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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats sino-tahitiens

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-pf7**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — chao mein tahitien — les nouilles sautées de Polynésie

1. chao mein tahitien classique au porc et légumes
2. chao mein au poulet et chou tahitien
3. chao mein aux crevettes style Papeete
4. chao mein végétarien aux légumes du marché chinois de Tahiti
5. chao mein au bœuf et oignons tahitiens
6. chao mein aux légumes et sauce huître à la tahitienne
7. chao mein au porc rôti et germes de soja
8. chao mein double porc — rôti et effiloché
9. chao mein au canard et chou chinois de Tahiti
10. chao mein express du soir — restes et sauce soja
11. chao mein aux fruits de mer tahitiens
12. chao mein pimenté façon hakka de Papeete
13. chao mein blanc (nouilles au beurre) style Taravao
14. chao mein au porc laqué et ciboule
15. chao mein de fête tahitienne — grande portion mixte
16. chao mein aux champignons et légumes du jardin chinois
17. chao mein au thon frais et herbes polynésiennes
18. chao mein au poulet et légumes croustillants

Chapitre 2 — riz sauté sino-tahitien

1. riz cantonais à la tahitienne classique
2. riz sauté au porc rôti (char siu) tahitien
3. riz sauté aux légumes et œufs style Papeete
4. riz sauté aux crevettes et germes de soja
5. riz sauté au poulet et sauce soja tahitienne
6. riz sauté au bœuf haché et légumes du marché
7. riz sauté au canard et ciboule hakka
8. riz frit aux légumes et tofu style Tahiti
9. riz sauté thaïlandais créolisé à Papeete
10. riz yangzhou tahitien — porc, crevettes, petits pois
11. riz sauté au porc et légumes du jardin hakka
12. riz sauté aux champignons noirs et oignons de Tahiti
13. riz collant sauté style chinois de Polynésie
14. riz sauté express du soir à la tahitienne (chow fan du soir)
15. grand riz sauté familial de Papeete Chinatown

Chapitre 3 — char siu et charcuteries chinoises de Tahiti

1. char siu tahitien — porc rôti laqué style Papeete
2. porc au caramel à la tahitienne
3. canard laqué façon Papeete
4. travers de porc laqués au miel et sauce soja
5. porc rouge fumé (char siu fumé) des bouchers chinois de Tahiti
6. porc sucré-salé à l'ananas de Moorea
7. canard rôti à la pékinoise tahitienne
8. porc braisé aux épices chinoises à la tahitienne
9. porc en sauce hoisin créolisé de Polynésie
10. porc aux champignons noirs séchés et sauce soja
11. côtes de porc au miel et tamarin tahitien
12. porc au gingembre et soja style Papeete Chinatown
13. bouchées de porc laqué en brochettes
14. ventre de porc (poitrine) braisé chinois de Tahiti
15. côtes de porc aux cinq épices à la tahitienne
16. porc à l'orange tahitienne (version sino-polynésienne)
17. filet de porc rôti à la marinade hakka tahitienne
18. joue de porc braisée façon Papeete

Chapitre 4 — dim sum, raviolis et bouchées sino-tahitiennes

1. raviolis tahitiens vapeur au porc et ciboulette
2. dumplings frits (potstickers) de Papeete
3. raviolis sino-tahitiens à la vapeur au thon et coco
4. dim-sum de Tahiti — bouchées vapeur variées
5. rouleaux de printemps tahitiens frits
6. nem tahitien au porc et légumes du marché chinois
7. bao (pain vapeur farci) au porc laqué tahitien
8. raviolis bouillis (wonton) en soupe sino-tahitienne
9. bouchées de lard (siu mai) tahitiennes
10. rouleaux impériaux de Tahiti (grande taille, fête)
11. shumai aux crevettes du lagon polynésien
12. bouchées de porc à la vapeur farcies à l'hakka tahitien
13. raviolis aux légumes et tofu sino-polynésiens
14. boulettes de porc frites hakka de Papeete
15. petits pains vapeur (mantou) tahitiens farcis

Chapitre 5 — Soupes sino-tahitiennes — la chaleur dans le bol

1. soupe wonton classique bouillon clair
2. congee cantonais porc haché et gingembre
3. soupe nouilles porc rôti char siu
4. soupe aigre-douce porc et légumes
5. soupe vermicelles porc et légumes verts
6. bouillon canard aux cinq épices
7. porridge poulet-gingembre à la tahitienne
8. soupe légumes à la fécule cantonaise
9. soupe maïs et poulet à la cantonaise
10. soupe poulet champignons et vermicelles

Chapitre 6 — Volailles à la chinoise — les classiques du dimanche

1. poulet vapeur gingembre-ciboule style hakka
2. poulet sauce huître et champignons
3. poulet au citron style cantonais tahitien
4. poulet aux noix de cajou sauté à la pékinoise
5. canard aux pousses de bambou et champignons noirs
6. poulet kung pao créolisé polynésien
7. poulet aux champignons séchés braisé à la soja
8. canard aux herbes chinoises et anis étoilé
9. poulet vapeur entier au sel hakka
10. poulet à l'ail noir et au gingembre

Chapitre 7 — Légumes et tofu sino-tahitiens — la cuisine végétale de la diaspora

1. pak-choï sauté à l'ail et à la sauce huître
2. légumes mixtes sautés sauce huître cantonaise
3. chou chinois au soja et au sésame
4. aubergines à la sauce noire fermentée
5. haricots longs sautés sauce soja-ail
6. épinards ou choux au gingembre frais
7. légumes verts sautés sauce huître et ail
8. chou-fleur sauté style cantonais
9. pousses de soja sautées au sésame
10. légumes racines sautés à la sauce hakka
11. tofu sauté à la sauce noire fermentée
12. salade concombre sésame-vinaigre
13. grand plat légumes du marché chinois de Papeete
14. tofu soyeux aux oignons verts et sauce soja froide

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

pf7-001. chao mein tahitien classique au porc et légumes

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

Ingrédients : 400 g de nouilles chinoises aux œufs fraîches ou 250 g de nouilles sèches, 200 g de porc effiloché ou char siu en lamelles, 1 chou blanc en chiffonnade fine (200 g), 2 carottes en julienne, 1 botte de ciboule ciselée, 4 gousses d'ail hachées, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sauce huître, 1 cuillère à café de sucre roux, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, poivre blanc, graines de sésame.

Préparation : Faites bouillir les nouilles selon les instructions du paquet (deux à trois minutes pour les fraîches, cinq à six pour les sèches), égouttez, rincez à l'eau froide, arrosez d'un filet d'huile pour éviter qu'elles collent. Chauffez l'huile de coco à feu très vif dans un grand wok, faites sauter le porc deux minutes, réservez. Faites sauter les carottes deux minutes, ajoutez le chou une minute, ajoutez l'ail trente secondes. Ajoutez les nouilles égouttées, versez les sauces et le sucre, mélangez à feu vif deux minutes en remuant constamment. Remettez le porc, ajoutez la ciboule, mélangez une minute finale. Parsemez de sésameChauffez le wok à très haute température, puis ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué. La clé réside dans cette chaleur intense — elle permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère et aux légumes de conserver une texture légèrement croquante. En remuant constamment, vous permettez aux saveurs de sauce et d'ail de s'imprégner uniformément. Cette technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise de Polynésie au XIXe siècle, exige maîtrise du timing et vigilance du feu. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — chaque palais a ses préférences en matière d'équilibre sucré-saléChauffez le wok à très haute température — vous saurez qu'il est prêt quand une goutte d'eau s'y évapore instantanément. Ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué, en remuant constamment avec un mouvement fluide et rapide. Cette chaleur intense permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère tout en conservant une certaine résistance sous la dent. Les légumes garderont une texture légèrement croquante, absorbant les saveurs de sauce soja, d'ail et d'huile de sésame sans devenir mous. La technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise au XIXe siècle, exige une maîtrise.

Conseil du Chef : Le chao mein est le plat sino-tahitien par excellence — il est servi dans toutes les roulottes de Papeete, au marché du samedi matin, dans toutes les fêtes

> polynésiennes. La communauté hakka, arrivée au XIXe siècle pour cultiver le coton, a apporté ce plat de nouilles qui s'est totalement intégré à la cuisine tahitienne. Le secret est le feu très vif et les nouilles bien égouttées et légèrement huilées.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf7-002. chao mein au poulet et chou tahitien

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

Ingrédients : 400 g de nouilles chinoises aux œufs, 300 g de blanc de poulet en fines lanières, 200 g de chou blanc en chiffonnade, 1 oignon émincé, 3 gousses d'ail hachées, 1 cuillère à café de gingembre râpé, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sauce huître, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, ciboule, poivre blanc.

Préparation : Cuisez et égouttez les nouilles, huilez légèrement. Saisissez les lanières de poulet dans l'huile de coco très chaude deux minutes, réservez. Faites sauter l'oignon trois minutes, ajoutez le chou deux minutes à feu vif, ajoutez l'ail et le gingembre trente secondes. Ajoutez les nouilles, versez les sauces, mélangez à feu vif deux minutes. Remettez le poulet, ajoutez la ciboule, arrosez d'huile de sésame hors du feuChauffez le wok à très haute température, puis ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué. La clé réside dans cette chaleur intense — elle permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère et aux légumes de conserver une texture légèrement croquante. En remuant constamment, vous permettez aux saveurs de sauce et d'ail de s'imprégner uniformément. Cette technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise de Polynésie au XIXe siècle, exige maîtrise du timing et vigilance du feu. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — chaque palais a ses préférences en matière d'équilibre sucré-saléChauffez le wok à très haute température — vous saurez qu'il est prêt quand une goutte d'eau s'y évapore instantanément. Ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué, en remuant constamment avec un mouvement fluide et rapide. Cette chaleur intense permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère tout en conservant une certaine résistance sous la dent. Les légumes garderont une texture légèrement croquante, absorbant les saveurs de sauce soja, d'ail et d'huile de sésame sans devenir mous. La technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise au XIXe siècle, exige une maîtrise absolue du timing et une vigilance constante du feu. En quelques minutes seulement, le plat doit passer de cru à cuit à la perfection. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — le résultat.

Conseil du Chef : Le chou blanc est l'ingrédient légume le plus fréquent du chao mein tahitien — c'est sa texture légèrement croquante et son goût délicat qui font la

> signature de ce plat. Taillez le chou en chiffonnade très fine (2 mm) pour une cuisson rapide et une texture agréable. Ne cuisez jamais le chou trop longtemps : il doit garder une légère tenue.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf7-003. chao mein aux crevettes style Papeete

Catégorie: Plat unique | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de nouilles chinoises, 300 g de crevettes moyennes décortiquées, 100 g de germes de soja, 1 poivron rouge en julienne, 2 oignons verts ciselés, 4 gousses d'ail hachées, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sauce huître, 1 cuillère à café d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe d'huile de coco.

Préparation : Cuisez et égouttez les nouilles, huilez. Saisissez les crevettes dans l'huile très chaude une minute de chaque côté, réservez. Sautez le poivron deux minutes, ajoutez l'ail trente secondes, ajoutez les nouilles, versez les sauces, mélangez à feu vif deux minutes. Ajoutez les germes de soja et les crevettes, mélangez trente secondes. Garnissez d'oignons verts, arrosez d'huile de sésameChauffez le wok à très haute température, puis ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué. La clé réside dans cette chaleur intense — elle permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère et aux légumes de conserver une texture légèrement croquante. En remuant constamment, vous permettez aux saveurs de sauce et d'ail de s'imprégner uniformément. Cette technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise de Polynésie au XIXe siècle, exige maîtrise du timing et vigilance du feu. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — chaque palais a ses préférences en matière d'équilibre sucré-saléChauffez le wok à très haute température — vous saurez qu'il est prêt quand une goutte d'eau s'y évapore instantanément. Ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué, en remuant constamment avec un mouvement fluide et rapide. Cette chaleur intense permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère tout en conservant une certaine résistance sous la dent. Les légumes garderont une texture légèrement croquante, absorbant les saveurs de sauce soja, d'ail et d'huile de sésame sans devenir mous. La technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise au XIXe siècle, exige une maîtrise absolue du timing et une vigilance constante du feu. En quelques minutes seulement, le plat doit passer de cru à cuit à la perfection. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — le résultat final doit offrir un équilibre harmonieux entre saveurs.

Conseil du Chef : Le chao mein aux crevettes est la version marine du classique — les crevettes du Pacifique polynésien ont une saveur et une texture exceptionnelles. Les

> germes de soja, ajoutés en toute dernière seconde, gardent leur croquant caractéristique. Évitez de les ajouter trop tôt : ils ramollissent en dix secondes de trop.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf7-004. chao mein végétarien aux légumes du marché chinois de Tahiti

Catégorie: Plat unique | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de nouilles chinoises, 200 g de pak-choï coupé en morceaux, 150 g de champignons noirs séchés (réhydratés 20 min), 100 g de pousses de bambou en boîte, 3 oignons verts, 4 gousses d'ail, 1 cuillère à café de gingembre râpé, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sauce huître végétarienne, huile de coco, huile de sésame.

Préparation : Cuisez et égouttez les nouilles, huilez. Sautez les champignons trois minutes dans l'huile de coco, ajoutez le pak-choï deux minutes, les pousses de bambou une minute, l'ail et le gingembre trente secondes. Ajoutez les nouilles, versez les sauces, mélangez à feu vif deux minutes. Ajoutez les oignons verts, arrosez d'huile de sésameChauffez le wok à très haute température, puis ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué. La clé réside dans cette chaleur intense — elle permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère et aux légumes de conserver une texture légèrement croquante. En remuant constamment, vous permettez aux saveurs de sauce et d'ail de s'imprégner uniformément. Cette technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise de Polynésie au XIXe siècle, exige maîtrise du timing et vigilance du feu. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — chaque palais a ses préférences en matière d'équilibre sucré-saléChauffez le wok à très haute température — vous saurez qu'il est prêt quand une goutte d'eau s'y évapore instantanément. Ajoutez chaque ingrédient selon le timing indiqué, en remuant constamment avec un mouvement fluide et rapide. Cette chaleur intense permet aux nouilles de développer une coloration dorée légère tout en conservant une certaine résistance sous la dent. Les légumes garderont une texture légèrement croquante, absorbant les saveurs de sauce soja, d'ail et d'huile de sésame sans devenir mous. La technique hakka du wok, apportée par la communauté chinoise au XIXe siècle, exige une maîtrise absolue du timing et une vigilance constante du feu. En quelques minutes seulement, le plat doit passer de cru à cuit à la perfection. Goûtez en fin de cuisson et ajustez l'assaisonnement — le résultat final doit offrir un équilibre harmonieux entre saveurs salées, sucrées et umami.

Conseil du Chef : Le chao mein végétarien est une institution dans les familles chinoises bouddhistes de Tahiti — certaines ne mangent pas de viande les jours de fête religieuse. Les champignons noirs séchés (oreilles de Judas ou mu err) apportent une texture gélatineuse unique et un goût terreux prononcé. Les pousses de bambou en boîte sont l'une des grandes inventions de la cuisine chinoise de conserve : toujours disponibles, elles rappellent le goût authentique.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats sino-tahitiens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf7**.