

Informations culinaires

Reste ferme et tient bien à la cuisson.

Moelleux et savoureux.

Qualité de chair adaptée à différentes préparations :

- grillé (poêlé, barbecue)
- cru (tartare, sashimi, sushi)
- vapeur (papillote...)

Paraha peue parfum oriental

Ingrédients (8 pers.)

- 4kg de Paraha peue
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil
- 1 botte de menthe
- 5g de gingembre
- 5g de cumin
- 200g de dattes
- 1kg de pois chiches
- 1 L de crème fraîche
- 100g de raisins secs
- 200g de figues sèches
- 400g d'amandes effilées
- 800g de semoule moyenne
- 10cl d'huile d'olive
- 33cl de lait de coco
- 500g de tomates confites
- Sel et poivre



Préparation

Parer, portionner le filet de paraha peue.

Mixer la menthe, la coriandre fraîche, le persil, une cuillère à café de gingembre moulu et de cumin et l'huile d'olive pour assaisonner. Enduire les filets.

Cuire les pois chiches avec une garniture aromatique puis égoutter. Hacher grossièrement les fruits secs. Dans un bol, mélanger les fruits secs, les pois chiches, le lait de coco et la crème. Cuire doucement, mixer le tout et réserver.

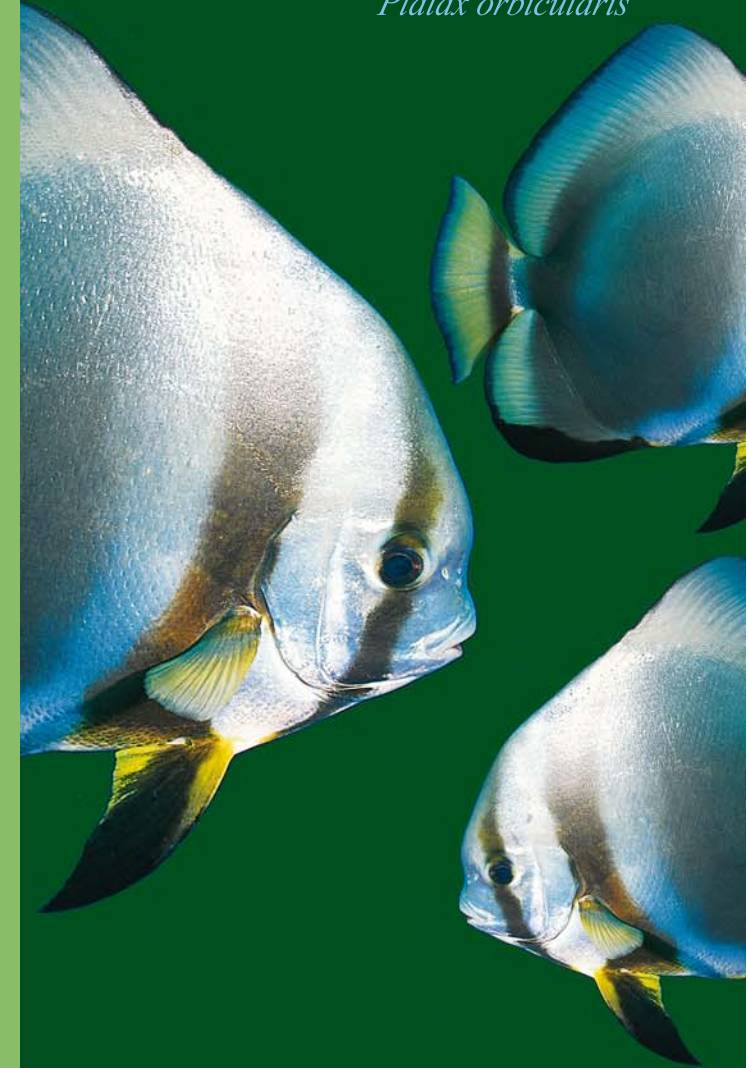
Confire les tomates. Faire gonfler la semoule avec les raisins secs et l'huile d'olive. Hacher grossièrement les herbes. Découper les tomates en dés et mélanger le tout délicatement.

Parsemer d'amandes effilées le Paraha peue, saisir à four très chaud. Dresser et décorer.

Bon appétit

Le Paraha Peue

Platax orbicularis



Un poisson d'exception



**DIRECTION DES
RESSOURCES MARINES**
PU FA'AHOTU MOANA



Tél. : (689) 50 25 50
Fax : (689) 43 49 79
BP 20 - 98713 Papeete Tahiti
Polynésie française
drm@drm.gov.pf
www.ressources-marines.gov.pf
f @ressourcesmarines

Un poisson local apprécié de tous

Espèce lagonaire rare, aussi appréciée que le "Paru" (Vivaneau).

Facile à manger car sa chair est fine et il a **peu d'arêtes**.

Se conserve bien au réfrigérateur et au congélateur et garde bien sa saveur après cuisson.

Fraîcheur garantie : pêche dans les cages à la demande.

Approvisionnement régulier du consommateur : production garantie toute l'année.



Nutrition et Environnement

Nourri avec un aliment de **qualité**, garanti sans farines animales terrestres et **sans OGM**.

Espèce à tendance herbivore : coût énergétique et empreinte carbone réduits.



Elevage durable

Reproduction maîtrisée en éclosérie : **pas d'impact sur les stocks naturels**.

Techniques innovantes et respectueuses de l'environnement.

Elevé en lagon dans des cages flottantes.



Les atouts

Sans risque de ciguatera : alimentation contrôlée.

Sans risque de durcissement de la chair à la cuisson, phénomène du "ma'e'e".

Sans antibiotiques, ni hormones ni produits nocifs vis-à-vis de l'environnement, du poisson, et de l'être humain.

