



PÊCHE DURABLE

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



BROCHETTE DE PAHU'A PANÉ



Personnes : 4



Préparation : 40 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

Farine : 50 g
Œufs : 2
Chapelure panko : 1 paquet
Coco : 1 rapé
Sel, poivre
Pahu'a : 150 g
Citrons : 2
Miri : 1/2 botte
Paprika fumé
Pique brochette

PRÉPARATION

- 1 Tailler les bénitiers en morceaux réguliers.
- 2 Pocher dans un fumet de poisson, refroidir.
- 3 Paner à la chapelure coco.
- 4 Frire les pahu'a à 170°C à l'envoi, égoutter sur papier absorbant.
- 5 Dresser et décorer avec des quartiers de citron.

C'est quoi pocher en cuisine ?

C'est cuire un aliment en le trempant dans un liquide chauffé.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre



Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CROQUETTE
DE PAHU'A FUMÉ

Personnes : 4



Préparation : 1 h 15

INGRÉDIENTS DE BASE

POCHER LES PAHU'A

Pahu'a : 200 g

Oignon : 1

Ail : 3 gousses

Rea Tahiti : 1 morceau

FUMÉ ÉPICÉ

Anis étoilé : 1

Sel

Poivre mignonnette

Bois de hêtre : 1/4 sachet

Miri : 1/2 botte

CROQUETTE DE PATATE DOUCE

Patate douce : 400 g

Huile de tournesol : 1 l (friture)

Sel, poivre

Œufs : 3

Farine : 100 g

Panko : 1/2 paquet

Oignon vert : 1/4 botte

Persil : 1/4 botte

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

Miri : basilic tropical

Rea Tahiti : curcuma

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a dans un court-bouillon (oignon, ail, Rea Tahiti).
- 2 Fumer le pahu'a 15 minutes.
Croquette de Pahu'a patate douce
- 3 Réaliser une purée de patate douce, ajouter un œuf et les herbes fraîches ciselées, rectifier l'assaisonnement.
- 4 Mélanger la purée avec le pahu'a, refroidir dans une plaque et étaler environ sur 2 cm d'épaisseur.
- 5 Détailler des tronçons et paner à l'anglaise avec la chapelure panko.
- 6 Frire à l'envoi à 180°C.



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



FE'E EN ROLLMOPS



Personnes : 4



Préparation : 2 h et plus

INGRÉDIENTS DE BASE

Pieuvre : 200 g

Sel

Vinaigre blanc : 1/8 verre

Vin blanc : 1/8 verre

Poivre grain : quelques

Carotte : 1/4

Oignon : 1/4

Thyms : 2 branches

Lauriers : 2 feuilles

Baies roses

Persil : 1/4 botte

Crème fraîche : 1/5 verre

Tabasco : quelques gouttes

Citron : 1/2

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer la pieuvre.
- 2 Détailler en morceaux assez gros et blanchir puis cuire et émincer la pieuvre.
- 3 Détailler des tranches de carottes, émincer des rondelles d'oignons puis préparer un bouquet garni.

Réaliser la marinade cuite :

- 4 Dans une casserole, mettre les liquides (vin blanc et vinaigre), les tranches de carottes, les rondelles d'oignons, le poivre, le sel, le persil haché, de fines tranches de citron et le bouquet garni (thym). Cuire 5 minutes.
- 5 Verser la marinade encore chaude sur les morceaux et laisser mariner 2 à 3 jours.
- 6 Au service, déposer sur une tranche de pain bien toastée, accompagner d'une crème aigre épicée.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FE'E FUMÉE FAÇON
« HARENG À L'HUILE »

Personnes : 4



Préparation : 1h et plus

INGRÉDIENTS DE BASE

Pieuve : 200 g
Sel
Sciure de bois : 1/6 pqt
Poivre grain : 1 pincée
Carotte : 1/4
Cornichons : 10
Oignons : 1/4
Ail : 1 gousse
Thym : 1 branche
Lauriers : 2 feuilles
Baies roses
Huile d'arachide : 1/4 l
Citron : 1
Patates douces : 2

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer la pieuvre.
- 2 Détailler et mettre au sel 1 heure.
- 3 Rincer puis pocher dans un court bouillon.
- 4 Égoutter et laisser sécher 2 jours.
- 5 Fumer au fumoir 5 minutes.

À cru, détailler des tranches de carottes, émincer des rondelles d'oignons, écraser la gousse d'ail, couper les cornichons en rondelles et ajouter le poivre et les herbes aromatiques. Verser l'huile, ajouter les morceaux de pieuvre fumés et laisser mariner quelques jours.

- 7 Cuire des patates douces en robe des champs puis détailler des quartiers de citron.
- 8 Au service, sur une tranche de patate douce, disposer un morceau de pieuvre, les aromates et un trait de jus de citron.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier
Fe'e : pieuvre



Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

GRATIN DE PAHU'A
DANS LEUR COQUILLES

Personnes : 4



Préparation : 45 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 200 g
Pulpe de coco déshydratée : 30 g
Œufs : 4
Ail : 1 gousse
Beurre : 1 cuillère à café
Citron : 1
Crème fraîche : 1/4 verre
Moutarde à l'ancienne : 1 cuillère à soupe
Oignon vert : 1/2 botte
Basilic : 1/4 botte
Chapelure : 1/2 sachet

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a.
- 2 Cuire et hacher les œufs durs.
- 3 Hacher l'ail et ciseler les herbes fraîches.
- 4 Réaliser le beurre moutarde et ajouter la crème fraîche.
- 5 Découper et ajouter les pahu'a à la sauce moutarde avec les herbes ciselées et les œufs durs.
- 6 Garnir les coquilles et parsemer de chapelure.
- 7 Gratiner sous la salamandre.
- 8 Servir aussitôt.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



LE FE'E 'OFE



Personnes : 4



Préparation : 3 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

Fe'e : 250 g
Oignon : 1/4
Ail : 1 gousse
Gingembre : 1 morceau
Huile d'arachide : 3 cuillères à soupe
Sauce huître : 2 cuillères à soupe
Sauce soyou : 1 cuillère à café
Sel, poivre

Bambou
Feuille de Auti
Ficelle à rôtir

PRÉPARATION

- 1 Pocher le fe'e.
- 2 Réaliser une marinade avec le gingembre râpé, l'ail haché, de la sauce huître, du soyou et du poivre. Ajouter un filet d'huile d'arachide et les morceaux de pieuvre.
- 3 Incorporer la pieuvre marinée dans les bambous, fermer avec les feuilles de auti.
- 4 Cuire à l'étouffée à 160° C pendant 2h.
- 5 Ouvrir et verser dans un plat, déguster aussitôt.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier
Fe'e : pieuvre
'Ofe : bambou
Sauce soyou : sauce soja
Auti : Cordyline



Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

ROULEAU DE PRINTEMPS
DE FE'E

Personnes : 4



Préparation : 20 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

ROULEAU DE PRINTEMPS

Pieuvre (tentacules) : 200 g**Galette de riz** : 1 paquet**Carotte** : 1/2**Soja** : 1/4 paquet**Salade** : 1/2**Menthe** : 1 botte**Coriandre** : 1 botte**Vermicelle de riz** : 1/2 paquet

SAUCE

Sauce Nuoc-mam : 4 cuillères à soupe**Vinaigre de riz** : 2 cuillères à soupe**Gingembre** : 1 petit morceau rapé**Ail** : 2 gousses**Piment frais** : 1**Sucre cassonade** : 3 cuillères à soupe**Sel, poivre (facultatif)****Oignon vert** : 1 botte

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier**Fe'e** : pieuvre

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer et pocher les tentacules de pieuvre dans un liquide aromatique.
- 2 Étuver légèrement les légumes préalablement taillés, ciseler les herbes fraîches.
- 3 Réaliser la sauce Nuoc-mam.
- 4 Rouler les rouleaux de printemps.
- 5 Réserver au frais jusqu'au service.
- 6 Dresser et décorer à l'envoi.



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

TOAST URU ET PAHU'A
FUMÉ À FROID

Personnes : 4



Préparation : 1h

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 200 g
Sel : 1 pincée
Poivre : 1 pincée
Aneth : 1 botte
Sucre : 1/4 cuillère à café
Piment d'Espelette : 1 pincée
Paprika fumé : 1 pincée
Uru : 1/4
Beurre : 1 cuillère à café
Ail : 1 gousse
Persil : 1/2 botte
Chapelure : 1/4 paquet
Sciure de hêtre : 1/4 sachet

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le pahu'a avec du poivre, sel, aneth, sucre, piments d'Espelette, paprika fumé pendant 20 minutes.
- 2 Fumer les pahu'a 15 minutes.
- 3 Cuire le uru sur le feu puis retirer la peau noircie et le noyau.
- 4 Écraser le uru à l'aide d'un rouleau puis façonner des fines baguettes.
- 5 Détailler le uru en toast puis les faire griller.
- 6 À l'envoi, détailler et disposer les pahu'a, les enduire d'un beurre ail et gratiner à la salamandre.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

'Uru : fruit de l'arbre à pain



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



TERRINE DE PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

MOUSSELINE DE POISSON ET PAHU'A

Pahu'a : 100 g

Poisson Perroquet : 200 g

Sel, poivre

Œuf : 1

Crème fraîche : 1/4 de verre

Carotte : 1/6

Courgette : 1

Curcuma : 1 morceau

Pota : 4 branches

Persil : 1/2 botte

Basilic : 1/4 botte

Oignon vert : 1/4 botte

PRÉPARATION

- 1 Pocher des bénitiers au court bouillon.
- 2 Réaliser une farce mousseline de poisson perroquet puis parfumer au curcuma.
- 3 Réserver les feuilles de pota, les blanchir et réserver.
- 4 Tailler une brunoise de carotte, une courgette, des tiges de pota et ciseler les herbes fraîches.
- 5 Étuver tous les légumes, refroidir et les incorporer dans la farce.
- 6 Chemiser la terrine avec les feuilles de pota puis monter par couches successives (farce / pahu'a / farce / pahu'a).
- 7 Cuire à four moyen à 110°C en mode vapeur.
- 8 Servir avec de la mayonnaise curcuma combawa en complément.



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



TERRINE DE PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

MAYONNAISE CURCUMA/CITRON

Huile : 0,2 l

Œuf (jaune) : 1

Moutarde à l'ancienne : 1 cuillère à café

Sel, poivre

Citron combawa : 1

Curcuma : 1 morceau

PRÉPARATION

Mayonnaise curcuma combawa

- Râper le Rea Tahiti, puis le presser et récupérer son jus.
- Raper du zeste combawa et ajouter au jus de curcuma. Réservez de côté.
- Mettre une cuillère à café de moutarde à l'ancienne dans un récipient.
- Ajouter un jaune d'œuf et les assaisonnements (sel et poivre), puis mélanger.
- Ajouter de l'huile et faire monter progressivement le tout.
- Incorporer le jus de curcuma à la mayonnaise et mélanger progressivement encore une fois afin d'obtenir un résultat épais et homogène.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier*Fe'e* : pieuvre*Pota* : choux chinois*Rea Tahiti* : curcuma

Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

RAVIOLIS DE PAHU'A FUMÉ,
CRÈME D'ANANAS VANILLE ET PICKLES

Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

RAVIOLIS

Pahu'a : 200 g

Pâte à raviole : 1/4 de paquet

Pota : 3 branches

Oignon vert : 1/2 botte

Ail : 3 gousses

Persil : 1/4 botte

Beurre : 1 cuillère à café

Gingembre : 1 morceau

Uru : 1/6

Echalote : 1/2

CRÈME D'ANANAS

Echalote : 1/2

Vanille : 1 gousse

Ananas : 1/4

Lait de coco : 1/6 l

Piment frais : 1/10

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer puis pocher les pahu'a dans un liquide aromatique (ail, gingembre, oignon vert) puis fumer le pahu'a 10 minutes.
- 2 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.
- 3 Étuver le pota, le uru, l'ail, l'échalote et les herbes, puis ajouter les pahu'a, mélanger et rectifier l'assaisonnement.
- 4 Réaliser les raviolis et réserver au frais.



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

RAVIOLIS DE PAHU'A FUMÉ,
CRÈME D'ANANAS VANILLE ET PICKLES

Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

PICKLES ÉCHALOTE

Vinaigre blanc : 50 ml

Échalote : 1

Sel

Sucre

ÉLÉMENTS DE DÉCOR

Fleurs comestibles

Oignons verts (julienne) : 0,2 botte

Ananas en dés : 1/8

Menthe fraîche : 1/4 botte

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

'Uru : fruit de l'arbre à pain

Pota : choux chinois

PRÉPARATION

- 5 Réaliser la crème d'ananas : dans une casserole, ajouter les morceaux d'ananas, eau, vanille, échalote ciselée, cuire 10 minutes puis mixer. Ajouter le lait de coco, porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement et la liaison. Réserver au bain-marie.
 - 6 Pickles : chauffer le vinaigre salé et sucré puis verser sur l'échalote préalablement émincée.
- Décor :**
- 7 Faire une macédoine d'ananas puis ajouter une chiffonnade de menthe fraîche et réserver au frais.
 - 8 Cuire les raviolis à la vapeur 5 minutes.
 - 9 Dresser, décorer et envoyer les plats.



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



PAHU'A FUMÉ AU CURRY

VANILLE ET LAIT DE COCO, MOUSSELINE POTIRON



Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

PAHU'A AU CURRY**Pahu'a** : 400 g**Lait de coco** : 25 dl**Ail** : 3 gousses**Sel, poivre****Curry** : 1 cuillère à soupe**Rea Tahiti** : 1 morceau**Gingembre** : 1 morceau**Citrons** : 2**Combawa** : 1**Vanilles** : 2 gousses

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer les bénitiers, les découper en morceaux (2 cm).
- 2 Marquer en cuisson, pocher dans un bouillon (ail, Rea Tahiti, gingembre, curry, zeste de combawa, citron) 1h.
- 3 Egoutter, fumer et ajouter le lait de coco frais et les gousses de vanille préalablement grattées. Faire reprendre l'ébullition, rectifier l'assaisonnement et la liaison, puis réserver au bain-marie.
- 4 Éplucher le potiron.
- 5 Une partie du potiron doit cuire à la vapeur pour réaliser la purée de potiron. Réserver au bain-marie.
- 6 L'autre partie, à tailler en cubes et sauter au beurre, saupoudrer d'oignon vert ciselé et de sésame noir.



Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



PAHU'A FUMÉ AU CURRY

VANILLE ET LAIT DE COCO, MOUSSELINE POTIRON



Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

PURÉE DE MAUTINI

Potiron : 150 g
Gingembre : 0,005 kg
Sel, poivre
Beurre : 70 g

CUBES DE MAUTINI SAUTÉS

Potiron : 100 g
Beurre : 10 g
Oignon vert : 10 g
Sésame noir : 0,01 sachet

DÉCOR

Feuille de brick (feuille) : 1 paquet
Oignon vert : 0,25 botte
Beurre : 40 g
Piment d'Espelette

FUMAGE

Sciure d'hêtre

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier
Fe'e : pieuvre
Mautini : potiron
Rea Tahiti : curcuma

PRÉPARATION

Présentation

- 7 Cuire les feuilles de brick à 180°C dans des empreintes siliconées en forme de coupelle.

Dresser :

- 8 Disposer la coupelle de brick et garnir l'intérieur de potiron gingembre à la poche à douille, de pahu'a curry au lait de coco.
9 Puis disposer harmonieusement les cubes de mautini sauté.
Parsemer d'oignon vert ciselé et décorer avec le piment d'Espelette.



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



PAHU'A CONFIT BEURRE

NOISETTE VANILLE/CITRON, ROYALE DE CAROTTE ANISÉE



Personnes : 4



Préparation : 2h

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 200 g
Beurre : 2 cuillères à soupe
Vanilles : 2
Thym : 1 branche
Ail : 1 gousse
Sel, poivre
Anis étoilé : 1
Oignon vert : 1/4 botte
Citron : 1

ROYALE DE CAROTTE

Carotte : 1/2
Crème fraîche : 4 cuillères à soupe
Œufs (jaune) : 2
Anis étoilé : 1

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer, détailler et pocher les pahu'a 1h environ puis ajouter dans un bouillon avec l'anis étoilé et des zestes de citron.
- 2 Réaliser un beurre noisette vanillé parfumé au thym et à l'ail.
- 3 Confire les pahu'a à basse température dans le four à 75°C à couvert.
- 4 Réaliser le flan de carotte à l'anis étoilé, four à 110°C pendant 20 minutes.

Flan de carotte à l'anis étoilé :

- Cuire les carottes et l'anis étoilé dans de l'eau.
- Égoutter, puis écraser.
- Ajouter un jaune d'œuf et de la crème fraîche.
- Cuire au four à 100°C pendant 25 minutes.



Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



PAHU'A CONFIT BEURRE

NOISETTE VANILLE/CITRON, ROYALE DE CAROTTE ANISÉE



Personnes : 4



Préparation : 2h

PRÉPARATION

Dresser :

- 5 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.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre



Scannez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



PAD THAÏ AU PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 35 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

FRUIT DE MER

Pahu'a : 400 g

Vin blanc : 15 dl

Échalote : 1

Poivre

Persil : 1/2 botte

PAD THAÏ

Pâte de riz : 300 g

Sauce soyou : 1 cuillère à soupe

Sauce huile : 2 cuillères à soupe

Sauce Nuoc-mam : 1 cuillère à soupe

Pâte à satay : 2 cuillères à soupe

Gingembre : 1 petit morceau

Ail : 2 gousses

Piment frais : 1 petit

Bouillon de volaille : 1 cube

Sauce sriracha (*facultatif*) : 1/2 cuillère à café

Sucre cassonade : 1 cuillère à soupe

PRÉPARATION

- 1 Cuire à la marinère les bénitiers.
- 2 Tailler les légumes en fins batonnets.
- 3 Pocher les pâtes de riz.



Scannez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



PAD THAI AU PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 35 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

LÉGUMES

Carotte : 1

Pota : 1/4 de paquet

Huile arachide : 3 cuillères à soupe

Sel, poivre (facultatif)

PRÉPARATION

- 4 Faire sauter les légumes et les pâtes, réserver au chaud.
- 5 Réaliser la sauce Thai et ajouter les pahu'a, le jus de marinère, les pâtes et les légumes, épicer selon votre goût.
- 6 Dresser.

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

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

Pota : choux chinois

Sauce soyou : sauce soja



Scamez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CROMESQUIS DE PAHU'A,
SALADE LOCALE ET SAUCE CHILI

Personnes : 4



Préparation : 2 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 250 g

VELOUTÉ GELIFIÉ

Bouillon de poisson : 1/4 l

Farine : 2 cuillères à soupe

Beurre : 2 cuillères à soupe

Sel, poivre

Feuilles de gélatine : 2

GARNITURE AROMATIQUE

Carotte : 1/4

Ail : 2 gousses

Oignon : 1/2

Rea Tahiti : 1 morceau

Gingembre : 1 morceau

BEURRE PERSILLÉ

Ail : 2 gousses

Persil : 1 botte

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a avec la garniture aromatique.
- 2 Réaliser le velouté gélifié.
- 3 Sauter les pahu'a dans du beurre persillé.
- 4 Réaliser le cromesquis en mélangeant le tout.



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CROMESQUIS DE PAHU'A,
SALADE LOCALE ET SAUCE CHILI

Personnes : 4



Préparation : 2 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

PANURE

Farine : 150 g

Œufs : 2

Chapelure : 1 sachet

SAUCE CHILI

Sauce Sweet Chili : 3 cuillères à soupe

FINITIONS

Salade : quelques feuilles

Citron : 1/2

PRÉPARATION

- 5 Mettre à refroidir en cellule froide.
- 6 Découper en cubes puis paner.
- 7 Frire.
- 8 Servir avec la sauce chili dans une feuille de salade citronnée.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

Rea Tahiti : curcuma



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CROMESQUIS DE BÉNITIÉRIE
SAVEUR LOCALE

Personnes : 4



Préparation : 1 h 45

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 200 g

COURT BOUILLON

Oignon : 1/4

Ail : 1 gousse

Curcuma : 1 morceau

Poireau : 1/4

Gingembre : 1 morceau

Vin blanc : 1/2 verre

Eau de coco : 1/4 l

Piment frais : 1/4

PANURE COCO

Farine : 50 g

Œuf : 1

Coco déshydraté : 50 g

Chapelure : 50 g

VELOUTÉ GÉLIFIÉ DE BÉNITIÉRIE

Beurre : 30 g

Farine : 30 g

Bouillon de cuisson : 1 verre

Feuilles de gélatine : 2

PRÉPARATION

- 1 Préparer la garniture aromatique pour le court-bouillon.
- 2 Nettoyer et tailler les légumes.
- 3 Suer à l'huile d'olive la garniture aromatique.
- 4 Déglacer au vin blanc et à l'eau de coco.
- 5 Pocher les pahu'a 1 heure environ, égoutter en conservant bien l'eau de cuisson.
- 6 Réaliser un roux (beurre, farine), ajouter le bouillon de cuisson, faire épaissir sur le feu 1 minute puis ajouter les feuilles de gélatine hors du feu. Ajouter les pahu'a égouttés, les herbes ciselées, rectifier l'assaisonnement et refroidir.



Scannez-moi !



AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CROMESQUIS DE BÉNITIER
SAVEUR LOCALE

Personnes : 4



Préparation : 1 h 45

INGRÉDIENTS DE BASE

HERBES

Coriandre : 1/2 botte

Menthe : 1/2 botte

ASSAISONNEMENT

Sel, poivre

FRITURE

Huile : 1/2 l

ELÉMENT DE DÉCOR

Citron : 1

Coriandre

PRÉPARATION

- 7 Paner à l'anglaise dans la panure coco. Conserver au frais jusqu'à l'utilisation.
 - 8 Préparer les éléments de décor.
- À l'envoi :
- 9 Frire à 180°C, saler et éponger sur du papier absorbant.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



ASPIC DE PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 200 g

GARNITURE AROMATIQUE

Oignon : 1/2

Ail : 1 gousse

Thym : 1 branche

Feuilles de gélatine : 2

Persil : 1/4 botte

Estragon : 1/4 botte

MAYONNAISE CURCUMA/CITRON

Huile : 0,2 l

Œuf (jaune) : 1

Moutarde à l'ancienne : 1 cuillère à café

Sel, poivre

Citron combawa : 1

Curcuma : 1 morceau

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a avec la garniture aromatique (oignon, ail, thym).
- 2 Découper le pahu'a en dés.
- 3 Filtrer et gélifier le bouillon (feuilles de gélatine), puis ajouter les herbes hachées.
- 4 Mouler puis laisser reposer au frais positif (+03°C).
- 5 Réaliser la mayonnaise curcuma combawa.

Mayonnaise curcuma combawa

- Râper le Rea Tahiti, puis le presser et récupérer son jus.
- Raper du zeste combawa et ajouter au jus de curcuma. Réservez de côté.



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



ASPIC DE PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 1 h 30

PRÉPARATION

- Ajouter un jaune d'œuf et les assaisonnements (sel et poivre), puis mélanger.
- Ajouter de l'huile et faire monter progressivement le tout.
- Incorporer le jus de curcuma à la mayonnaise et mélanger progressivement encore une fois afin d'obtenir un résultat épais et homogène.

6 Dresser et envoyer.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

Rea Tahiti : curcuma



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



Personnes : 4



Préparation : 30 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 150 g
Farine : 100 g
Levure : 2 g
Ail : 2 gousses
Oignon : 1
Sel, poivre
Piment : 1
Persil : 1/2 botte
Echalotes : 2
Oignon vert
Œuf : 1
Huile

SAUCE CHIEN

Oignon
Piment
Citron
Persil
Huile
Eau chaude

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a dans un court-bouillon (oignon, ail, sel, poivre).
- 2 Égoutter les pahu'a dès qu'ils sont tendres.
- 3 Réaliser la pâte à acras : mélanger tous les éléments secs, ajouter les échalotes ciselées, piment, persil haché, oignon vert, ail haché, l'œuf et le pahu'a refroidi et découpé.
- 4 Préparer la sauce chien.
Sauce chien :
 - 5 Mélanger dans un bol les échalotes découpées finement, le persil concassé, le piment haché, puis presser le jus de citron, verser l'huile.
 - 6 Enfin, ajouter l'eau bouillante dans la préparation.
 - 7 Laisser infuser.



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



ACRAS DE PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 30 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

PRÉPARATION

- 8 Former à l'aide d'une cuillère des petites boules et déposer délicatement dans l'huile chaude à 180°C.
- 9 Retourner si besoin.
- 10 Égoutter sur papier absorbant, saler si nécessaire.
- 11 Dresser et décorer.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

AUBERGINES FARCIES
AU PAHU'A

Personnes : 4



Préparation : 45 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

Pahu'a : 120 g

COURT BOUILLON

Poivre en grain

Thym : 2 branches

Laurier : 2 feuilles

FARCE DE POISSON

Bec de cane : 1 filet

Œuf (blanc) : 1

Corn starch : 1 cuillère à café

Peau d'orange séchée : 1/4

Sel, poivre

LEGUMERIES

Aubergine : 300 g

Oignon vert : 1 botte

Ail : 2 gousses

Gingembre : 1 morceau

PRÉPARATION

- 1 Pocher les pahu'a dans un court-bouillon. Refroidir puis hâcher grossièrement.
 - 2 Réhydrater la peau d'orange, gratter et enlever le zeste puis la hâcher finement.
 - 3 Découper le poisson dont on aura préalablement ôté les arêtes.
 - 4 Réaliser une farce de poisson au blanc d'œuf et corn starch.
- Réaliser la farce :**
- 5 Découper finement le poisson au hâchoir avec le sel et le poivre.
 - 6 Ajouter un peu d'eau, un blanc d'œuf et une cuillère à café de corn starch.



Scannez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

AUBERGINES FARCIES
AU PAHU'A

Personnes : 4



Préparation : 45 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

Peau d'orange séchée : 1
Corn starch : 1 cuillère à café
Huile de sésame : 1 cuillère à café
Graines de sésame (blanc)

SAUCE

Sauce huître : 2 cuillères à soupe
Corn starch : 1 cuillère à café
Huile de sésame : 1 cuillère à café
Peau d'orange séchée : 1/4
Ail : 1 gousse
Gingembre : 1 petit morceau
Sucre : 1 pincée

PRÉPARATION

- 7 Parfumer avec un peu d'oignon vert et la peau d'orange hâchée.
- 8 Ajouter les oignons verts ciselés et la peau d'orange. Réserver au frais.
- 9 Tailler des tranches épaisses d'aubergines et inciser au milieu.
- 10 Ouvrir la tranche d'aubergine et farcir.
- 11 Sauter à l'huile d'arachide des deux côtés jusqu'à une légère coloration.
- 12 Réserver dans une plaque et finir de cuire 15 minutes au four à 160° C.



Scamez-moi !

AUTOUR DU FE'E ET PAHU'A

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



AUBERGINES FARCIES AU PAHU'A



Personnes : 4



Préparation : 45 mn

INGRÉDIENTS DE BASE

PRÉPARATION

Réaliser la sauce :

- 13 Dans la poêle de cuisson, enlever l'excédent d'huile, ajouter l'ail écrasé, le gingembre hâché, de l'eau, la sauce huître, la peau d'orange hâchée, un peu de sucre, laisser cuire, épaissir au corn starch et ajouter un trait d'huile de sésame.
- 14 Parsemer le tout d'oignon vert et de graines de sésame grillées.

LEXIQUE

Pahu'a : bénitier

Fe'e : pieuvre

Corn starch : féculé de maïs



Scamez-moi !