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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 fei, taro, ufi et fruits de l'arbre à pain

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-pf5**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — taro à la vapeur, mijoté et en gratin

1. taro à la vapeur au lait de coco (plat de base)
2. purée de taro au lait de coco
3. taro frit à l'huile de coco (taro chips)
4. soupe de taro au lait de coco et gingembre
5. taro bouilli à l'eau de mer (cuisson ancienne)
6. gâteau de taro sucré au lait de coco
7. galette de taro grillée à la plancha
8. taro en gratin au four et fromage local
9. taro rôti au four entier, sel de mer
10. taro en tempura léger (beignets de taro)
11. croquettes de taro à la tahitienne
12. salade de taro tiède aux herbes fraîches
13. taro en purée dorée au beurre de coco
14. soupe de feuilles de taro (fafa) au coco
15. taro bouilli en sauce miti haari froide
16. taro en hash browns polynésien
17. taro cuit au ahima'a — version pure
18. taro au four farci aux aromates
19. galettes de taro aux herbes du jardin tahitien
20. taro en ragoût aux légumes locaux

Chapitre 2 — taro rôti, en gratin, frit et gâteau salé

1. taro rôti fumé au bois de coco
2. taro rôti entier farci de crème de coco
3. galette de taro grillée croustillante à la plancha
4. taro frit profond croustillant à la polynésienne
5. taro en purée crémeuse servie en quenelles poêlées
6. gâteau salé de taro aux oignons et coriandre
7. feuilles de taro farcies au coco (fafa farcie)
8. taro en beignets sucrés au miel polynésien
9. taro gratiné crémeux à la polynésienne
10. taro en chips à l'huile de coco croustillantes
11. taro en pâte pour moti (beignet sucré polynésien)
12. taro vapeur en sauce miti froide acidulée
13. purée de taro enrichie au beurre de coco et vanille
14. taro rôti au four enrobé de feuilles de bananier
15. taro sauté à la poêle avec oignons et ail
16. gâteau de taro aux épices, gingembre et cacao
17. taro écrasé service rustique, huile et herbes
18. taro en croûte dorée sous le grill
19. taro en feuilles farcies à la polynésienne
20. taro en nid croustillant à la plancha

Chapitre 3 — fei à la vapeur, rôti, frit et en gâteau

1. fei vapeur simple au lait de coco
2. fei rôti entier au four enrobé de gros sel
3. purée de fei crémeuse au lait de coco
4. fei frit croustillant en bâtonnets épais
5. fei en gâteau sucré moelleux à la vanille
6. fei vapeur en sauce miti haari froide acidulée
7. gâteau salé de fei aux herbes et oignons
8. fei gratiné crémeux à la polynésienne
9. fei en chips croustillantes fines
10. fei en confiture polynésienne aux épices
11. fei en purée lisse service rustique
12. fei rôti au four enrobé de feuilles de bananier
13. fei sauté à la poêle avec oignons et ail
14. fei en beignets sucrés au miel polynésien
15. fei écrasé service rustique, huile et herbes
16. fei en croûte dorée sous le grill
17. fei vapeur en sauce miti épicée chaude
18. fei en nid croustillant à la plancha
19. fei en purée dorée au beurre de coco servie en quenelles
20. fei en gâteau moelleux aux fruits confits polynésiens

Chapitre 4 — ufi vapeur, rôti, gratin et purée

1. ufi à la vapeur simple au lait de coco
2. ufi rôti entier au four enrobé de gros sel
3. purée d'ufi crémeuse au lait de coco
4. ufi frit croustillant en bâtonnets épais
5. ufi en gratin crémeux aux deux fromages
6. ufi en gâteau salé aux herbes et coriandre
7. ufi vapeur en sauce miti haari froide acidulée
8. ufi en chips fines croustillantes
9. purée d'ufi servie en quenelles dorées à la poêle
10. ufi en purée lisse service rustique
11. ufi rôti au four enrobé de feuilles de bananier
12. ufi sauté à la poêle avec oignons, ail et gingembre
13. ufi en gâteau sucré moelleux à la vanille de Tahaa
14. ufi écrasé service rustique, huile et herbes
15. ufi en croûte dorée sous le grill
16. ufi en beignets sucrés au miel polynésien
17. ufi en chips sucrées au sucre cannelle
18. ufi en gâteau aux noix de pécan polynésiennes
19. ufi vapeur en sauce miti épicée chaude
20. ufi en gâteau salé au fromage et basilic thai

Chapitre 5 — uru rôti, popoi et fruits de l'arbre à pain en fusion

1. uru rôti entier au four avec gros sel
2. popoi traditionnel — pâte fermentée d'uru
3. popoi moderne rapide avec lait de coco frais
4. uru vapeur à la polynésienne au lait de coco
5. purée d'uru crémeuse au lait de coco
6. uru frit croustillant en bâtonnets
7. uru en gratin crémeux fusion
8. uru en gâteau salé aux herbes polynésiennes
9. uru vapeur en sauce miti haari froide acidulée
10. uru en chips fines croustillantes
11. uru en purée lisse service rustique
12. uru rôti au four enrobé de feuilles de bananier
13. uru sauté à la poêle avec oignons et ail
14. uru en confiture polynésienne sucre et épices
15. uru en beignets sucrés au miel polynésien
16. uru en croûte dorée sous le grill
17. uru en nid croustillant à la plancha
18. uru en boisson rafraîchissante coco-vanille
19. uru en gâteau sucré moelleux aux fruits confits
20. uru-coco en terrine fusion sucrée-salée

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

pf5-001. taro à la vapeur au lait de coco (plat de base)

Catégorie: Garniture | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de taro polynésien (Colocasia esculenta) épluché et coupé en gros cubes de 4 cm, 25 cl de lait de coco entier de qualité, 1 pincée de gros sel marin, 1 grande feuille de pandanus nouée en deux, 1 cuillère à café de zeste de citron vert pour servir, 1 cuillère à soupe de noix de coco fraîchement râpée pour décorer.

Préparation : Le taro à la vapeur au lait de coco est universellement considéré comme le plat de base polynésien par excellence — simple, nourrissant, fondamental, présent à la table de chaque famille du fenua plusieurs fois par semaine. Sa préparation exige rigueur dans la cuisson et précision dans le timing du lait de coco. Portez d'abord à ébullition un fond d'eau dans le bas d'un cuiseur vapeur ou d'un faitout équipé d'une grille surélevée. Placez les cubes de taro dans le compartiment supérieur en les espaçant légèrement, posez la feuille de pandanus nouée en deux entre les cubes pour parfumer délicatement la vapeur pendant toute la cuisson. Couvrez très hermétiquement avec un couvercle bien lourd et faites cuire à la vapeur vive exactement 25 minutes jusqu'à ce qu'une pointe de couteau s'enfonce sans aucune résistance dans la chair fondante. Pendant ce temps, dans une petite casserole à part, réchauffez doucement le lait de coco entier à frémissement très léger avec la pincée de gros sel marin (jamais de bouillon qui ferait trancher la matière grasse). Dressez ensuite les cubes de taro chauds dans un plat de service creux, arrosez généreusement du lait de coco chaud parfumé au pandanus et parsemez immédiatement de noix de coco fraîchement râpée et de zeste de citron vert.

Conseil du Chef : Portez toujours impérativement des gants en caoutchouc pour éplucher le taro cru — son suc laiteux contient des cristaux d'oxalate de calcium qui irritent durablement les mains sensibles. Cette contrainte sanitaire disparaît entièrement dès que le taro est cuit à cœur.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf5-002. purée de taro au lait de coco

Catégorie: Garniture | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de taro polynésien épluché et coupé en morceaux de 5 cm, 30 cl de lait de coco entier, 2 cuillères à soupe de beurre de coco (ou beurre doux à défaut), 1 grande feuille de pandanus, 1 cuillère à café de gros sel marin, 1/2 cuillère à café de poivre blanc fraîchement moulu, 1 cuillère à café de noix de muscade fraîchement râpée, 1 cuillère à soupe de cives finement ciselées pour décorer.

Préparation : Cette purée de taro polynésienne est notablement plus dense et plus parfumée que la purée de pomme de terre française classique — sa texture veloutée et légèrement collante caractéristique vient de l'amidon naturel du taro qui est différent de l'amidon de pomme de terre. C'est cette particularité qui signe le résultat polynésien authentique. Faites d'abord cuire les morceaux de taro à l'eau bouillante salée pendant exactement 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient très tendres et fondants au cœur, puis égouttez complètement et soigneusement au tamis. Pendant ce temps, chauffez doucement le lait de coco entier dans une petite casserole avec la feuille de pandanus à frémissement seulement pendant 2 minutes pour bien l'infuser des arômes signatures, puis retirez impérativement la feuille de pandanus avant utilisation. Écrasez ensuite le taro à chaud au presse-purée mécanique uniquement (jamais au mixeur électrique qui rend la purée immédiatement collante et élastique par sur-développement de l'amidon). Incorporez le beurre de coco par parcelles régulières en travaillant à la spatule, puis versez le lait de coco chaud parfumé progressivement en fouettant énergiquement pour obtenir une purée parfaitement lisse et crémeuse. Salez avec le gros sel marin, poivrez blanc et ajoutez la noix de muscade fraîchement râpée.

Conseil du Chef : La purée de taro refroidit et durcit beaucoup plus vite que la purée de pomme de terre classique. Servez impérativement immédiatement, ou maintenez au bain-marie chaud avec un léger filet de lait de coco pour éviter le dessèchement de surface. Parsemez de cives au service.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf5-003. taro frit à l'huile de coco (taro chips)

Catégorie: Apéritif | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 30 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de taro polynésien épluché et entier, 1 litre d'huile de coco vierge pour friture, 1 cuillère à café de sel marin fin pour saupoudrer, 1 cuillère à café de curcuma en poudre (optionnel pour la couleur dorée), 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne léger, 1 cuillère à café de zeste de citron vert finement râpé pour décorer, 1 cuillère à café de paprika doux fumé.

Préparation : La clé absolue des chips de taro parfaitement croustillantes est l'élimination maximale de toute humidité avant friture — c'est la règle technique fondamentale qui distingue les chips réussies des chips molles. La mandoline professionnelle est l'outil indispensable et non négociable pour obtenir une épaisseur parfaitement régulière. Ces chips de taro polynésiennes sont servies en apéritif dans tous les hôtels de luxe de Bora-Bora et de Moorea — leur légèreté surprend toujours les premiers visiteurs européens. Tranchez d'abord le taro très finement à la mandoline réglée sur exactement 1,5 mm d'épaisseur, étalez méthodiquement les tranches sur un grand torchon de cuisine propre et sec, saupoudrez très légèrement de sel et laissez dégorger exactement 30 minutes pour retirer l'excès d'humidité naturelle (étape critique). Épongez ensuite très soigneusement les tranches avec du papier absorbant en les retournant, en enlevant toute trace d'eau résiduelle. Chauffez l'huile de coco vierge à exactement 170 °C dans une grande sauteuse profonde au thermomètre de cuisine. Faites frire les tranches de taro par très petites quantités sans jamais les superposer pour éviter qu'elles ne collent entre elles, exactement 2 à 3 minutes jusqu'à coloration dorée uniforme et texture croustillante. Égouttez immédiatement sur papier absorbant en plusieurs couches.

Conseil du Chef : Saupoudrez impérativement de sel marin fin, curcuma en poudre, paprika doux fumé et zeste de citron vert finement râpé pendant que les chips sont encore brûlantes — les épices adhèrent uniquement sur la chaleur et l'huile résiduelle.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf5-004. soupe de taro au lait de coco et gingembre

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de taro polynésien épluché en cubes de 3 cm, 40 cl de lait de coco entier, 2 cuillères à café de gingembre frais finement râpé, 2 gousses d'ail bien écrasées, 1 oignon doux finement haché, 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, 1 grande feuille de pandanus, 1 cuillère à café de gros sel marin, 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, 2 cuillères à soupe de cives finement ciselées pour servir, 1 cuillère à café de zeste de citron vert.

Préparation : Le gingembre frais râpé incorporé dans une soupe crémeuse au lait de coco crée un équilibre absolument parfait entre la douceur lactée et grasse du coco et la vivacité épicée et piquante du gingembre — commencez prudemment avec 1 cuillère à café et ajustez progressivement selon votre goût personnel. Le gingembre séché en poudre ne produit absolument pas le même effet aromatique vif et frais. Cette soupe de taro est la recette réconfortante des matins pluvieux en Polynésie. Faites d'abord revenir méthodiquement l'oignon doux finement haché et l'ail bien écrasé dans l'huile de coco vierge dans une grande casserole pendant exactement 10 minutes à feu doux sans aucune coloration (étape critique pour la douceur), jusqu'à transparence complète. Ajoutez ensuite le gingembre frais finement râpé sur microplane et les cubes de taro, mélangez 2 minutes en remuant pour bien enrober. Couvrez d'eau froide à hauteur des cubes avec la feuille de pandanus entière, salez avec le gros sel marin et faites cuire à feu moyen exactement 30 minutes jusqu'à tendreté parfaite. Retirez impérativement le pandanus en fin de cuisson et mixez la moitié de la soupe seulement pour obtenir une consistance signature mi-crémeuse mi-morcelée caractéristique. Versez le lait de coco entier, réchauffez 2 minutes à frémissement seulement (jamais bouillir) et rectifiez l'assaisonnement.

Conseil du Chef : Servez immédiatement bien chaude parsemée généreusement de cives finement ciselées et de zeste de citron vert finement râpé pour la fraîcheur signature finale qui réveille le palais.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 fei, taro, ufi et fruits de l’arbre à pain » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf5**.