

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 1A

Brochette de Pahu'a pané

Ingrédients

- 150g de Pahu'a
- 3 oeufs
- 300g de chapelure panko
- 300g de coco déshydraté
- 2 citrons
- Condiments : Sel, Poivre, Herbes de provence, Paprika fumé
- Piques à brochette

Matériels

- Friteuse
- Araignée
- Calotte
- Russe
- Eminceur
- Spatule
- Couteau d'office
- Planche à découper

Préparation

- 01 Tailler les bénitiers en morceaux réguliers
- 02 Pocher dans un fumet de poisson, refroidir
- 03 Paner à la chapelure coco
- 04 Frire les pahu'a à 165°C à l'envoi, égoutter sur papier absorbant
- 05 Dresser et décorer avec des quartiers de citron

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 1B

Acras de Pahu'a

Ingrédients

- 150gr de Pahu'a
- 100gr de Farine
- 2gr de Levure
- Ail, Oignon
- Condiments : Sel, Poivre, Piments, Persil, Echalote, Oignon vert
- Sauce chien : oignon, piment, citron, persil

Préparation

- 01 Pocher les Pahu'a dans un court bouillon
- 02 Ajouter les épices
- 03 Décanter les Pahuas dès qu'ils sont tendres
- 04 Réaliser la pâte à acras : mélanger tous les éléments secs, ajouter les épices et condiments, ajouter le lait de coco, une partie du fumet préalablement refroidi
- 05 Préparer la sauce chien
- 06 Frire à 180°C, prendre une cuillerée et déposer délicatement dans l'huile chaude. Retourner si besoin
- 07 Egoutter sur papier absorbant, saler si nécessaire

Matériels

Friteuse, araignée, calotte, russe, éminceur, spatule, couteau d'office, planche à découper

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 2

Duo de Pahu'a fumé : tartare et croquette

Ingrédients

Pahua poché

- 150gr de Pahua
- Oignon, ail, Rea Tahiti

Pahua fumé épicé

- 150gr de Pahua
- 1 Anis étoilé
- Herbe de Provence, sel, poivre mignonette, bois de hêtre

Tartare

- 15 gr capres
- 70gr de tomates
- 70gr de concombres
- 40gr d'échalote
- Huile de sésame, huile d'olive, tabasco, échalote
- 3 fruits de la passion

Croquette de patate douce

- 400gr de patate douce
- 70gr d'emmental
- 100gr de farine
- 100gr de Panko
- 2 oeufs
- Sel, Poivre, Basilic, Oignon vert

Matériels

Friteuse, araignée, spatule, pince, plaque à débarasser, planche à découper, éminceur, couteau d'office, maryse.

Préparation

- 01** Pocher la moitié des pahua dans un court bouillon (oignon, ail, rea tahiti). Mélanger le pahua avec des herbes et des épices et les mettre à fumer 15'.
- 02** Réaliser une purée de patate douce, ajouter un oeuf et les herbes fraîches ciselées. Détailler le fromage en rectangle, puis l'insérer dans la purée puis refermer.
- 03** Paner à l'anglaise avec la chapelure panko. Frire à l'envoi à 180°C.
- 04** Découper les pahua préalablement nettoyés en petits dés de 0,5 cm.
- 05** Eplucher et découper les légumes en brunoise. Mélanger câpres, huile de sésame, huile d'olive et légumes. Ajouter le fruit de la passion et le trait de tabasco. Réserver au frais.
- 06** Frire les feuilles de basilic à 130°C. Dresser dans des petits cercles inox

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 3

*Pahua fumé au curry, vanille et lait de coco,
mousseline potiron*

Entrée chaude composée de pahu'a pochés et fumés, servi
avec une sauce traditionnelle curry/ lait de coco.

Ingrédients

Pahua au curry:

- 150gr de Pahu'a
- Lait de coco (250cl)
- Ail, Sel, Poivre, Curry, Rea Tahiti, Gingembre, Citron, Combawa, Vanille

Purée de Mautini

- 150 gr de potiron
- Gingembre, Sel, Poivre, Beurre

Cubes de Mautini sautés

- 100gr de Potiron
- Beurre, Sésame, Oignon vert

Décor :

- Feuille de brick, oignon vert, beurre, piment d'espelette

Matériels

Russe, microplane, planche, couteau d'office, éminceur, maryse, spatule, presse purée, tamis, corne, poêle, antiadhésive, bahut, bain marie, empreintes siliconées, trancheuse, pinceau, fumoir

Préparation

- 01** Nettoyer les bénitiers, les découper en morceaux (2 cm). Marquer en cuisson pocher dans un bouillon (ail, rea, gingembre, curry, zeste de combawa, citron) 1h'
- 02** Egouter, fumer et ajouter le lait de coco frais et les gousses de vanilles préalablement grattées. Faire reprendre l'ébullition puis réserver au bain marie.
- 03** Eplucher le potiron. Marquer en cuisson vapeur puis confectionner la purée de potiron. Réserver au bain marie.
- 04** Sauter les cubes de mautini au beurre, saupoudre d'oignon vert ciselé et de sésame noir
- 05** Cuire les feuilles de brick 180°C dans des empreintes siliconées en forme de coupelle
- 06** Disposer la coupelle de brick, garnir l'intérieur de potiron gingembre à la poche à douille. Disposer harmonieusement les « pahu'a » et les cubes de mautini. Parsemer d'oignons verts ciselés et décorer avec le piment d'Espelette

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 4

Pad Thai au Pahu'a

Plat complet légèrement pimenté à base de pâte de riz
et de pahu'a sautés épicés aux saveurs thaïlandaises.

Ingrédients

Fruit de mer

- 200gr de Pahu'a
- Vin blanc
- Echalotte, Poivre, Persil

Pad Thai

- 300gr de pâte de riz
- Sauce soya (1cl), Sauce huitre (4cl), Sauce nuoc man (1cl)
- 50gr de pâte de Satay
- 20gr de gingembre
- Ail, piment frais, bouillon de volaille (150cl)
- Sauce sriracha
- 10 gr de sucre cassonade

Légumes

- 100gr de carotte
- 60gr de pota
- Huile arachide, sel, poivre

Préparation

- 01** Cuire à la marinère les bénitiers
- 02** Tailler les légumes
- 03** Pocher les pâtes de riz
- 04** Faire sauter les légumes et les pâtes, réserver au chaud
- 05** Sauter les pahu'a, réaliser la sauce Thai avec le jus de marinère et ajouter les épices puis les légumes
- 06** Ajouter les pâtes, le piment haché

Matériels

Wok, pelle, éminceur, économe

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

Fe'e Pieuvre

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu

RECETTE CULINAIRE / FICHE 5

Rouleau de printemps de fe'e

Entrée froide composée de tentacules de pieuvre pochée, d'herbes fraîches ciselées et de légumes enveloppés dans une galette de riz.
Une sauce aigre douce et légèrement pimentée l'accompagne

Ingrédients

Rouleau de printemps

- 200gr de tentacules de Pieuvre
- 300gr de galette riz
- 100gr de carotte
- Salade, menthe, coriandre, vermicelle de riz

Sauce

- Sauce nuoc man, vinaigre de riz, gingembre, ail, piment frais, sucre cassonade, sel, poivre

Préparation

- 01 Nettoyer et pocher les tentacules de pieuvre dans un liquide aromatique
- 02 Tailler les légumes, ciseler les herbes fraîches, étuver
- 03 Réaliser la sauce nuoc man
- 04 Rouler les rouleaux de printemps
- 05 Réserver au frais jusqu'au service

Matériels

Torchon propre, éminceur, économètre, planche

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 6

Toast uru et Pahu'a fumé à froid

*Mise en bouche au jeune bénitier juste fumé
sert sur un toast de uru persillé*

Ingrédients

- 200gr de Pahu'a
- Sel, Poivre, Aneth, Sucre (1gr), Piment d'espelette (1gr), Paprika fumé (1gr)
- 1/4 de Uru
- 30gr de Beurre
- 15gr de Chapelure
- Ail, Persil

Matériels

pas de matériels spécifiques

Préparation

- 01 Assaisonner le Pahu'a avec du poivre, gros sel, aneth, sucre, piments d'espelette, paprika fumé pendant 20'
- 02 Essuyer/éponger les pahu'a puis mettre à fumer 15'
- 03 Cuire le uru sur le feu puis retirer la peau noircie, retirer le noyau. Ecraser le uru à l'aide d'un rouleau puis façonner des fines baguettes de uru
- 04 Détailler le uru en toast puis les faire griller
- 05 Détailler et disposer les pahu'a, les enduire d'un beurre ail et gratiner à la salamandre

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 7

Cromesquis de Pahu'a

*Entrée chaude composée de jeunes bénitiers pochés persillés,
enrobés d'un velouté gélifié, panés et frit à la minute.*

Ingrédients

Pahu'a au curry:

- 150gr de Pahu'a
- Lait de coco (250cl)
- Ail, Sel, Poivre, Curry, Rea Tahiti, Gingembre, Citron, Combawa, Vanille

Purée de Mautini

- 150 gr de potiron
- Gingembre, Sel, Poivre, Beurre

Cubes de Mautini sautés

- 100gr de Potiron
- Beurre, Sésame, Oignon vert

Décor :

- Feuille de brick, oignon vert, beurre, piment d'espelette

Matériels

Russe, microplane, planche, couteau d'office, éminceur, maryse, spatule, presse purée, tamis, corne, poêle, antiadhésive, bahut, bain marie, empreintes siliconées, trancheuse, pinceau, fumoir

Préparation

- 01** Pocher les Pahu'a avec la garniture aromatique
Réaliser le velouté gélifié
- 02** Sauter les Pahu'a dans du beurre persillé
- 03** Réaliser le cromesquis en mélangeant le tout
- 04** Mettre à reposer en cellule froide
- 05** Paner après avoir découpé en cubes.
Frire
- 06** Servir avec la sauce chili dans une feuille de salade citronnée

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 8

Raviolis de Pahu'a fumé

*Farce de pahu'a concassés et uru relevée au gingembre farci
dans une pâte à ravioli et cuit à la vapeur*

Ingrédients

Raviolis :

- 200gr de Pahu'a
- Pâte à raviole PAI
- 50gr de Pota
- oignon vert, ail, persil, beurre, gingembre, uru

Crème d'ananas

- 30gr d'échalotte
- 1 gousse de vanille
- 200gr d'ananas
- 50 cl de lait de coco
- piment frais

Pickles échalotte

vinaigre blanc, échalotte, sel, sucre

Éléments de décor : fleur comestible, oignon vert, ananas en dès menthe fraîche

Matériels

russe, spatule, maryse, mixeur plongeant, four vapeur, planche, éminceur, couteau d'office, bain marie, calotte, pinceau

Préparation

- 01** Nettoyer puis pocher les Pahu'a dans un liquide aromatique (ail /gingembre, oignon vert) puis fumer le Pahu'a pendant 10min
- 02** Nettoyer le pota, les échalotes et peler l'ail, peler le uru. Ciseler le pota, l'oignon vert, le persil et les échalotes, hacher l'ail, découper le uru en brunoise
- 03** Etuver le pota et le uru, l'ail, les échalotes et les herbes, puis ajouter les pahu'a et mélanger
- 04** Réaliser les raviolis, réserver au frais
- 05** Réaliser la crème d'ananas : dans une russe, ajouter les morceaux d'ananas, eau, vanille, échalote ciselée, cuire 10' puis mixer. Ajouter le lait de coco, porter à ébullition. Réserver au bain marie.
- 06** Pickles : chauffer le vinaigre salé et sucré puis verser sur les échalotes préalablement émincées
- 07** Faire une macédoine d'ananas, ajouter une chiffonnade de menthe fraîche, réserver au frais.
- 08** Cuire les raviolis à la vapeur 5'

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 9

Gratin de Pahu'a

Pahu'a « comme des oeufs mimosa » gratiné et servit dans sa coquille

Préparation

Ingrédients

- 200gr de Pahu'a
- 50gr de pulpe de coco déshydraté
- 5 oeufs
- 10gr de ail
- 15 gr de beurre
- 1 citron
- 10cl de crème fraîche
- 25gr de moutarde à l'ancienne
- 1/2 botte oignon vert
- 1/2 botte basilic
- 60gr de chapelure

- 01 Pocher les pahu'a dans de l'eau claire
- 02 Cuire des oeufs durs
- 03 Hacher ail, ciseler les herbes fraîches
- 04 Réaliser le beurre moutarde, ajouter la crème fraîche
- 05 Découper et ajouter les pahu'a à la sauce moutarde avec les herbes ciselées
- 06 Garnir les coquilles, parsemer de chapelure
- 07 Gratiner sous la salamandre

Matériels

Russe, spatule, maryse, mixeur plongeant, four vapeur, planche, éminceur, couteau d'office, bain marie, calotte, pinceau

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 10

Fe'e Pieuvre

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu

Fe'e fumée « hareng à l'huile »

Morceaux de pieuvre mis en saumure fumés, puis mis à mariner dans une huile aromatisée. Servi accompagnée de tranches de patate douce et de citron.

Ingrédients

- 200gr de pieuvre
- Sel
- Poivre en grain
- Sciure de bois
- 100 gr de carottes
- 2 boites de cornichons
- oignons, ail, thym, laurier, baies roses
- 25cl d'huile arachide
- 200gr de citron
- 300gr de patates douces
- pain baguette

Matériels

Russe, spatule, maryse, mixeur plongeant, four vapeur, planche, éminceur, couteau d'office, bain marie, calotte, pinceau

Préparation

- 01** Nettoyer la pieuvre. Détailler et mettre au sel 1 semaine
- 02** Pocher dans un court bouillon (1 heure environ)
- 03** Egoutter, laisser sécher 2 jours
- 04** Fumer au fumoir 30'
- 05** A cru, détailler des tranches de carottes, émincer des roueslles d'oignons, écraser quelques gousses d'ail, ajouter le poivre et les herbes sèches. Verser l'huile, ajouter les morceaux de pieuvre fumés et laisser mariner 2 à 3 semaines
- 06** Cuire des patates douces en robe des champs, détailler des quartiers de citron
- 07** Au service, détailler une fine tranche de pieuvre fumée, la déposer sur une tranche de pain bien toastée, puis disposer les aromates dessus, un trait de jus de citron

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 11

*Pahu'a confit beurre noisette
vanille/citron, royale de carotte anisée*

Pahu'a cuit à basse température sauté au beurre noisette à la vanille

Ingrédients

- 200gr de Pahu'a
- 150gr de beurre
- 2 pièces de vanille
- 300gr de carottes
- 1l de crème fraîche
- 1botte de thym
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, oignon vert
- 2 pièces d'anis étoilé
- 1 oeuf
- 1 citron

Préparation

- 01** Nettoyer, détailler et pocher les pahu'a 1h environ (bien tendre) ajouter l'anis étoilé et des zestes de citron
- 02** Réaliser un beurre noisette vanillé parfumé au thym et à l'ail
- 03** Confire à basse température dans le four 70°C à couvert
- 04** Réalise le flan de carotte à l'anis étoilé, four 110°C pendant 15'
- 05** Dressage : Sur une assiette de présentation, disposer le flan surmonté de pahu'a confit ; napper de beurre de cuisson citronné, d'oignon vert, de suprême de citron et d'une fine julienne de vanille

Matériels

Pas de matériel spécifique

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 12

Terrine de Pahu'a et Aspic de Pahu'a

« Pahu'a » présentés en deux façons :

Mousseline de poisson incrustée de dés de bénitiers et Aspic en gelée

Ingrédients

- 200gr de Pahu'a

Garniture aromatique : oignon,
2 gousse d'ail, thym, 3 feuilles
de gélatine, persil, estragon

Mayonnaise curcuma/citron

- 200cl d'huile
- 1 oeuf
- 20gr de moutarde à l'ancienne
- 60gr de citron combawa
- 10gr de jus de curcuma

Mousseline de poisson et Pahu'a

- 100gr de Pahu'a
- 200gr de Perroquet
- sel, poivre
- 1 oeuf
- 150cl de crème fraîche
- 50gr de carotte
- 50gr de courgette
- Persil, basilic, oignon vert, curcuma, oignons vert

Préparation

Côté Aspic

- 01** Préparer la garniture aromatique (oignon, ail, thym). Puis pocher les pahu'a avec la garniture aromatique
- 02** Décanter puis découper le pahu'a en dés
- 03** Gélifier le bouillon (feuilles de gélatine) et ajouter le persil haché
- 04** Mouler en moule silicone puis laisser reposer au frais positif.
- 05** Réaliser la mayonnaise curcuma combawa

Côté Terrine

- 01** Pocher des bénitiers au court bouillon
- 02** Réaliser une farce mousseline, parfumer au curcuma
- 03** Tailler une brunoise de carotte, courgette, ciseler les herbes fraîches. Etuver les légumes. Blanchir les feuilles de pota. Chemiser la terrine avec les feuilles de pota puis monter par couches successives
- 04** Cuire à four moyen (110°C) en mode vapeur
- 05** Servir avec la mayonnaise curcuma combawa

Matériels

Terrine, moule à aspic, chinois étamine, éminceur, maryse, robot coupe, calotte

PAHU'A ET FE'E

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

Cromesquis de bénitier, saveur locale

*Jeunes bénitiers pochés dans un court bouillon
épicé aux saveurs locales, panés coco*

Ingrédients

200gr de Pahu'a

Court bouillon

- oignon, ail, curcuma,
poireau, gingembre, vin
blanc, eau de coc, gélatine,
piment frais

Panure coco

- Farine
- oeuf
- coco déshydraté
- chapelure

Herbes : coriandre et menthe

Assaisonnement : sel et poivre

Friture : huile

Décor : citron, coriandre

Matériels

Russe, Râpe à agrumes, éminceur,
couteau d'office, plaques à
débarrasser, friteuse, thermomètre,
passoire, chinois, papier absorbant

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 13

Préparation

- 01 Préparer la garniture aromatique pour le court bouillon
- 02 Nettoyage des légumes (laver et éplucher).
- 03 Suer à l'huile d'olive e la garniture aromatique.
- 04 Déglacer au vin blanc et eau de coco.
- 05 Pocher les pahu'a 1 heure environ, Egoutter en conservant bien la cuisson.
- 06 Coller le bouillon à la gélatine
- 07 Détailler les pahu'a en brunoise et ciseler les herbes. L'ajouter dans la gelée. Prendre au grand froid,
- 08 Paner à l'anglaise coco. Conserver au frais jusqu'à l'utilisation
- 09 Préparer les éléments de décor
- 10 Frire à 180°C, saler et éponger sur papier absorbant

PAHU'A ET FE'E

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 14

Fe'e Pieuvre

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu

Fe'e en Rollmops

Morceaux de pieuvre mis en saumure, puis mis à mariner dans une saumure fortement vinaigrée. Servi accompagnée de tranches de patate douce et de citron.

Ingrédients

- 200 gr de Pieuvre
- 20cl de vinaigre blanc
- 20cl de vin blanc
- 100gr de carottes
- 100gr d'oignons vert
- thym, laurier, baies roses
- 100gr de citron
- Persil
- 100cl crème fraîche
- Tabasco
- sel

Matériels

Mandoline, Calotte, Bocal avec couvercle hermétique, Russe, éminceur

Préparation

- 01 Nettoyer la pieuvre
- 02 Détailler en morceaux assez gros et blanchir quelques minutes. Emincer en fines et longues tranches la pieuvre.
- 03 A cru, détailler des tranches de carottes, émincer des rouelles d'oignons, préparer un bouquet garni.
- 04
- 05 Réaliser la marinade cuite
- 06 Dans une russe mettre les liquides (vin blanc et vinaigre) ajouter le poivre, le sel, le persil haché, des tranches fines de citron et le BG.
- 07 Verser sur les morceaux et laisser mariner 2 à 3 jours
- 08 Au service, déposer sur une tranche de pain bien toastée, accompagnés d'une crème aigre épicée

Fe'e Pieuvre

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu

Fe'e ôfe

Morceaux de pieuvre marinés cuits à l'étouffé dans un bambou

Ingrédients

- 250gr de Pieuvre
- 80gr d'Oignon
- 10gr d'Ail
- 10gr de Gingembre
- 20cl d'Huile d'arachide
- 20cl de sauce huitre
- 10 cl de soyou
- sel et poivre

Matériels

Planche, éminceur, russe,
écumoire, passoire, calotte

Bambou, feuille de auti, ficelle

Préparation

- 01** Pocher le fe'e
- 02** Réaliser une marinade avec le gingembre râpé, l'ail haché, de la sauce huitre, du soyou et poivre. Ajouter un filet d'huile d'arachide et les morceaux de pieuvre.
- 03** Incorporer la pieuvre marinée dans les bambous, fermer avec les feuilles de auti.
- 04** Cuire à l'étouffée à 180° C pendant 15' puis à 160°C pendant 1h30.
- 05** Ouvrir et verser dans un plat, déguster aussitôt

Pahu'a bénitier

Apprécié pour sa chair (cru ou cuit)
Atolls de pêche : Tuamotu, Australes
Taille minimal autorisée pour la
pêche : 12 cm

LES RECETTES INSPIRÉES DE NOS LAGONS

RECETTE CULINAIRE / FICHE 16

Aubergines Farcies au Pahu'a

Tranches d'aubergines farcies d'une farce de poisson et pahu'a

Ingrédients

- 150 gr de Pahu'a
- 150 gr de Bec de cane
- Court bouillon : poivre en grain, thym, laurier
- 300gr d'Aubergines
- oignons vert, ail, gingembre (30gr), sel, poivre, peau d'orange séchée, graines de sésame
- 1 boîte de corn stach
- 20cl d'huile de sésame
- 10cl de sauce huitre

Matériels

Planche à découper, éminceur, armoire positive (+03°), robot-coupe, thermomètre, cellule de refroidissement, wok ou sautoir, pelle ou spatule, maryse, calotte, fusse

Préparation

- 01** Blanchir puis pocher les pahu'a dans un court bouillon. Refroidir puis hacher grossièrement
- 02** Réhydrater la peau d'orange, gratter le ziste, la hacher finement
- 03** Découper le poisson dont on aura préalablement oté les arêtes. Réaliser une farce de poisson au blanc d'oeuf et cornstach
- 04** Ajouter les oignons verts ciselés et la peau d'orange. Réserver au frais
- 05** Tailler des tranches épaisses d'aubergines et inciser au milieu
- 06** Farcir. Sauter à l'huile d'arachide. Réserver au chaud
- 07** Réaliser la sauce
- 08** Parsemer le tout d'oignons vert et de graine de sésame grillé