ULTRA-MARINE · LA FRANCE DES CINQ OCÉANS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons crus et tartares polynésiens

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — l'e'ia ota classique — le poisson cru tahitien

1. e'ia ota classique au thon et lait de coco
2. e'ia ota de mahi-mahi au citron vert et coco
3. e'ia ota de wahoo au lait de coco frais
4. e'ia ota de perroquet (uhu) au coco et lime
5. e'ia ota de thon rouge aux légumes croquants
6. e'ia ota de bonite au coco et tomate
7. e'ia ota de germon (thon blanc) au lait de coco
8. e'ia ota double coco — lait et chair râpée
9. e'ia ota de mahi-mahi aux oignons verts et carotte
10. e'ia ota de thon à la tomate et concombre
11. e'ia ota de wahoo au poivron et coco frais
12. e'ia ota de mérou (parehe) au coco et coriandre
13. e'ia ota de carangue au coco et radis
14. e'ia ota de barracuda aux herbes fraîches et coco
15. e'ia ota de chirurgien (marava) au lait de coco léger
16. e'ia ota de thon à la menthe fraîche
17. e'ia ota de vivaneau (to'au) au coco des Tuamotu
18. e'ia ota au vinaigre de coco — version ancienne
19. e'ia ota de jobfish (uku) au lait de coco
20. e'ia ota de carangue rouge au coco et ciboulette

Chapitre 2 — variations insulaires — des marquises aux australes

1. e'ia ota marquisien au coco brûlé
2. poisson cru des Tuamotu au coco vert non filtré
3. poisson cru de Moorea à l'ananas et coco
4. poisson cru des Gambier à la papaye verte
5. poisson cru des Australes au coco fermenté (miti haari)
6. poisson cru de Raiatea à la ciboulette locale
7. poisson cru de Maupiti au coco de brousse
8. poisson cru de Huahine aux herbes du fare
9. poisson cru de Rangiroa au coco et corail d'oursins
10. poisson cru de Bora-Bora au coco des coquilles
11. e'ia ota de Tahiti sauce miti haari traditionnelle
12. poisson cru des Marquises à la sauce de soja locale
13. poisson cru style lagon des Tuamotu — pêche du jour
14. poisson cru de Fakarava au coco des atolls
15. poisson cru façon Nuku Hiva au coco jeune

Chapitre 3 — sashimis et crus des marquises

1. sashimi de thon rouge des Marquises
2. sashimi de mahi-mahi tranché fin aux Marquises
3. sashimi de wahoo à l'huile de coco des Marquises
4. sashimi de bonite (ature) tranché et citronné
5. sashimi de barracuda mariné à l'huile de nono
6. cru de thon style Nuku Hiva — trempette soja-lime
7. sashimi de carangue (paaihere) des Marquises
8. sashimi d'espadon des grandes profondeurs polynésiennes
9. cru de thon à la sauce miti haari des Marquises
10. sashimi de yellowfin et sauce coco-lime
11. cru de mahi-mahi sauce gingembre-citron vert marquisien
12. sashimi de germon et herbes de montagne des Marquises
13. assortiment sashimis du pêcheur des Marquises
14. sashimi de jobfish citronné, tradition marquisienne
15. cru de chirurgien (marava) sauce soja-coco légère

Chapitre 4 — tartares de thon

1. tartare de thon rouge au sésame et lime
2. tartare de thon à l'avocat et jus de pamplemousse de Tahiti
3. tartare de thon à la mangue et piment doux
4. tartare de germon (thon blanc) à l'huile de coco vierge
5. tartare de thon à la tomate et herbes fraîches
6. tartare de yellowfin à l'échalote et câpres
7. tartare de bonite aux aromates polynésiens
8. tartare de thon rouge au gingembre frais
9. tartare de thon à l'ananas de Moorea
10. tartare de thon coco-citronnelle

Chapitre 5 — tartares de mahi-mahi, wahoo et poissons du large

1. tartare de mahi-mahi à la papaye et vanille de Tahaa
2. tartare de wahoo à l'ananas, citron vert et coco
3. tartare de mahi-mahi aux herbes de jardin polynésien
4. tartare de wahoo au miel de fleur de vanille
5. tartare de mahi-mahi à la grenadille (fruit de la passion)
6. tartare de marlin bleu aux aromates du Pacifique
7. tartare de wahoo à l'échalote et câpres salées
8. tartare de mahi-mahi à la tomate jaune et basilic
9. tartare de carangue (paaihere) à la lime et sésame
10. tartare de jobfish (uku) à la citronnelle polynésienne
11. tartare de barracuda au lait de coco et coriandre
12. tartare de vivaneau rouge à la mangue verte
13. tartare de mahi-mahi fumé tiède
14. tartare de wahoo au tamarin des îles
15. tartare mixte mahi-mahi et thon à la ciboule

Chapitre 6 — carpaccios et lamelles marinées à froid

1. carpaccio de thon rouge à l'huile de coco vierge
2. carpaccio de mahi-mahi à la lime et zeste d'orange
3. carpaccio de wahoo à la fleur de sel des lagons
4. carpaccio d'espadon tranché fin aux herbes fraîches
5. carpaccio de bonite marinée à la sauce coco-citron
6. lamelles de thon marinées au citron confit polynésien
7. gravlax tahitien à la vanille de Tahaa
8. thon mi-cuit à basse température, finition crue
9. carpaccio de mérou au lait de coco et piment doux
10. carpaccio de vivaneau aux herbes de la montagne tahitienne

Chapitre 7 — bols et salades de poisson cru

1. bol poke polynésien au thon rouge
2. salade de poisson cru au concombre et melon
3. bol de poisson cru au riz rouge de Tahiti et coco
4. salade e'ia ota enrichie aux légumes du marché de Papeete
5. bol de thon cru à la papaye et lait de coco
6. salade de mahi-mahi cru à la mangue et oignon rouge
7. bol de wahoo cru aux légumes croquants du jardin
8. salade froide de bonite marinée aux agrumes
9. bol de poisson cru au taro râpé et lait de coco
10. salade de tartare mixte aux herbes du fenua
11. bol de poisson cru style lunch tahitien du marché
12. salade composée e'ia ota et légumes du potager
13. bol de thon cru à la vinaigrette coco-lime
14. salade de vivaneau cru aux câpres et tomates séchées
15. grand bol du pêcheur — poisson cru mixte et légumes du jour

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une méthode simple

Chaque recette est cherchée avant d’être écrite. Sa place dans le territoire, ses variantes, ses ingrédients précis, le geste qu’elle suppose, l’histoire qu’elle traîne avec elle : tout cela précède la mise en forme. La rédaction suit ensuite toujours la même structure — ingrédients, préparation, conseil du chef — pour que l’on puisse cuisiner sans relire trois fois la même page. Un glossaire ferme chaque livre, parce que ces cuisines parlent leurs langues, et que c’est une bonne raison de les apprendre un peu.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf1-001. e'ia ota classique au thon et lait de coco

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Repos: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de thon rouge d'une fraîcheur absolue, 15 cl de lait de coco frais pressé, 2 citrons verts (jus), 1 tomate ferme épépinée en brunoise, 2 oignons verts finement émincés, 1/2 concombre épépiné en petits dés, 1 cuillère à café de sel de mer fin, poivre blanc du moulin, 4 brins de coriandre fraîche pour la finition.

Préparation : Choisissez impérativement un thon rouge d'une fraîcheur absolue, idéalement acheté le matin même au Marché Municipal de Papeete — l'e'ia ota ne tolère aucun compromis sur la fraîcheur. Coupez la chair bien froide en cubes réguliers de 2 cm avec un couteau bien aiguisé, en travaillant rapidement pour préserver la fraîcheur. Placez les cubes dans un saladier en verre ou en céramique (jamais en métal), versez le jus des deux citrons verts fraîchement pressés et mélangez délicatement à la spatule. Laissez mariner 10 minutes au frais — vous verrez le thon blanchir progressivement en surface, signe que l'acidité agit sur les protéines de la chair. Inclinez doucement le saladier au-dessus de l'évier et égouttez environ la moitié du jus de citron pour ne pas écraser la douceur du lait de coco qui suivra. Versez maintenant le lait de coco frais bien froid, ajoutez la brunoise de tomate, les oignons verts ciselés, les dés de concombre, salez et poivrez. Mélangez avec de grands gestes lents et amples pour ne pas écraser les cubes de poisson. Servez immédiatement dans des bols préalablement refroidis 10 minutes au réfrigérateur, parsemés de coriandre fraîche.

Conseil du Chef : Le lait de coco doit être frais, idéalement pressé le matin même à partir de chair de noix de coco fraîchement râpée. Le lait en boîte donne un résultat acceptable mais jamais la même douceur soyeuse caractéristique du vrai miti haari. Égouttez bien le citron avant d'ajouter le coco — sinon l'acidité résiduelle tuerait la douceur lactée du lait de coco frais.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf1-002. e'ia ota de mahi-mahi au citron vert et coco

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Repos: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de mahi-mahi d'une fraîcheur absolue, 12 cl de lait de coco frais, 2 citrons verts (jus), 1 oignon rouge finement émincé, 1 carotte râpée grossièrement, 2 tiges de ciboule ciselées, 1/2 piment doux épépiné et haché, sel de mer fin, poivre blanc.

Préparation : Levez les filets de mahi-mahi avec précaution, retirez la peau et toutes les arêtes restantes à la pince à épiler de cuisine — la chair fine du mahi-mahi mérite ce soin minutieux. Coupez en dés réguliers de 2 cm en travaillant rapidement, et placez immédiatement dans un saladier en verre. Couvrez généreusement du jus de citron vert frais, remuez délicatement à la spatule pour bien enrober chaque cube et laissez mariner 10 minutes au frais — la chair devient progressivement plus ferme, plus opaque, et prend une teinte légèrement nacrée caractéristique. Inclinez le saladier et retirez environ la moitié du jus pour équilibrer l'acidité. Versez le lait de coco frais et bien froid, ajoutez l'oignon rouge finement émincé, la carotte râpée grossièrement, la ciboule ciselée et le piment doux haché. Salez et poivrez modérément, mélangez avec précaution sans écraser les cubes. Laissez reposer encore 5 minutes au frais pour que les saveurs s'amalgament harmonieusement. Servez dans des coupelles bien froides.

Conseil du Chef : Le mahi-mahi a une chair plus ferme que le thon — il supporte une marinade légèrement plus longue sans devenir farineux. La carotte râpée grossièrement apporte une note sucrée et un beau contraste de couleur orange dans le blanc nacré du plat : c'est la variante mooréenne, où les cuisinières enrichissent leur e'ia ota des légumes du jardin tropical.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf1-003. e'ia ota de wahoo au lait de coco frais

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Repos: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de wahoo d'une fraîcheur absolue, 14 cl de lait de coco frais pressé, 2 citrons verts (jus), 1 tomate grappe mûre épépinée en brunoise, 3 oignons verts finement ciselés, 1 petite gousse d'ail finement râpée, sel de mer fin, quelques feuilles de coriandre fraîche.

Préparation : Choisissez un wahoo bien frais, à la chair blanche et nacrée. Coupez la chair en dés réguliers de 1,5 à 2 cm avec un couteau très aiguisé, en travaillant rapidement pour préserver la fraîcheur du poisson. Disposez les dés en couche unique dans un plat creux en céramique, versez le jus de citron vert frais et l'ail finement râpé par-dessus, mélangez délicatement et laissez mariner 10 minutes au frais en retournant une seule fois à mi-temps pour une marinade uniforme. La chair blanche se nacre légèrement et devient plus opaque, signe que la cuisson à l'acide est en cours. Égouttez l'excès de citron en inclinant le plat, gardez environ la moitié pour conserver l'équilibre acide. Versez le lait de coco frais bien froid en filet, ajoutez la brunoise de tomate et les oignons verts ciselés, salez. Mélangez délicatement à la spatule pour ne pas casser les cubes. Servez sans attendre dans des bols préalablement refroidis, parsemez de quelques feuilles de coriandre fraîche déchirées à la main pour parfumer.

Conseil du Chef : Le wahoo est le poisson le plus apprécié des pêcheurs des Tuamotu pour l'e'ia ota. Sa chair blanche, dense et légèrement sucrée absorbe le lait de coco d'une façon exceptionnelle. L'ail râpé est discret mais lie magnifiquement les saveurs — c'est une habitude des îles de la Société, transmise de génération en génération.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf1-004. e'ia ota de perroquet (uhu) au coco et lime

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de chair de poisson-perroquet (uhu) très frais, 15 cl de lait de coco frais, 3 limes (jus), 1 oignon rouge en fines rondelles, 1 petite tomate épépinée en dés, 2 oignons verts ciselés, sel de mer, poivre blanc, 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée.

Préparation : Levez soigneusement la chair de l'uhu en retirant la peau colorée et toutes les arêtes restantes à la pince — la chair du poisson-perroquet est fine et naturellement parfumée, manipulez-la avec respect. Coupez en morceaux réguliers de 2 cm, placez dans un saladier en verre, arrosez généreusement du jus des trois limes fraîches et remuez délicatement. Laissez mariner 10 minutes au frais — la chair passe progressivement du rosé nacré au blanc opaque, signe que l'acidité travaille. Égouttez environ la moitié du jus, versez le lait de coco frais bien froid, ajoutez l'oignon rouge en fines rondelles (pour le piquant et la couleur), la tomate épépinée en dés et les oignons verts ciselés. Salez et poivrez modérément. Parsemez de coriandre fraîche ciselée. Mélangez délicatement et servez immédiatement bien frais dans des bols préalablement refroidis.

Conseil du Chef : L'uhu — le poisson-perroquet — est considéré par les Tahitiens comme l'un des meilleurs pour le cru. Sa chair naturellement sucrée se marie parfaitement avec la lime, plus acide que le citron vert ordinaire. En métropole, le bar ou la daurade fraîche reproduisent bien cette texture délicate et cette finesse de saveur.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons crus et tartares polynésiens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf1**.