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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats coutumiers du umu

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-wf2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — lu pulu et ses variations

1. lu pulu classique au corned-beef et feuilles de taro
2. lu pulu au thon et lait de coco
3. lu pulu au poulet et épices douces
4. lu pulu au porc et gingembre
5. lu pulu végétarien aux légumes du jardin
6. lu pulu à la sardine et lait de coco
7. lu pulu au corned-beef à l'ail et oignons
8. lu pulu à la morue salée (version futunienne)
9. lu pulu aux haricots et lait de coco
10. lu pulu au maquereau et tomate
11. lu pulu en cocotte (version rapide sans umu)
12. lu pulu de fête au veau et coco
13. lu pulu au poulet fumé et herbes du jardin
14. lu pulu aux aubergines et lait de coco (version de Futuna)
15. lu pulu à l'agneau et herbes fraîches

Chapitre 2 — cochon au umu et viandes en feuilles

1. cochon entier au umu de wallis (festin coutumier)
2. travers de porc en feuilles de bananier au umu
3. porc au lait de coco en feuilles de taro
4. côtelettes de porc grillées à la coutume
5. porc en daube à la wallisienne
6. poitrine de porc braisée au lait de coco
7. rôti de porc à la polynésienne au four
8. porc aux légumes du jardin et coco
9. porc fumé à la mode de futuna
10. palette de porc braisée aux tubercules
11. saucisses grillées à la sauce coco
12. tête de cochon en gelée à la coutume wallisienne
13. boudin de porc wallisien aux épices douces
14. porc en sauce tomate et herbes du jardin
15. porchetta wallisienne au four de terre

Chapitre 3 — poulet et volailles coutumières

1. poulet entier au umu en feuilles de bananier
2. poulet au lait de coco à la wallisienne
3. poulet rôti aux herbes du pacifique
4. poulet grillé, sauce au gingembre et lait de coco
5. poulet braisé aux légumes racines
6. poulet en sauce tomate à la wallisienne
7. ailes de poulet marinées et grillées
8. poulet farci au riz et légumes (style futunien)
9. poulet fumé aux herbes du jardin
10. poulet en papillote de feuilles de taro
11. fricassée de poulet aux épices polynésiennes
12. poulet mijoté au lait de coco et gingembre

Chapitre 4 — kape, taro et tubercules au four

1. kape (taro géant) bouilli au sel
2. kape au lait de coco et sucre de canne
3. kape en purée crémeuse au lait de coco
4. kape rôti au four, sauce coco
5. kape au umu en feuilles de bananier
6. kape frit en tranches épaisses à l'huile
7. taro wale (vrai taro) cuit à l'eau
8. taro grillé sur braise de charbon
9. taro au lait de coco et gingembre
10. taro farci au corned-beef et coco
11. purée de taro à la wallisienne
12. taro au umu en feuilles de taro
13. taro en galettes grillées au four de pierre
14. taro frit au sel et huile de coco
15. taro en daube aux légumes du jardin

Chapitre 5 — ufi, manioc et féculents

1. ufi (igname) bouilli au sel
2. ufi au lait de coco et herbes fraîches
3. ufi en purée crémeuse au beurre de coco
4. ufi grillé au four de braise
5. ufi frit à l'huile de coco
6. manioc bouilli à la wallisienne
7. manioc au lait de coco et gingembre
8. galettes de manioc grillées au feu de bois
9. manioc frit croustillant
10. uru (fruit à pain) bouilli et salé
11. uru rôti au four de braise
12. uru au lait de coco et sucre (accompagnement sucré-salé)

Chapitre 6 — banane et fruit à pain coutumiers

1. banane plantain frite à la wallisienne
2. banane cuite en feuille de bananier au umu
3. banane mûre au lait de coco caramélisé
4. banane verte bouillie en accompagnement
5. fei (banane sauvage rouge) bouillie
6. fei grillée sur braise au beurre de coco
7. fruit à pain (uru) bouilli et écrasé en purée
8. fruit à pain rôti au feu de bois
9. fruit à pain en purée au lait de coco
10. fruit à pain frit en tranches épaisses
11. banane en daube sucrée-salée
12. salade de banane verte aux herbes et citron vert

Chapitre 7 — plats de fête, cérémonies et kātoaga

1. repas de kātoaga — composition complète du liku
2. cochon de fête entier au umu — présentation coutumière
3. lu pulu de cérémonie au veau et feuilles de taro
4. riz de fête au lait de coco (faka-tonga)
5. taro de fête à la sauce coco sucrée
6. poulet de cérémonie en feuilles de bananier
7. plat de fête des récoltes de futuna
8. gâteau de riz coutumier de futuna (offrande aux chefs)
9. plateau de présentation du liku (composition coutumière)
10. offrandes alimentaires de la chefferie — plats de respect

Chapitre 8 — ragoûts, mijotés et soupes de saison

1. soupe de légumes du jardin au lait de coco
2. ragoût de porc aux légumes pays
3. bouillon de poule à la wallisienne
4. soupe de kape et légumes
5. ragoût de thon aux légumes racines
6. soupe de taro à la coco
7. fricassée de légumes au lait de coco
8. bouillon de poulet aux herbes du pacifique
9. soupe complète de futuna aux tubercules et lait de coco

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

wf2-001. lu pulu classique au corned-beef et feuilles de taro

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 2 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 800 g de feuilles de taro fraîches (grandes feuilles bien vertes, tiges retirées), 2 boîtes de 340 g de corned-beef de qualité, 2 gros oignons émincés finement, 4 gousses d'ail écrasées, 40 cl de lait de coco entier, sel, poivre noir du moulin.

Préparation : Cueillir au matin sur les pousses tendres du potager une vingtaine de jeunes feuilles de taro à la nervure encore souple, en privilégiant les plus claires qui contiennent moins d'oxalates. Les blanchir trois fois successives dans une grande casserole d'eau bouillante salée en changeant l'eau à chaque fois pour éliminer l'âpreté caractéristique qui irriterait la gorge — étape ancestrale incontournable du lu pulu wallisien. Égoutter et bien presser entre les paumes pour exprimer toute l'eau retenue. Ouvrir une boîte de corned-beef de qualité, l'écraser à la fourchette dans un grand bol et le mélanger aux oignons doux émincés finement préalablement revenus à l'huile de coco, à l'ail haché, au gingembre frais râpé et à un trait de lait de coco fraîchement pressé au mortier. Garnir chaque feuille de taro de la préparation, replier en paquets et empiler dans une cocotte. Couvrir de lait de coco et cuire à feu très doux quarante-cinq minutes.

Conseil du Chef : Les feuilles de taro doivent cuire longtemps — jamais moins de deux heures — pour que les cristaux d'oxalate de calcium se dissolvent complètement et que la feuille devienne soyeuse. Une feuille insuffisamment cuite laisse en bouche une sensation de picotement désagréable. C'est le signe que votre lu pulu manque encore d'une demi-heure. La patience est la première règle du lu pulu.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf2-002. lu pulu au thon et lait de coco

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 2 h 15 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 800 g de feuilles de taro fraîches, tiges retirées, 500 g de thon frais coupé en petits cubes ou 2 boîtes de 400 g de thon au naturel bien égoutté, 2 oignons finement émincés, 2 gousses d'ail écrasées, 1 tomate mûre coupée en petits dés, le jus d'un citron vert, 50 cl de lait de coco entier, sel, poivre.

Préparation : Pour la version au thon, cueillir sur les pousses tendres du potager une vingtaine de jeunes feuilles de taro à la nervure encore souple. Les blanchir trois fois successives dans une grande casserole d'eau bouillante salée en changeant l'eau à chaque fois pour éliminer l'âpreté caractéristique. Égoutter et bien presser entre les paumes pour exprimer toute l'eau retenue. Émietter à la fourchette le thon en boîte au naturel ou bien équeuter et faire cuire un thon frais cinq minutes à la vapeur puis émietter délicatement. Mélanger dans un grand bol avec les oignons doux finement émincés revenus à l'huile de coco, l'ail haché, le gingembre frais râpé et le lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre. Saler de fleur de sel marin, poivrer et garnir chaque feuille de taro d'une cuillerée généreuse de la préparation. Replier en paquets serrés, empiler dans une cocotte en fonte couverte de lait de coco frais. Cuire à feu très doux quarante minutes.

Conseil du Chef : Le thon frais de lagon donne un lu pulu plus parfumé que les boîtes, mais les pêches ne sont pas toujours garanties. La version au thon en boîte bien égoutté est la version de semaine chez presque toutes les familles de Wallis — honnête, rapide, et délicieuse avec le lait de coco qui enveloppe tout.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf2-003. lu pulu au poulet et épices douces

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 35 min | Cuisson: 2 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 800 g de feuilles de taro fraîches, 600 g de hauts de cuisse de poulet désossés et coupés en petits morceaux, 2 oignons émincés, 3 gousses d'ail écrasées, 1 petit morceau de gingembre frais râpé (2 cm), 1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 45 cl de lait de coco entier, sel, poivre.

Préparation : Le lu pulu au poulet débute par cueillir sur les pousses tendres une vingtaine de jeunes feuilles de taro à la nervure encore souple, et les blanchir trois fois successives dans une grande casserole d'eau bouillante salée en changeant l'eau à chaque fois pour éliminer l'âpreté caractéristique du taro cru. Égoutter et bien presser entre les paumes pour exprimer toute l'eau retenue. Faire cuire à la vapeur ou pocher au court-bouillon un poulet entier puis désosser et émincer la chair en petits morceaux. Mélanger dans un grand bol avec les oignons doux finement émincés revenus à l'huile de coco fraîchement pressée, l'ail haché, le gingembre frais râpé, une pointe de cardamome moulue et de cannelle pour les épices douces caractéristiques, et le lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre. Saler de fleur de sel marin et garnir chaque feuille de taro d'une cuillerée généreuse, replier en paquets serrés et cuire en cocotte au lait de coco quarante minutes.

Conseil du Chef : Le curcuma teinte les feuilles de taro d'un jaune profond et donne au jus de cuisson une belle couleur dorée. Si vous avez du gingembre frais du jardin, n'hésitez pas à en doubler la dose — à Wallis, on ne lésine pas sur le gingembre dans la cuisine de fête.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf2-004. lu pulu au porc et gingembre

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 35 min | Cuisson: 2 h 45 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 800 g de feuilles de taro fraîches, tiges retirées, 600 g d'épaule de porc coupée en petits dés, 2 oignons finement émincés, 4 gousses d'ail écrasées, 1 morceau de gingembre frais de 4 cm râpé finement, 2 ciboules ciselées, 50 cl de lait de coco entier, sel, poivre noir.

Préparation : Pour la version au porc et gingembre, cueillir sur les pousses tendres une vingtaine de jeunes feuilles de taro à la nervure encore souple, et les blanchir trois fois successives dans une grande casserole d'eau bouillante salée en changeant l'eau à chaque fois pour éliminer l'âpreté du taro cru. Égoutter et bien presser entre les paumes. Tailler en petits cubes l'épaule de porc bien parée, faire revenir dans une sauteuse en fonte avec huile de coco fraîchement pressée jusqu'à coloration ambrée. Réserver. Faire suer dans la même sauteuse les oignons doux émincés et l'ail haché, ajouter le gingembre frais finement émincé en julienne en quantité généreuse — racine fraîche d'au moins six centimètres pour la chaleur épicée caractéristique. Réincorporer le porc, mouiller au lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre. Saler à la fleur de sel et garnir les feuilles de taro de cette préparation parfumée. Replier en paquets et cuire en cocotte au lait de coco trente-cinq minutes.

Conseil du Chef : L'épaule de porc est le morceau idéal pour le lu pulu : suffisamment grasse pour que la cuisson longue ne dessèche pas la viande, et suffisamment persillée pour enrichir le jus de coco d'une saveur profonde. Évitez le filet ou la longe, trop maigres, qui deviendraient secs.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats coutumiers du umu » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-wf2**.