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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 boissons, jus et cocktails 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-pf10**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Jus de fruits frais polynésiens

1. jus d’ananas frais de Moorea
2. jus de papaye tahitienne au citron vert
3. jus de mangue et citron vert polynésien
4. jus de fruit de la passion (grenadille) frais
5. jus de coco vert frais des tuamotu
6. jus de pamplemousse de Tahiti
7. jus de banane fei et coco polynésien
8. jus de litchi des marquises frais
9. nectar de papaye-mangue polynésien
10. jus de carambole (étoile) tahitien
11. jus de pastèque et menthe fraîche
12. jus de mandarine de Tahiti et gingembre
13. jus de noni de Polynésie (fruit médicinal traditionnel)
14. nectar d’ananas-mangue polynésien
15. jus de tamarin sucré polynésien
16. jus de corossol (soursop) des îles
17. jus de sapotille tahitienne
18. grand jus mixte des fruits du marché de papeete

Chapitre 2 — Eaux aromatisées, infusions et boissons fraîches

1. eau de coco aromatisée à la vanille de tahaa
2. infusion de feuilles de nono polynésien
3. eau aromatisée au gingembre et citron vert polynésien
4. infusion de feuilles de bananier séchées
5. limonade à l’hibiscus tahitien
6. eau de pandan aromatisée polynésienne
7. infusion de fleur de vanille de tahaa
8. eau aromatisée à la citronnelle et coco
9. thé glacé polynésien à la menthe et vanille
10. infusion de tamanu (herbes locales des îles)
11. eau aromatisée à l’ananas et basilic
12. karkadé tahitien à l’hibiscus et sucre de coco
13. infusion de feuilles de pamplemoussier tahitien
14. boisson fraîche à la noix de coco et citron vert

Chapitre 3 — Cocktails au rhum et mai tai polynésiens

1. mai tai polynésien classique (rhum agricole)
2. mai tai à la vanille de tahaa
3. punch polynésien au rhum et fruits frais
4. planter's punch tahitien
5. rhum sour polynésien au citron vert
6. daiquiri à la mangue tahitienne
7. daiquiri à l'ananas de Moorea
8. mojito tahitien à la menthe et coco
9. piña colada polynésienne (coco-ananas-rhum)
10. punch au coco et fruits exotiques polynésiens
11. tiki drink tahitien — rhum, coco, fruit de la passion
12. zombie polynésien aux rhums mélangés
13. blue hawaiian tahitien revisité
14. punch chaud au rhum et vanille de tahaa
15. cocktail au pamplemousse de Tahiti et rhum
16. plantation tahitienne — rhum, ananas et épices
17. sling polynésien (singapore sling tahitien revisité)
18. cocktail au noni et rhum agricole polynésien
19. rhum agricole de Polynésie à l'eau de coco
20. cocktail hibiscus-rhum à la tahitienne

Chapitre 4 — Kava et boissons cérémonielles des Marquises

1. kava traditionnel des marquises (préparation ancestrale)
2. kava des cérémonies polynésiennes — dosage et rituel
3. kava au lait de coco — version douce des îles
4. kava fermenté des marquises (version ancienne)
5. kava en infusion légère pour la digestion
6. kava des fêtes — préparation collective
7. kava moderne — version filtrée et aromatisée
8. kava aux herbes locales des marquises
9. kava des australes — préparation spécifique
10. kava aux fruits — préparation contemporaine
11. kava-coco léger des fêtes polynésiennes
12. cérémonie du kava — guide de préparation

Chapitre 5 — Boissons à la vanille de Tahaa

1. lait de coco à la vanille de tahaa chaud
2. chocolat chaud polynésien à la vanille de tahaa
3. latte tahitien à la vanille et lait de coco
4. sirop de vanille de tahaa artisanal
5. limonade à la vanille de Raiatea
6. smoothie à la vanille, mangue et coco
7. milkshake tahitien à la vanille et coco
8. lassi polynésien à la vanille et fruits exotiques
9. vanille fraîche en infusion dans eau de coco
10. boisson froide vanille-ananas-coco polynésienne
11. rhum vanille de tahaa arrangé (préparation longue)
12. punch à la vanille et aux fruits de saison polynésien
13. limonade artisanale à la vanille de tahaa et citron vert
14. boisson crémeuse à la vanille et banane fei polynésienne
15. crème de vanille de tahaa servie en boisson chaude

Chapitre 6 — Sirops, limonades et boissons sans alcool

1. sirop de coco artisanal de Polynésie
2. sirop d'ananas de Moorea pour limonades
3. sirop de mangue polynésien
4. sirop de fruits de la passion artisanal
5. sirop de gingembre et citron vert polynésien
6. sirop de tamarin sucré polynésien
7. limonade au gingembre et menthe fraîche
8. limonade à la coco et citron vert polynésienne
9. limonade au fruit de la passion et coco
10. soda artisanal à la mangue et citron vert
11. smoothie à la mangue-papaye et coco polynésien
12. smoothie aux fruits exotiques du fenua
13. smoothie à la banane et lait de coco polynésien
14. boisson fraîche au lait de coco et sésame noir
15. cocktail sans alcool au pamplemousse de Tahiti
16. virgin mai tai polynésien (sans alcool)
17. punch sans alcool aux fruits du marché de papeete
18. boisson sucrée au lait de coco et ananas
19. infusion froide de fleurs de Polynésie
20. eau de fleur d'oranger et coco — boisson du soir
21. grand punch de fête polynésien sans alcool — plateau de boissons

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

pf10-001. jus d'ananas frais de Moorea

Catégorie: Boisson | Difficulté: Moyenne | Préparation: 10 min | Pour 2 verres

Ingrédients : 1 ananas Queen Victoria de Moorea bien mûr (environ 1 kg), 1 citron vert (quelques gouttes, en finition), 1 pincée de sel de mer fin, Quelques glaçons.

Préparation : L'ananas Queen Victoria de Moorea est le roi des ananas polynésiens — petit calibre, chair jaune dorée, parfum intense. Choisissez un fruit bien mûr (le parfum monte fort à travers la peau, les feuilles centrales se détachent facilement). Coupez le bouquet de feuilles à la base au couteau, épluchez en tournant sur lui-même et en éliminant complètement les yeux pour ne pas laisser d'écailles brunes, retirez le cœur fibreux central qui durcirait le jus. Coupez la chair en gros cubes de trois centimètres. Passez à l'extracteur de jus, ou si vous n'en avez pas, mixez longuement au mixeur en ajoutant un peu d'eau pour faciliter le travail puis filtrez à travers un tamis fin en pressant à la spatule pour récupérer le jus pur. Versez dans un grand pichet refroidi au préalable. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron vert qui équilibre la douceur naturelle de l'ananas et amplifie sa fraîcheur, et la pincée de sel de mer fin qui réveille les saveurs sans saler. Mélangez délicatement à la spatule pour bien homogénéiser. Versez dans des verres préalablement refroidis avec quelques glaçons. Servez immédiatement bien frais.

Conseil du Chef : L'ananas de Moorea — le plus sucré du Pacifique — donne un jus d'une limpidité dorée qui sent la forêt, le soleil et la terre noire. Aucun jus industriel n'approche cette fraîcheur.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf10-002. jus de papaye tahitienne au citron vert

Catégorie: Boisson | Difficulté: Moyenne | Préparation: 10 min | Pour 2 verres

Ingrédients : 1 papaye tahitienne bien mûre (environ 600 g), 2 citrons verts (jus), 1 cuillère à café de sucre de canne brut (si besoin), 15 cl d'eau fraîche, Glaçons.

Préparation : Le jus de papaye tahitienne au citron vert est l'apothéose de la fraîcheur tropicale matinale — couleur orange flamboyante, parfum musqué, douceur naturelle équilibrée. Choisissez une papaye bien mûre tachetée jaune-orange : la chair cède sous le pouce, le parfum monte fort à travers la peau. Lavez à l'eau froide, coupez en deux dans la longueur, retirez les graines noires au centre à la cuillère et jetez-les. Avec une cuillère, prélevez la chair en grattant l'intérieur jusqu'à la peau pour récupérer toute la pulpe sucrée. Mettez la chair dans le bol d'un mixeur, ajoutez le jus pressé des deux citrons verts qui équilibre la douceur naturelle de la papaye et amplifie sa fraîcheur acidulée, et l'eau fraîche pour ajuster la consistance — moins d'eau pour un nectar épais, plus pour un jus plus fluide. Mixez longuement à pleine puissance pendant deux minutes jusqu'à obtenir une boisson parfaitement lisse et soyeuse, sans aucune fibre. Goûtez et ajoutez le sucre de canne brut seulement si nécessaire (les papayes très mûres sont déjà sucrées naturellement). Versez dans des verres préalablement refroidis avec quelques glaçons. Servez immédiatement.

Conseil du Chef : La papaye tahitienne, à chair orange profond, est plus sucrée et moins aqueuse que les variétés importées. Son jus, velouté comme un nectar, se boit frais dès le matin sur toutes les îles de la Société.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf10-003. jus de mangue et citron vert polynésien

Catégorie: Boisson | Difficulté: Moyenne | Préparation: 10 min | Pour 2 verres

Ingrédients : 2 mangues mûres de variété locale (Carabao ou Tommy Atkins à défaut), 2 citrons verts (jus), 10 cl d'eau de coco fraîche (ou eau plate), 1 pincée de piment doux en poudre (optionnel), Glaçons.

Préparation : Le jus de mangue et citron vert polynésien est une boisson rafraîchissante essentielle des tables tahitiennes — couleur orange dorée, parfum intense, fraîcheur acidulée. Choisissez deux mangues bien mûres tachetées noires : la chair cède sous le pouce, le parfum monte fort à travers la peau. Épluchez au couteau économe en suivant la courbure du fruit, dénoyautez en taillant tout autour du noyau plat central, coupez la chair en gros cubes pour faciliter le mixage. Mettez les cubes dans le bol d'un mixeur, ajoutez le jus pressé des deux citrons verts qui équilibre la douceur naturelle de la mangue, l'eau de coco fraîche qui apporte une touche tropicale supplémentaire, et la pincée de piment doux en poudre si désiré qui réveille discrètement les arômes sans piquer la bouche (le sucré-piquant est une signature polynésienne). Mixez longuement à pleine puissance pendant deux minutes jusqu'à obtenir une boisson parfaitement lisse et soyeuse, sans aucune fibre. Filtrez à travers un tamis fin si désiré pour la pureté maximale. Versez dans des verres préalablement refroidis avec quelques glaçons. Servez immédiatement bien frais.

Conseil du Chef : Les manguiers poussent partout en Polynésie, du jardin des maisons aux bords des routes des Marquises. En saison (décembre à mars), les fruits tombent en abondance — on en fait ce jus vif et solaire que les enfants réclament chaque matin.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf10-004. jus de fruit de la passion (grenadille) frais

Catégorie: Boisson | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 2 verres

Ingrédients : 12 fruits de la passion bien ridés (mûrs à cœur), 2 cuillères à soupe de sucre de canne ou de miel de fleurs polynésien, 20 cl d'eau fraîche, Glaçons.

Préparation : Le jus de fruit de la passion (grenadille) frais est l'incarnation polynésienne de la fraîcheur acidulée intense — couleur orange-doré flamboyante, parfum musqué inimitable. Choisissez douze fruits de la passion bien ridés (la peau plissée est signe de maturité parfaite, jamais lisse qui indiquerait un fruit immature) — il vous faut environ douze fruits pour obtenir trente centilitres de jus pur. Coupez chaque fruit en deux à l'horizontale au couteau bien aiguisé, prélevez la chair et les graines à la cuillère dans un grand saladier — gardez quelques graines pour la garniture finale du verre. Passez le tout au tamis fin posé sur un grand bol en pressant énergiquement à la cuillère ou à la spatule pour récupérer le jus pur sans les graines. Faites fondre le sucre de canne ou le miel polynésien dans l'eau fraîche dans un bol en remuant à la fourchette pour bien dissoudre. Mélangez le jus de grenadille avec l'eau sucrée à la spatule. Versez dans des verres préalablement refroidis avec quelques glaçons, parsemez de quelques graines de grenadille réservées pour la décoration. Servez bien frais.

Conseil du Chef : Le fruit de la passion pousse à l'état sauvage dans les vallées des Marquises et sur les hauteurs de Tahiti. Son jus — jaune électrique, acidulé, parfumé comme aucun autre — est la signature aromatique de la Polynésie.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 boissons, jus et cocktails polynésiens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf10**.