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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats français créolisés à Tahiti

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-pf8**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — les gratins et plats au four à la tahitienne

1. gratin de mahi-mahi au lait de coco et fromage
2. gratin de taro au coco style dauphinois tahitien
3. gratin de légumes polynésiens au four
4. gratin de patate douce et uru au coco
5. gratin de poulet au lait de coco tahitien
6. lasagnes polynésiennes au mahi-mahi et coco
7. moussaka tahitienne à l’uru et bœuf
8. gratin de thon au lait de coco et oignons
9. cocoyo — gratin de légumes tahitien classique
10. gratin de manioc et légumes polynésiens au four
11. quiche au poisson et légumes du jardin tahitien
12. gratin de porc effiloché et purée de taro
13. tarte salée au mahi-mahi et légumes polynésiens
14. gratin de bœuf et tubercules au lait de coco
15. cannelloni tahitiens au thon et sauce coco-tomate
16. pizza tahitienne au poisson et légumes du marché
17. gratin de crevettes et riz au lait de coco
18. feuilleté tahitien au cochon et légumes du fenua

Chapitre 2 — les viandes françaises créolisées

1. bœuf bourguignon à la tahitienne
2. pot-au-feu tahitien aux légumes du fenua
3. blanquette de veau à la tahitienne au lait de coco
4. navarin d’agneau aux tubercules polynésiens
5. daube de bœuf aux épices polynésiennes
6. veau braisé aux légumes et coco tahitien
7. bœuf en sauce créolisé aux tomates du jardin
8. rôti de veau en sauce lait de coco et vanille
9. agneau en cocotte aux herbes polynésiennes
10. joue de bœuf braisée aux aromates du fenua
11. lapin à la tahitienne au coco et herbes
12. bœuf stroganoff polynésien coco-tomate
13. petit salé aux lentilles tahitien revisité
14. cassoulet tahitien au porc polynésien et haricots locaux
15. veau Marengo tahitien aux tomates et aromates
16. bœuf mijoté à la tahitienne avec tubercules du fenua

Chapitre 3 — les sauces françaises aux ingrédients polynésiens

1. sauce beurre blanc à la vanille de Tahaa
2. sauce hollandaise au citron vert de Tahiti
3. sauce béarnaise aux herbes polynésiennes
4. sauce viande à la tomate et piment de Tahiti
5. sauce au poivre polynésien vert
6. sauce crème et coco hybride tahitienne
7. vinaigrette au coco et citron de Tahiti
8. sauce au coco et moutarde à la tahitienne
9. mayonnaise au citron vert et vanille polynésienne
10. sauce gribiche à l'œuf et herbes du fenua
11. sauce vierge polynésienne aux tomates et herbes
12. sauce aux herbes fraîches du jardin tahitien
13. aïoli tahitien à l'ail rôti et huile de coco
14. sauce ravigote polynésienne aux câpres et aromates
15. sauce au beurre d'ail et fines herbes polynésiennes

Chapitre 4 — les tartes, quiches et pâtisseries salées

1. quiche tahitienne au thon et légumes du jardin
2. quiche lorraine revisitée au jambon polynésien
3. tarte aux légumes polynésiens et crème de coco
4. quiche au mahi-mahi et épinards de taro
5. tourte au porc et aromates du fenua tahitien
6. tarte au poulet et légumes de saison polynésiens
7. feuilleté aux légumes et fromage local de Tahiti
8. tarte rustique au cochon et uru
9. quiche aux fruits de mer du lagon polynésien
10. tarte aux poireaux et thon à la tahitienne
11. pissaladière tahitienne aux oignons et thon
12. tarte aux oignons et anchois polynésiens
13. tourte de légumes racines polynésiens à la crème coco
14. mini-quiches apéritives aux saveurs polynésiennes
15. tarte fine au mahi-mahi et poivrons du jardin tahitien

Chapitre 5 — les charcuteries et terrines à la tahitienne

1. terrine de cochon aux aromates polynésiens
2. pâté de campagne tahitien aux herbes du fenua
3. rillettes de porc à la tahitienne coco-aromates
4. terrine de mahi-mahi au lait de coco
5. foie gras de canard tahitien à la vanille de Tahaa
6. terrine de légumes polynésiens en gelée de coco
7. ballotine de poulet aux herbes et lait de coco tahitien
8. galantine de volaille aux saveurs polynésiennes
9. pâté de poisson tahitien au coco et herbes
10. terrine de cochon et fruits polynésiens ananas-porc
11. jambon persillé à la tahitienne

Chapitre 6 — la cuisine de bistrot et plats français du quotidien

1. steak-frites tahitien — bœuf et frites de manioc
2. croque-monsieur tahitien au jambon local
3. crêpes salées au mahi-mahi et épinards de taro
4. omelette du berger à la tahitienne aux légumes du fenua
5. salade niçoise à la tahitienne au thon frais
6. crêpes au poulet et champignons style bistrot Papeete
7. sandwich club tahitien au poisson et légumes
8. tartare de bœuf à la tahitienne version française
9. croque-madame polynésien au lait de coco
10. salade composée française revisitée à Papeete
11. quenelles de mahi-mahi sauce coco à la tahitienne
12. soufflé au fromage et légumes polynésiens
13. crêpes fines sucrées-salées du soir tahitien
14. fondue tahitienne au lait de coco hybride française
15. tartiflette tahitienne au taro et fromage local
16. ratatouille provençale à la tahitienne aux légumes du jardin polynésien
17. tian de légumes polynésiens à la provençale tahitienne
18. brandade de thon tahitienne hybride morue-thon
19. bouillabaisse tahitienne aux poissons du lagon
20. bourride tahitienne au lait de coco version coco-aïoli
21. soupe à l'oignon gratinée à la tahitienne
22. vichyssoise polynésienne au taro et herbes
23. flamiche tahitienne aux légumes du potager
24. gâteau de légumes polynésiens à la française
25. grand plat français-tahitien de fête — bœuf en croûte 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

pf8-001. gratin de mahi-mahi au lait de coco et fromage

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de filets de mahi-mahi, 30 cl de lait de coco, 10 cl de crème fraîche, 2 gousses d'ail hachées, 1 oignon émincé, 1 tomate épépinée et coupée en dés, 100 g de gruyère râpé, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, 1 cuillère à café de curcuma, sel, poivre, quelques feuilles de coriandre fraîche.

Préparation : Le mahi-mahi est un poisson polynésien à chair ferme et nacrée qui supporte parfaitement la cuisson au four. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Coupez les filets en cubes réguliers de trois centimètres, séchez-les au papier absorbant pour qu'ils ne rendent pas d'eau dans le gratin, salez et poivrez légèrement. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen, faites suer l'oignon émincé et l'ail haché trois minutes jusqu'à transparence sans coloration. Ajoutez les dés de tomate, prolongez deux minutes en remuant pour fondre les saveurs. Versez le lait de coco et la crème fraîche, fouettez à la spatule, salez modérément, poivrez. Laissez frémir cinq minutes pour que la sauce épaississe légèrement et nappe la cuillère. Beurrez généreusement un plat à gratin, disposez les cubes de mahi-mahi en couche unique, nappez de la sauce coco-tomate. Parsemez généreusement de gruyère râpé en couche uniforme, ajoutez quelques noisettes de beurre par-dessus. Enfournez vingt à vingt-cinq minutes : le poisson doit être opaque et le dessus profondément doré, presque caramélisé aux bords.

Conseil du Chef : Le mahi-mahi est un poisson à chair ferme qui supporte très bien la cuisson au four sans se défaire. Si vous utilisez du lait de coco entier (pas allégé), la sauce sera plus épaisse et plus onctueuse — c'est la version que font les familles tahitiennes. Un peu de noix de coco râpée mélangée au gruyère ajoute une texture croustillante délicieuse en surface.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf8-002. gratin de taro au coco style dauphinois tahitien

Catégorie: Garniture | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 50 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1 kg de taro épluché et tranché finement, 40 cl de lait de coco, 20 cl de crème fraîche, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à café de noix de muscade fraîchement râpée, 1 cuillère à soupe de beurre, 80 g de gruyère râpé, sel, poivre blanc.

Préparation : Ce gratin dauphinois tahitien remplace la crème par le lait de coco — la même onctuosité, mais avec la signature polynésienne. Le taro doit être épluché avec des gants pour éviter l'irritation cutanée. Préchauffez le four à 170 °C en chaleur tournante. Tranchez le taro en rondelles très fines de deux millimètres à la mandoline pour une cuisson uniforme. Frottez l'intérieur d'un plat à gratin avec une gousse d'ail coupée en deux, beurrez généreusement le fond et les parois. Hachez les deux gousses d'ail restantes très finement. Disposez les rondelles de taro en couches en quinconce dans le plat en saupoudrant entre chaque couche de l'ail haché, d'une pincée de noix de muscade fraîchement râpée, de sel et de poivre. Mélangez le lait de coco et la crème fraîche dans un bol, fouettez avec sel et poivre, versez sur le taro jusqu'à recouvrir presque entièrement les rondelles supérieures. Parsemez généreusement de gruyère râpé en couche uniforme, ajoutez quelques noisettes de beurre. Enfournez quarante-cinq minutes : le gratin doit être profondément doré, presque caramélisé aux bords, et le taro tendre à la pointe du couteau.

Conseil du Chef : Le taro absorbe beaucoup plus de liquide que la pomme de terre — ne lésinez pas sur le lait de coco. Si la surface dore trop vite avant que le taro soit cuit, couvrez d'aluminium les vingt dernières minutes. Ce gratin accompagne à merveille les rôtis de porc ou les viandes braisées du fenua.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf8-003. gratin de légumes polynésiens au four

Catégorie: Garniture | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 300 g de taro en rondelles, 300 g d'uru (fruit de l'arbre à pain) en cubes, 2 tomates en tranches, 1 oignon rouge en rondelles, 1 courgette en tranches, 30 cl de lait de coco, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, 1 cuillère à café de thym, 1 cuillère à café de curcuma, sel, poivre, 60 g de cheddar ou gruyère râpé.

Préparation : Ce gratin polychrome est l'apothéose des légumes polynésiens — chaque tubercule garde son caractère sous la croûte dorée. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Pelez le taro avec des gants pour éviter l'irritation cutanée, coupez en rondelles de cinq millimètres à la mandoline. Coupez l'uru en cubes réguliers de deux centimètres. Tranchez les tomates et l'oignon rouge en rondelles fines, la courgette en tranches obliques. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen-vif, faites colorer les cubes d'uru cinq minutes en remuant régulièrement jusqu'à coloration ambrée sur tous les côtés, réservez. Beurrez généreusement un grand plat à gratin. Disposez les rondelles de taro en couche serrée au fond, salez, poivrez. Couvrez d'une couche de cubes d'uru précuits, puis d'oignon rouge, puis de courgette, puis de tomates en alternant les couleurs pour le visuel. Salez et poivrez chaque couche. Versez le lait de coco bien mélangé sur l'ensemble jusqu'à mi-hauteur. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez quarante-cinq minutes : le gratin doit être profondément doré, croustillant en surface.

Conseil du Chef : L'uru (fruit de l'arbre à pain) est l'âme de la cuisine polynésienne. Cuit au four, il prend une texture proche de la pomme de terre farineuse, mais avec un goût légèrement sucré qui se marie parfaitement avec le lait de coco. Choisissez un uru bien mûr, jaune-vert, pour ce gratin.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf8-004. gratin de patate douce et uru au coco

Catégorie: Garniture | Difficulté: Très facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de patate douce orange en rondelles, 300 g d'uru en cubes, 35 cl de lait de coco, 1 cuillère à soupe de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 pincée de gingembre moulu, 2 cuillères à soupe de sucre de canne roux, 50 g de noix de coco râpée, sel.

Préparation : Le mariage patate douce-uru forme un gratin sucré-salé caractéristique de la cuisine créolisée polynésienne. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Tranchez la patate douce orange en rondelles de cinq millimètres à la mandoline, coupez l'uru en cubes réguliers de deux centimètres. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen-vif, faites colorer les cubes d'uru cinq minutes en remuant régulièrement jusqu'à coloration ambrée sur toutes les faces, réservez. Beurrez généreusement un grand plat à gratin. Disposez en alternance les rondelles de patate douce et les cubes d'uru précuits en couches successives, saupoudrez entre chaque couche d'une pincée de cannelle moulue, d'une pointe de gingembre en poudre, de sel et de poivre. Mélangez le lait de coco avec une bonne pincée de sel et de poivre, fouettez à la fourchette, versez sur les légumes jusqu'à mi-hauteur. Parsemez de noix de coco râpée en couche uniforme, ajoutez quelques noisettes de beurre par-dessus. Enfournez quarante-cinq minutes : le gratin doit être profondément doré, parfumé aux épices douces, le tubercule tendre.

Conseil du Chef : Ce gratin peut se servir aussi bien en accompagnement sucré-salé d'un cochon rôti qu'en dessert tiède avec une boule de glace à la vanille de Tahaa. La cannelle et le gingembre rappellent les épices d'Asie du Sud-Est qui ont traversé le Pacifique avec les migrations polynésiennes.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats français créolisés à Tahiti » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf8**.