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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 recettes de cochon et viandes au four tahitien

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-pf4**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — ahima'a traditionnel — le four de terre polynésien

1. ahima'a traditionnel — cochon entier au four de terre
2. préparation du ahima'a — allumage et conduite du four
3. cochon au ahima'a des Tuamotu — porc et fruits du fenua
4. cochon entier au ahima'a de Moorea
5. cochon au ahima'a farci aux aromates polynésiens
6. cochon entier aux herbes du ahima'a marquisien
7. ahima'a de Raiatea — cochon et poissons
8. cochon au ahima'a des Gambier
9. cochon lacté au ahima'a tahitien
10. demi-cochon au ahima'a pour petits groupes
11. cochon au ahima'a des Australes — version ancienne
12. ahima'a festif de Bora-Bora — cochon et tubercules
13. cochon entier au ahima'a enrobé de feuilles de ti
14. ahima'a de Huahine — cochon sauvage au four
15. ahima'a des grandes occasions — famille Tahiti

Chapitre 2 — pièces de cochon en feuilles de bananier

1. épaule de cochon en feuilles de bananier au ahima'a
2. cuisse de cochon enveloppée aux feuilles de bananier
3. filet de cochon en feuilles de bananier vapeur
4. travers de cochon en feuilles de bananier au gingembre
5. tête de cochon en feuilles de bananier — préparation ancienne
6. jarret de cochon enveloppé aux herbes et feuilles de ti
7. côtes de cochon en feuilles de bananier épicées
8. cochon effiloché (pulled pork) de feuilles de bananier
9. rôti de cochon en feuilles de bananier au lait de coco
10. porc en feuilles de bananier et feuilles de taro (fafa)
11. filet mignon de cochon en papillote de pandanus
12. cochon mariné au lait de coco en feuilles de bananier
13. épaule de cochon aux épices et feuilles de ti
14. cochon effiloché au four tahitien pour sandwichs
15. pièces de cochon mixtes au ahima'a familial

Chapitre 3 — volailles au ahima'a et en feuilles de bananier

1. poulet entier au ahima'a à la tahitienne
2. poulet en feuilles de bananier au lait de coco
3. poulet au fafa (feuilles de taro) au ahima'a
4. canard au ahima'a polynésien
5. poulet au ahima'a farci aux aromates du fenua
6. pintade au ahima'a à la polynésienne
7. poulet en feuilles de bananier au four (version domestique)
8. canard en feuilles de bananier et gingembre
9. poulet aux herbes polynésiennes en feuilles de ti
10. volaille mixte au ahima'a des fêtes de village

Chapitre 4 — agneau, cabri et viandes rouges au ahima'a

1. agneau entier au ahima'a à la tahitienne
2. gigot d'agneau en feuilles de bananier et herbes
3. cabri (chevreau) au ahima'a des Marquises
4. épaule d'agneau en feuilles de bananier au coco
5. agneau mariné à la citronnelle et ahima'a
6. cabri entier au ahima'a de fête
7. bœuf au ahima'a polynésien — pièce entière
8. agneau aux épices douces et feuilles de ti
9. cabri en feuilles de bananier et sauce coco
10. agneau et légumes racines au ahima'a de Tahaa

Chapitre 5 — grillades, rôtis et brochettes de cochon

1. cochon rôti à la broche polynésienne
2. travers de porc grillés au barbecue tahitien
3. côtes de cochon marinées au soja-coco et grillées
4. brochettes de cochon au gingembre et sauce huître
5. filet de cochon rôti à l'ail et herbes fraîches
6. épaule de cochon rôtie au four tahitien lent
7. travers de cochon au miel de fleur de vanille
8. côtelettes de cochon grillées à la citronnelle
9. cochon en morceaux grillés sauce tamarin polynésien
10. brochettes mixtes cochon et légumes du jardin tahitien

Chapitre 6 — abats et préparations complètes du cochon

1. boudin polynésien aux aromates du fenua
2. rognons de cochon sautés à la tahitienne
3. pieds de cochon au court-bouillon polynésien
4. foie de cochon sauté au soja et gingembre tahitien
5. tête fromagée (fromage de tête) tahitien
6. langue de cochon confite aux herbes du fenua
7. oreilles de cochon croustillantes à la polynésienne
8. abats de cochon au curry doux polynésien
9. tripes de cochon mijotées aux épices de Tahiti
10. museau de cochon en gelée d'aromates polynésiens

Chapitre 7 — charcuteries et salaisons polynésiennes

1. rôti de cochon salé aux herbes polynésiennes (conservation)
2. cochon fumé au bois de tamanu — style traditionnel
3. saucisses de cochon polynésiennes aux aromates locaux
4. lard fumé des Marquises (conservation ancienne)
5. pâté de campagne polynésien au coco
6. cochon confit à l'huile de coco tahitienne
7. rillettes de cochon à la polynésienne
8. saucisson sec du fenua aux épices locales
9. jambon cuit aux herbes de Polynésie
10. plateau de charcuteries polynésiennes maison

Chapitre 8 — viandes de fête et plats d'occasion

1. grand ahima'a des fêtes nationales
2. cochon rôti de mariage polynésien
3. plateau ahima'a mixte pour 50 personnes
4. cochon de lait rôti à la tahitienne
5. viandes mixtes au ahima'a des funérailles polynésiennes
6. cochon au ahima'a du baptême tahitien
7. grand repas ahima'a — organisation et conduite
8. cochon et légumes du ahima'a des écoles de danse
9. ahima'a des pêcheurs de retour — cochon et poissons mixtes
10. grand plateau de viandes des fêtes de Heiva

Chapitre 9 — bouillons, mijotés et ragoûts de viande

1. bouillon de cochon aux légumes racines et herbes
2. ragoût de cochon aux patates douces et coco
3. cochon mijoté au lait de coco et taro
4. ragoût de cochon à la tomate et aromates du fenua
5. cochon et feuilles de taro (fafa) mijotés
6. soupe de cochon aux tubercules polynésiens
7. cochon et légumes en pot-au-feu tahitien
8. ragoût de cochon aux haricots locaux et coco
9. cochon mijoté sauce tamarin et gingembre
10. grand bouillon de cochon des jours de fête

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

pf4-001. ahima'a traditionnel — cochon entier au four de terre

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Pour cuisinier averti | Préparation: 4 h | Repos: 8 h | Cuisson: 8 h | Pour 30 personnes

Ingrédients : 1 cochon entier de 40 à 50 kg (préparé par le boucher, vidé et écaillé), 20 kg de pierres volcaniques basaltiques (jamais sédimentaires qui exploseraient), 100 kg de bois sec de tamanu, de cocotier ou de mango, 200 feuilles de ti (Cordyline fruticosa) fraîches, 30 grandes feuilles de bananier humidifiées, 1 kg de gros sel marin, 500 g d'ail écrasé, aromates polynésiens (thym, laurier, ciboule, gingembre), tubercules optionnels (taro, uru, patate douce), bâche en jute pour la couverture finale.

Préparation : Commencez impérativement la veille car l'ahima'a est une journée entière de préparation cérémonielle. Choisissez un emplacement stable éloigné des arbres, des bâtiments et des points d'eau. Creusez un trou circulaire d'environ 1,5 mètre de diamètre et 80 centimètres de profondeur, avec des bords nets pour faciliter la couverture finale. Disposez d'abord une couche de bois sec au fond du trou, puis empilez les pierres volcaniques basaltiques en pyramide au-dessus du bois — la qualité des pierres est ABSOLUMENT critique, jamais de pierres sédimentaires qui exploseraient sous l'effet de la chaleur. Allumez le grand feu et entretenez-le pendant 3 à 4 heures jusqu'à ce que les pierres soient profondément blanches et ardentes (signe qu'elles sont à 800 °C minimum). Pendant la chauffe des pierres, préparez le cochon : frottez très généreusement à l'intérieur et l'extérieur avec le mélange de gros sel, ail écrasé et aromates polynésiens (thym, laurier, ciboule, gingembre). Une fois les pierres ardentes, retirez précautionneusement les braises et cendres résiduelles avec une grande pelle, en gardant uniquement les pierres incandescentes. Disposez immédiatement plusieurs couches épaisses de feuilles de ti puis de bananier humidifiées sur les pierres pour créer un coussin protecteur. Posez le cochon enveloppé de feuilles dessus, ajoutez les tubercules en option enveloppés séparément. Recouvrez de plusieurs couches de feuilles de bananier humidifiées, terminez par la bâche de jute mouillée et de la terre humide pour sceller hermétiquement le four. Laissez cuire exactement 8 heures sans jamais ouvrir.

Conseil du Chef : L'ahima'a est l'âme de la cuisine polynésienne — chaque cérémonie communautaire majeure (mariage, baptême, retour d'expédition) repose sur ce four de

> terre ancestral. Les pierres volcaniques basaltiques sont impératives — jamais de pierres sédimentaires qui exploseraient. Le rituel demande au moins trois personnes expérimentées et la transmission générationnelle.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf4-002. préparation du ahima'a — allumage et conduite du four

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Pour cuisinier averti | Préparation: 3 h | Cuisson: 6 h | Pour 20 personnes

Ingrédients : Bois sec de tamanu, cocotier ou mango (150 kg pour un four de taille moyenne), pierres volcaniques basaltiques sélectionnées (30 à 50 kg selon taille du four), 200 feuilles de ti fraîches minimum, 30 grandes feuilles de bananier humidifiées, 1 bâche en jute ou feuilles de pandanus pour la couverture, pelles et fourches pour la manipulation des pierres ardentes, eau pour humidifier, sable pour l'étanchéité finale, terre humide.

Préparation : Choisissez un emplacement stable et sécuritaire éloigné des arbres, bâtiments et zones de circulation — l'ahima'a génère une chaleur intense et de la fumée pendant des heures. Creusez le trou selon la quantité à cuire en respectant les proportions classiques : 1 mètre de diamètre par 50 cm de profondeur pour 20 personnes, 1,5 mètre par 80 cm pour 30 à 40 personnes. Les bords doivent être nets et solides pour faciliter la couverture finale. Disposez le bois sec de chauffe au fond du trou en couche dense, puis empilez méticuleusement les pierres volcaniques basaltiques en pyramide au-dessus du bois — les pierres doivent être de taille variée (gros et petits) pour permettre une chauffe uniforme et compacte. Allumez le feu en plusieurs points et entretenez-le pendant exactement 3 heures jusqu'à ce que les pierres soient profondément blanches et profondément ardentes (signe absolu qu'elles ont atteint 800 °C minimum). Surveillez constamment, ajoutez du bois si nécessaire pour maintenir la chaleur. Une fois les pierres parfaitement ardentes, retirez précautionneusement avec une grande pelle ou fourche les braises et cendres résiduelles, en gardant uniquement les pierres incandescentes au fond du four. La préparation est alors prête pour recevoir les aliments enveloppés. Cette technique fondamentale est la base universelle de tous les ahima'a polynésiens.

Conseil du Chef : La conduite du four ahima'a est un art transmis oralement de génération en génération. Les pierres volcaniques doivent être réutilisables — sélectionnez-les soigneusement et conservez-les pour les futurs ahima'a. Le bois de cocotier sec est idéal car il brûle profondément et longtemps. Préparez toujours en équipe — c'est physique et demande coordination.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf4-003. cochon au ahima'a des Tuamotu — porc et fruits du fenua

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Pour cuisinier averti | Préparation: 2 h | Cuisson: 6 h | Pour 15 personnes

Ingrédients : 1 demi-cochon de 25 kg, 1 kg de taro pelé en gros morceaux, 500 g d'uru (fruit de l'arbre à pain) en morceaux, 500 g de patate douce, 500 g de fei (bananes sauvages polynésiennes), 500 g de gros sel marin, 250 g d'ail écrasé, 100 feuilles de ti fraîches, 20 feuilles de bananier humidifiées, herbes fraîches du fenua (jardin polynésien), 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge.

Préparation : Préparez l'ahima'a selon la technique de base (voir pf4-002) — comptez 3 heures pour les pierres ardentes. Pendant ce temps, préparez minutieusement le demi-cochon et les fruits du fenua signature : frottez très généreusement le demi-cochon à l'intérieur et à l'extérieur avec le gros sel marin et l'ail écrasé en faisant pénétrer profondément dans la chair par massage minutieux. Ajoutez les herbes fraîches du fenua dans toutes les cavités. Préparez chaque fruit ou tubercule séparément en gros morceaux — taro pelé, uru en morceaux, patate douce entière, fei (bananes sauvages, signature des Tuamotu) — et enveloppez chaque type dans son propre paquet de feuilles de bananier humidifiées pour préserver l'identité de chaque saveur. Une fois les pierres parfaitement ardentes, retirez les braises résiduelles. Disposez les paquets de tubercules et fruits au fond du four, en cercle autour des pierres ardentes. Déposez le demi-cochon par-dessus sur son lit de feuilles de ti et bananier multiples. Recouvrez de feuilles supplémentaires en couches denses, scellez hermétiquement avec la bâche humide et la terre. Cuisez exactement 6 heures sans jamais ouvrir. À l'ouverture cérémonielle, le cochon est fondant et les fruits du fenua imprégnés de la fumée et du parfum du cochon. Servez en grand plat communautaire.

Conseil du Chef : Aux Tuamotu, l'ahima'a combine traditionnellement le porc et les fruits du fenua — chaque famille a ses proportions. Les fei (bananes sauvages cuites) sont la signature des Tuamotu. Le partage à l'ouverture est cérémoniel — l'ahima'a est avant tout un événement social, plus qu'un simple repas.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf4-004. cochon entier au ahima'a de Moorea

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Pour cuisinier averti | Préparation: 2 h | Repos: 12 h | Cuisson: 8 h | Pour 30 personnes

Ingrédients : 1 cochon entier de 40 kg, 1 kg de gros sel marin, 500 g d'ail écrasé, herbes fraîches mélangées (1 botte de thym, 1 botte de laurier, 1 botte de ciboule, 1 botte de coriandre), 200 feuilles de ti fraîches, 30 grandes feuilles de bananier de Moorea (particulièrement larges, signature locale), 4 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, 50 g de gingembre frais en lamelles.

Préparation : Commencez impérativement la veille de la fête. Préparez méticuleusement le cochon entier : frottez très généreusement à l'intérieur et à l'extérieur avec le gros sel marin, l'ail écrasé et le mélange d'herbes fraîches finement hachées (thym, laurier, ciboule, coriandre). Ajoutez le gingembre frais en lamelles dans la cavité abdominale. Couvrez et réservez au frais une nuit complète (minimum 12 heures) pour permettre aux saveurs de pénétrer profondément la chair — étape critique pour un cochon de cette taille. Le jour J, préparez l'ahima'a 3 heures à l'avance selon la technique de base (allumage, chauffe des pierres jusqu'à blancheur ardente). Sortez le cochon mariné, badigeonnez-le très généreusement d'huile de coco vierge sur toute la peau pour favoriser la dorure et le croustillant. Enveloppez d'abord de plusieurs couches de feuilles de ti pour la protection, puis des grandes feuilles de bananier de Moorea humidifiées (particulièrement larges, ce qui distingue l'ahima'a de Moorea — elles enveloppent mieux). Une fois les pierres parfaitement ardentes, retirez les braises résiduelles. Déposez le cochon enveloppé directement sur les pierres ardentes, recouvrez de feuilles de bananier supplémentaires en couches denses, scellez hermétiquement avec la bâche en jute humidifiée et de la terre humide. Laissez cuire exactement 8 heures sans jamais ouvrir le four. À l'ouverture cérémonielle, la peau est croustillante et la chair fondante.

Conseil du Chef : Moorea est l'île jardin de la Polynésie — ses feuilles de bananier sont parmi les plus grandes et les plus parfumées. La marinade longue de la veille est essentielle pour un cochon entier de 40 kg — sans elle, le cœur de la chair resterait fade. L'huile de coco favorise la dorure et le croustillant signature.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 recettes de cochon et viandes au four tahitien » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf4**.