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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs, fruits et boissons de Wallis-et-Futuna

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-wf3**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Po'e et desserts cuits

1. Po'e à la Banane Mûre
2. Po'e à la Papaye et Lait de Coco
3. Po'e à L'ananas et Coco Râpé
4. Po'e à la Patate Douce
5. Po'e au Taro et Lait de Coco
6. Po'e Mixte aux Fruits du Jardin
7. Po'e à la Mangue et Coco
8. Po'e à la Noix de Coco Râpée (pure Coco)
9. Pudding de Banane Cuit en Feuilles de Bananier
10. Gâteau de Taro Sucré au Four
11. Pudding de Manioc au Lait de Coco
12. Gâteau de Riz Sucré Cuit en Feuilles de Bananier

Chapitre 2 — Gâteaux au coco et sucreries du Pacifique

1. Gâteau au Coco Râpé de Wallis
2. Gâteau au Coco et Lait de Coco Moelleux
3. Tarte au Coco à la Wallisienne
4. Bonbons au Coco Grillé
5. Macarons de Coco Polynésiens
6. Beignets au Coco Sucrés Frits
7. Crème de Coco en Verrines
8. Pudding au Coco et Vanille du Pacifique
9. Flan au Lait de Coco
10. Gâteau de Riz au Coco (style Wallisien)
11. Galettes Sucrées à la Noix de Coco
12. Tuiles au Coco Grillé
13. Mousse au Coco et Fruits du Pacifique
14. Gâteau au Coco et Fruits Exotiques du Jardin
15. Glace au Lait de Coco Artisanale

Chapitre 3 — Banane sous toutes ses formes sucrées

1. Banane Mûre Rôtie au Sucre de Canne
2. Banane Flambée au Rhum et Coco
3. Beignets de Banane Mûre Frits
4. Gâteau à la Banane et Lait de Coco
5. Tarte à la Banane et Crème de Coco
6. Banane au Four en Feuilles de Bananier, Sucrée au Miel
7. Compote de Banane à la Vanille du Pacifique
8. Glace à la Banane et Lait de Coco
9. Smoothie Épais Banane-coco
10. Banane Séchée Maison (en-cas Traditionnel)
11. Chips de Banane Sucrées au Sucre de Canne
12. Pudding à la Banane et Lait de Coco

Chapitre 4 — Fruits du Pacifique en desserts

1. Papaye Mûre en Salade de Fruits du Pacifique
2. Papaye Verte Râpée Sucrée au Sucre de Canne
3. Ananas Frais aux Herbes et Citron Vert
4. Salade D'ananas au Coco Râpé et Menthe
5. Mangue en Dessert au Lait de Coco
6. Mangue et Papaye en Smoothie Tropical
7. Uru (fruit à Pain) Sucré au Four au Miel
8. Pastèque Glacée aux Herbes du Jardin
9. Goyave en Compote à la Wallisienne
10. Sorbet au Citron Vert Artisanal
11. Fruit de la Passion en Gelée
12. Chair de Noix de Coco Verte en Dessert
13. Uru Sucré en Feuilles de Bananier au Miel et Coco
14. Sorbet à la Noix de Coco et Mangue
15. Salade de Fruits du Pacifique aux Épices Douces

Chapitre 5 — Confitures et conserves de fruits tropicaux

1. Confiture de Papaye Verte au Gingembre
2. Confiture de Mangue et Gingembre
3. Confiture D'ananas à la Vanille du Pacifique
4. Confiture de Goyave à la Wallisienne
5. Marmelade de Citron Vert et Coco
6. Confiture de Banane et Cannelle
7. Sirop de Fruits du Pacifique (pour Boissons)
8. Coulis de Mangue Conservé
9. Gelée de Citron de Wallis
10. Fruits du Jardin Confits au Sucre de Canne

Chapitre 6 — Jus de fruits frais et boissons sans alcool

1. Jus de Noix de Coco Verte Fraîche
2. Jus D'ananas et Citron Vert
3. Jus de Mangue Frais
4. Jus de Papaye à la Vanille
5. Smoothie Tropical (ananas, Mangue, Lait de Coco)
6. Limonade aux Citrons de Wallis
7. Infusion de Citronnelle et Gingembre
8. Tisane de Feuilles de Papayer
9. Eau Aromatisée aux Herbes du Jardin de Wallis
10. Punch de Fruits Sans Alcool à la Wallisienne
11. Jus de Fruit à Pain Fermenté (boisson Traditionnelle)
12. Boisson au Lait de Coco et Fruits Mixés

Chapitre 7 — Kava de cérémonie wallisien

1. Kava Traditionnel de Wallis — Préparation Coutumière
2. Kava de Cérémonie de Futuna
3. Kava du Liku (kava de Chefferie Royale)
4. Kava de Bienvenue pour les Hôtes de Marque
5. Préparation et Service du Kava — le Protocole Wallisien
6. Kava pour les Cérémonies Funèbres (komiti)
7. Kava pour les Fêtes de Mariage (fono de Mariage)
8. Kava pour les Assemblées Coutumières (fono)
9. Kava Mélangé aux Jus de Fruits (version Contemporaine)
10. Kava et Collations Traditionnelles (accompagnements du Kava)

Chapitre 8 — Boissons de fête et rafraîchissements

1. Punch Wallisien au Rhum et Fruits Tropicaux
2. Planteur de Wallis (rhum, Ananas, Citron, Sucre de Canne)
3. Cocktail à la Noix de Coco et Rhum
4. Punch à L'ananas et Gingembre
5. Cocktail Coco-mangue-rhum
6. Limonade de Fête aux Herbes du Jardin
7. Infusion Chaude à la Citronnelle et Lait de Coco
8. Thé aux Feuilles du Jardin de Wallis
9. Infusion Froide aux Agrumes du Pacifique
10. Boisson Fermentée à Base de Manioc (boisson de Brousse)
11. Jus D'hibiscus et Épices (style Bissap du Pacifique)
12. Smoothie de Fête aux Fruits du Pacifique
13. Boisson Chaude au Lait de Coco et Vanille
14. Cocktail Pétillant à la Mangue et 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

wf3-001. Po'e à la Banane Mûre

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min

Conseil du Chef : La po'e est le dessert de l'âme wallisienne : une pâte de banane mûre cuite au four, ferme en surface, moelleuse dedans, nappée de lait de coco chaud au moment de servir. Ce geste ancestral se transmet de mère en fille dans les trois royaumes, identique depuis des générations.

Ingrédients : Pour 6 personnes : 6 bananes mûres (variété fei ou banane douce bien mûre), 150 g de fécule de tapioca (ou fécule de manioc), 100 g de sucre de canne roux, 1 cuillère à café de vanille en poudre, 400 ml de lait de coco pour la po'e, 400 ml de lait de coco pour le nappage, 2 cuillères à soupe de sucre de canne pour le nappage

Préparation : Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Choisir des bananes mûres bien fermes — variété fei rouge si disponible ou banane douce bien tigrée — caractéristiques des plantations wallisiennes. Les éplucher et les écraser soigneusement à la fourchette dans un grand saladier en grès jusqu'à obtenir une purée homogène et lisse, sans morceaux apparents. Ajouter le sucre de canne roux et la vanille en poudre à la purée, puis incorporer progressivement la fécule de tapioca en mélangeant à la spatule en bois pour éviter les grumeaux qui ruineraient la texture finale. Verser le lait de coco fraîchement pressé en filet régulier tout en continuant à mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et coulante, de la consistance d'une pâte à gâteau épaisse. Verser la préparation dans un plat allant au four légèrement huilé d'huile de coco, en formant une couche d'environ quatre centimètres d'épaisseur. Enfourner pendant quarante-cinq minutes à une heure jusqu'à ce que la surface soit dorée ambrée et que la lame de couteau ressorte propre. Servir nappé de lait de coco chaud légèrement sucré.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf3-002. Po'e à la Papaye et Lait de Coco

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min

Conseil du Chef : La papaye bien mûre, presque orangée, donne à cette po'e une couleur solaire et une douceur sucrée qui s'épanouit magnifiquement avec le lait de coco. C'est un dessert de saison, préparé quand les papayers du jardin sont chargés.

Ingrédients : Pour 6 personnes : 1 grosse papaye mûre (environ 700 g de chair), 120 g de fécule de tapioca, 80 g de sucre de canne roux, 1 jus de citron vert, 1 pincée de sel, 400 ml de lait de coco pour la pâte, 400 ml de lait de coco pour le nappage, 1 cuillère à soupe de sucre pour le nappage

Préparation : Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Choisir une belle papaye bien mûre à la chair orangée brillante caractéristique, l'éplucher délicatement, l'épépiner et la couper en gros morceaux. Écraser soigneusement à la fourchette dans un grand saladier en grès jusqu'à obtenir une purée homogène et fluide. Ajouter le sucre de canne roux et la vanille en poudre, puis incorporer progressivement la fécule de tapioca en mélangeant à la spatule en bois pour éviter les grumeaux. Verser le lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre en filet régulier tout en continuant à mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et coulante de la consistance d'une pâte à gâteau épaisse. Verser dans un plat allant au four légèrement huilé d'huile de coco en formant une couche d'environ quatre centimètres d'épaisseur, lisser la surface à la spatule humide. Enfourner pendant quarante-cinq minutes à une heure jusqu'à dorure ambrée et fermeté. Servir nappé de lait de coco frais.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf3-003. Po'e à L'ananas et Coco Râpé

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min

Conseil du Chef : L'ananas apporte à cette po'e une acidité fruitée qui contraste avec la richesse du coco, créant un dessert vif et parfumé. La pulpe d'ananas doit être bien mûre et sucrée pour que l'équilibre soit parfait.

Ingrédients : Pour 6 personnes : 600 g d'ananas mûr (chair uniquement, sans le cœur), 140 g de fécule de tapioca, 80 g de sucre de canne roux, 60 g de noix de coco râpée séchée, 400 ml de lait de coco pour la pâte, 400 ml de lait de coco pour le nappage, 1 cuillère à café de vanille

Préparation : Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Choisir un bel ananas Victoria bien mûr et parfumé caractéristique des plantations wallisiennes, l'éplucher, retirer le cœur fibreux central et le tailler en gros morceaux. Écraser soigneusement à la fourchette dans un grand saladier en grès jusqu'à obtenir une purée fibreuse et juteuse. Ajouter le sucre de canne roux pour équilibrer l'acidité naturelle de l'ananas, la vanille en poudre, puis incorporer progressivement la fécule de tapioca en mélangeant à la spatule en bois pour éviter les grumeaux. Verser le lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre en filet régulier tout en continuant à mélanger jusqu'à pâte lisse et coulante. Incorporer délicatement la coco fraîchement râpée minute pour la texture caractéristique. Verser dans un plat allant au four huilé en couche de quatre centimètres et enfourner cinquante minutes jusqu'à dorure ambrée. Servir tiède nappé de lait de coco frais sucré.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf3-004. Po'e à la Patate Douce

Catégorie: Dessert traditionnel | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min

Conseil du Chef : La patate douce donne une po'e d'une consistance particulièrement dense et crémeuse, au goût doux et légèrement terreux qui s'accorde merveilleusement avec le lait de coco. C'est l'une des versions les plus nourrissantes et les plus réconfortantes.

Ingrédients : Pour 6 personnes : 600 g de patates douces (chair orangée de préférence), 120 g de fécule de tapioca, 90 g de sucre de canne roux, 1 pincée de cannelle moulue, 400 ml de lait de coco pour la pâte, 400 ml de lait de coco pour le nappage, 2 cuillères à soupe de sucre pour le nappage

Préparation : Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Choisir des belles patates douces à chair orangée bien fermes caractéristiques des plantations wallisiennes, les éplucher délicatement et les couper en cubes réguliers. Cuire à la vapeur dans un cuit-vapeur en bambou jusqu'à parfaite tendreté. Égoutter, laisser quelques instants à découvert pour que la vapeur s'échappe, puis écraser soigneusement à la fourchette dans un grand saladier en grès jusqu'à obtenir une purée homogène et fondante. Ajouter le sucre de canne roux et la vanille en poudre à la purée, puis incorporer progressivement la fécule de tapioca en mélangeant à la spatule en bois pour éviter les grumeaux. Verser le lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre en filet régulier tout en continuant à mélanger jusqu'à pâte lisse et coulante de la consistance d'une pâte à gâteau épaisse. Verser dans un plat allant au four huilé en couche de quatre centimètres. Enfourner cinquante minutes jusqu'à dorure ambrée. Servir nappé.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs, fruits et boissons de Wallis-et-Futuna » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-wf3**.