

## Quelques petites recettes ...

**Clairette, le 10 juillet 2011 à 08:56**

Comme promis, pour faire suite à l'article où on avait évoqué la dégustation de tas de mets inconnus à nos palais d'Européens continentaux, voici les recettes de ceux que nous avons eu la chance de goûter ou d'essayer. Merci à toutes nos sources culinaires : Denise, Edouard, Thierry, Coco, Chantal, Constantin, Hélène, Dom, Didier...



La brouette de mets polynésiens s'apprête à rejoindre la table

### Le Taïoro

Ingrédients :

- du poisson frais (thon, thazard) ou des coloris (les muscles des nacres, un peu comme des coquilles St Jacques, succulent) frais aussi
- du citron
- des noix de coco
- des petits crabes blancs (5 crabes pour un saladier de Taïoro)
- sel et poivre

Préparation :

Extraire la pulpe de noix de coco avec une râpe à noix de coco, éventuellement montée sur un tour s'il y a une quantité astronomique de cocos à faire. Mettre tout ça dans un saladier.

Cueillir quelques crabes sur la plage, en enfonçant un bâton dans les trous dans le sable, jusqu'à attraper les petites bestioles blanches. Attentions, certains se font pincer le bout des doigts dans la manip ! Piler les crabes et mélanger le jus de crabe avec la pulpe de coco. Laisser fermenter toute une nuit.

Découper le poisson cru ou les coloris en morceaux (à peu près des cubes d'1.5 cm de côté). Rincer à l'eau de mer, puis faire mariner dans le jus de citron une quinzaine de minutes. Egoutter et mélanger à la coco fermentée. Saler et poivrer.

Ce plat se déguste bien frais, sans faim et avec beaucoup de plaisir !!

### **Le ipo, pain tahitien**

Ramasser dans la forêt de cocotiers des coco juste germées (c'est-à-dire dont on voit la pousse sortir). Les ouvrir à la hache et en extraire la mousse blanche qui occupe le coeur de la noix. On peut aussi manger la chair dure qu'on trouve dans toutes les cocos (ou la donner aux canards), mais on ne l'utilise pas dans cette recette.

Laver les mousses de coco germée et les piler dans un saladier jusqu'à obtenir une purée. On peut même finir le travail au mixeur si nécessaire. Ajouter un peu de sucre, et suffisamment de farine pour obtenir une consistance de pâte à pain, qui ne colle pas trop aux mains. On ne met pas de levure dans ce pain.

Former des petits pains (des pavés de 6x6x12cm environ). Les emballer avec deux feuilles de cocotier savamment tisées – c'est difficilement explicable, ça a l'air très simple quand on regarde faire, c'est un peu plus complexe quand on s'y essaie.

Il ne reste plus qu'à cuire tout ça au four tahitien, et à découper en rondelles pour servir avec le festin !

### **Le Poe (lire « poé »)**

Ingrédients :

- un volume de fruits cuits : mangue, bananes ou tukuru (courge)
- deux volumes d'amidon

Mixer ou piler les fruits cuits. Petite info : les bananes cuites sont violettes... c'est troublant, mais c'est normal. Ajouter l'amidon, touiller et verser le mélange dans un plat, puis faire cuire au four tahitien. Si on fait les trois pœs, on peut faire un plat multicolore : orange clair pour les mangues, violet pour les bananes, orange foncé pour le tukuru...

Ca se déguste chaud, arrosé de lait de coco. C'est un peu gélatineux, et le lait de coco facilite

le découpage de petites parts.

### **La salade à la tahitienne**

Ingrédients :

- du poisson cru (par exemple, thon, thazard) ou des coloris
- des légumes : carottes, chou, tomates, concombre... selon l'approvisionnement du bord !
- un oignon
- du citron
- du lait de coco

Préparation :

Découper le poisson en petits cubes, ou les coloris en fines lamelles. Le rincer à l'eau de mer. Les arroser de jus de citron et laisser cuire une petite demi-heure.

Préparer tous les légumes en petits morceaux dans un saladier.

Egoutter le poisson et l'ajouter dans la salade. Verser le lait de coco, saler et poivrer. Servir bien frais, éventuellement avec du riz chaud.

### **Le saucisson de poisson**

Ou comment fabriquer du saucisson dans les contrées qui n'en vendent pas...

Couper un beau morceau de poisson (type thon, dent de chien...) juste pêché, de la forme d'un saucisson, ou un peu plus parallélépipédique. L'enrober de gros sel pour le faire dégorger, au frigo, jusqu'à ce qu'il ne rende plus d'eau (1 ou 2 jours).

Rouler le saucisson dans un mélange de poivre concassé et de thym, ou d'autres herbes/épices selon les stocks et l'imagination. Enrouler le saucisson dans un linge et le mettre dans un tupperware, au frigo, au moins 8 jours.

Déguster quand les herbes et le poivre ont bien donné du goût à la viande, en fines tranches, à l'apéro.

Ce saucisson se conserve longtemps, sauf quand on commence à le découper en tranches !!

### **Poisson cru au curry**

Découper le poisson (type thazard, thon) en fines tranches d'environ 5 mm d'épaisseur, de la taille d'une cuillère à soupe.

Dans un saladier creux, mélanger du curry, du sel (beaucoup de sel) et de l'huile d'olive (assez pour recouvrir tout le poisson). Bien mélanger. Déposer une à une les tranches de

poisson, afin que chaque tranche soit correctement imbibée, des deux côtés.

Laisser reposer au frigo 24h minimum, en remuant régulièrement.

Ce plat se conserve une semaine.

### **Mahi-mahi à la vanille**

Le Mahi-mahi, c'est le nom polynésien de la dorade.

Dans une sauteuse, faire cuire des filets ou des darnes de mahi-mahi dans un fond d'huile d'olive, à couvert. Lorsque le poisson est juste cuit, le réserver au chaud.

Déglacer la sauteuse avec de la crème fraîche ou du lait de coco et ajouter une gousse de vanille fendue dans la longueur. Faire chauffer la crème à feu très doux 5 à 10 minutes.

Remettre le poisson dans la sauteuse quelques minutes et servir.

Bon appétit !! (enfin peut-être pas tout ça à la fois, ça risque de faire beaucoup !)

Adresse de cet article :

<http://www.lesbaleinesetlescoquillages.com/2011/07/10/quelques-petites-recettes/>

### **9 commentaire(s) :**

Tite mule - 11 juillet 2011 @ 07:29

Ça donne envie!!!! Petite préférence pour la salade et le mahi-mahi!!!

Bisous a vous!

tite Laure - 11 juillet 2011 @ 09:34

ok il est 9h31 en France et j'ai trop faim! je mangerais bien de la dorade!!

Savez-vous qu'on expérimente des tas de choses avec votre blog? Mal de mer, maux de tête suite à discussion technique, soif (oh toute cette eau salée!) et la faim..MACROUM!

biz,

Laure

Delphine - 11 juillet 2011 @ 13:54

Salut les jeunes!

Mioum mioum... Ma chronique préférée!

Il est 8h et je suis en train de manger un pan con tortilla (omelette sur du pain), recette inspirée de cuba. J'ai hâte d'essayer le ipo....

papaM - 13 juillet 2011 @ 11:23

Ca donne envie, on va essayer, mais il va nous manquer la bonne vraie ambiance, et qui nous dira que c'est juste ce qu'il faut ? En attendant de pouvoir vérifier sur place dans vos traces, je vais faire le feu pour griller les sardines...

Stéphanie Soton - 13 juillet 2011 @ 17:02

Super ces petites recettes qui donnent de l'eau à la bouche.

Je vais de ce pas au marché acheter du poisson frais, des citrons et du lait de coco.

Promis je dégusterai le tout en pensant fort à vous !!!

Clairette - 15 juillet 2011 @ 20:47

Il faut quand même rendre à César ce qui appartient à César, c'est avec toi qu'on a mangé nos premiers maquereaux cuits au jus de citron !! Bon appétit en tous cas...

Clairette - 15 juillet 2011 @ 20:51

A bord de Schnaps, on a une nouvelle expression pour suivre MACROUM : "Maï Maï !"

C'est le cri qu'Edouard lance aux petits cochons pour les faire venir sur la plage, le signe de ralliement pour l'orgie de noix de coco. Du coup pour nous ça veut dire "à table ! on mange !"...

Bisous et bon app !

Clairette - 15 juillet 2011 @ 20:52

t'as raison, la technique pour ne pas mourir d'indigestion, c'est de sélectionner un ou deux plat et de se focaliser sur ceux-là...

des bisous

**Mamodile** - 17 juillet 2011 @ 12:26

Remplir son panier de la façon proposée est tout de même plus attrayant -mais plus hasardeux, selon les ingrédients souhaités, peut-être, et leur fraîcheur !- ... coco incontournable, ça c'est noté !