;
- **Caroline VINET**, Diététicienne nutritionniste, Direction de la Santé.



# Tāmā'a Mā'ohi

## ENTRÉES

- Salade de potiron au lait de coco**  
*Lucie* | Commune Ua Pou .....09
- Salade de pota, coco râpée, citron**  
*Michel* | Commune de Hao .....11
- Salade gourmande au taro**  
*Josiane* | Commune de Paea .....13
- Salade de concombre à la crème**  
*Moeta* | Commune de Paea  
*Cilia* | Commune de Punaauia .....15

## POISSONS

- Haura et sa crème de fafa**  
*Michel* | Commune de Hao  
*Jean-Claude* | Commune de Nuku Hiva .....17
- Lasagnes de uru et lames de thon**  
*Liliane* | Commune de Teva I Uta .....19
- Poisson au citron**  
*Xxxxxxxx* | Commune de xxxxxxx .....21

## VIANDES

- Poulet exotique à l'ananas**  
*Morris* | Commune de Taputapuatea .....23
- Keukeu au lait de coco**  
*Jean-Claude* | Commune de Nuku Hiva .....25
- Cassolette d'aubergines au bœuf haché**  
*Poehere* | Commune de Teva I Uta  
*Ismael* | Commune de Papeete .....27

## VÉGÉTARIEN

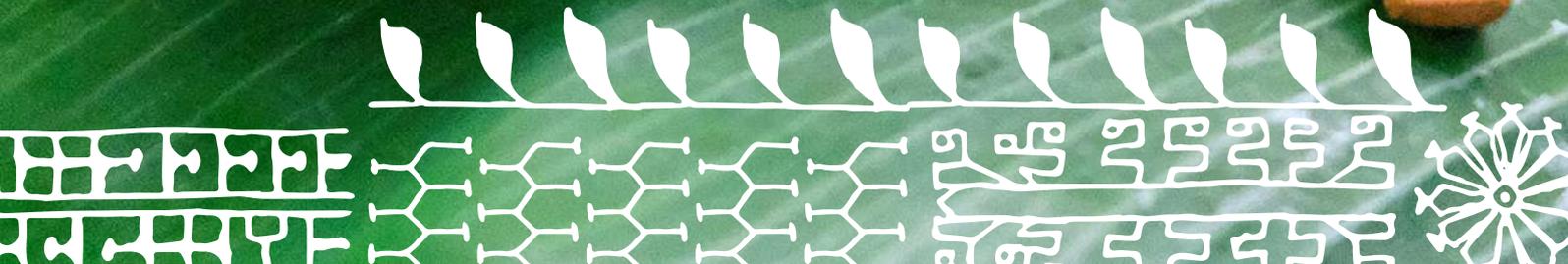
- Ma'a tinito végétarien**  
*Morris* | Commune de Taputapuatea .....29
- Aubergines, façon poisson cru chinois**  
*Isabelle* | Commune de Punaauia .....31

## ACCOMPAGNEMENTS

- Purée de manioc**  
*Liliane* | Commune de Mahina .....33
- Riz banane**  
*Boris* | Direction de l'Agriculture  
*Manuia* | Commune de Tahaa .....35
- Légumes rôtis au four**  
*Cilia* | Commune de Punaauia .....37

## DESSERTS

- Flan au potiron**  
*Doris* | Commune de Uturoa  
*Lucie* | Commune de Ua Pou .....39
- Le Taota, dessert au manioc**  
*Léontine* | Commune de Tumaraa .....41
- Crumble aux fruits**  
*Moemoea* | Commune de Uturoa  
*Lucie* | Commune de Ua Pou .....43
- Sorbet de fruits**  
*Liliane* | Commune de Teva I Uta  
*Poehere* | Commune de Teva I Uta .....45



# Salade de potiron au lait de coco

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Potirons	230
• Tomates	60
• Concombres	60
• Bananes mûres	60
• Won bok	60
• Fruits de la passion	60
• Lait de coco	90
• Oignons verts	QS
• Persil	QS
• Citrons	QS
• Sel / Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Potirons	4,6
• Tomates	1,115
• Concombres	1,115
• Bananes mûres	1,115
• Won bok	1,115
• Fruits de la passion	1,115
• Lait de coco	1,725
• Oignons verts	QS
• Persil	QS
• Citrons	QS
• Sel / Poivre	QS

**DESCRIPTIF** : Salade composée à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION** : Désinfection des produits végétaux\*

#### • PRÉPARER LES LÉGUMES

- 1/ Nettoyer et désinfecter les légumes.
- 2/ Éplucher les légumes.
- 3/ Émincer les concombres, les tomates, les bananes mûres et le won bok.
- 4/ Râper le potiron.
- 5/ Mélanger le tout de façon homogène.
- 6/ Réserver.

#### • PRÉPARER L'ASSAISONNEMENT

- 1/ Passer la pulpe de fruit de la passion au chinois.
- 2/ Récupérer la pulpe sans les graines et la mélanger au lait de coco fraîchement pressé.
- 3/ Émincer le persil et les oignons verts.
- 4/ Incorporer les aromates au mélange pulpe de passion et lait de coco.
- 5/ Assaisonner avec du sel, du poivre et de jus de citron pressé selon les goûts.

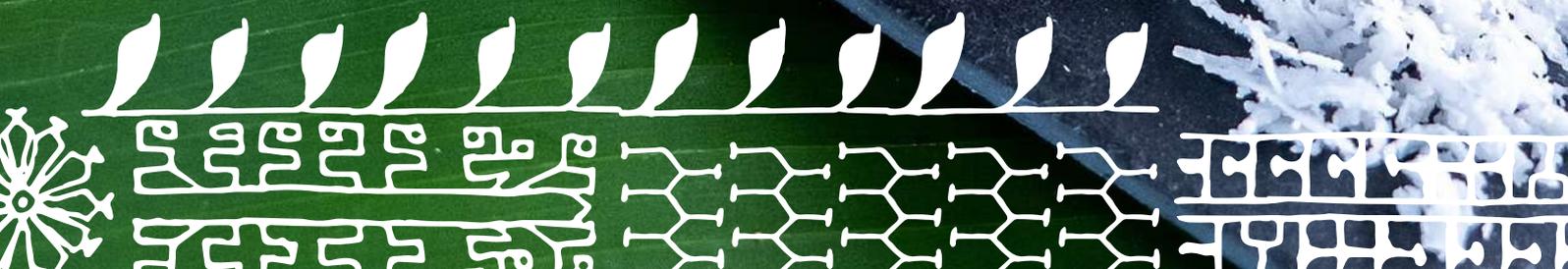
#### • DRESSAGE

Servir frais en incorporant la vinaigrette au dernier moment.

\* Préparer un bain d'eau javellisée à 0,1% avec une eau de Javel à 3,6% (concentration classique des bidons ménagers). Cette dose correspond à 0,5 cl de Javel pour 5 litres d'eau, ou encore 2 gouttes pour 1 litre. Faire tremper les légumes préalablement nettoyés dans ce bain pendant 5 minutes environ. Débarrasser et rincer soigneusement à l'eau courante.

#### Présentation du plat version collectivité







# Salade de pota, coco râpé, citron

## INGRÉDIENTS

### Famille ▶ 5 pers. (en g)

• Pota	460
• Lait de coco	90
• Ail	QS
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS
• Coco râpé	60

### Collectivité ▶ 100 pers. (en kg)

• Pota	9,2
• Lait de coco	1,725
• Ail	QS
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS
• Coco râpé	1,15

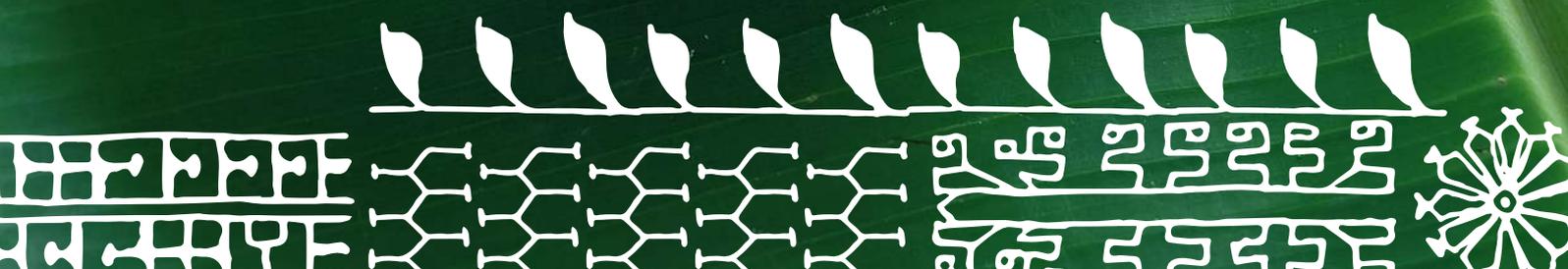
**DESCRIPTIF** : Salade à base de produits locaux

### • PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1/ Désinfecter préalablement les légumes et les aromates avant de les éplucher soigneusement.
- 2/ Émincer les feuilles de *pota*.
- 3/ Recouvrir de coco râpé.
- 4/ Ajouter l'ail, le citron, le sel, le poivre, puis le lait de coco. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire..

Présentation du plat version collectivité





# Salade gourmande au taro

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Taro	460
• Carottes	230
• Concombres	230
• Ail	60
• Choux verts	175
• Oignons	60
• Vinaigrette	290
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Taro	9,2
• Carottes	4,6
• Concombres	4,6
• Ail	1,15
• Choux verts	3,45
• Oignons	1,15
• Vinaigrette	5,75
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Salade composée à base de produits locaux

### • PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1/ Nettoyer et désinfecter les légumes.
- 2/ Éplucher les légumes.
- 3/ Émincer les concombres, les choux verts et les oignons.
- 4/ Couper le taro en cubes, cuire à l'eau 45 minutes, puis réserver.
- 5/ Râper les carottes.
- 6/ Hacher l'ail.
- 7/ Mélanger le tout et assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron.

Il est possible d'agrémenter ce plat avec une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre de cidre.



Présentation du plat version collectivité







**Moeata**  
Commune de Paëa

**Cilia**  
Commune de Punaauia

# Salade de concombre à la crème

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Concombres	460
• Fromage blanc	175
• Ail	QS
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Concombres	9,2
• Fromage blanc	3,45
• Ail	QS
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF** : Salade composée à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION** : Servir frais

### • PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1/ Nettoyer et désinfecter les concombres.
- 2/ Éplucher, épépiner et émincer les concombres.
- 3/ Hacher le persil et l'ail.
- 4/ Dans un plat, mélanger les concombres avec le fromage blanc.
- 5/ Ajouter le persil et l'ail, assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6/ Mélanger le tout de façon homogène.
- 7/ Servir très frais.

Présentation du plat version collectivité







**Michel**  
Commune de Hao

**Jean-Claude**  
Commune de Nuku Hiva

# Haura et sa crème de fafa

## INGRÉDIENTS

### Famille ▶ 5 pers. (en g)

• Haura	460
• Fafa	750
• Ail	QS
• Oignons	115
• Crème liquide	175
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ▶ 100 pers. (en kg)

• Haura	9,2
• Fafa	14,95
• Ail	QS
• Oignons	2,3
• Crème liquide	3,45
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF** : Plat protidique à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION** : Le *haura* ne doit être trop cuit à la sortie du four

#### • PRÉPARATION DU HAURA

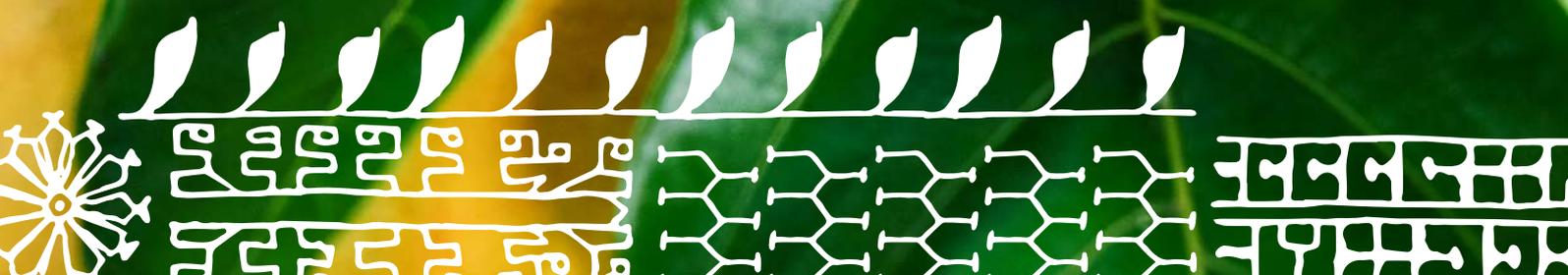
- 1/ Préchauffer le four à 180°C.
- 2/ Rincer le *haura* et le découper en tranches.
- 3/ Dresser dans un plat allant au four (ou un gastronome, pour les collectivités), et assaisonner de sel et de poivre.
- 4/ Enfourner le plat de *haura* à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
- 5/ Vérifier la cuisson, le *haura* doit être rosé et pas trop cuit.
- 6/ Réserver.

#### • PRÉPARATION DE LA CRÈME DE FAFA

- 1/ Émincer les feuilles de *fafa* avant de les précuire sommairement.
- 2/ Émincer les oignons, puis hacher l'ail et le *fafa* précuit.
- 3/ Cuire le *fafa* avec les oignons et l'ail.
- 4/ Incorporer la crème liquide, assaisonner de sel et de poivre.
- 5/ Porter à ébullition pendant 5 minutes.

Présentation du plat version collectivité





# Lasagnes de uru et lames de thon

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Uru	860
• Lames de thon	500
• Lait	720
• Farine	430
• Beurre	430
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Uru	17,25
• Lames de thon	10
• Lait	14,375
• Farine	8,625
• Beurre	8,625
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Lasagnes locales terre-mer

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Ne pas trop cuire le poisson

#### • PRÉPARATION DU URU

1/ Éplucher et découper le *uru* cru en fine lamelles (1 à 2 mm).

#### • PRÉPARATION DE LA BÉCHAMEL

1/ Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine en pluie.

2/ Ajouter le lait froid au fur et à mesure. Mélanger jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène, saler et poivrer ensuite.

#### • PRÉPARATION DES LASAGNES

1/ Beurrer légèrement le plat, placer les lamelles de *uru*, rajouter les lames de poisson, de la béchamel et répéter l'étape jusqu'au rebord du plat. Terminer en recouvrant du reste de sauce béchamel.

2/ Préchauffer le four à 180 °C, puis enfourner 5 à 10 minutes.

Présentation du plat version collectivité





# Poisson au citron

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Thon (Tazard ou Mahi-Mahi)	500
• Pota	500
• Oignon	50
• Ail	50
• Gingembre	50
• Citron confit	QS
• Huile	QS
• Miel	QS
• Sel / Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Thon (Tazard ou Mahi-Mahi)	10
• Pota	10
• Oignon	5
• Ail	5
• Gingembre	5
• Citron confit	QS
• Huile	QS
• Miel	QS
• Sel / Poivre	QS

**DESRIPTIF :** Poisson au citron à base de poisson

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Désinfection des produits végétaux

#### • PRÉPARATION

- 1/ Nettoyer et désinfecter le *pota*, oignon, ails et gingembre.
- 2/ Emincer le *pota*, puis hacher l'ail, le gingembre et l'oignon.
- 3/ Tailler le thon en tranche d'une épaisseur de 1 à 2 cm.
- 4/ Disposer le *pota* dans un plat, poser les morceaux de thon par-dessus.
- 5/ Réserver.

#### • PRÉPARATION DE L'ASSAISONNEMENT

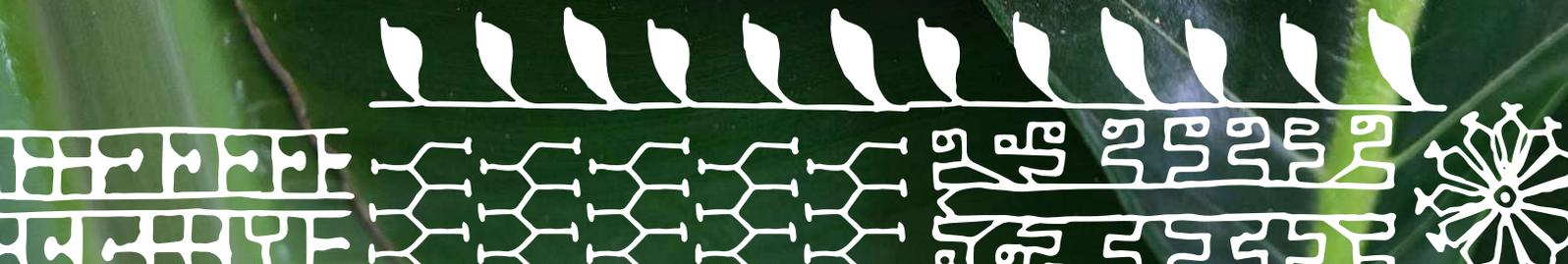
- 1/ Mettre dans un contenant l'huile et le miel.
- 2/ Réduire le citron confit en purée, puis le mélanger à l'huile et au miel.
- 3/ Etaler le mélange obtenu sur le poisson, rajouter l'ail, le gingembre et l'oignon.
- 4/ Assaisonner de sel et de poivre.

#### • CUISSON

Cuisson à la vapeur entre 15 et 20 minutes. A la fin de la cuisson, le poisson doit être rosé à cœur.

Présentation du plat version collectivité





# Poulet exotique à l'ananas

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Poulet	575
• Ananas	175
• Oignons	60
• Poivrons	180
• Navets	180
• Carottes	180
• Concentré de tomates	60
• Sucre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Poulet	11,5
• Ananas	3,45
• Oignons	1,15
• Poivrons	3,45
• Navets	3,45
• Carottes	3,45
• Concentré de tomates	1,15
• Sucre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESRIPTIF :** Plat en sauce composé de poulet, de légumes et d'ananas

### • PRÉPARATION DU POULET À L'ANANAS

- 1/ Émincer le poulet et réserver.
- 2/ Laver, désinfecter, éplucher et tailler les légumes et les ananas.
- 3/ Faire sauter le poulet dans un filet d'huile, ajouter les légumes, l'ananas et le concentré de tomates.
- 4/ Laisser mijoter 15 minutes environ.

Présentation du plat version collectivité





# Keukeu au lait de coco

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Keukeu avec os	1 150
• Pota	230
• Navets	175
• Carottes	290
• Ail	QS
• Persil	QS
• Gingembre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Keukeu avec os	23
• Pota	4,6
• Navets	3,45
• Carottes	5,75
• Ail	QS
• Persil	QS
• Gingembre	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Plat traditionnel marquisien

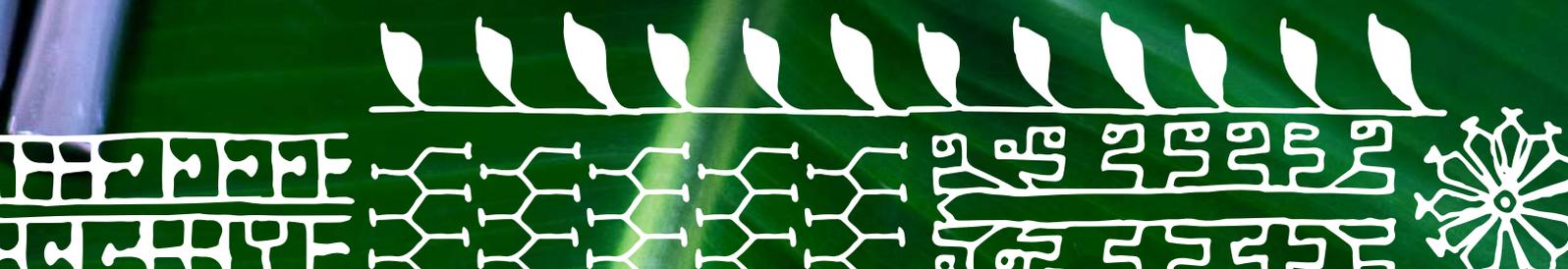
**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Bien ramollir le *keukeu* (viande de chèvre)

#### • PRÉPARER LE KEUKEU

- 1/ Découper le *keukeu* en petits morceaux.
- 2/ Cuire le *keukeu* avec les oignons et l'ail finement ciselés.
- 3/ Une fois que la viande est tendre, incorporer le lait de coco puis porter à ébullition.
- 4/ Désinfecter et éplucher les légumes.
- 5/ Cuire les légumes à la vapeur.
- 6/ Mélanger le *keukeu* au lait de coco et les légumes vapeur.
- 7/ Assaisonner avec le sel, le poivre et du gingembre émincé.

Présentation du plat version collectivité







**Poehere**  
Commune de Teva / Uta

**Ismael**  
Commune de Papeete

# Cassolette d'aubergines et bœuf haché

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Aubergines	575
• Oignons	290
• Persil	QS
• Ail	QS
• Bœuf haché	460
• Sauce huître	QS
• Soyou	QS
• Poudre de gingembre	QS
• Épices chinoises	QS
• Huile de sésame	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Aubergines	11,5
• Oignons	5,75
• Persil	QS
• Ail	QS
• Bœuf haché	9,2
• Sauce huître	QS
• Soyou	QS
• Poudre de gingembre	QS
• Épices chinoises	QS
• Huile de sésame	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF** : Plat protidique à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION** : Il convient d'ajouter le reste des condiments lorsque le bœuf arrive à mi-cuisson (rosé)

### • PRÉPARATION DE LA CASSOLETTE AU BŒUF

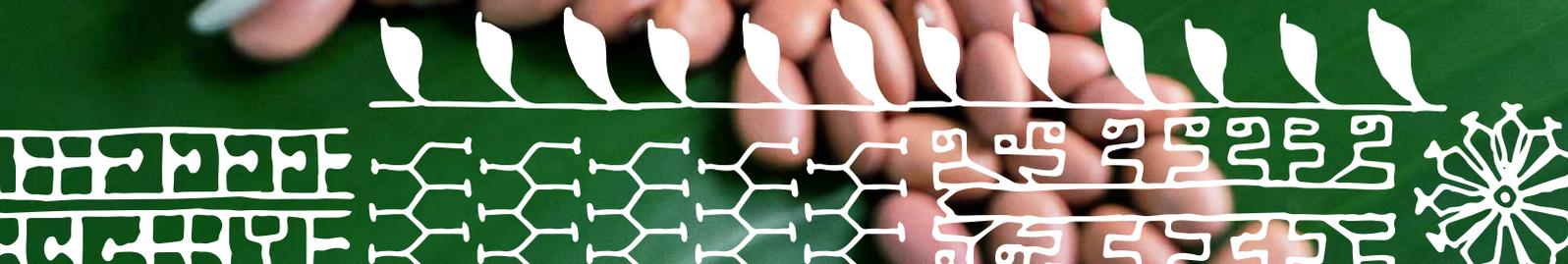
- 1/ Nettoyer et désinfecter les aubergines et les aromates.
- 2/ Couper les aubergines en dés, puis réserver.
- 3/ Émincer les oignons verts, le persil et les oignons, puis réserver.
- 4/ Hacher l'ail, puis réserver.
- 5/ Cuire le bœuf haché avec de l'huile de sésame, de la sauce huître et du soyou.
- 6/ Une fois le bœuf à mi-cuisson (rosé), ajouter les aubergines, les oignons, le persil et l'ail.
- 8/ Assaisonner de sel, de poivre, de poudre de gingembre et d'épices chinoises.

### • DRESSAGE

Servir chaud.

Présentation du plat version collectivité





# Ma'a tinito végétarien

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Haricots longs	180
• Carottes	180
• Pota	180
• Haricots rouges	575
• Macaroni	575
• Oignons	90
• Ail	QS
• Protéine de soja sèche	575
• Peau d'orange	QS
• Huile	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Haricots longs	3,45
• Carottes	3,45
• Pota	3,45
• Haricots rouges	11,5
• Macaroni	11,5
• Oignons	1,725
• Ail	QS
• Protéine de soja sèche	11,5
• Peau d'orange	QS
• Huile	QS

**DESCRIPTIF :** Repas avec protéines végétales

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Bien ramollir la protéine de soja

### • PRÉPARATION DU MA'A TINITO VÉGÉTARIEN

- 1/ Porter de l'eau à ébullition.
- 2/ Tremper la protéine de soja dans l'eau bouillante hors feu pendant 20 minutes environ.
- 3/ Une fois bien ramollie, égoutter à l'aide d'une passoire, puis réserver.
- 4/ Désinfecter et éplucher les légumes, puis les émincer et réserver.
- 5/ Cuire les haricots rouges environ 2 heures, puis réserver.
- 6/ Cuire les macaronis, puis réserver.
- 7/ Faire sauter la protéine de soja et les légumes avec l'ail, les oignons et la peau d'orange, puis réserver.
- 8/ Dresser les haricots rouges dans un plat, ajouter les macaronis par-dessus, puis les légumes et la protéine de soja.

Présentation du plat version collectivité





# Aubergines, façon poisson cru chinois

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Aubergines	460
• Carottes	230
• Concombres	230
• Ail	QS
• Oignons	57,5
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Aubergines	9,2
• Carottes	4,6
• Concombres	4,6
• Ail	QS
• Oignons	1,15
• Citrons	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Poisson cru végétarien

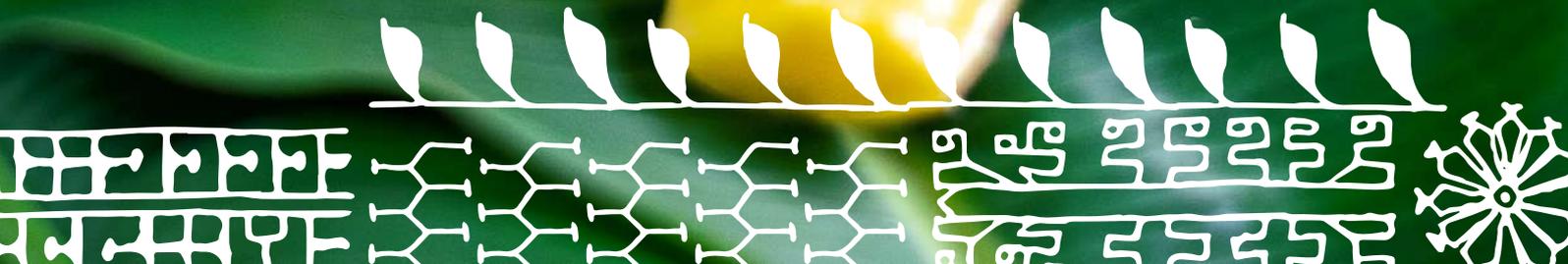
**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Ne pas trop cuire les aubergines

### • PRÉPARATION DU POISSON CRU VÉGÉTARIEN

- 1/ Désinfecter et éplucher les légumes.
- 2/ Couper les aubergines en dés, les cuire à la vapeur 15 minutes environ, puis réserver.
- 3/ Émincer les oignons, les concombres, et râper les carottes.
- 4/ Mélanger le tout de façon homogène.
- 5/ Assaisonner de sel, de poivre, de jus de citron et ajouter l'ail.

Présentation du plat version collectivité





# Purée de manioc

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Manioc	1 150
• Beurre	60
• Lait	720
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Manioc	23
• Beurre	1,15
• Lait	14,375
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Accompagnement à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Bien ramollir le manioc à la cuisson et l'écraser encore très chaud afin de bien incorporer le beurre et le lait

### • PRÉPARATION DE LA PURÉE DE MANIOC

- 1/ Nettoyer et désinfecter le manioc.
- 2/ Éplucher le manioc et le tailler en dés.
- 3/ Dans une casserole, porter de l'eau salée à ébullition.
- 4/ Plonger le manioc dans l'eau bouillante et laisser le cuire environ 30 minutes.
- 5/ Récupérer le manioc à l'aide d'une passoire.
- 6/ Sans attendre que le manioc refroidisse, l'écraser au batteur mélangeur. En même temps, ajouter le lait et le beurre, puis assaisonner de sel et de poivre.
- 7/ Mélanger jusqu'à obtenir une purée homogène et lisse.

Présentation du plat version collectivité







**Boris**  
Direction de l'Agriculture  
**Manuia**  
Commune de Tahaa

# Riz Banane

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Bananes vertes	865
• Carottes	60
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Bananes vertes	17,25
• Carottes	1,15
• Persil	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Accompagnement à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Favoriser l'espèce "Rio"

### • PRÉPARATION DU RIZ BANANE

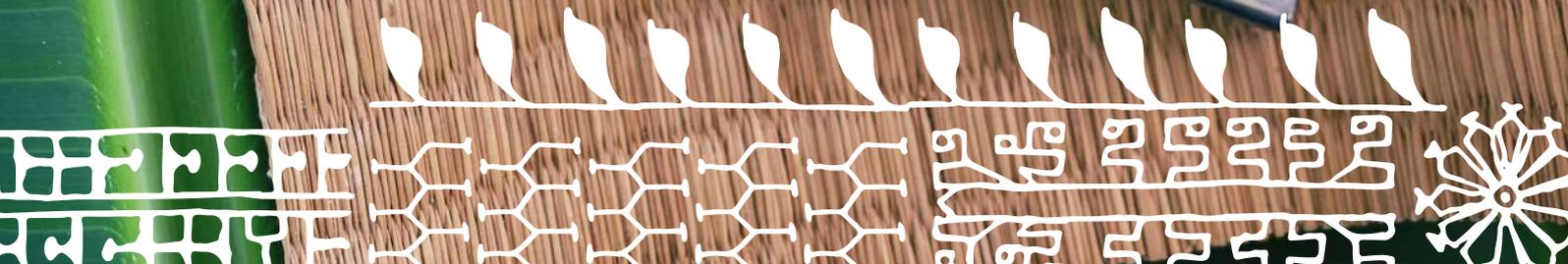
- 1/ Cuire les bananes vertes 10 à 15 minutes avec la peau.
- 2/ Quand la peau se craquèle, retirer les bananes de l'eau et les refroidir sous l'eau froide.
- 3/ Éplucher les bananes et les râper.
- 4/ Éplucher, laver les carottes et les râper.
- 5/ Mélanger les bananes râpées avec les carottes et le persil, assaisonner de sel et de poivre.

### • DRESSAGE

Servir avec un plat en sauce comme, par exemple, un poisson sauce vanille, un ragoût, du poulet *fafa*, du poulet *pu'a* choux, etc.

Présentation du plat version collectivité





# Légumes rôtis au four

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Uru	460
• Patates douces	230
• Navets	230
• Courgettes	230
• Carottes	60
• Huile	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Uru	9,2
• Patates douces	4,6
• Navets	4,6
• Courgettes	4,6
• Carottes	1,15
• Huile	QS
• Sel	QS
• Poivre	QS

**DESCRIPTIF :** Légumes découpés, assaisonnés et mis au four

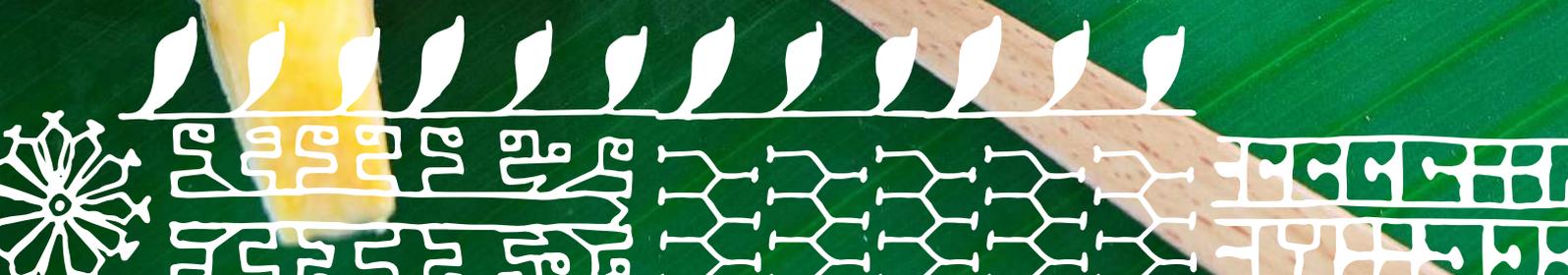
**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Tailler les légumes de façon esthétique

#### • PRÉPARATION DES LÉGUMES RÔTIS

- 1/ Laver, désinfecter, puis tailler les légumes en dés.
- 2/ Assaisonner d'huile, de poivre et de sel.
- 3/ Préchauffer le four à 160 °C.
- 4/ Enfourner le plat durant 25 à 30 minutes.
- 5/ Servir bien chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Présentation du plat version collectivité





 **Doris**  
Commune de Uturoa

**Lucie**  
Commune de Ua Pou

# Flan au potiron

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Potirons	400
• Œufs	230
• Lait	230
• Beurre	QS
• Sucre	50

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Potirons	8,05
• Œufs	4,6
• Lait	4,6
• Beurre	QS
• Sucre	1

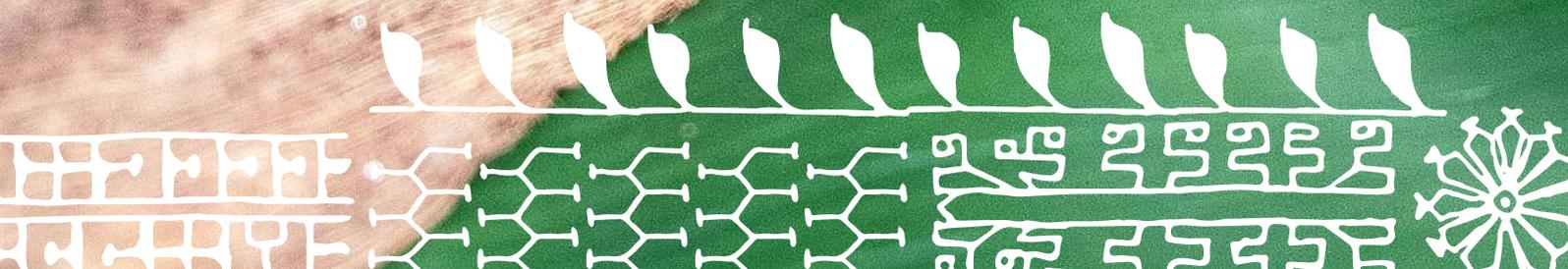
**DESCRIPTIF :** Dessert à base de potiron

### • PRÉPARATION DES FRUITS

- 1/ Désinfecter, éplucher et tailler le potiron.
- 2/ Cuire le potiron au four, puis le mixer finement.
- 3/ Blanchir le sucre, les œufs, le beurre et le lait.
- 4/ Incorporer le potiron au mélange et mixer à nouveau.
- 5/ Verser le mélange dans un moule préalablement beurré et enfourner à 120 °C pendant 40 minutes environ.

Présentation du plat version collectivité







Léontine

Commune de Tumaraa

# Le Taota, dessert au manioc

## INGRÉDIENTS

### Famille ▶ 5 pers. (en g)

• Manioc	865
• Sucre	345
• Beurre	35
• Œufs	140
• Lait de coco	575
• Amidon	175

### Collectivité ▶ 100 pers. (en kg)

• Manioc	17,25
• Sucre	6,9
• Beurre	0,7
• Œufs	2,75
• Lait de coco	11,5
• Amidon	3,45

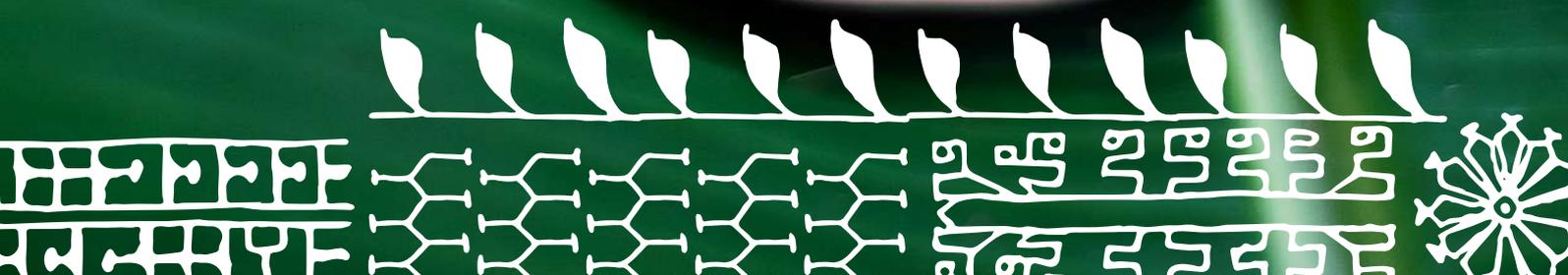
**DESCRIPTIF :** Dessert à base de manioc râpé

### • PRÉPARATION DU TAOTA

- 1/ Laver et éplucher le manioc, puis le râper.
- 2/ Blanchir le sucre, le beurre et les œufs.
- 3/ Incorporer le manioc râpé, le lait de coco et l'amidon.
- 4/ Préchauffer le four à 180 °C.
- 5/ Verser le mélange dans un moule préalablement graissé et fariné.
- 6/ Enfourner 30 minutes.

Présentation du plat version collectivité





# Crumble aux fruits

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Papayes	400
• Ananas	230
• Bananes mûres	230
• Fruits de la passion	QS
• Vanille	QS
• Farine	60
• Beurre	60
• Sucre	30

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Papayes	8,05
• Ananas	4,6
• Bananes mûres	4,6
• Fruits de la passion	QS
• Vanille	QS
• Farine	1,15
• Beurre	1,15
• Sucre	0,575

**DESCRIPTIF :** Dessert à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Veiller lors la cuisson à ce que la compotée de fruit ne devienne pas de la purée

#### • PRÉPARATION DES FRUITS

- 1/ Nettoyer et désinfecter les fruits.
- 2/ Les éplucher et les découper en dés.
- 3/ Passer la pulpe des fruits de la passion au chinois. Récupérer la pulpe sans les graines.
- 4/ Cuire les fruits jusqu'à obtenir une compotée homogène, puis réserver.

#### • PRÉPARATION DU CRUMBLE

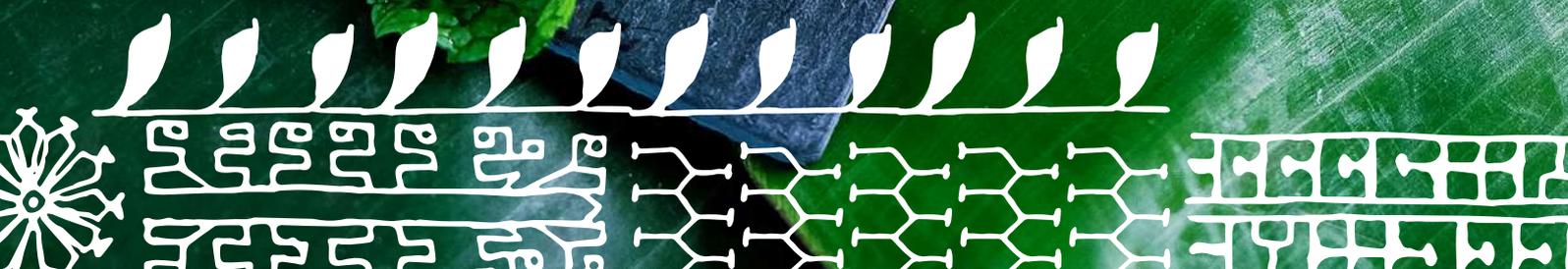
- 1/ Mélanger le sucre et le beurre mou.
- 2/ Une fois le sucre fondu, incorporer la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3/ Préchauffer le four à 180 °C, étaler l'appareil à crumble dans un plat allant au four, puis enfourner 15 à 20 minutes. La pâte doit être dorée.
- 4/ Refroidir la pâte cuite, la morceler en crumble, puis réserver.

#### • DRESSAGE

- 1/ Étaler la compotée de fruit dans un plat et verser le crumble par-dessus.
- 2/ Servir tiède.

Présentation du plat version collectivité







# Sorbet de fruits

## INGRÉDIENTS

### Famille ► 5 pers. (en g)

• Ananas	400
• Bananes mûres	230
• Citrons	230
• Sucre	QS
• Stab 2000*	3

### Collectivité ► 100 pers. (en kg)

• Ananas	8,05
• Bananes mûres	4,6
• Citrons	4,6
• Sucre	QS
• Stab 2000*	0,3

**DESCRIPTIF :** Sorbet de fruits à base de produits locaux

**CONSEILS DE PRÉPARATION :** Calcul de la concentration adéquate en sucre et en conservateur

### • PRÉPARATION DU SORBET

- 1/ Désinfecter et éplucher les fruits, puis les découper en dés.
- 2/ Mettre les fruits au blender et les mixer en purée.
- 3/ Ajouter l'eau, le sucre, le conservateur et le citron.
- 4/ Mettre la préparation dans la sorbetière.
- 5/ Laisser tourner dans la sorbetière 45 minutes, puis servir.

### • DRESSAGE

Servir et consommer sans tarder.

\* Le Stab 2000 est un stabilisateur et émulsifiant pour les crèmes glacées et la crème Chantilly



# Les équipes







**DAG**

500, rue Tuterai tāne, route de l'Hippodrome - Piraé  
BP 100 - 98 713 Pape'ete - Polynésie française  
Téléphone : (689) 40 42 81 44 (poste 320)  
Email : boris.lhie@dag.gov.pf  
Web : <https://www.service-public.pf/dag/>

**SPC-PF**

Servitude Tepihaa II - Patutoa - Papeete  
B.P. 50 820 - 98716 Piraé - Tahiti - Polynésie française  
Tél. (689) 40 50 63 63  
E-mail : [rs@spc.pf](mailto:rs@spc.pf)

**CAPL**

Rue Tuterai tāne, route de l'Hippodrome - Piraé  
BP 53 83 - 98716 Piraé - Tahiti - Polynésie française