

# Saveurs du Pacifique

carnet de  
recettes  
de Nouméa  
et d'ailleurs



## Sommaire

### ● les entrées

pages 4 / 5 :

- quiche de petites tomates sauvages au roquefort

pages 6 / 7 :

- soupe de Dawa

pages 8 / 9 :

- boulettes de manioc
- frites de fruit à pain ou de manioc

pages 10 / 11 :

- avocats de Maré aux poivrons
- avocats de Maré au citron

pages 12 / 13 :

- potage de taros bourbon
- palosami

### ● les plats

pages 14 / 15 :

- poulet au citron

pages 16 / 17 :

- gratin de manioc aux miettes de crabe

pages 18 / 19 :

- bougna au poulet

pages 20 / 21 :

- thon au gingembre

pages 22 / 23 :

- chouchoutes aux lardons
- chouchoutes aux tomates

pages 24 / 25 :

- sauté de veau au gingembre

### ● les desserts

pages 26 / 27 :

- poé de citrouille

pages 28 / 29 :

- galettes de coco
- moata

pages 30 / 31 :

- mangues caramélisées aux épices

page 32 / 33 :

- crème de coco ou laugalo

# Saveurs



# du Pacifique

**« Les bonnes choses sont faites  
pour être partagées » :**

*ce n'est pas une recommandation de générosité,  
c'est un conseil amical destiné à accroître ses petits  
bonheurs...*

*Pour être plus heureux, soyez donc généreux !  
Préparer ces recettes riches en couleurs et en saveurs,  
avant de les déguster en famille ou entre amis va  
représenter des moments privilégiés, à consommer  
sans modération !*

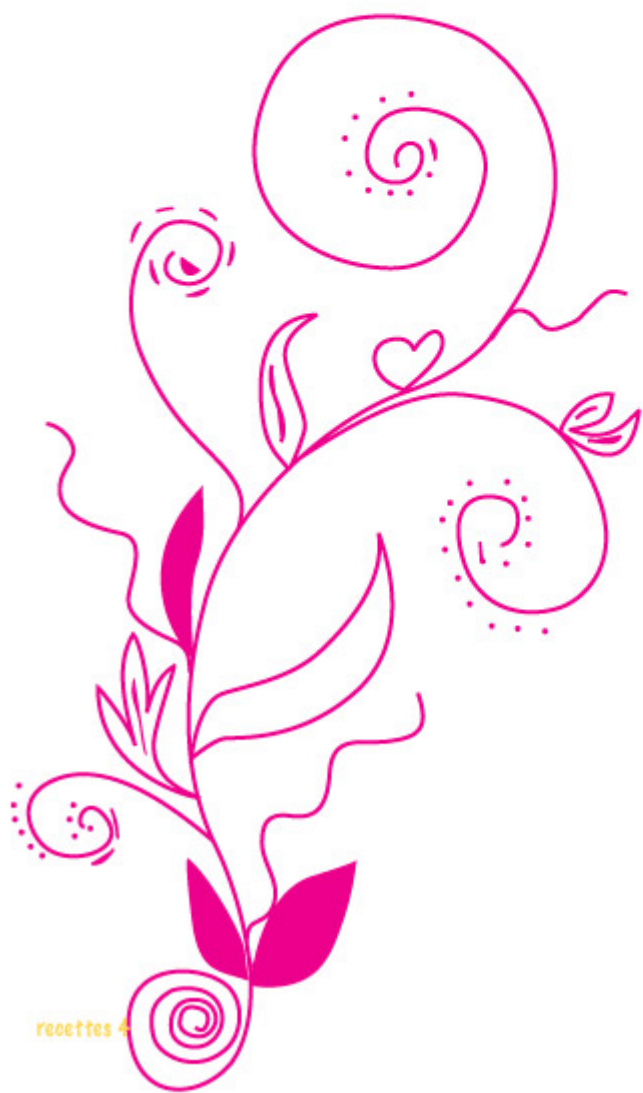
*Ce livre de cuisine est offert, comme un recueil de  
secrets de famille, par les femmes qui ont travaillé  
ensemble et en s'amusant, au sein des maisons de  
quartier, avec l'aide des services municipaux.*

*C'est donc un cadeau collectif réalisé dans la joie et  
les rires que je me réjouis de vous transmettre.  
Vous n'avez plus qu'à l'apprécier pour vos rendez-vous  
familiaux ou amicaux, dans le prestige ou l'intimité.*

*Bon appétit*



Jean Lèques,  
Maire de Nouméa



# quiche de petites tomates sauvages au roquefort

## ingrédients

### préparation

- *Ecraser à la fourchette le Roquefort dans un bol.*
- *Fouetter les œufs avec la crème fraîche dans un saladier, y ajouter le Roquefort, le persil haché, la ciboulette ciselée, saler peu (le Roquefort est déjà salé), puis poivrer.*
- *Ajouter les petites tomates entières, bien mélanger sans les écraser.*
- *Faire une pâte brisée, l'étaler dans un moule à tarte 26 cm, y verser le contenu du saladier et mettre à four moyen pendant 20 min.*

\* Les tomates sauvages minuscules poussent dans les champs, parfois aux bords des routes de Nouvelle-Calédonie. A défaut, utiliser les tomates cerises.



# soupe au Dawa

## ingrédients

### préparation

- *Faire revenir les oignons et les tomates dans un peu d'huile.  
Ajouter de l'eau.*
- *Quand elle bout, plonger le dawa vidé (en gardant la tête).  
Saler, poivrer et laisser mijoter.*
- *Jeter une poignée de riz dans cette soupe (ainsi que des pommes de terre si on veut).*
- *Ajouter du thym.  
Laisser cuire 1/2 heure.*
- *Oter le poisson.*
- *Le servir dans un plat.*
- *Dans un autre, recueillir le bouillon qui servira à arroser le poisson.*



# boulettes de manioc

## ingrédients



### préparation

- Faire bouillir le manioc et le hacher.
- Casser deux œufs, mélanger le tout.
- Saler, poivrer.
- A l'aide d'une cuiller, faire des boulettes.
- Enfariner les boulettes
- Et faire frire dans une huile bien chaude

recette de mamie Mélanie M. - Vallée du Tir

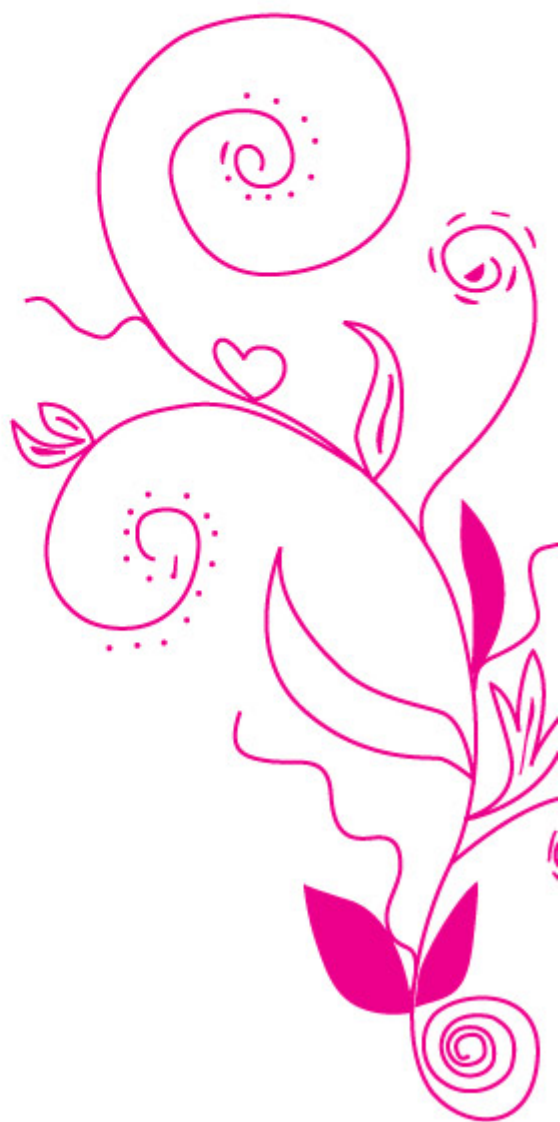
# frites de fruit à pain ou de manioc

### préparation

- Eplucher le fruit à pain, le couper en quartiers, faire cuire dans une marmite avec un peu d'eau.
- En fin de cuisson, ajouter 1 cuiller d'huile, du sel et du poivre.
- Couper les quartiers en frites et dorer dans un bain d'huile.
- Idem pour les frites de manioc.

## ingrédients





# avocats de Maré aux poivrons

## préparation

### ingrédients



- Couper les avocats en 2, retirer les noyaux, détacher la pulpe pour la récupérer, la couper en lamelles puis en dés.
- Mettre dans un saladier.
- Nettoyer les poivrons, couper en dés et mélanger aux avocats.
- Arroser avec une vinaigrette.
- Servir frais.

recette de mamie Drone - Maré

# avocats de Maré au citron

## préparation

### ingrédients



- Eplucher les avocats, retirer le noyau, détacher la pulpe, couper en lamelles puis en dés. Mettre dans un saladier.
- Ajouter le blanc des œufs, mélanger aux avocats, arroser d'une cuiller à café de jus de citron.
- Ajouter au choix des miettes de crabe ou de poulet, et du maïs également.



# potage de taros bourbon

## ingrédients



## préparation

- Faire bouillir les taros, les passer à la moulinette.
- Faire revenir les oignons, le beurre, ajouter un bouillon de légumes (cube).
- Ajouter la purée de taros.
- Cuire à petit feu environ 20 minutes.
- Ajouter si possible des croûtons de pain et du persil.

recette de Vaï Siliva V. de Tonga

## ingrédients



# palosami

## préparation

- Cuire les feuilles à l'eau et égoutter.
- Faire revenir la viande avec les oignons, l'ail, le sel et le poivre.
- Mélanger le tout et ajouter du lait de coco.
- Laisser mijoter à feu doux 10 minutes.



# poulet au citron

## ingrédients



## préparation

- *Faire dorer les morceaux de poulet à feu vif dans très peu d'huile.*
- *Quand ils sont bien dorés, saupoudrer de sucre pour obtenir une jolie teinte caramel.*
- *Baisser aussitôt le feu, ajouter les citrons en tranches, l'oignon, le sel, du poivre, du thym*
- *Couvrir et laisser cuire à feu très doux jusqu'à ce que le poulet soit tendre.*
- *Arroser de rhum en fin de cuisson et faire flamber.*
- *Servir avec du riz.*





# gratin de manioc aux miettes de crabe

## ingrédients

### préparation

- *Eplucher le manioc, le couper en morceaux et le faire cuire dans l'eau pendant 30 min. L'égoutter, laisser refroidir puis enlever la partie ligneuse du milieu et l'émincer.*
- *Ciseler le persil, les oignons verts.*
- *Couper l'oignon finement, bien écraser l'ail.*
- *Dans un saladier, mélanger le tout avec les miettes de crabe et assaisonner de sel et poivre.*
- *Faire une béchamel liquide (le manioc absorbe toujours beaucoup d'eau en cuisant).*
- *Beurrer un plat creux, y mettre 1 couche de béchamel puis le mélange ainsi de suite, saupoudrer de fromage Cheddar*
- *Mettre à four moyen 15 à 20 min.*



# bouqua au poulet

## préparation

- Couper les extrémités des bananes et attendre une 1/2 heure.
- Enduire d'huile vos mains ainsi que la lame de votre couteau et éplucher les taros, ignames, patates, bananes.
- Les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 3 à 4 cm environ.
- Mettre tous les légumes sauf les bananes, dans la marmite.
- Couper le poulet ou la viande en morceaux les faire revenir avec un peu de sel et une branche de thym, de sorte qu'ils soient bien dorés .  
Si c'est du poisson, le faire frire.
- Faire dorer l'oignon haché, ajouter les épices pilées, le safran et les tomates coupées en morceaux.
- Mélanger le tout, couvrir et mijoter quelques instants.
- Mettre les morceaux de bananes et le lait de coco.
- Tourner, couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 30 minutes.

## ingrédients





# Thou au gingembre

## ingrédients

### préparation

- Couper et mélanger le poisson en petits morceaux avec sel, poivre et 3 c. soupe d'huile, le jus de citron avec le sucre.
- Ajouter l'ail émincé, les légumes et le gingembre râpé, la tomate coupée en dés.
- Mélanger.
- Parsemer d'oignons verts ciselés et servir.



# chouchoutes aux lardons

## préparation

- Plonger les chouchoutes entières dans l'eau, porter à ébullition et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes.
- Eplucher, enlever le cœur, couper en lamelles.
- Faire revenir les lardons.
- Disposer les lamelles encore tièdes en rosace dans chaque assiette.
- Mettre les lardons dessus et arroser d'une vinaigrette.
- Servir aussitôt.

## ingrédients



recette d' Olga W. Bondé

# chouchoutes aux tomates

## préparation

- Râper les chouchoutes, les blanchir 3 minutes dans l'eau salée.
- Retirer, égoutter, couper en lamelles.
- Disposer les lamelles dans l'assiette
- Couper les tomates en dés.
- Parsemer les dés de tomate sur les lamelles de chouchoute.
- Arroser d'une vinaigrette.
- saler, poivrer et pour finir, saupoudrer d'une persillade.
- Servir frais.

## ingrédients





# Sauté de veau au gingembre

## ingrédients

### préparation

- *Hacher l'ail et l'oignon.*
- *Les faire revenir dans un peu d'huile.*
- *Ajouter le veau coupé en petits morceaux, sel et poivre.*
- *Mettre du gingembre écrasé ou 2 c. à café de gingembre en poudre.*
- *Ajouter 1 verre de soyo, couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux.*
- *Ajouter de la farine (1c. à soupe) pour épaissir la sauce si nécessaire au dernier moment, ainsi que de la ciboulette hachée.*
- *Servir avec du riz au jasmin.*



# poé de citrouille

## ingrédients

### préparation

- *Eplucher la citrouille et la découper en petits dés.*
- *La faire cuire avec un peu d'eau jusqu'à ce que la chair soit molle.*
- *Ecraser en purée.*
- *Mesurer 2 bols de citrouille, les mettre dans une marmite et les chauffer à feu doux.*
- *Incorporer petit à petit le bol de farine de manioc.*
- *Laisser chauffer pour épaissir le mélange.*
- *Mélanger le lait de coco et le sucre dans un saladier et y verser des morceaux de citrouille.*



# moata

## préparation

- *Râper les bananes (mûres et vertes) et les cocos.*
- *Mélanger bananes et cocos, envelopper la préparation dans les feuilles, faire bouillir le restant de coco râpé et y plonger la préparation avec les feuilles.*
- *Cuire à feu moyen 40 min environ.*

recette de mamie Tua, polynésienne de Rangiroa

# galettes de coco

## préparation

- *Dans un saladier, mélanger la farine, le lait de coco et le sucre.*
- *Pétrir pour obtenir une pâte souple puis former des galettes.*
- *Mettre l'eau de coco vert dans une cocotte remplie à moitié.*
- *Dès l'ébullition, déposer les galettes au fond de la cocotte.*
- *Lorsqu'elles remontent à la surface, les laisser cuire quelques minutes, les retirer et égoutter.*
- *Saupoudrer de coco râpé avant de servir.*



# mangues, caramélisées aux épices

## ingrédients

### préparation

- *Eplucher les mangues, couper les joues.*
- *Porter à ébullition l'eau et le vin avec les épices.*
- *Ajouter 200 g de sucre, le zeste du citron vert et les feuilles de thé, puis les joues de mangue.*
- *Cuire 20 minutes à gros bouillons.*
- *Oter les mangues du vin, passer le jus au chinois et réduire de moitié.*
- *Ajouter le sucre restant et cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop caramélisé.*
- *Disposer les mangues dans un plat et napper de sirop.*



# crème de coco ou "laugalo"



## ingrédients

### préparation

- Ouvrir les cocos, récupérer l'eau et la chair blanche.
- Mettre la chair dans un tissu (style linge de bébé), presser fort.
- Récupérer le jus dans 1 casserole.
- Ajouter aussi le reste de la chair broyée dans le linge.
- Chauffer à feu doux longtemps.
- Pendant la cuisson, rajouter petit à petit la farine de manioc (équivalent de 4 poignées).
- Tourner constamment.
- Le liquide s'épaissit, rajouter la quantité de sucre à la convenance.
- Laisser refroidir un peu.
- Déguster tiède.

# Saveurs du



# Pacifique

*Les 21 recettes de ce carnet sont présentées par des femmes qui ont fréquenté les Ateliers culinaires organisés par le Service des Actions Socio-Educatives (Sasei) de la mairie de Nouméa.*

*C'est autour d'un bon petit plat qu'elles nous invitent à découvrir des produits locaux méconnus ou parfois oubliés, cuisinés à la mode ....*

*...d'ici et d'ailleurs*

