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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs polynésiennes et pâtisseries tahitiennes

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-pf9**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Po’e

1. po’e banane classique de Tahiti
2. po’e papaye dorée
3. po’e taro onctueux
4. po’e uru — pudding de l’arbre à pain
5. po’e fei — banane de montagne des Marquises
6. po’e mangue et citron vert
7. po’e ananas caramélisé
8. po’e mixte tropical aux quatre fruits
9. po’e potiron et noix de coco
10. po’e patate douce des Marquises
11. po’e goyave rose
12. po’e grenadille et vanille de Tahaa
13. po’e noix de coco à la texture crémeuse
14. po’e avec sauce miti haari chaude
15. po’e froid en verrines — presentation moderne
16. po’e aux épices de Polynésie
17. po’e de fête aux sept fruits polynésiens
18. po’e du marché de Papeete — recette de marché

Chapitre 2 — Gâteaux et Pâtisseries au Coco

1. gâteau au coco tahitien
2. cake coco-vanille de Tahaa
3. tarte à la crème de coco à la tahitienne
4. fondant coco-citron vert
5. moelleux coco-chocolat de Papeete
6. financiers à la noix de coco et vanille de Tahaa
7. madeleines coco-vanille de Raiatea
8. brownie coco-noix de macadamia
9. tarte tropézienne polynésienne à la crème coco
10. clafoutis coco aux fruits de saison
11. kouign-amann au beurre de coco
12. tarte coco-ananas renversée
13. muffins tropicaux coco-banane-gingembre
14. flan parisien au lait de coco
15. rouleaux de crêpes à la crème coco-vanille
16. gâteau invisible coco-poire

Chapitre 3 — Desserts à la Vanille de Tahaa

1. panna cotta à la vanille de Tahaa
2. crème brûlée à la vanille de Tahaa et lait de coco
3. île flottante au caramel de coco et vanille
4. tarte à la vanille de Tahaa sur fond sablé coco
5. moelleux tout-vanille de Tahaa
6. bavarois vanille-coco avec miroir mangue
7. soufflé chaud à la vanille de Tahaa
8. glace vanille de Tahaa à la turbine
9. tarte fine aux poires et vanille de Tahaa
10. tiramisu tahitien à la vanille et café de Mochica
11. bûche de Noël polynésienne coco-vanille
12. petits pots de crème à la vanille de Tahaa
13. tarte au citron meringuée polynésienne à la vanille
14. verrine vanille de Tahaa, coco et fruits de la passion
15. semifreddo à la vanille de Tahaa et meringue coco

Chapitre 4 — Glaces, Sorbets et Granités

1. sorbet noix de coco pur
2. sorbet mangue des îles
3. sorbet coco-vanille de Tahaa
4. sorbet fruit de la passion
5. sorbet ananas-gingembre de Moorea
6. granité citron vert et hibiscus polynésien
7. glace à la noix de coco brûlée
8. sorbet papaye et citron vert
9. granité mangue-basilic tropical
10. glace au lait de coco et cardamome
11. sorbet pastèque-menthe-citron vert
12. glace au chocolat et lait de coco
13. sorbet litchi-rose
14. trio de sorbets polynésiens — mango, coco, grenadille

Chapitre 5 — Fruits et Desserts Frais Polynésiens

1. salade de fruits tropicaux au sirop de vanille et citron vert
2. carpaccio d'ananas de Moorea à la menthe et au gingembre
3. papaye en lamelles aux graines de grenadille et coco
4. mangues fraîches au jus de citron vert et piment doux
5. dessert de fruits au four épicés à la tahitienne
6. brochettes de fruits tropicaux caramélisés au coco
7. compotée de fruits exotiques à la vanille de Tahaa
8. ananas rôti au caramel de coco et rhum polynésien
9. salade de fruits au lait de coco frais et fleur de tiare
10. ramboutan frais en dessert simple au citron vert
11. fraise des îles marinée au vinaigre balsamique et vanille de Tahaa
12. assiette de dégustation de fruits polynésiens avec coulis et crème coco

Chapitre 6 — Beignets, Confiseries et Confitures

1. beignets de banane tahitiens
2. beignets de taro sucrés
3. beignets d'uru (fruit de l'arbre à pain) sucrés
4. beignets de fei (banane montagne) caramélisés
5. benefait — boules de coco sucrées polynésiennes
6. coco sucré gratinée au four
7. confiture de papaye verte aux épices
8. confiture de goyave au citron vert
9. confiture de mangue et vanille de Tahaa
10. confiture de banane et coco
11. pralines à la noix de coco polynésiennes
12. caramels mous à la noix de coco et vanille de Tahaa
13. nougat polynésien à la noix de coco et macadamia
14. confiture d'ananas et rhum polynésien
15. beignets soufflés au coco — pets de nonne polynésiens
16. churros polynésiens à la vanille de Tahaa
17. cacao uru — boisson chocolatée à l'arbre à pain
18. pâte de fruit à la grenadille
19. truffes au chocolat et lait de coco
20. bonbons à la noix de coco rôtie
21. gelée de citron vert polynésien à la vanille
22. beignets de coco fourrés à la confiture de goyave
23. confiture de carambole à la vanille
24. fudge à la noix de coco et fleur de sel des Tuamotu
25. grand plateau de douceurs polynésiennes — le dessert 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

pf9-001. po'e banane classique de Tahiti

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 1 h | Pour 8 personnes

Ingrédients : 1,2 kg de bananes bien mûres écrasées, 250 g d'amidon de manioc (tapioca), 150 g de sucre roux, 1 c. à café de vanille de Tahaa en poudre, 400 ml de lait de coco entier pour la sauce, 2 c. à soupe de sucre pour la sauce.

Préparation : Le po'e banane est le dessert national tahitien — texture fondante translucide nappée de lait de coco frais. Choisissez des bananes très mûres tachetées noires : leur chair est sucrée naturellement et s'écrase facilement. Épluchez et écrasez à la fourchette dans un grand saladier en gardant quelques morceaux pour la texture. Ajoutez le sucre roux et la vanille de Tahaa en poudre, mélangez. Incorporez progressivement l'amidon de manioc en pluie en remuant continûment à la spatule pour éviter les grumeaux — la pâte doit devenir homogène, épaisse, légèrement collante. Beurrez ou huilez généreusement un grand plat à four en céramique de vingt-cinq centimètres avec deux cuillères d'huile de coco. Versez la préparation, lissez la surface à la spatule. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Enfournez quarante-cinq minutes : le po'e doit gonfler légèrement, prendre une teinte brune dorée caractéristique sur le dessus, devenir translucide ambré au cœur. Laissez tiédir vingt minutes hors du four. Servez en parts généreuses arrosées du lait de coco entier frais. Le contraste tiède-froid fait toute la signature.

Conseil du Chef : Le po'e doit reposer au moins 2 heures après cuisson pour que l'amidon se solidifie bien — il se sert toujours nappé de lait de coco chaud, jamais en cours de cuisson. C'est le dessert national polynésien par excellence, présent sur toutes les tables familiales du fenua.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf9-002. po'e papaye dorée

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 1 h | Pour 8 personnes

Ingrédients : 1 kg de papaye mûre épépinée et épluchée, 200 g d'amidon de manioc, 120 g de sucre, le jus d'1 citron vert, 1 c. à café de vanille de Tahaa, 400 ml de lait de coco, zeste de citron vert pour servir.

Préparation : Le po'e papaye dorée a une texture plus aérienne que le po'e banane — la chair plus juteuse de la papaye donne au gâteau sa couleur orange flamboyante. Choisissez une papaye bien mûre, presque trop mûre, à la peau jaune-orange. Épluchez, retirez les graines noires au centre à la cuillère, écrasez la chair à la fourchette ou au mixeur jusqu'à obtenir une purée fine. Versez dans un grand saladier, ajoutez le sucre, le jus de citron vert frais qui équilibre la douceur, la vanille de Tahaa, mélangez. Incorporez progressivement l'amidon de manioc en pluie en remuant continûment à la spatule pour éviter les grumeaux — la pâte épaissit immédiatement. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Beurrez généreusement un plat à gratin de vingt-cinq centimètres, versez la préparation, lissez la surface. Enfournez quarante minutes : le po'e doit gonfler, dorer en surface, prendre une teinte ambre. Laissez tiédir vingt minutes. Servez en parts arrosées du lait de coco frais, parsemez de zeste de citron vert finement râpé pour la couleur et le parfum.

Conseil du Chef : La papaye rend le po'e plus délicat et légèrement acidulé que la version banane — choisissez une papaye bien orange et odorante, presque trop mûre, pour un résultat optimal. Les marchands de Papeete vendent souvent ce po'e le matin pour le petit-déjeuner.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf9-003. po'e taro onctueux

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 1 h 15 min | Pour 8 personnes

Ingrédients : 1 kg de taro épluché et râpé finement, 220 g d'amidon de manioc, 180 g de sucre roux, 1 pincée de sel, 1 c. à café de vanille, 2 c. à soupe d'huile de coco vierge, 500 ml de lait de coco entier.

Préparation : Le po'e taro est plus dense et plus rustique que les versions aux fruits — texture compacte, parfumée, terriense. Pelez le taro avec des gants pour éviter l'irritation cutanée provoquée par les cristaux d'oxalate, râpez très finement à la râpe ou au robot pour obtenir une pulpe fine. Versez dans un grand saladier, ajoutez le sucre roux, le sel et la vanille, mélangez vigoureusement. Incorporez l'huile de coco vierge fondue tiède en remuant à la spatule. Ajoutez progressivement l'amidon de manioc en pluie en remuant continûment pour éviter les grumeaux — la pâte est plus collante que les po'e fruits, c'est normal. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Beurrez généreusement un plat à four en céramique de vingt-cinq centimètres, versez la préparation, tassez à la spatule, lissez la surface. Enfournez cinquante minutes : le po'e doit prendre une couleur brun-doré profonde sur le dessus, presque caramélisée aux bords. Laissez tiédir vingt minutes hors du four. Servez en parts généreuses arrosées du lait de coco frais. Le taro garde sa fermeté caractéristique en bouche.

Conseil du Chef : Le po'e taro est plus dense et moins sucré que les versions aux fruits — c'est une version rustique et nourrissante, apprécié lors des repas familiaux importants et des fêtes de village. Il se conserve très bien 2-3 jours au réfrigérateur.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf9-004. po'e uru — pudding de l'arbre à pain

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 1 h | Pour 8 personnes

Ingrédients : 1 kg d'uru (fruit de l'arbre à pain) bien mûr épluché et épépiné, 200 g d'amidon de manioc, 150 g de sucre, 1 c. à café de vanille de Tahaa, 1 c. à soupe d'huile de coco, 400 ml de lait de coco entier, noix de coco râpée pour garnir.

Préparation : Le po'e uru utilise le fruit de l'arbre à pain — texture plus ferme que le po'e banane, parfum subtil et terriense. Choisissez un uru bien mûr (la peau cède sous le pouce, l'intérieur est jaune doré). Épluchez au couteau bien aiguisé en retirant le cœur fibreux. Coupez en gros morceaux et faites cuire à la vapeur trente minutes jusqu'à parfaite tendreté à la fourchette. Égouttez et écrasez à la fourchette ou au presse-purée jusqu'à obtenir une purée homogène, laissez tiédir. Versez dans un grand saladier, ajoutez le sucre, la vanille de Tahaa et l'huile de coco fondue, mélangez vigoureusement. Incorporez progressivement l'amidon de manioc en pluie en remuant continûment à la spatule pour éviter les grumeaux. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante. Beurrez généreusement un plat à four en céramique de vingt-cinq centimètres, versez la préparation, lissez la surface. Enfournez quarante-cinq minutes : le po'e doit gonfler légèrement, prendre une teinte brun-doré sur le dessus. Laissez tiédir vingt minutes. Servez en parts arrosées du lait de coco frais.

Conseil du Chef : L'uru mûr possède une chair douce et légèrement amylacée qui donne au po'e une texture incomparable — ni trop ferme, ni trop molle. En Polynésie, le po'e uru est souvent cuit dans le ahima'a (four polynésien traditionnel), ce qui lui confère un goût légèrement fumé.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs polynésiennes et pâtisseries tahitiennes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf9**.