

la cuisine tahitienne

Michel Swartvagher
Michel Folco



LES EDITIONS DU PACIFIQUE

500

La Cuisine Tahitienne

Les Editions du Pacifique

Une empreinte de Marshall Cavendish International (Asia) Private Limited

Membre du groupe Times Publishing

Times Centre

1 New Industrial Road

Singapour 536196

Tel: (65) 6213 9288 Fax: (65) 6285 4871

E-mail: te@sg.marshallcavendish.com

Site Internet: www.marshallcavendish.com/genref

© Times Media Private Limited 1975, 2000, 2003

© Marshall Cavendish International (Asia) Private Limited 2005, 2007

14^e édition 2007

Imprimé en Malaisie par Times Offset (M) Sdn Bhd

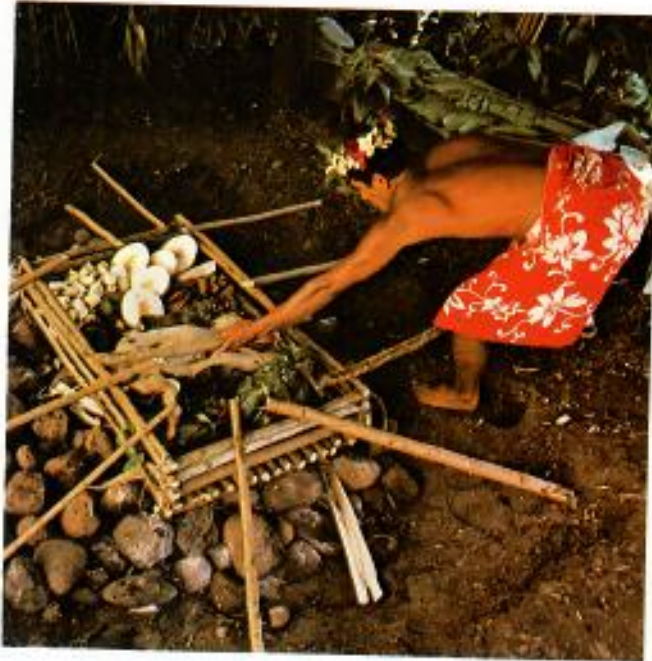
Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

ISBN 9971-40-138-X

la cuisine tahitienne

texte: Michel Swartvagher
photographies: Michel Folco

LES-EDITIONS-DU-PACIFIQUE



*Photo de couverture: Ouverture
du four tahitien
ou himā'a.*

La Cuisi
Les Editi
Une emy
Membre
Times C
1 New Ii
Singapo
Tel: (65)
E-mail:
Site Inte

© Time:
© Marsl
14^e édit

Impriné

Tous dr

ISBN 9

sommaire

1 les poissons p. 7

- 1 – les ature p. 7
- 2 – le poisson au lait de coco
(te i'a tāha'ari) p. 8
- 3 – le fāfaru p. 10
- 4 – les beignets de ĩna'a p. 10
- 5 – les poissons grillés du lagon
(te i'a tunu pa'a) p. 11
- 6 – les poissons pochés du lagon
(te i'a tunu pāni) p. 12
- 7 – le poulpe au gingembre
(te fe'e tāre'a) p. 12
- 8 – les perroquets aux feuilles de 'auti
(te pa'ati) p. 13
- 9 – les rougets aux feuilles de nono
(te 'i'ih) p. 13

2 les crustacés p. 14

- 10 – les langoustes crues
(te 'ōura miti ota) p. 14
- 11 – les langoustes au court bouillon
(te 'ōura miti tunu pāni) p. 14
- 12 – les langoustes grillées
(te 'ōura miti tunu pa'a) p. 14
- 13 – les crabes au court bouillon
(te pāpa'a tunu pāni) p. 16
- 14 – les crabes sautés
(te pāpa'a farai pāni) p. 16
- 15 – les ti'ane'e pochées
(te ti'ane'e tunu pāni) p. 16
- 16 – les varos (te varo) p. 16

3 les fruits de mer p. 18

- 17 – le plateau de fruits de mer
(te tahi mau 'ina'i ri'i nō te moana) p. 19
- 18 – les mā'oa et les pāhua taïoro
(te mā'oa e te pāhua tātaïoro) p. 19
- 19 – les mā'oa et les pāhua au gingembre
(te mā'oa e te pāhua tāre'a) p. 19

4 les produits de rivière p. 20

- 20 – les chevrettes crues
(te 'ōura pape ota) p. 21

- 21 – les chevrettes au gingembre
(te 'ōura pape tāre'a) p. 21
- 22 – les chevrettes sautées
(te 'ōura pape farai pāni) p. 21
- 23 – le nato (te nato) p. 21

5 les fruits et légumes d'accompagnement p. 23

- 24 – le 'uru p. 26
- 25 – le taro p. 26
- 26 – le fē'ī p. 26
- 27 – le fāfā p. 26
- 28 – la pōpoi p. 28
- 29 – le 'īpō p. 29
- 30 – le faraoa coco
(te faraoa 'ōpa'a) p. 29
- 31 – le firifiri p. 29
- 32 – le lait de coco
(te ū ha'ari) p. 30
- 33 – le miti ha'ari p. 30
- 34 – le miti hue p. 30
- 35 – le taïoro p. 30

6 le four tahitien p. 32

- le himā'a (te himā'a) p. 32

7 le tāma'āra'a p. 36

8 les viandes p. 37

- 36 – le ragoût de tortue
(te hōnu tunu pāni) p. 37
- 37 – les viandes à la broche
(te pua'a toro tunu pa'a tāviriviri) p. 37
- 38 – le poulet au re'a
(te moa tāre'a) p. 37
- 39 – le poulet au fāfā
(te moa fāfā) p. 37

9 les salades p. 38

- 40 – la salade de mangues vertes
(te vī pu'u) p. 38
- 41 – la salade de papayes vertes
(te 'ī'ī tā pu'u) p. 38

- 42 – la salade de coeurs de coco vinaigrette
(te puo ha'ari tāvineta) p. 38

- 43 – la salade de coeurs de coco aux chevrettes
(te 'ōura pape tāpuo ha'ari) p. 38

10 les fruits p. 39

- 44 – la coupe de fruit frais au lait de coco p. 40
- 45 – le corrosol au vin rouge
(te tapotapo popa'ā tāuaina) p. 40
- 46 – le corrosol au lait de coco
(te tapotapo popa'ā tā'ha'ari) p. 40
- 47 – les mangues au vin
(te vī tāuaina) p. 41
- 48 – la papaye au four
(te 'ī'ī tā 'eu) p. 41
- 49 – les bananes au lait de coco
(te mai'a tāha'ari) p. 41
- 50 – les bananes flambées au rhum p. 42
- 51 – les bananes sèches (te piere) p. 42

11 les confitures p. 42

- 52 – la gelée de goyave
(te monamona tūava) p. 42
- 53 – la confiture de goyave
(te tihamu tūava) p. 42

12 les po'e p. 43

- 54 – le po'e 'ī'ī tā p. 43
- 55 – le po'e mai'a p. 43
- 56 – le po'e hi'o p. 43
- 57 – le po'e 'ape p. 44
- 58 – le po'e māpē p. 44

13 boissons p. 45

- 59 – la bière (pia hāmani) p. 45
- 60 – l'eau de coco (te pape ha'ari) p. 46
- 61 – le punch au rhum
(te rāmu tāmonamona) p. 46
- 62 – le punch au vin
(te uaina tāmonamona) p. 46

5



La Cul
Les Edi
Une em
Membre
Times C
1 New I
Singap
Tel: (65
E-mail:
Site Int

© Time
© Mars
14^e édit

Imprin

Tous de

ISBN :

une tradition autour d'un four

La cuisine polynésienne n'est pas un produit de laboratoire. Si, d'aventure, un voyageur nouveau venu se sent disposé aux découvertes gourmandes, son appétit réveillera des images traditionnelles qui n'ont plus cours ici. Nous sommes aux antipodes des cuisines aux murs embués, des fourneaux où des volcans de cuivre contiennent des éruptions aromatisées, et des étagères garnies de faïences et de pots à épices, de ces lieux où, bien entendu, s'agite la silhouette du grand ordonnateur, cordon bleu au bonnet blanc

A l'inverse, tout ce qui se mange de délectable à Tahiti naît en plein air, au cours de cette cérémonie communautaire qu'est le four tahitien. Symbole, écrin, tenant et aboutissant des recettes locales, cette généreuse préparation collective est le tronc commun d'une généalogie appétissante. Le four tahitien, le *hima'a*, est tout le contraire du secret professionnel et de l'oeuvre individuelle. Il se réalise avec le concours des voisins dont l'habileté est requise, de gros bras dont les coups de pioche donneront le bon départ, de mains féminines qui assureront la réussite du poisson cru ou du *po'e papaye*.

Le plus curieux est qu'en Polynésie Française, la plupart des éléments alimentaires, fruits et légumes, ont fait leur apparition il y a moins de deux siècles. Ils se sont bientôt acclimatés, et leur métissage heureux avec les ressources immémoriales, de l'arbre à pain aux richesses de la mer, a donné à la cuisine tahitienne une étendue plus considérable. Mais cet éventail se déploie à partir de la même fête champêtre, de ce trou creusé bien souvent à l'heure la plus chaude, si l'on veut festoyer au soir, de feu de branchages qu'on allume au fond, des pierres portées au rouge et du minutieux entassement des victuailles qui, recouvertes de feuilles de bananiers, cuiront à l'étouffée jusqu'à ce que retentisse le signal de la dégustation.

Plusieurs heures de travail, beaucoup de joyeuses bonnes volontés, ombres et lumières des spectacles nocturnes, fumet des viandes chaudes, rythmes et croix du sud sont inséparables du *ahimā'a* tahitien, comme l'est la bière qui, pour n'être pas spécifiquement traditionnelle, tient une grande place dans la chaleur des banquets. C'est autour du *hima'a* que gravitent les spécialités locales, variantes et mets d'accompagnement décrits dans ce recueil, premier du genre, et qui, si modeste soit-il, se doit d'être dédié aux *ta'ata Tahiti*, aux gens de Tahiti.

1 les poissons



La Cui
Les Edi
Une em
Memb
Times C
I New
Singap
Tel: (6
E-mail:
Site Int

© Tim
© Mar
14^e édi

Imprim

Tous c

ISBN

Tahiti et ses îles baignent dans une étendue d'eau aussi vaste que l'Europe; c'est dire que la mer, la pêche et les poissons occupent une place primordiale parmi les activités traditionnelles des tahitiens.

Trois cents espèces environ, peuplent les eaux polynésiennes, possédant toutes leur habitat et leurs moeurs propres auxquels correspondent des techniques d'approche et de pêche appropriées.

Certaines espèces restent fixes et isolées, d'autres circulent par bancs ou par couples, d'autres encore se faufilent en groupes dans les couloirs du récif.

Toutes les variétés de poisson ne sont pas appréciées au même degré par les pêcheurs tahitiens; certains sont constamment dédaignés tandis que d'autres constituent des cibles très appréciées pour le chasseur.

La pêche au fusil, à l'affût dans les passes et dans le lagon se pratique depuis une vingtaine d'années seulement à Tahiti; auparavant elle revêtait un aspect collectif à l'échelle de chaque village avec de grands filets portés par de nombreuses pirogues. Ce caractère communautaire était d'ailleurs étroitement lié aux cultes tahitiens traditionnels. Des "marae" particuliers étaient consacrés aux divinités de la mer; la pêche se déroulait alors, sous la direction d'un prêtre qui exhortait les participants par des chants et des invocations.

La "pêche aux cailloux" qui seule subsiste aujourd'hui rassemblait quelquefois plusieurs centaines d'hommes et de femmes, mobilisait une cinquantaine de pirogues pour capturer plusieurs dizaines de milliers de poissons.

La pêche industrielle au thon et à la bonite en haute mer par la méthode de la palangre japonaise permet aujourd'hui de dépasser largement ce score.

Il convient de préciser cependant que la pêche à Tahiti, reste avant tout une activité artisanale de subsistance. Le pêcheur en général, ne chasse que pour nourrir sa famille; il conserve quelquefois ses proies dans un vivier qui lui sert en quelque sorte de garde-manger.

Tous les poissons de Polynésie ne sont pas comestibles, un grand nombre d'entre eux, est affecté par le phénomène dit de la "Ciguatera", qui provoque une intoxication légère, appelée communément la "gratte". Ce sont surtout les poissons mangeurs de corail, et ceux qui en font leur proie, qui sont affectés de cette particularité déplaisante, mais presque toujours bénigne.

Parmi les espèces comestibles, ce sont surtout les rougets 'apa'i et les poissons-chirurgiens *ume* qui sont les plus goûtés par le gastronome tahitien. Certaines espèces sont particulièrement recherchées pour la préparation du poisson cru ou du *fāfaru*: poissons volants (*mārara*) perroquets, carangues.

D'autres sortes comme le *tarao* ou le *roi* sont très appréciées pour la saveur de leur chair délicate, consommée en grillades. Tous ces poissons et bien d'autres peuvent encore être cuits à la manière traditionnelle sur du corail chauffé à blanc, ou tout simplement dans le four tahitien à l'occasion d'un *tāmā'ara'a*.

1 les ature frits



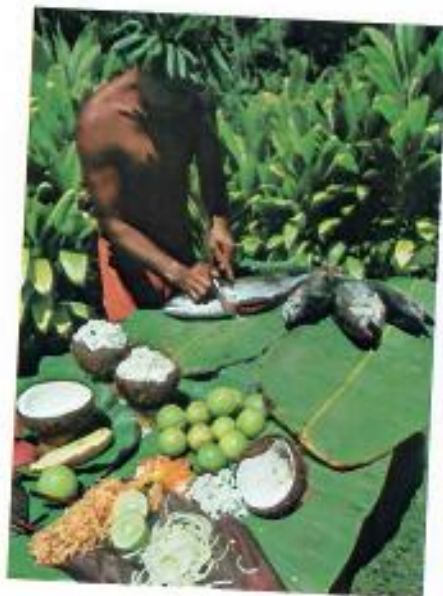
6 ature
1 dl d'huile d'arachide
3 citrons verts
sel, poivre

Choisir des ature bien frais. Les vider, les laver et les sécher. Saler et poivrer puis les rouler dans la farine. Les faire frire ensuite dans l'huile fumante pendant un temps de cuisson de 4 à 5 minutes. Servir avec un filet de jus de citron vert.

2 le poisson au lait de coco

1 kg de thon frais,
8 citrons verts
1/3 de litre de lait de coco
sel, crudités (2 tomates émincées
1 carotte râpée, 1 oignon haché)

Détailler le poisson en morceaux réguliers de 1 cm sur 2. Les déposer dans un saladier et presser les citrons en passant les pépins, saler.
Laisser mariner le poisson une dizaine de minutes. Retirer une partie du jus, et ajouter les crudités. Verser le lait de coco. Vérifier l'assaisonnement.
Servir frais, mais non glacé pour éviter le givrage du lait de coco.
Facultatif: on peut ajouter quelques rondelles d'oeuf dur, des oignons verts hachés et des rondelles de concombre.



La Cuis
Les Edi
Une em
Memb
Times C
I New
Singap
Tel: (6
E-mail:
Site Int

© Tim
© Mar
14^e édi

Imprin

Tous d

ISBN



3 le fāfaru



*2 kg de poisson de lagon
ou de haute mer
1 litre d'eau de mer
1 calebasse*

Le fāfaru est un met diversement apprécié dans la gastronomie polynésienne. Comme les partis politiques locaux, il divise la population en deux camps, à savoir 50% pour, 50% contre. Les uns en raffolent et les autres n'en mangent pas du tout. Il faut dire que l'odeur du fāfaru est assez particulière et ressemble à celle d'un munster bien fait.

Mettre 3 ou 4 poissons dans une calebasse et les recouvrir d'eau de mer. Laisser macérer pendant deux ou trois jours. Passer le jus dans un torchon bien propre et le remettre dans la calebasse sans les poissons utilisés.

D'autre part prendre du poisson bien frais, lavé, vidé, et découpé en morceaux de 3 ou 4 cm. Le laisser mariner dans le jus environ 6 heures. On peut laisser mariner, ou plus, ou moins longtemps, selon les goûts.

10

4 les beignets de ĩna'a



*1 kg de ĩna'a, 2 verres de bière,
sel, poivre, 2 oignons,
60 g de beurre, 120 g de farine
1 oeuf entier.*

Les ĩna'a sont des poissons minuscules qui ont la grosseur d'une dent de fourchette. Pour cette raison, il n'est pas nécessaire de les vider.

Bien les laver, et les égoutter. Les mélanger à une pâte à beignets dans laquelle on incorpore 5 gousses d'ail hachées et 100 g. de persil haché. Bien assaisonner. Prendre la composition obtenue avec une cuillère à soupe et la plonger dans la friture pendant 3 ou 4 minutes. Servir bien chaud.



La Cuis
Les Edit
Une em
Membre
Times C
I New I
Singapo
Tel: (65)
E-mail:
Site Inte

© Times
© Marsl
14^e édit

Imprimé

Tous dr

ISBN 9

5

les poissons grillés du lagon



poissons,

sel, poivre, huile d'arachide

Tous les poissons du lagon s'accoutument des mêmes procédés, quand il s'agit de les griller. D'une façon générale, leurs chairs sont fines et ne méritent pas d'être dénaturées par des sauces compliquées.

Selon la nature du poisson et son poids, la durée de cuisson est différente. En règle générale, il faut les nettoyer, les écailler, les vider et les griller d'un temps égal sur chaque face. Un simple morceau de beurre frais accompagné d'un jus de citron vert est la meilleure façon de garder au poisson du lagon son caractère, et ses qualités. Cependant deux façons de les griller

retiennent l'attention, à savoir: les grillades sur le corail et les grillades sur feu de bois.

Les grillades sur le corail: Faire un feu avec des branchages, ou mieux avec de la bouvre de noix de coco sur lequel sont disposés des petits morceaux de coraux récupérés au bord du lagon. Laisser chauffer le corail jusqu'à ce qu'il se teinte légèrement de marron et installer tout naturellement les poissons dessus.

Les grillades sur feu de bois: Faire un feu comme précédemment et attendre que la braise soit formée pour exposer le poisson. Jeter au feu, au dernier moment, quelques brindilles de thym et de laurier qui parfumeront agréablement

le poisson. (Cet artifice n'est pas nécessaire lorsqu'il s'agit des poissons chirurgiens *ume, tatihi* ou *ume tarei*) La cuisson du *ume* (et autres poissons chirurgiens) est spéciale car il faut le choisir le plus "gras possible" et ne pas le vider pour qu'il conserve son "jus" et son parfum naturel en cuisant. Le goût est tel, qu'il est superflu, lorsqu'on a retiré la peau, d'ajouter beurre, sel et jus de citron. Parmi les poissons chirurgiens le *maito* est à déconseiller, car il est le plus souvent empoisonné.

Les poissons de haute mer, *mahi-mahi*, thon, carangue sont aussi excellents grillés.

6 les poissons pochés du lagon



Comme pour les grillades, les poissons du lagon supportent merveilleusement bien la cuisson pochée, et les Polynésiens apprécient particulièrement cette façon de procéder.

Notamment les *Tihi*, *roi* et *tarao* et les carangues (photos ci-dessus) cuits dans

un simple court bouillon et arrosés de lait de coco, sont fort appréciés.

Les écailler, les vider, et les laver. Cuire au court-bouillon pendant une dizaine de minutes. Les égoutter et servir chaud, arrosés de lait de coco.

7 le poulpe au gingembre



1 à 2 kg de fe'e, 80 g de re'a
2 dl d'huile d'arachide, 3 oignons
sel, poivre, 1/2 dl de lait de coco
200 g de riz blanc

Prendre un fe'e de grosseur moyenne. Le taper énergiquement pendant plusieurs minutes, dès sa sortie de la mer de façon à l'attendrir le plus possible. Le laver et le découper. Ajouter les morceaux et les faire revenir dans l'oignon haché une dizaine de minutes. Ajouter le re'a et le lait de coco au dernier moment. Servir chaud avec du bon riz.

La Cuisine
Les Editions
Une empanna
Membre de
Times C
1 New I
Singapour
Tel: (65)
E-mail:
Site Internet

© Time
© Mars
14^e édition

Imprimé

Tous droits

ISBN 9

6 les poissons pochés du lagon



Comme pour les grillades, les poissons du lagon supportent merveilleusement bien la cuisson pochée, et les Polynésiens apprécient particulièrement cette façon de procéder.

Notamment les *Tihi*, *roi* et *tarao* et les carangues (photos ci-dessus) cuits dans

un simple court bouillon et arrosés de lait de coco, sont fort appréciés.

Les écailler, les vider, et les laver. Cuire au court-bouillon pendant une dizaine de minutes. Les égoutter et servir chaud, arrosés de lait de coco.

7 le poulpe au gingembre



1 à 2 kg de fe'e, 80 g de re'a
2 dl d'huile d'arachide, 3 oignons
sel, poivre, 1/2 dl de lait de coco
200 g de riz blanc

Prendre un *fe'e* de grosseur moyenne. Le taper énergiquement pendant plusieurs minutes, dès sa sortie de l'eau, de façon à l'attendrir le plus possible. Le laver et le découper. Assaisonner les morceaux et les faire revenir avec l'oignon haché une dizaine de minutes. Ajouter le *re'a* et le lait de coco au dernier moment. Servir chaud avec un bon riz.

8 les perroquets



3 paati de 200–250 g
12 feuilles de 'auti
sel, 3 citrons verts

Prendre un ou plusieurs paati, les laver, les vider. Les envelopper dans des feuilles de 'auti et les cuire au four, sans assaisonnement. Temps de cuisson, selon la grosseur, environ 30 à 40 minutes. Les feuilles de 'auti parfument fort agréablement la chair du paati qui a simplement besoin d'un filet de citron et d'un peu de sel.

9 les rougets



6 'ihi, 6 feuilles de nono
sel, 70 g de beurre frais
3 citrons verts

Même procédé que pour les paati aux feuilles de 'auti, mais remplacer ces dernières par des feuilles de nono. Temps de cuisson plus court: de 15 à 20 minutes maximum. On ajoute un morceau de beurre frais, car la chair du rouget est moins grasse que celle du paati.



2 les crustacés

10 les langoustes crues



1 kg de queues de langoustes décortiquées. Sel, 10 citrons verts
1/2 litre de lait de coco
crudités (1 tomate, 1 carotte râpée, 1 citron, 1 concombre)

Décortiquer la ou les queues de langoustes crues. Enlever le boyau noir qui se trouve à l'intérieur de la queue à la tête. Laver dans l'eau de mer. Couper en morceaux assez réguliers de 2 cm. Les mettre dans un saladier avec le jus des citrons et le sel. Laisser mariner une vingtaine de minutes. Retirer une partie du jus et ajouter les crudités râpées ou hachées, et au dernier moment, verser le lait de coco. Vérifier l'assaisonnement. Servir frais, mais non glacé.

11 les langoustes au court bouillon



4 langoustes de 200 à 300 g
sel, poivre
4 litres d'eau, thym
laurier et épices.

Cuire les langoustes dans un court bouillon assez épicé. Selon la grosseur laisser de 20 à 45 minutes. Servir tiède ou froid.

Court bouillon:

1 litre d'eau, sel, poivre, thym
laurier, épices
30 minutes de cuisson
passer dans un torchon bien propre.

12 les langoustes grillées



1 langouste de 300 à 400 g
sel, poivre
1 dl d'huile d'arachide
1 cuillère d'huile d'olive
1 pincée de paprika, 40 g de beurre

Prendre de préférence des langoustes de taille moyenne. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever le boyau qui se trouve à l'intérieur de la queue jusqu'à la tête. Saler, poivrer, saupoudrer de paprika et huiler légèrement. Faire griller sur feu de bois en commençant par le côté "chair" environ 6 à 8 minutes. Les retourner pour terminer la cuisson. Servir avec un beurre fondu.



13 les crabes au court-bouillon



4 crabes de 200 à 300 g
sel, poivre
4 litres d'eau
thym, laurier, épices, 2 oignons

Cuire les crabes dans un court bouillon assez épicé. Selon la grosseur laisser de 20 à 45 minutes. Servir tiède ou froid.

14 les crabes sautés

3 crabes bien vivants
1/2 dl d'huile d'olive
1 dl d'huile d'arachide
sel, poivre 3 oignons moyens
3 tomates fraîches, 2 dl d'eau
1 verre de vin blanc
épices, 2 gousses d'ail

Couper les crabes vivants. Les assaisonner et les faire revenir avec des oignons émincés et des tomates concassées. Laisser rougir, et cuire quelques minutes. Ajouter deux verres d'eau ou de vin blanc. Couvrir et laisser mijoter quelques minutes, et ajouter l'ail écrasé. Epicer légèrement, vérifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

15 les ti'ane'e pochées



5 ti'ane'e de 100 à 150 g
sel, poivre
2 litres d'eau, thym, laurier
1 oignon, épices.

Cuire au court bouillon comme pour les langoustes et les crabes. La queue de ti'ane'e a la fermeté de la queue de langoustes et se mange de la même façon.

16 les varo

2 varo de 200 à 250 g
sel, poivre
2 cuillères d'huile d'arachide
50 g de beurre frais
2 citrons verts

Contrairement aux langoustes, les varo se conservent mal. Il faut les déguster le jour même, faute de quoi ils se vident. Longs de 15 à 25 cm, ils ressemblent à de gros mille pattes. Leur chair est excellente, plus fine que celle des langoustes. Leur capture assez difficile rend leur prix élevé.

Ils ne méritent pas d'être alourdis par une sauce, et la meilleure façon de les préparer consiste à les assaisonner (sel et poivre) et les faire revenir simplement au beurre. Les servir chauds, avec du beurre fondu et un jus de citron vert.



3 les fruits de mer



17 le plateau de fruits de mer



pour 6 personnes:
6 oursins, 3 crabes de 200 à 250 g, 3 langoustes de 300 g, 12 pāhua cuits, 12 mā'oa cuits, 12 pāhua crus, 12 mā'oa crus, 60 huîtres locales, 500 g de coques, 600 g de palourdes

On peut faire en Polynésie de beaux plateaux de fruits de mer. Quoique différents, ils n'ont rien à envier à ceux que nous connaissons en Europe. Le problème majeur réside dans l'irrégularité des arrivages et la difficulté des approvisionnements locaux.

Vous pouvez par exemple, constituer l'assortiment suivant, présenté soit sur glace pilée, soit sur des feuilles de pūrau, soit sur des algues marines. Pāhua et mā'oa cuits, pāhua et mā'oa taïoro, huîtres locales (petites, mais délicieuses), coques, palourdes, langoustes, crabes, vana (oursins)

18 les mā'oa et les pāhua taïoro



*2 dz de mā'oa ou de pāhua
500 g de taïoro, 3 oignons
sel, poivre, 2 gousses d'ail*

Séparer les mā'oa de leurs coquilles soit en les brisant l'une contre l'autre, soit en les plongeant quelques minutes dans l'eau bouillante si l'on veut récupérer les coquilles. Les nettoyer, et enlever la poche noire intérieure. Pour les pāhua, vider la coquille de l'animal, couper l'attache qui les relie l'un à l'autre, extraire le mince boyau noir intérieur. Les laisser tremper quelques heures dans l'eau douce. Les égoutter, les mélanger avec le taïoro et ajouter les oignons hachés, une ou deux gousses d'ail, sel et poivre. Bien mélanger le tout, et servir à une température normale.

19 les mā'oa et les pāhua au re'a



*2 dz de mā'oa ou de pāhua
3 oignons, 1 dl de re'a
1/2 litre de lait de coco
sel, poivre.*

Faire revenir les mā'oa ou les pāhua avec les oignons hachés une dizaine de minutes. Assaisonner, verser le re'a et le lait de coco au dernier moment. Ne plus faire bouillir quand on a mélangé le lait de coco.

4 les produits de rivière



20 les chevrettes crues



1 kg de chevrettes crues décortiquées
sel, poivre, 10 citrons verts
1/2 litre de lait de coco
crudités (comme pour le poisson mariné)

Les chevrettes ressemblent à de grosses crevettes et se trouvent dans toutes les rivières des îles d'origine volcanique. Prendre soin d'enlever le boyau noir qui se trouve dans les queues de chevrettes. Les rincer à l'eau de mer et les égoutter. Les disposer dans un saladier, et verser le jus des citrons préalablement pressés. Ajouter le sel, et laisser mariner une dizaine de minutes. Retirer une partie du jus et, comme pour le poisson mariné, ajouter le lait de coco et les crudités. Servir frais, mais non glacé.

21 les chevrettes sautées



1 kg de chevrettes,
150 g d'oignons hachés
2 gousses d'ail écrasées
1 verre d'eau ou de vin blanc, sel
poivre, piment
30 g de persil frais haché

Les laver soigneusement, casser les antennes et les pattes trop longues. Les égoutter. Dans une sauteuse, ou casserole à fond épais, faire revenir les oignons hachés de façon à leur donner une belle couleur dorée. Ajouter les chevrettes et les faire revenir avec les oignons jusqu'à ce qu'elles soient bien rouges. Saler, poivrer, et verser un verre d'eau ou de vin blanc sec. Ajouter l'ail, et pimenter légèrement. Couvrir et laisser mijoter cinq minutes. Vérifier l'assaisonnement. Servir chaud, avec le persil frais haché dessus.

22 les chevrettes au re'a

1 kg de chevrettes décortiquées
sel, poivre, 150 g d'oignons hachés
50 g de re'a, 1/3 de litre de lait de coco

Faire revenir les oignons et les queues de chevrettes, quelques minutes. Saler et poivrer. Ajouter le re'a, remuer et verser le lait de coco (qu'il ne faut jamais laisser bouillir). Vérifier l'assaisonnement. Servir chaud accompagné de riz.

23 le nato

un ou plusieurs nato, farine
sel, poivre, beurre frais

Le nato est un des rares poissons de rivière de Tahiti. Très fin, il ressemble un peu à la truite ou à la perche, avec davantage d'arêtes. Il mérite d'être cuisiné aussitôt pêché. La meilleure façon consiste à le cuire "meunière"* et à l'arroser d'un beurre noisette. Les laver et les vider. Bien les éponger, les assaisonner, les rouler dans la farine, et les faire revenir au beurre. Servir avec un beurre noisette et du jus de citron vert.

* Meunière: rouler le poisson dans la farine après l'avoir salé et poivré et faire cuire au beurre, à la poêle.



5 les légumes et les fruits d'accompagnement

La géographie de Tahiti laisse apparaître une faible proportion de surfaces cultivables; une étroite bande littorale, engoncée entre la montagne et le lagon, ceinture l'île. C'est dire que Tahiti n'a pas, à proprement parler, une vocation agricole.

Il faut remarquer cependant que la douceur exceptionnelle du climat tropical a permis d'adapter et de naturaliser un grand nombre d'espèces depuis la découverte de l'île.

Les Tahitiens qui se nourrissent essentiellement des produits de la mer sont aussi très friands de fruits et de légumes qui accompagnent la confection de tous leurs plats. Il n'y a d'ailleurs pas de différence marquée entre les fruits et les légumes. Le mot dans la langue, comme dans la gastronomie est pris dans son sens propre, celui de "produit de la reproduction des végétaux" sans distinction de goût salé ou sucré.

Outre les légumes importés que l'on trouve maintenant très facilement sur l'île, ce sont surtout les ingrédients typiques du *mā'a tahiti* qui retiennent notre attention: le *uru*, le *taro*, le *fe'i* que l'on met toujours en grande quantité, dans le four tahitien.

Le *uru* ou *maïore* qui suivant la légende, sauva l'île de la disette est le fruit de l'arbre à pain: *tumu'uru*. On le consomme très couramment cuit à la flamme ou pilé et incorporé avec de la banane.

Le *taro*, lui, est une racine au goût farineux, semblable à un énorme radis, que l'on fait bouillir et dont les feuilles (*fāfā*) peuvent être préparées comme des épinards.

Les *fe'i* enfin, petites bananes sauvages, rouges et sucrées, que l'on fait



toujours cuire, accompagnent les viandes et le poisson.

L'igname (*ufi*) et la patate douce (*umara*) que l'on trouve très souvent à l'état sauvage, garnissent également les principaux plats tahitiens.

Mais si ces végétaux demandent une préparation préalable, l'agrément de la nourriture tahitienne tient pour beau-

coup à la profusion de fruits et de légumes que l'on mange tels quels, cueillis sur l'arbre: l'avocat, les mangues, les pistaches, les goyaves, la papaye, l'ananas, le pamplemousse, le tamarin, les pommes étoile, les coeurs de-boeuf allongent indéfiniment le catalogue des richesses de cette luxuriante nature tropicale.





24 le 'uru



Il y a plusieurs variétés de 'uru que ce soit *puero mā'ohi*, *pae'a*, *huero* ou *rare*... mais d'une façon générale on les fait cuire sur un feu de bois (couper la queue, laisser couler la sève, inciser en croix la partie opposée à la queue, faire cuire alternativement les deux extrémités jusqu'à ce que le 'uru noircisse. Pour savoir s'il est cuit, taper sur le 'uru qui doit rendre un son creux. Enlever l'écorce avec une spatule en bois ou un couteau. Envelopper dans un linge propre pour conserver la chaleur pendant approximativement 45 minutes et une fois décortiqués, on les mange tels quels. Certains préféreront les mettre, une fois cuits, dans des feuilles de 'uru et les taper jusqu'à ce qu'ils forment une pâte. Quand les Tahitiens les mangent de cette manière, ils les trempent dans le lait de coco après y avoir mis une pierre chauffée à blanc: le lait prend ainsi une consistance qui ressemble à celle du beurre.

25 le taro



Il se fait cuire de deux façons: bouilli dans l'eau salée, ou au four tahitien *himā'a*.

26 le fē'i

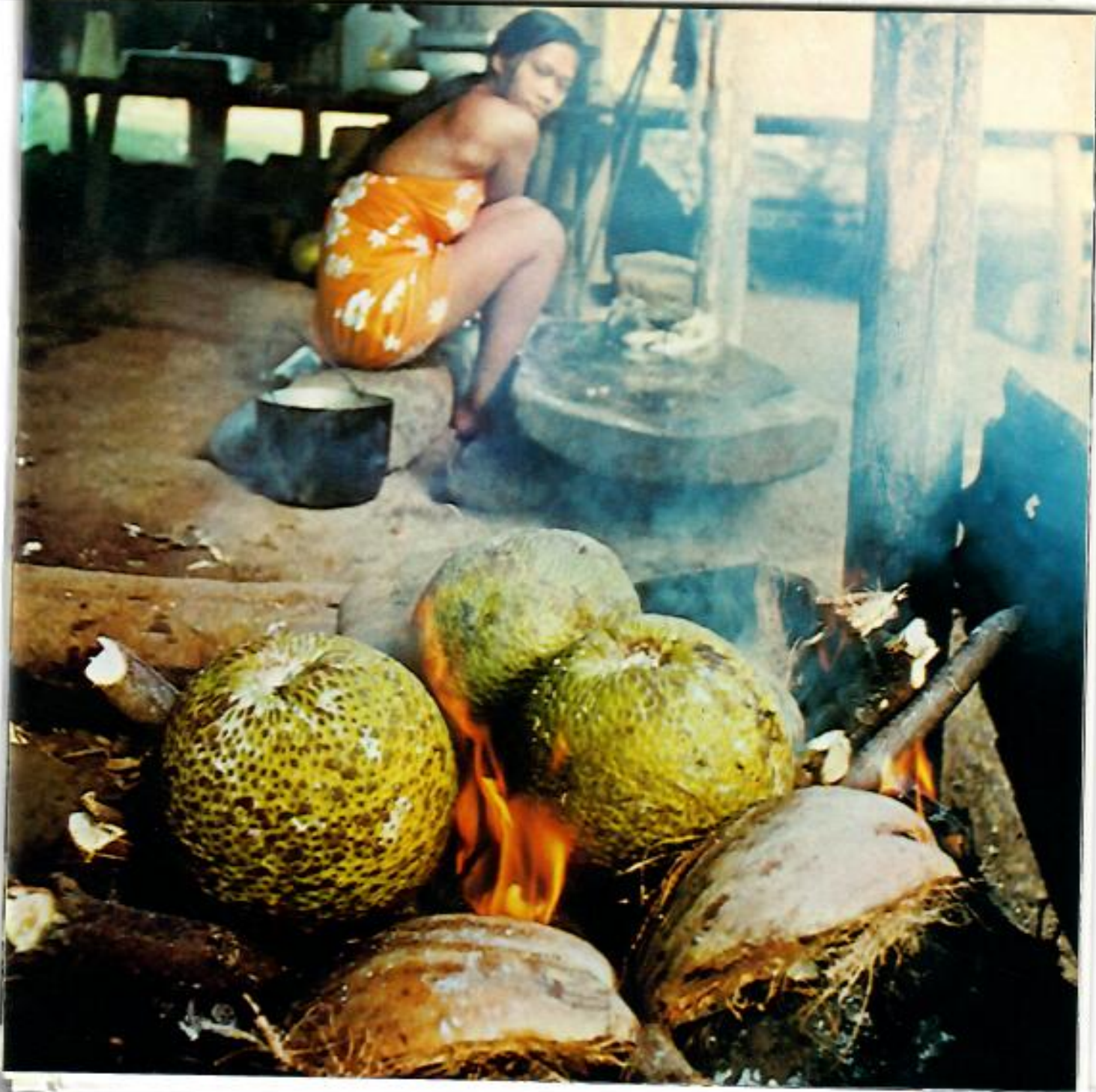


Les *fē'i* ou bananes sauvages, comme les patates douces, les ignames, les *taruā*, le manioc se font bouillir ou cuisent au four tahitien.

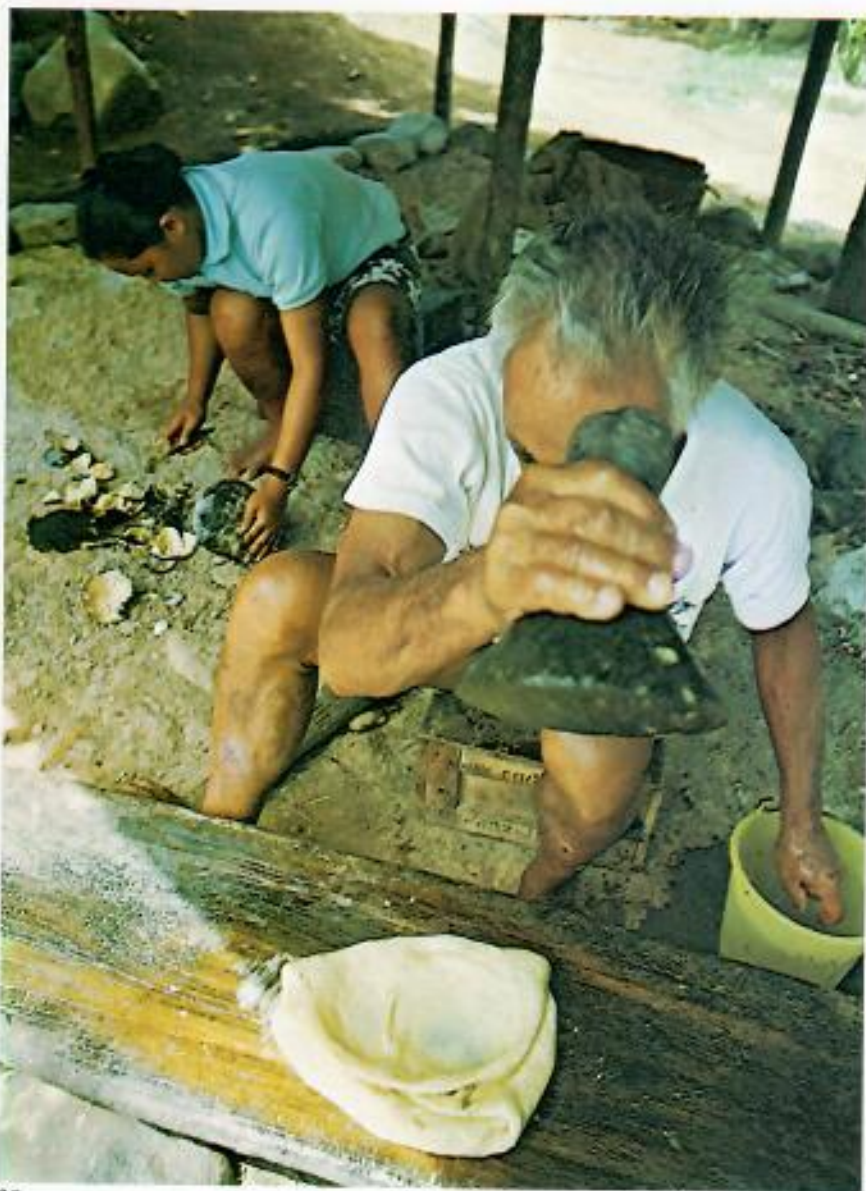
27 le fāfā



le *fāfā* (feuille jeune du taro ou de *taruā*) ressemble par sa consistance aux épinards européens. Il se cuit dans l'eau salée, légèrement citronnée pendant 45 minutes.



28 la pōpoi

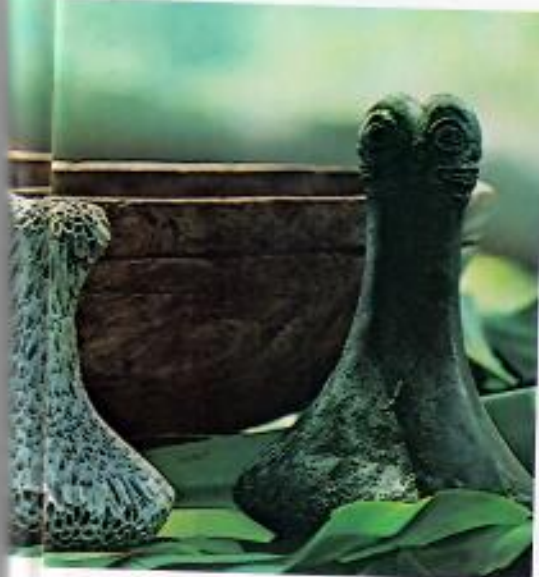


*manioc ou 'uru
feuilles de 'auti, eau citronnée*

Cette façon d'accommoder le 'uru était, et est encore particulièrement prisée aux îles Marquises car elle permet la conservation et écarte les risques de disette.

Râper le manioc ou le 'uru cru, l'envelopper dans des feuilles de 'auti et le cuire à l'eau. Une fois cuit, retirer les feuilles et étaler la préparation dans un umete. Piler longuement avec un pene tout en mouillant avec de l'eau citronnée. La pōpoi est prête quand la pâte est souple. La servir avec des bananes bien mûres et préalablement écrasées, boire beaucoup.

29 le *īpō*



250 g de farine, 2 cocos râpés
50 g de sucre, l'eau de 2 cocos
feuilles de *'auti*

Aux Tuamotu, le *īpō* remplace la plupart du temps le pain. Mais on en fabrique encore dans toutes les îles de Polynésie Française.

Disposer la farine en fontaine, verser l'eau de coco et le sucre avec le coco râpé. Mélanger le tout. Mouler la pâte (qui a la consistance d'une pâte à pain) dans des feuilles de *'auti* de la grosseur d'un poing. Cuire au four 45 minutes environ.

30 le *faraoa coco*



Pétrir la farine. Ajouter de la levure à pain, du sucre selon le goût voulu, une pincée de sel et de l'eau additionnée d'eau de coco (environ 2 cocos pour 8 kg de pâte). Travailler la pâte assez liquide. Laisser reposer 4 ou 5 heures. Verser la pâte dans un plat huilé en lui donnant une épaisseur de 1 à 1½ pouce. Cuire au four environ 30 à 45 minutes. Découper le gâteau selon la taille désirée.

31 le *firifiri*

Le *firifiri* est une sorte de beignet présenté en forme de huit, et légèrement saupoudré de sucre cristallisé. Le *firifiri* fait partie de la vie courante et est fort apprécié "au café", le matin ou le soir.

Délayer la farine, la levure (graine de levure à pain) l'eau, et pétrir pour en obtenir une pâte assez liquide; ajouter le sucre selon le goût voulu. Laisser fermenter 4 ou 5 heures. Découper en morceaux de 50 à 100 g, puis les allonger et former des huit ou des baguettes. Les plonger ensuite dans l'huile d'arachide très chaude et procéder de la même façon que pour les beignets. Les rouler ensuite dans le sucre cristallisé.

32 le lait de coco



La plupart des gens qui n'ont pas vécu dans les pays tropicaux s'imaginent que le lait de coco se trouve à l'intérieur de la noix. Chacun sait ici que, lorsqu'on ouvre la noix de coco, on y trouve l'eau de coco. Pour obtenir le lait de coco, il faut prendre les noix tombées, enlever la bourre au moyen d'un pieu enfoncé en terre (photo ci-contre) les ouvrir en les fendant par le milieu, et râper la chair blanche avec une râpe conçue spécialement à cet effet. Ensuite, presser le coco râpé dans un torchon bien propre, additionné d'eau de coco, ou d'eau douce.

33 le miti ha'ari

*1alebasse, 5cocos
1litre d'eau de mer*

Dans unealebasse, mettre le lait de coco coupé d'eau de mer.
Accompagne tous les plats tahitiens.

34 le miti hue

*5cocos, 10chevrettes
eau douce*

Prendre 5 cocos *'omoto*, (cocos verts dont l'amande est consistante sans être dure), les décortiquer. Prendre la noix fraîche, la découper en bâtonnets en forme de frites. Les mettre dans unealebasse remplie à moitié d'eau douce et ajouter, comme pour le *taïoro*, le jus d'une dizaine de têtes de chevrettes pilées. Bien mélanger et laisser au soleil 24 heures au moins en remuant de temps en temps.

35 le taïoro



5cocos verts, 10chevrettes crues

Râper cinq cocos, et mettre le coco râpé dans un récipient. Piler à part une dizaine de têtes de chevrettes crues avec un peu d'eau douce. Passer le jus, et mélanger avec le coco râpé. Le couvrir d'un linge propre et laisser macérer environ 24 heures.



6 le four tahitien

On désigne aussi bien par *hima'a* la technique de cuisson que le contenu du four.

Pour un four moyen (40 personnes environ) creuser dans le sol un trou de 3 mètres de long, sur 2 mètres de large, et 0,80 m de profondeur. Déposer au fond des branches séchées, disposées en quinconce de façon à faciliter le tirage du feu. Sur ces branches, installer une soixantaine de pierres d'origine volcanique de manière à les recouvrir complètement. Allumer le feu et laisser consumer le bois intégralement. Les pierres chauffées au rouge se tassent au fond du trou. Les étaler le mieux possible à l'aide d'un bâton et installer sur les pierres quelques branches vertes et un lit de feuilles de bananiers vertes. Disposer tous les éléments: poissons enveloppés dans les feuilles, *po'e*, poulet au *fāfā*, ainsi que le petit cochon salé et poivré et légèrement badigeonné d'huile. Puis les *'uru* épluchés et coupés en deux, *fē'i*, patates douces etc... langoustes et chevrettes. Recouvrir l'ensemble de feuilles de bananier sur deux ou trois épaisseurs, puis recouvrir ces feuilles de sacs humides. Enfin, recouvrir le tout de terre ou de sable. L'ensemble cuit à l'étouffée pendant approximativement 3 heures, 3 heures et demi selon l'importance du four. A l'ouverture, il est toujours surprenant de constater que tous les éléments sont cuits à point, que le petit cochon est bien doré et que chaque plat a gardé son goût et sa saveur particulière. Compte tenu du travail que demande le *hima'a*, et les éléments nécessaires à sa réalisation, il est recommandé d'avoir au minimum une trentaine de participants au *tāmā'ara'a*.

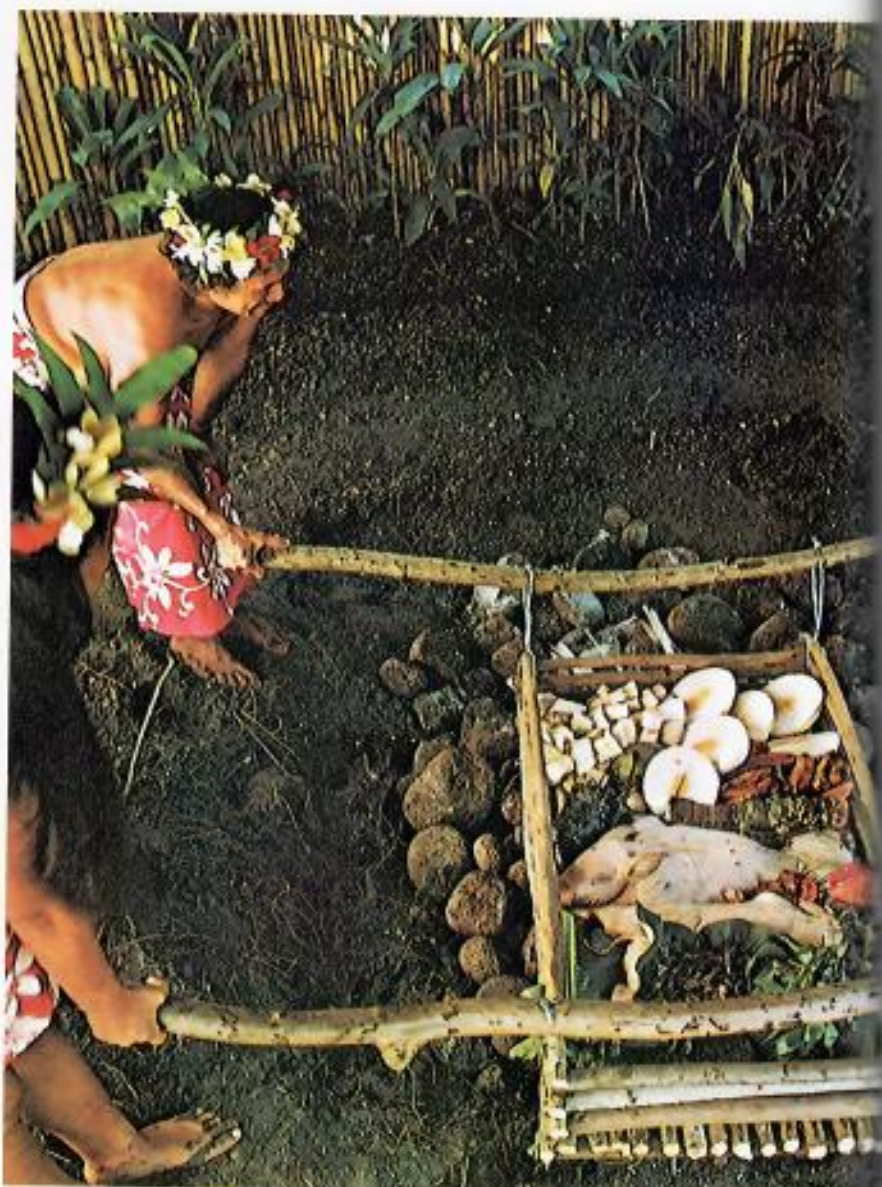


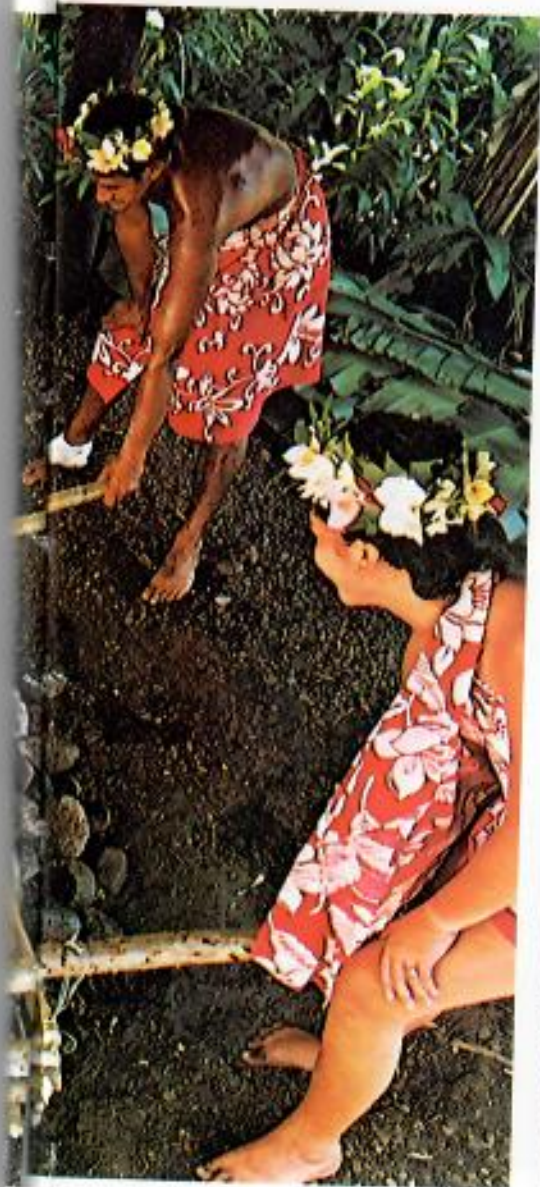




*le four tahitien
te hima'a:
tous les légumes
le poulet au fāfā, les poissons
les crustacés, le petit cochon de lait
les bananes sauvages
le po'e banane, le po'e papaye, etc. . . .*

34





7 le tāmā'ara'a

Le tāmā'ara'a est la suite logique du ahimā'a. C'est le repas au cours duquel on déguste ce qui a été cuit au ahimā'a. On y ajoute le traditionnel poisson cru, les chevrettes crues et cuites, les mā'o'a et pāhua ta'oro, les mā'o'a et pāhua au re'a, le miti hue, le miti ha'ari, la pōpoi, et bien sûr le célèbre fāfaru dont nous avons déjà parlé et dont l'odeur surprend toujours le profane. Pendant le tāmā'ara'a, les boissons habituelles sont la bière, le punch, le vin rouge ou l'eau. Pour la préparation du ahimā'a et la présentation du tāmā'ara'a, les tahitiens utilisent encore des ustensiles traditionnels d'une grande beauté. Les vieux umete, récipients creusés dans le bois, ornés ou non. On s'en sert aussi bien pour la préparation du po'e que pour celle du poisson cru, de la pōpoi etc.

Les penu sont des pilons en pierre ou en corail, ils servent à piler tous les ingrédients qui ont besoin d'être préalablement écrasés. Les hue, ou calabasses servent à cueillir et à conserver le mite hue ou le fāfaru.

Les ana ou râpes à coco en fer dentelé à l'extrémité ont remplacé les râpes traditionnelles en corail que l'on ne peut plus trouver maintenant qu'exceptionnellement dans certaines vieilles familles tahitiennes.

Le tāmā'ara'a n'est pas simplement un banquet; il reflète tous les aspects d'une fête champêtre, amicale ou familiale, et chacun apporte le plus grand soin à la décoration de la table et de l'endroit où il se déroule. Des plantes vertes, des fougères, des fleurs sont disposées harmonieusement pour le plus vif plaisir des yeux.

Chaque convive est reçu avec atten-



tion, et bonne humeur. Il se retrouve avec une couronne de fleurs confectionnée avec des tiare tahiti, tipanié, fara.

Sur le sol ou la table, recouverts de feuilles de bananiers (nī'au verts) sont disposés umete, hue, verres en bambou, cocos verts et demi-cocos en guise d'assiettes... La tradition veut que le mā'a tahiti se mange avec les doigts et l'on ne met donc pas de couverts. Un tāmā'ara'a est toujours gai. C'est bien souvent l'occasion de se retrouver entre amis ou en famille, et si les fleurs font partie du décor, on ne peut imaginer un tāmā'ara'a sans

musique, car ici, en Polynésie, un repas commence, se déroule et se termine par des chansons. Un petit orchestre improvisé (mais tous les tahitiens sont capables de s'improviser musiciens) trouve toujours sa place dans un tāmā'ara'a. Guitares, ukulele, et basse sont les seuls instruments. La basse est unique en son genre, car elle se compose d'un bidon de 20 litres, d'un manche en balai, et d'une corde les reliant l'un à l'autre. Les sons s'obtiennent donc en tendant et détendant la corde. Punch, bière Hinano ou Manuia et vin rouge contribuent à l'ambiance générale.

8 les viandes

36 le ragoût de tortue

1 kg de chair de tortue
sel, poivre, 2 tomates,
2 oignons, 2 gousses d'ail
2 verres de vin blanc
1 cuillère de farine
1 cuillère de tomate concassée, 1 'uru
thym, laurier

Découper la tortue en morceaux d'environ 2 cm, et les faire revenir à l'huile comme pour un sauté de boeuf. Saler, poivrer et ajouter la farine en pluie en remuant les morceaux de viande pour éviter les grumeaux. Mouiller à hauteur de la viande avec eau et vin blanc. Ajouter une cuillère de tomate concassée et le 'uru coupé. Porter à ébullition et laisser mijoter une heure. Vérifier l'assaisonnement et servir chaud.

37 les viandes à la broche

En Polynésie où les gens se reçoivent facilement, soit à l'occasion de l'arrivée ou du départ d'un ami, soit pour un anniversaire, soit à l'occasion d'un mariage, ou tout simplement pour le plaisir d'être "ensemble", les invités se comptent bien souvent par centaines...

Et les habitants de Tahiti ont pris l'habitude d'organiser de gigantesques barbecues. Veaux, agneaux, et parfois cochons de lait sont alors installés sur les branches taillées, disposées en forme de broches au-dessus de moitiés de tonneaux de fer dans lesquels se consomme le charbon de bois. La viande mérite une surveillance constante et un badigeonnage régulier d'huile et de sauce de soja.

38 le poulet au re'a



1 poulet frais, 3 dl d'eau
2 dl de vin blanc sec
30 g de farine, 2 oignons
sel, poivre, 60 g de re'a
1/3 de litre de lait de coco
huile d'arachide

Couper le poulet en quatre. Saler, poivrer et faire revenir à l'huile. Laisser blondir la viande et saupoudrer de farine. Ajouter le jus du re'a et mouiller à hauteur des morceaux de poulet avec l'eau et le vin blanc sec. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes. Retirer les morceaux, faire réduire la cuisson de moitié. Passer la cuisson dans un linge bien propre, vérifier la liaison et l'assaisonnement, mélanger le lait de coco et napper les morceaux de poulets tenus au chaud. Servir chaud avec du riz blanc.

39 le poulet au fâfâ



pour 4 personnes
50 g d'oignons hachés, 2 gousses d'ail
sel, poivre, 200 g de fâfâ cuit
1/4 de litre de lait de coco
1 poulet frais

Découper le poulet en 8 morceaux et les désosser de préférence. Les assaisonner. Faire revenir dans une sauteuse l'oignon haché et le laisser blondir légèrement. Faire revenir les morceaux de poulet, les mélanger aux oignons et les laisser cuire une dizaine de minutes. Ajouter le fâfâ (préalablement cuit à l'eau légèrement salée et citronnée) bien égoutter et le faire revenir avec le poulet quelques instants. Ajouter l'ail haché et vérifier l'assaisonnement. Déposer le tout dans quatre demi cocos verts, servir bien chaud en ajoutant le lait de coco au dernier moment.

Faire bien attention de ne pas laisser bouillir lorsqu'on a mis le lait de coco.

9 les salades

40 les mangues
vertes



On ne trouve pas de salades dans les repas tahitiens traditionnels. Par contre, les années passant, les grand-mères tahitiennes ont adapté quelques recettes dont les plus utilisées sont les salades de mangues, de papayes vertes ou de coeurs de cocotier.

*4 mangues vertes
sel, poivre,
vinaigrette normalement assaisonnée*

Eplucher les mangues, et les râper. Saler légèrement et les égoutter pendant une dizaine de minutes. Assaisonner avec sel et poivre, jus de citron vert et huile d'arachide ou d'olive, selon les goûts. Servir bien frais.

38

41 les papayes
vertes

*1 ou 2 papayes vertes
sel, poivre, vinaigrette*

Même façon de procéder que pour la salade de mangues.

42 les coeurs de
coco vinaigrette

*1 coeur de coco
sel, poivre,
vinaigrette*

Le coeur de coco est émincé finement. On ajoute du sel, du poivre et une vinaigrette bien assaisonnée.

43 les coeurs
de coco
aux chevrettes



*1 coeur de coco frais
300 g de queues de chevrettes
décortiquées, sel, poivre,
10 petits oignons verts, vinaigrette,
1/3 de litre de lait de coco*

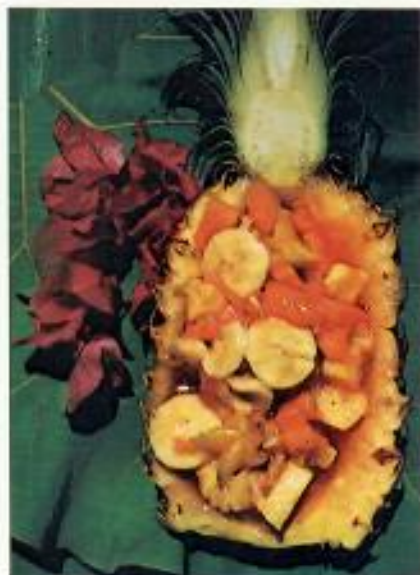
Emincer le coeur de coco finement. Ajouter le sel, le poivre et la vinaigrette. Mélanger 300 g de chevrettes marinées au citron, au lait de coco. Bien mélanger, vérifier l'assaisonnement et servir frais.

10 les fruits

A Tahiti on trouve la plupart des fruits tropicaux. Dans le jardin tahitien traditionnel poussent en premier lieu les mangues, excellentes et de variétés multiples (*vī 'ōpurepī'o*, *vī ma'aro*, *vī painapo*, *vī 'ōpureva*, mangues greffées, mangues pommes . . .), les bananes (*mai'a rio*, *mai'a hāmoa*, *mai'a rima-rima*) et les pamplemousses qui surprennent par leur douceur. Les *tāporo* (citrons verts) les papayes *'Ōtīā*, les goyaves *tuava*, ont leur place autour du fare. Sont aussi appréciés les caramboles, les pommes cythère *vī tahiti*, les pommes cannelle *tapo tapo*, les pommes étoile *'āpara feti'a*, les kava, les quenettes, les corossols, les pacyes . . . Il faudrait encore citer les ananas *painapo*, les pastèques *mēreni*, les *māpē* et les oranges sauvages de la Punaruu



44 la coupe de fruits frais



*1/3 de dl de lait de coco
1 ananas, 6 bananes mûres,
1 papaye, 2 oranges, 2 mangues mûres
100 g de sucre en poudre
4 citrons, 2 caramboles*

Eplucher et découper les fruits frais. Les saupoudrer de sucre cristallisé, ajouter le jus des citrons et quelques rondelles de caramboles. Mettre le lait de coco. Servir frais mais non glacé pour éviter le givrage du lait de coco.

45 le corossol au vin rouge



*1 corossol
150 g de sucre en poudre
1/2 litre de bon vin rouge*

Choisir un corossol bien mûr. L'éplucher et enlever les graines noires qui se trouvent à l'intérieur. Mettre dans un saladier avec 150 g de sucre en poudre et 1/2 litre de vin rouge. Servir glacé.

46 le corossol au lait de coco

*1 corossol
1/2 litre de lait de coco
150 g de sucre en poudre*

Même façon de procéder que pour le corossol au vin rouge, mais remplacer le vin rouge par 1/2 litre de lait de coco. Ne pas servir trop frais pour éviter de faire givrer le lait de coco.

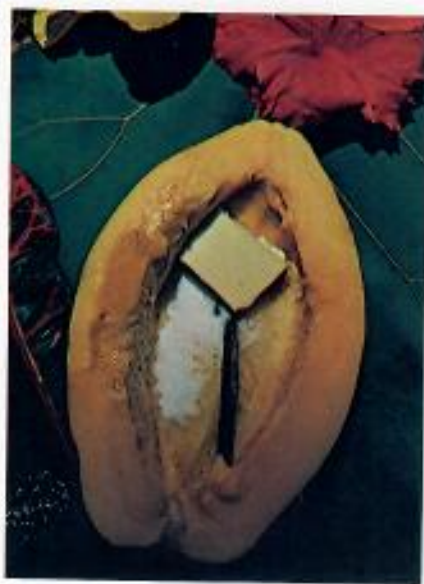
47 les mangues au vin



12 mangues
2/3 de litre de vin rouge
130 g de sucre en poudre
2 bâtons de vanille

Eplucher de belles mangues mûres et les couper en deux. Les dresser dans un plat creux (de préférence en terre) les recouvrir de vin rouge, 130 g de sucre en poudre, et 2 bâtonnets de vanille fraîche. Mettre au four et laisser cuire environ 45 minutes. Laisser refroidir et mettre au frais. Servir glacé.

48 la papaye au four



1 papaye
1 verre de lait de coco, 50 g de sucre
1 bâton de vanille
1 cuillère à soupe de rhum
10 g de beurre frais

Couper la papaye en deux. Enlever les graines. Disposer les moitiés de papaye sur une plaque légèrement beurrée. Saupoudrer avec du sucre cristallisé et ajouter dans chaque fruit un bâton de vanille coupé en deux, un filet de rhum et une noix de beurre. Laisser cuire au four 25 minutes. Servir chaud ou tiède en arrosant de lait de coco.

49 les bananes au lait de coco



6 bananes mûres
1 dl d'huile d'arachide
80 g de sucre en poudre
2 dl de lait de coco

Choisir des bananes mûres, les éplucher et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les faire revenir à l'huile et leur donner une belle couleur dorée. Les égoutter, les dresser dans un plat, saupoudrer de sucre cristallisé et arroser de lait de coco.

11 les confitures

50 les bananes flambées



6 bananes mûres
1 dl d'huile d'arachide,
80 g de sucre en poudre
2 cuillères à soupe de rhum

Même façon de procéder que pour les bananes frites au lait de coco, mais remplacer le lait de coco par du rhum légèrement chauffé et faire flamber.

51 les bananes séchées



24 bananes mûres
écorce de bananier

Couper les bananes dans le sens de la longueur et les disposer sur une plaque. Laisser sécher au soleil pendant une dizaine de jours. Pour leur conservation et pour garder leur parfum, les envelopper dans de l'écorce de bananier sèche et bien serrer.

52 la gelée de goyave

2 kg de goyaves
1 kg de sucre, 2 citrons verts

Eplucher et couper les goyaves. Mettre dans une casserole et recouvrir les fruits d'eau. Laisser cuire 45 minutes. Passer le jus et mélanger 1 kg de sucre pour 1 litre de jus de goyave. Cuire doucement. La cuisson est à point quand la cuillère est légèrement voilée et que la composition tombe lourdement. Temps de cuisson 1 heure 15. Au milieu de la cuisson, ajouter une cuillère de jus de citron vert par litre de gelée.

53 la confiture de goyave

1 kg de marmelade de goyave
1 kg de sucre en poudre
2 citrons verts

Cuire les goyaves comme pour la gelée. Passer les fruits en marmelade. Ajouter 1 kg de sucre pour 1 litre de marmelade et une cuillère de jus de citron par litre de confiture. Laisser cuire doucement pendant deux heures.

12 les po'e

54

le po'e 'i'ita

*4 kg de papayes mûres
amidon de manioc
300 g de sucre en poudre
1 litre de lait de coco
2 bâtons de vanille
Pour une douzaine de pers.*

Choisir de belles papayes mûres, les éplucher et enlever les graines qui se trouvent à l'intérieur. Les couper en 6 ou 8 morceaux. Les mettre dans une marmite et les recouvrir d'eau. Ajouter deux bâtons de vanille fendus par le milieu. Laisser cuire environ 50 minutes. Egoutter, laisser refroidir et passer au tamis. Mélanger l'amidon de manioc avec la compote de fruits dans les proportions d'un bol d'amidon pour 3 bols de compote. Mélanger le tout en évitant de faire des grumeaux. Verser la composition sur une plaque légèrement huilée ou dans des feuilles de bananier, de façon à obtenir une épaisseur de 2 à 3 cm. Cuire 45 minutes à four chaud. A la sortie du four couper le *po'e* en cubes de 2 cm, en ajoutant le sucre et le lait de coco. Servir chaud ou tiède.

55

le po'e mai'a

*4 kg de bananes mûres
amidon de manioc
200 g de sucre en poudre,
1 litre de lait de coco
2 bâtons de vanille*

Même façon de procéder que pour le *po'e* papaye

56

le po'e hio



*1 kg d'amidon de manioc
300 g de sucre,
2 litres d'eau de coco
4 bâtons de vanille,
3 litres de lait de coco*

Il s'agit ici d'une recette particulière qui ne se pratique plus que dans les îles et dans certains districts de Tahiti. Prendre un *'umete* assez haut. Mélanger 1 kg d'amidon de manioc avec 300g de sucre et 2 litres d'eau de coco, 4 bâtons de vanille fraîche. Bien mélanger à froid. D'autre part, prendre des pierres du four tahitien chauffées rouges, de la grosseur d'un petit pamplemousse. Verser deux ou trois cailloux dans le *'umete* en remuant vivement et en évitant de faire des grumeaux. On obtient alors une pâte qui a la consistance du *po'e* banane ou papaye. Retirer les cailloux qui ont lié l'ensemble en lui donnant un goût fumé et caramélisé. Incorporer 3 litres de lait de coco, sucrer et servir tiède.



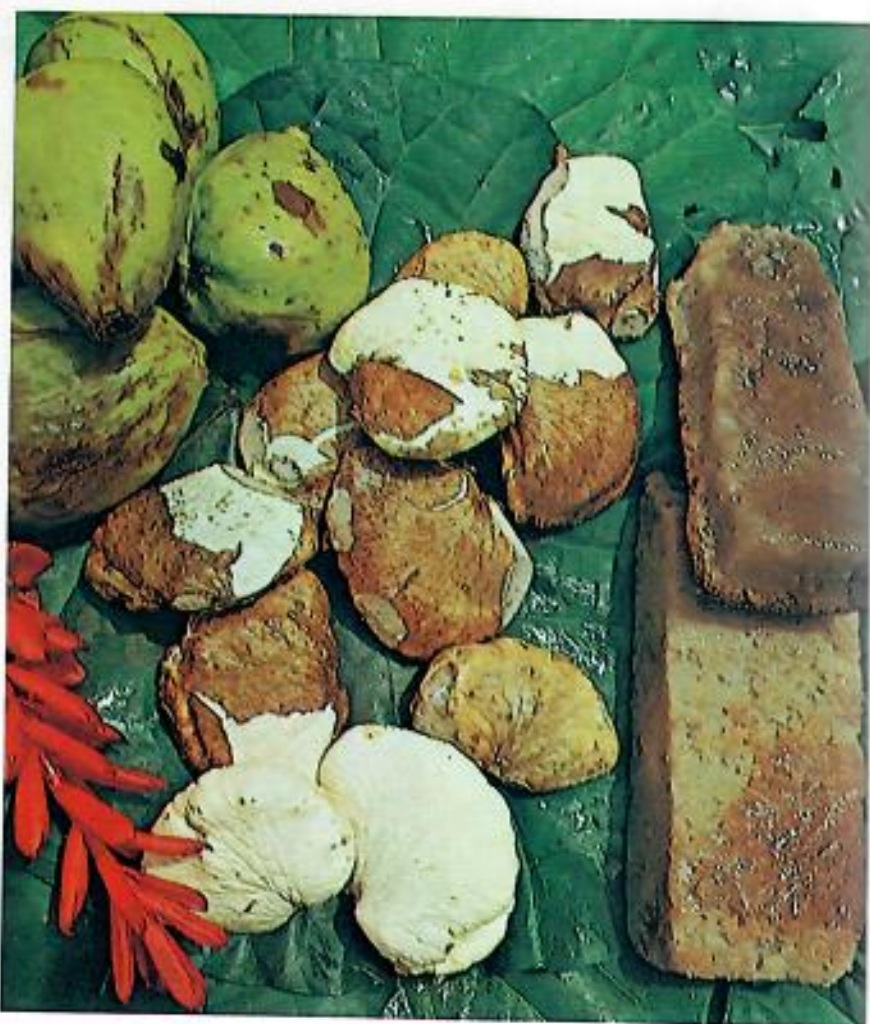
57
le po'e 'ape



3 kg de 'ape
3 litres de lait de coco
350 g de sucre en poudre

Râper les 'ape crus. Remuer l'ensemble pendant une heure avec un pied de papayer vert taillé, de façon à ce que le 'ape ne gratte pas. Ajouter le lait de coco et le sucre, mélanger et mettre dans les bambous d'environ 40 à 50 cm de long sur 2 cm de diamètre. Les fermer avec des feuilles de pūrau et cuire au four pendant au moins deux heures. Servir chaud ou froid.

58
le po'e māpē



3 kg de māpē,
3 litres de lait de coco
350 g de sucre en poudre
Eplucher les māpē et les râper crus.

Mélanger avec le lait de coco et le sucre en poudre. Mettre dans des feuilles de bananier, bien envelopper et les cuire au four environ 50 minutes.

59 la bière



La bière tahitienne (*pia hamani*) était fabriquée avec du jus de fruits (oranges ou ananas de préférence) additionné d'eau et de sucre. Elle subissait une fermentation naturelle pendant 4 ou 5 jours dans des bouteilles fermées. Le restant de la fermentation provoquant le pétillant de la boisson.

Certains Marquisiens avaient une recette différente à base de caramboles mélangés avec du sucre. Ils laissaient fermenter et ajoutaient du vin blanc avec du sucre, après la fermentation.

La bière *ora'i* naquit dans la nouvelle brasserie reconstruite après la guerre. Celle-ci fut achetée par un groupe américain venu de Chicago, et dont faisait partie Monsieur Farnham le directeur. Goût âpre et encore verte, les gens du pays s'y habituèrent rapidement et la trouvèrent bonne.

La bière *hinano* est une bière fabriquée selon les méthodes conventionnelles internationales avec les matières premières importées: le malt, le houblon, la levure et l'eau de Tahiti convenant parfaitement à la fabrication d'une bière légère. Sa qualité correspond à une bière de luxe européenne titrant 5° d'alcool. Production annuelle environ 80.000 hl.

D'une façon générale, la bière est devenue très populaire, car relativement peu coûteuse et rafraîchissante.

60 l'eau de coco



Dans les districts de Tahiti, et surtout dans les îles de Polynésie, la boisson la plus populaire est certainement l'eau de coco. La moins onéreuse et la plus rafraîchissante. Il n'y a pas de "recette" particulière si ce n'est qu'il faut savoir choisir la noix de coco adéquate, mais l'on peut recommander de la boire glacée.

61 le punch au rhum



*1 orange, 1 mangue
1 banane, 100 g de papaye
1 litre de jus de fruits
1/2 litre de rhum
1/4 de litre de sirop
4 citrons verts, 2 bâtons de vanille*

Prendre un litre de jus de fruits frais (ananas de préférence). Ajouter 1/2 litre de rhum, 1/4 de litre de sirop de sucre de canne, 2 bâtons de vanille. Presser 4 citrons verts, les verser dans la composition en ayant soin d'enlever les pépins. Couper une banane, une orange, une mangue et environ 100 g de papaye, le tout en petits dés. Laisser macérer les fruits dans le punch pendant quelques heures au frais. Servir glacé dans des verres normaux ou des récipients en bambou. Pour le décor, ajouter un hibiscus.

62 le punch au vin

*1 litre de vin rouge
1/2 litre de sirop de sucre
8 citrons verts pressés,
2 bâtons de vanille
cannelle, 1 banane, 1 orange
1/2 ananas*

Pour un litre de vin rouge, mélanger 1/2 litre de sirop de sucre, 8 citrons verts pressés, 2 bâtons de vanille et un peu de cannelle râpée. Couper les fruits en petits dés, comme pour le punch au rhum et laisser macérer l'ensemble quelques heures au frais. Servir glacé.

petit lexique tahitien-français à usage culinaire

A

'a' ahi	thon
'ahi	palourde
'ana	rape à coco
'anani	orange
'anani papa'a	pamplemousse
'apa'i	rouget
'auhōpu	bonite
'auti	plante (cordyline fruticosa)

F

fāfa	jeunes feuilles de taro ou de tarus
fāfaru	poisson fermenté dans l'eau de mer
fara	pandanus
faraoa	mérou
fāroa	poulpe pieuvre
fe'e	banane de montagne (sauvage)
fe'i	

H

ha'ari	coco, lait de coco
hāva'e	oursin brun à petits piquants
hinu	huile
himā'a	four polynésien, le contenu de ce four
honu	tortue de mer
hue	calabasse

I

i'a	poisson
'i'a ota	poisson cru
'ihi rouget	rouget famille des Holocentridae
'i'ita	papeye
'ina'a	alevins de petits poissons de rivière
inu	boisson
'ipō	pain bouilli

M

mā'a	nourriture
------	------------

ma'e'e	se recroqueviller durcir à la cuisson
maeva	bienvenue
mahi	fruit de l'arbre à pain fermenté dans une fosse
mahimahi	dorade
mai'a	banane
maiore	ancien nom de l'arbre à pain
maire	fougère odorante
maïto	poisson chirurgien
māniota	manioc
maoa	mûr
mā'oa	turbot
māpē	arbre et fruit qui se rapproche de la châtaigne (Inocarpus fagiferus)
mārara	poisson volant
mei'a	banane
miti	sel
moa	poule ou coq

N

nato	poisson de rivière, perche
ni'au	palme de cocotier
nono	petit arbre (Morinda citrifolia)

O

'ofe	bambou
'ōmoto	coco dont l'amande est consistante sans être dure
'oniāni	oignon
oro	rapé
ota	cru
'ōuma	barbillon
'ōura pape	crevette d'eau douce, chevette
'ōura miti	langouste de récif

P

pa'a	griller
pa'aihere	carangue
pa'a'ina	être ivre
pae'a	variété d'arbre à pain
pāhua	bénitier
painapo	ananas
pape	eau douce
pape ha'ari	eau de coco
pata	beurre
pātia	fourchette

pāti'i	poisson
pépé	poivre
pa'ue	natte
pia	amidon
pia	bière
pipi	haricot
po'e	confiture de fruits cuits et d'amidon
pōpoi	pâte obtenue à partir de manioc ou de fruit de l'arbre à pain
pus'a	porc cochon
pus'aniho	chèvre
pus'atoro	boeuf

R

raiti	riz
re'a	gingembre

T

tā'ero	empoisonné
taloro	jus obtenu à partir de coco rapé d'eau salée et de chevette
tāmā'ara'a	repas
taofe	café
tāporo	citron
ti'ane'e	langouste de sable
tihota	sucre
tio	huitre
tipi	couteau
tōmāti	tomate
tōtoima	concombre

U

uaine	vin
ufi	igname
uhi	igname
'umara	patate douce
ume	poisson chirurgien
'umete	plat en bois
'uru	arbre à pain
uto	germe de la noix de coco

V

vana	oursin noir
vānira	vanille
varo	crustacé
vi	mangue



Dans les
dans les
plus poç
de coco,
rafraîchi
"recette"
faut sav
adéquate
de la boir

petit lexique français-tahitien à usage culinaire

A

alevins de petits poissons de rivière	ina'a
amidon	pia
ananas	painapo
ancien nom de l'arbre à pain	maïore
arbre à pain	'uru
arbre et fruit qui se rapproche de la châtaigne (<i>Inocarpus fagiferus</i>)	mâpé

B

bambou	'ote
banane	mai'a
banane de montagne (sauvage)	mai'a
barbillon	fe'i
bénéitier	'ōuma
beurre	pāhua
bienvenue	pata
bière	maeva
boeuf	pia
boisson	pua'atoro
bonite	inu
	'auhōpu

C

café	taofe
calebasse	hue
carangue	pa'aihere
chèvre	pua'aniho
citron	tāporo
coco, lait de coco	ha'ari
coco dont l'amande est consistante sans être dure	'ōmoto
concombre	totoma
confiture de fruits cuits et d'amidon	po'e
couteau	tipi
crevette d'eau douce, chevette	'ōura pape
cru	ota
crustacé	varo

D.E

dorade	mahimahi
48	

eau de coco
eau douce
empoisonné
être ivre

pape ha'ari
pape
ta'ero
pa'a'ina

F

four polynésien, le contenu de four	ahimā'a
fougère odorante	maire
fourchette	pätia
fruit de l'arbre à pain fermenté dans une fosse	mahi

G.H.I.J.L

germe de noix de coco	uto
gingembre	re'a
griller	pa'a
haricot	pipi
huile	hinu
huitre	tio
igname	ufi
igname	uhi
jeunes feuilles de taro ou de tārūa	fāfā
jus obtenu à partir de coco rapé d'eau salée et de chevrettes	taïoro
langouste de récif	'ōura miti
langouste de sable	ti'ane'e

M.N.O

mangue	vi
manioc	māniota
mérrou	fāros
mûr	maoa
natté	pe'ue
nourriture	mā'a
oignon	'oniāni
orange	'ōnani
oursin brun à petits piquants	hāva'e
oursin noir	vana

P

pain	faraca
pain bouilli	'ipō

palme de cocotier	ni'au
palourde	'ahi
pamplemousse	'ānani papai
pandanus	fara
papaye	'i'itā
patate douce	'umara
pâte obtenue à partir de manioc ou de fruit de l'arbre à pain	pōpoi
petit arbre (<i>Morinda citrifolia</i>)	nono
plante (<i>Cordyline fructicosa</i>)	'auti
plat en bois	'umara
poisson	'a
poisson	pāti'
poisson	maïore
poisson chirurgical	ume
poisson chirurgical	'a ota
poisson cru	nato
poisson de rivière, perche	fāfā
poisson fermenté dans l'eau de mer	māran
poisson volant	pēpe
poivre	pua'a
porc	moa
poule ou coq	fe'e
poulpe	

R

rapé	oro
rapé à coco	'ane
repas	tāmā
riz	raiti
rouget	'apā'i
rouget famille des holocentridae	'i'au

S.T

sel	mi'i
se recroqueviller à la cuisson	ma'e e
sucré	tihōa
thon	'a'ahi
tomate	tāmā
tortue de mer	hōnu
turbot	mā'oa

V

vanille	vānne
variété d'arbre à pain	pa'e'a
vin	uaine

la cuisine tahitienne



Le texte est de *Michel Swartvagher*,
les photos de *Michel Folco* exception faite de celles
des pages 12, 16, 19 gauche, qui sont de *Claude Rives*,
celles des pages 27 et 28 de *Thierry Neuville*, celles
des pages 11 droite, et 36 de *Erwin Christian*.
Nous remercions Yves Lemaitre de l'ORSTOM, pour
les corrections des mots tahitiens.
Maquette – studio les éditions du pacifique.

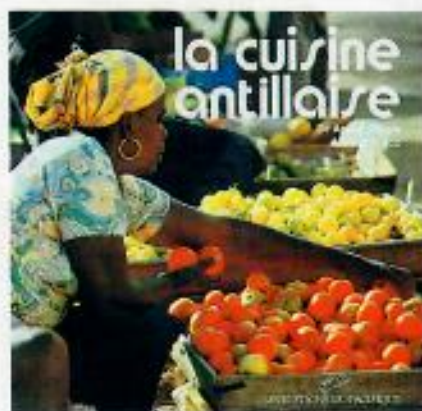
la cuisine tahitienne

Soixante-deux recettes représentant l'essentiel de la cuisine tahitienne sont réunies dans ce livre.

C'est la première fois qu'un ouvrage est consacré à la cuisine traditionnelle de Polynésie, qui jusqu'à présent se perpétuait dans chaque famille. On y trouve les nombreuses façons de déguster les poissons ou les crustacés du Pacifique, d'accommoder les fruits et légumes tropicaux; on y apprend la préparation comme autrefois du four tahitien ou "ahimā'a" et l'organisation d'un tāmā'ara'a.



*Texte: Dr. André Nègre
Photos: Michel Folco
56 pages, 70 photos couleurs
couverture reliée.*



*Texte: Guy Leroux
Photos: Bernard Hermann
64 pages, 74 photos couleurs,
couverture reliée.*



distribution hachette pacifique

ISBN: 9971-40-138-X

300