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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats du quotidien polynésien

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-pf6**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — poulets et volailles du quotidien polynésien

1. poulet au fafa — épinards de taro tahitiens
2. poulet mijoté au lait de coco et citron vert
3. poulet sauté à la ciboule et soja tahitien
4. poulet rôti aux épices polynésiennes
5. poulet en sauce tomate et herbes du fenua
6. poulet à l'ananas de Moorea et coco
7. poulet au curry doux polynésien
8. poulet mariné au citron vert et grillé
9. poulet au lait de coco et gingembre frais
10. poulet braisé aux aromates du jardin tahitien
11. poulet mijoté à la tahitienne — recette du dimanche
12. ailes de poulet grillées sauce soja-miel polynésien
13. poulet en sauce aigre-douce à la tahitienne
14. poulet au paprika doux et coco
15. poulet fumé au tamanu et herbes fraîches
16. cuisse de poulet confite au lait de coco et ail
17. poulet au wok à la tahitienne (sauté express)
18. bouillon de poulet aux légumes et herbes du fenua

Chapitre 2 — porc et bœuf du quotidien polynésien

1. porc sauté à la ciboule et sauce soja de Papeete
2. sauté de porc aux légumes du marché tahitien
3. porc mijoté à la tomate et herbes polynésiennes
4. porc au lait de coco et patate douce
5. porc en sauce tamarin-gingembre polynésien
6. bœuf mijoté aux légumes racines polynésiens
7. bœuf sauté à la ciboule et soja tahitien
8. bœuf haché sauté à l'ail et aux herbes
9. bœuf en lanières sauté poivrons et soja
10. bœuf mijoté sauce tomate polynésienne
11. bœuf curry léger à la polynésienne
12. bœuf haché aux légumes feuilles polynésiens

Chapitre 3 — riz et plats de riz polynésiens

1. riz blanc au lait de coco tahitien (riz de base)
2. riz sauté aux légumes du marché de Papeete (version simple)
3. riz à la tomate et herbes fraîches du jardin
4. riz au poulet tahitien
5. riz au coco et légumes du fenua
6. riz au lait de coco et pandan
7. riz noir de Tahiti aux légumes sautés
8. riz collant au coco style polynésien
9. riz à la viande hachée et légumes du jardin
10. riz frit tahitien du quotidien (version familiale basique)
11. riz au bouillon de poulet et herbes du fenua
12. riz aromatisé au pandan et coco
13. riz à la papaye et curry léger
14. riz complet au lait de coco léger
15. riz au porc et légumes du placard tahitien

Chapitre 4 — soupes et bouillons de la maison polynésienne

1. soupe de légumes du jardin tahitien
2. bouillon de bœuf aux légumes racines polynésiens
3. soupe au taro et lait de coco léger
4. soupe de légumes et poulet à la tahitienne
5. bouillon de porc aux herbes et légumes du fenua
6. soupe de feuilles de taro (fafa) et lait de coco
7. soupe de potiron et coco polynésienne
8. bouillon de mahi-mahi aux légumes (soupe de poisson simple)
9. soupe au manioc et légumes du jardin
10. bouillon de volaille polynésien du dimanche
11. soupe repas de légumes mixtes et riz
12. consommé de légumes du jardin tahitien
13. soupe froide de concombre et coco
14. soupe de lentilles polynésiennes aux herbes du fenua
15. bouillon de fête polynésien (toutes viandes)

Chapitre 5 — casse-croûtes et salades-repas polynésiennes

1. casse-croûte tahitien au thon et mayo
2. sandwich polynésien au poulet et légumes du jardin
3. salade composée tahitienne — légumes et thon en boîte
4. salade de riz polynésienne aux légumes et herbes
5. salade de pâtes au thon à la tahitienne
6. casse-croûte au porc rôti et légumes crus
7. tartine polynésienne au poisson fumé et légumes
8. salade de pommes de terre à la tahitienne
9. wrap tahitien au poulet et légumes du marché
10. salade d'avocat et pamplemousse de Tahiti

Chapitre 6 — omelettes, œufs et légumes du quotidien polynésien

1. omelette polynésienne aux légumes du jardin
2. œufs brouillés aux herbes fraîches du fenua
3. omelette au thon et oignons tahitiens
4. omelette aux légumes sautés polynésiens
5. œufs à la coque et pain polynésien du matin
6. légumes du jardin sautés à l'ail et ciboule
7. poêlée de légumes variés polynésiens
8. haricots verts sautés à la tahitienne
9. salade de cœurs de palmier du fenua
10. ratatouille polynésienne aux légumes locaux

Chapitre 7 — plats de fête et dimanches polynésiens

1. repas du dimanche tahitien — poulet et riz coco
2. plat de fête polynésien — porc braisé et légumes
3. repas de fête Heiva — riz coco, viandes et légumes
4. plateau du marché de Papeete — plats cuisinés du jour
5. repas de baptême polynésien — viandes et accompagnements
6. grand repas de famille polynésien du week-end
7. plat de mariage tahitien — riz et viandes sautées
8. repas de fête scolaire polynésien
9. buffet polynésien maison — plats du quotidien en fête
10. repas de retour de pêche — poisson et tubercules

Chapitre 8 — plats rapides et recettes express du quotidien polynésien

1. riz sauté express aux restes de la veille
2. nouilles sautées du quotidien tahitien (version rapide)
3. poisson grillé express et riz blanc du soir
4. œufs frits sur riz au coco du matin polynésien
5. sauté de légumes express au soja tahitien
6. soupe express de légumes et riz polynésien
7. poulet frit express à la tahitienne
8. casse-croûte express du marché de Papeete
9. pâtes sautées express aux herbes du fenua
10. plat express de thon et légumes du placard polynésien

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

pf6-001. poulet au fafa — épinards de taro tahitiens

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 45 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet de 1,5 kg découpé en morceaux, 600 g de feuilles de taro (fafa) fraîches ou 400 g de feuilles d'épinards en substitut, 40 cl de lait de coco entier, 1 oignon émincé, 3 gousses d'ail hachées, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, sel, poivre noir du moulin.

Préparation : Le fafa frais demande un blanchiment scrupuleux : ses cristaux d'oxalate provoquent un picotement intense en bouche s'ils restent crus. Plongez les feuilles dix minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, surveillez le passage du vert vif au vert sombre presque kaki — c'est le signe que les oxalates se désagrègent. Égouttez à la passoire, pressez fortement entre vos paumes pour chasser l'eau de végétation amère, puis hachez grossièrement au couteau. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de coco dans une cocotte en fonte jusqu'à ce qu'elle ondule en surface, déposez les morceaux de poulet côté peau et laissez-les colorer sans les remuer huit minutes pour obtenir une croûte ambre. Retournez, dorez l'autre face, réservez. Réduisez le feu, jetez l'oignon et l'ail dans la graisse parfumée, faites-les suer cinq minutes jusqu'à translucidité — pas de coloration, sinon l'amertume revient. Remettez le poulet, couchez les feuilles de fafa par-dessus, versez le lait de coco bien froid sur l'ensemble, salez, poivrez. Couvrez, baissez à frémissement et laissez mijoter trente-cinq minutes. La sauce doit napper la cuillère, virer au vert profond. Rectifiez et servez avec du riz tiède.

Conseil du Chef : Le fafa est l'âme de la cuisine polynésienne — ce plat est servi à chaque baptême, mariage et fête du Heiva. Si vous utilisez des épinards frais en métropole, leur goût est moins terreux mais la consistance est similaire. Ne sautez jamais le blanchissage des feuilles de taro frais : les cristaux d'oxalate provoquent un picotement intense en bouche si elles sont consommées crues ou insuffisamment cuites.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf6-002. poulet mijoté au lait de coco et citron vert

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet de 1,4 kg découpé en morceaux, 40 cl de lait de coco entier, 2 citrons verts (zeste et jus), 1 oignon finement haché, 4 gousses d'ail hachées, 2 cuillères à café de gingembre frais râpé, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, 1 tige de citronnelle écrasée, sel, poivre blanc.

Préparation : Sortez le poulet du froid trente minutes avant cuisson, séchez chaque morceau au papier absorbant — la peau humide n'attache aucune coloration. Frottez-la d'une pincée de sel, faites fondre l'huile de coco dans une cocotte épaisse à feu vif, déposez les morceaux peau dessous et laissez-les caraméliser six à sept minutes sans y toucher : le grésillement doit rester soutenu, l'odeur tournera au beurre noisette. Retournez, dorez l'autre face trois minutes, réservez sur une assiette. Baissez à feu moyen, faites suer l'oignon, l'ail et le gingembre cinq minutes jusqu'à parfumer la cuisine. Ajoutez la citronnelle écrasée au plat de la lame — c'est l'écrasement qui libère les huiles essentielles — et le zeste râpé d'un citron vert. Tournez une minute, puis remettez le poulet et son jus, versez le lait de coco entier et le jus du premier citron vert, salez modérément, poivrez au moulin. Couvrez, baissez à frémissement, laissez mijoter trente-cinq minutes : la sauce épaissit, prend une teinte ivoire, le poulet se détache de l'os. Hors du feu, ajoutez le jus du second citron vert pour réveiller l'ensemble, retirez la citronnelle. Servez sur riz au pandan.

Conseil du Chef : La citronnelle écrasée au couteau (plutôt que hachée) libère les arômes progressivement pendant le mijotage sans rendre la sauce fibreuse. Retirez-la toujours avant de servir. Le zeste de citron vert ajouté en début de cuisson donne une amertume complexe qui équilibre la douceur du coco — ne le supprimez pas.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf6-003. poulet sauté à la ciboule et soja tahitien

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de blanc de poulet en lanières fines, 1 botte de ciboule (oignons verts) ciselée, 4 gousses d'ail finement hachées, 3 cuillères à soupe de sauce soja claire, 1 cuillère à soupe de sauce soja foncée, 1 cuillère à café de sucre de canne, 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou d'huile neutre, 1 cuillère à café de fécule de maïs délayée dans 2 cuillères à soupe d'eau, poivre blanc.

Préparation : Le secret de ce sauté tient au velouté de la marinade : la fécule, en cuisant brièvement, forme une pellicule qui retient les sucs et donne au poulet ce glaçage soyeux des cantines de Papeete. Disposez les lanières dans un bol, versez une cuillère de soja claire et la fécule délayée, mélangez à la main pour bien enrober chaque morceau, laissez reposer dix minutes à température ambiante. Pendant ce temps, ciselez la ciboule en gardant les tiges blanches d'un côté, les vertes de l'autre — les blanches cuiront, les vertes finiront crues en garniture. Chauffez le wok à vide jusqu'à fumage léger, versez l'huile, basculez-la pour tapisser la paroi. Jetez les lanières en deux fois pour ne pas faire chuter la température, étalez-les, laissez-les saisir une minute sans bouger, retournez à la spatule, retirez dès qu'elles sont dorées. Dans le même wok brûlant, faites éclater l'ail trente secondes — pas plus, sinon il brûle —, ajoutez les blancs de ciboule, versez le reste de soja claire, le soja foncé et le sucre. Remettez le poulet, sautez vivement une minute pour bien laquer. Garnissez de ciboule verte crue.

Conseil du Chef : Ce plat simple est l'un des préférés des casse-croûte du quai de Papeete — rapide, savoureux, économique. L'influence chinoise hakka est omniprésente dans la cuisine du quotidien polynésien : ce sauté de poulet à la ciboule est indissociable de la table tahitienne moderne. La fécule dans la marinade crée un glaçage léger qui fixe la sauce.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf6-004. poulet rôti aux épices polynésiennes

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Marinade: 2 h | Cuisson: 1 h 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet entier de 1,6 kg, 3 cuillères à soupe d'huile de coco fondue, 2 gousses d'ail râpées, 1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, ½ cuillère à café de piment rouge séché en poudre, 1 cuillère à café de sel de mer, le zeste d'un citron vert, quelques feuilles de pandan pour la cavité.

Préparation : La pâte d'épices doit pénétrer la chair, pas seulement la peau. Mélangez l'huile de coco fondue avec l'ail râpé fin, le curcuma, le gingembre, le piment et le sel jusqu'à obtenir une pommade homogène, ajoutez le zeste de citron vert. Séchez le poulet entier au papier absorbant, glissez les doigts entre la peau et la chair des cuisses puis des blancs en décollant délicatement sans déchirer, étalez la moitié de la pâte sous la peau au plus près de la chair, badigeonnez le reste sur la peau et dans la cavité, glissez les feuilles de pandan à l'intérieur. Posez sur une assiette, couvrez d'un film, laissez mariner deux heures au frais minimum — quatre heures c'est encore mieux. Préchauffez le four à 200 °C en chaleur tournante, posez le poulet bréchet vers le haut sur une grille au-dessus d'un plat lèchefrite avec un fond d'eau, enfournez et baissez aussitôt à 190 °C. Comptez soixante-dix minutes, arrosez deux fois avec le jus collecté pour entretenir la peau, couvrez d'aluminium les vingt dernières minutes si la coloration s'emballe. Le jus qui s'écoule entre cuisse et coffre doit être clair. Laissez reposer dix minutes avant de découper.

Conseil du Chef : Le pandan dans la cavité parfume délicatement la chair de l'intérieur pendant la cuisson — c'est discret mais transforme l'arôme général du plat. Séchez bien le poulet avec du papier absorbant avant de badigeonner la pâte d'épices : une peau sèche accroche mieux les épices et rôtit plus croustillante.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats du quotidien polynésien » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf6**.