

# *Les feuilles*

## **COMESTIBLES DU PACIFIQUE**

Mettez du vert dans votre assiette !



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

© Copyright Communauté du Pacifique (CPS) 2019

Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. La Communauté du Pacifique autorise la reproduction ou la traduction partielle de ce document à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source.

L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrale ou partielle de ce document, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit.

Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

Texte original : français

Communauté du Pacifique, catalogage avant publication (CIP)

Les feuilles comestibles du Pacifique : mettez du vert dans votre assiette !

1. Edible greens - Oceania.
2. Plants, Edible - Oceania.
3. Plants - Oceania.
4. Leaves - Oceania.
5. Endemic plants - Oceania.
6. Indigenous crops - Oceania.
7. Vegetables - Oceania.
8. Food crops - Oceania.
9. Nutrition - Oceania.

I. Titre II. Communauté du Pacifique

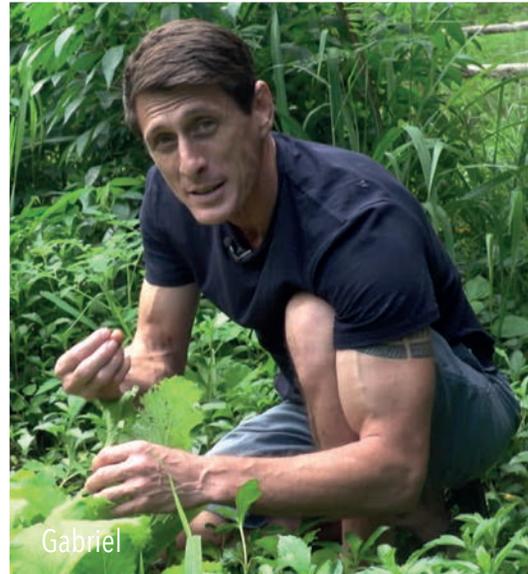
641.3030995

ISBN: 978-982-00-1169-4

ACCR2

Préparé pour la publication et imprimé par la Communauté du Pacifique au siège de Nouméa  
B.P. D5, 98848, Nouméa Cedex, Nouvelle Calédonie, 2019  
[www.spc.int](http://www.spc.int) | [spc@spc.int](mailto:spc@spc.int)

# « NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT POUR LEUR PARTICIPATION AU PROJET... »





elon les scientifiques, il existe environ un millier de plantes à feuilles comestibles à travers le monde. Beaucoup poussent dans les potagers ou à l'état sauvage en Océanie ; même sur les îles volcaniques et les atolls coralliens. Dans le contexte actuel de maladies non transmissibles (obésité, diabète, etc.) qui affectent particulièrement les populations océaniques, les feuilles comestibles peuvent permettre d'augmenter la consommation quotidienne de légumes des habitants à moindre coût, de façon durable et responsable.

De nombreuses variétés de feuilles comestibles (appelées également « légumes-feuilles ») sont consommées dans le Pacifique. Certaines, comme les feuilles de taro, le chou kanak et l'amarante, se mangent cuites uniquement, tandis que d'autres, comme le chou pommé ou la laitue, peuvent être consommées crues.

Certaines plantes couramment cultivées pour leurs fruits ou leurs tubercules possèdent des feuilles comestibles par exemple le taro, la patate douce, le manioc, le potiron ou la papaye. Toutefois, prélever trop de feuilles sur ces plantes risque d'entraver la croissance des fruits ou des tubercules. Il vaut donc mieux parfois cultiver deux parcelles différentes (l'une pour les feuilles et l'autre pour les fruits ou tubercules). La saison chaude est la meilleure saison pour cultiver les feuilles comestibles car à cette époque, lorsque les feuilles sont cueillies, d'autres repoussent rapidement.

On trouve également des feuilles comestibles à l'état sauvage ou sous forme de mauvaises herbes dans les jardins ou les terres cultivées. C'est le cas du cresson, du liseron d'eau, de la fougère ou de la morelle noire.

Pour les citadins, le marché est le meilleur endroit pour acheter des feuilles comestibles. Elles sont généralement vendues à un prix dérisoire, notamment comparé aux légumes importés. Cependant, en cultivant soi-même ses plantes à feuilles, on s'assure d'une part de leur fraîcheur, et de l'autre, qu'elles n'ont pas été traitées avec des pesticides.



## *Intérêt nutritionnel*

Les feuilles vert foncé sont une excellente source de vitamines (notamment de vitamines A, C et K ainsi que d'acide folique) et de minéraux (tels que le fer, le calcium, le magnésium et le potassium).

Les feuilles comestibles ne renferment que très peu de glucides, et sont riches en fibres. Par conséquent, d'une manière générale, les légumes-feuilles sont peu caloriques, et possèdent un indice glycémique très faible.

Les légumes-feuilles sont également riches en antioxydants, en polyphénols et en caroténoïdes, qui contribuent à protéger les cellules et à réduire le risque de maladies cardio-vasculaires ou de certains cancers.

## *Préparer et cuisiner les feuilles vertes*

Les feuilles choisies pour être consommées doivent être jeunes et tendres pour éviter que le goût soit trop fort et réduire le temps de cuisson. La plupart des feuilles comestibles doivent être blanchies ou bouillies au préalable pour les attendrir et peuvent ensuite être sautées, intégrées dans des plats ou consommées froides en salade, accompagnées de lait de coco.

D'autres peuvent être consommées crues comme le cresson, la basilic, la salade ou le chou pommé. On préserve ainsi les vitamines et les minéraux en partie perdus lors de la cuisson. En revanche, les feuilles doivent au préalable être lavées soigneusement à l'eau claire afin d'éviter toute maladie.

# Sommaire



Jeunes feuilles de papayer p. 8



Jeunes feuilles d'arbre à pain p. 9



Feuilles de patates douces p. 10



Feuilles de manioc p. 11



Feuilles de taro p. 12



Tiges de taro p. 13



Jeunes pousses de chouchoute p. 14



Jeunes pousses de citrouille p. 15



Chou kanak p. 16



Chou kanak p. 17



Chou kanak p. 18



Chou kanak p. 19



Chou kale p. 20



Chou sauvage p. 21



Chou moutarde p. 22



Chou pommé p. 23



Bok choy p. 24



Choy sum p. 25



Blettes p. 26



Baselle p. 27



Brèdes payatères p. 28



Epinards tropicaux p. 29



Epinards vietnamiens p. 30



Liseron d'eau p. 31



Cresson p. 32



Ficus wassa p. 33



Fougère comestible p. 34



Fougère comestible  
p. 35



Feuilles de cyathéa  
p. 36



Feuilles de polycias  
p. 37



Moringa  
p. 38



Feuilles et fleurs de  
haricots ailés p. 39



Feuilles de gombo  
p. 40



Marguerite sauvage  
p. 41



Laiteron des champs  
p. 42



Katuk  
p. 43



Feuilles d'oseille de  
Guinée p. 44



Feuilles de ginseng  
p. 45



Orthosiphon  
p. 46



Trèfle mauve  
p. 47



Fenugrec  
p. 48



Gel d'aloé vera  
p. 49



Fanes de radis  
p. 50



Fanes de carotte  
p. 51



Gros thym  
p. 52



Oignon vert  
p. 53



Coriandre  
p. 54



Persil thai  
p. 55



Citronnelle  
p. 56



Feuilles de menthe  
p. 57



Feuilles de curry  
p. 58



Feuilles de piment  
p. 59



Laitue romaine  
p. 60



Laitue feuilles de chêne  
verte et rouge p. 61

# Jeunes feuilles DE PAPAYER



## Jeunes feuilles de papayer

Le papayer pousse facilement dans toute la région Pacifique et produit des fruits en abondance mais les pousses et les jeunes feuilles de papayer sont également comestibles. Elles se consomment comme un légume vert, cuites à l'eau ou sautées.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



4 Jeunes feuilles de Papaye



1/2 Papaye verte



50 gr. de cacahuètes



1/2 citron



3 cuillères à soupe d'huile d'olive



1 radis



2 cuillères à soupe de miel



10 gr. de gingembre



4 cuillères à soupe nuoc mam



1 carotte



1/2 chou rouge

## SALADE DE PAPAYE VERTE et son coulis de jeunes feuilles

Epluchez la papaye verte, la carotte et le gingembre et découpez-les en fines lamelles, puis en julienne.

Découpez le chou rouge et le radis en très fines lamelles.

Séparez les jeunes feuilles de papayer des tiges, blanchissez-les 10 minutes à l'eau chaude, puis essorez-les à l'aide d'un papier absorbant.

Mixez les jeunes feuilles de papayer blanchies avec de l'huile d'olive pour en faire un coulis.

Dans un saladier, mélangez la papaye verte, le chou, la carotte, la menthe et le gingembre.

Ajoutez le miel, le coulis de feuilles de papayer, du nuoc mam et le jus d'un citron.

Mélangez et dressez avec les cacahuètes et les rondelles de radis.

**Servez frais**



# Jeunes feuilles D'ARBRE À PAIN

## Feuilles d'arbre à pain

L'arbre à pain est un incontournable de l'alimentation océanienne. Ses fruits sont consommés sous forme de féculent et les jeunes feuilles de l'arbre sont également comestibles.

Traditionnellement, les feuilles de l'arbre à pain sont utilisées pour emballer les aliments avant cuisson ou sont cuisinées avec du lait de coco.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 jeunes feuilles  
d'arbre à pain



4 tomates



4 gousses d'ail



1/2 oignon



1 rhizome  
de gingembre



150 gr de bœuf



30 cl de  
lait de coco



5 cl d'huile  
de cuisson

## JEUNES FEUILLES

### *d'arbre à pain au lait de coco*

Pelez et émincez l'oignon et le gingembre.

Hachez l'ail et découpez les tomates en rondelles.

Ciselez les jeunes feuilles d'arbre à pain.

Coupez le bœuf en gros dés.

Déposez le bœuf dans un saladier, salez et poivrez.

Ajoutez le gingembre, l'ail, l'oignon, les tomates, l'huile, le lait de coco et les jeunes feuilles de l'arbre à pain. Mélangez.

Déposez la préparation dans une feuille de bananier et pliez la feuille de bananier pour former un ballotin. Enroulez la préparation dans une seconde feuille de bananier si besoin et nouez le ballotin fermement.

Dans un faitout rempli au tiers d'eau frémissante, déposez le ballotin. Couvrez et laissez cuire au moins 30 minutes à feu moyen.

Au moment de servir, ouvrez le ballotin.

**Servez chaud**



# Feuilles de PATATES DOUCES

## Feuilles de patates douces

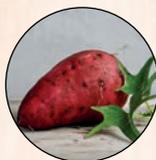
Le tubercule de patate douce est largement consommé dans le Pacifique et les jeunes feuilles de la plante peuvent être sautées pour accompagner un plat, ou être cuites à l'eau puis incorporées dans des préparations (ex : quiche, tourte, etc.)

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



8 Jeunes feuilles de patate douce



2 patates douces



300 gr de parmesan



10 cl de vin blanc



10 cl d'huile d'olive



25 gr de beurre



1 poignée de pousses de petits pois



1 oignon

## RISOTTO DE PATATE DOUCE *et sauté de jeunes feuilles*

Epluchez les patates douces. Coupez-les en lamelles puis en petits dés. Découpez l'oignon en cubes. Faites revenir l'oignon dans une poêle huilée. Ajoutez les patates douces. Versez le vin blanc et mélangez.

Laissez cuire 10 minutes pour obtenir un risotto.

Ajoutez une noix de beurre. Saupoudrez de parmesan et mélangez le tout.

Dans une poêle beurrée, déposez les jeunes feuilles de patate douce et les pousses de petits pois. Laissez cuire 5 minutes en ajoutant sel et poivre.

Dressez le risotto à l'emporte-pièce circulaire.

Déposez les feuilles de patate douce sautées et les pousses de petits pois sur le risotto.

**Servez chaud**



# Feuilles de MANIOC

## Feuilles de manioc

La racine de manioc est couramment consommée en Océanie, mais la plante a d'autres atouts : ses feuilles !

Les jeunes feuilles de manioc doivent être impérativement cuites avant d'être consommées pour limiter l'amertume (jetez également l'eau de cuisson).



## INGREDIENTS

(pour 1 personne)



4 jeunes feuilles de manioc



4 tomates cerises



50 gr de chair de tomate



100 gr de tagliatelles



10 cl de vin blanc



10 cl d'huile d'olive



50 gr de parmesan



10 cl de miel



½ oignon

## TAGLIATELLES à la sauce tomate et jeunes feuilles de manioc

Découpez l'oignon en cubes et coupez les tomates cerises en deux. Séparez les feuilles de manioc de la tige.

Dans une casserole d'eau, versez le miel et faites blanchir les feuilles de manioc pendant 45 minutes.

Dans une autre casserole, versez l'huile puis ajoutez l'oignon, la chair de tomate et un ramequin d'eau. Laissez cuire à feu vif. Salez et poivrez.

Plongez les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire pendant 6 minutes.

Puis déposez les tagliatelles cuites dans la casserole de sauce tomate, ajoutez les feuilles de manioc et mélangez le tout.

Dressez dans une assiette et ajoutez les tomates cerises par-dessus.

Saupoudrez de parmesan.

**Servez chaud**



# FEUILLES DE TARO

## Feuilles de taro

Le taro est cultivé dans toutes les îles du Pacifique. Il est connu pour ses tubercules, riches en amidon, mais ses larges feuilles en forme de cœur appelées *fafa* en tahitien, sont également comestibles et très appréciées. Il faut les faire cuire longtemps pour éliminer les cristaux d'oxalate de calcium qui sont irritants et entraînent des démangeaisons.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



4 feuilles de taro



1 tomate



3 gousses d'ail



½ citron vert



1 piment



½ oignon



1 rhizome de gingembre



100 gr de coco râpé pour préparer du lait de coco

## FEUILLES DE TARO *cuites dans un bambou*

Emincez l'oignon et le gingembre, hachez l'ail très finement.

Dans un mortier, écrasez l'ail avec le sel.

Découpez la tomate en fines lamelles.

Dans une tige de bambou, insérez une feuille de taro, du piment, du gingembre, de l'oignon et de l'ail. Tassez les ingrédients à l'intérieur de la tige de bambou à l'aide d'une baguette et renouvelez cette opération avec l'ensemble des ingrédients restants.

Couvrez l'extrémité du bambou rempli avec une feuille de bananier ficelée.

Faites cuire le bambou pendant 20 minutes sur un feu de bois.

Coupez et ouvrez le bambou dans le sens de la longueur et versez son contenu dans un bol.

Ajoutez le reste d'oignon, de gingembre, de piment et de tomate.

Versez un verre de lait de coco et de jus de citron.

**Servez chaud**



# TIGES DE TARO

## Tiges de taro

Les tiges des jeunes feuilles de taro ou *baba* en fidjien sont comestibles et se déclinent en plusieurs couleurs, selon la variété. Comme les feuilles, il faut les faire bouillir longtemps avant de les consommer pour éliminer les cristaux d'oxalate de calcium et éviter ainsi les démangeaisons dans la gorge.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 tige de taro



1 tomate



2 gousses d'ail



½ citron vert



1 piment



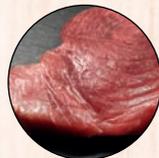
½ oignon



1 rhizome de gingembre



100 gr de coco râpé pour préparer du lait de coco



100 gr de poisson frais



4 feuilles de coriandre

## TIGES DE TARO *au lait de coco*

Epluchez la tige de taro et coupez-la en 3 morceaux.

Emincez l'oignon et le gingembre.

Hachez le piment très finement.

Découpez la tomate en cubes.

Dans un mortier, écrasez l'ail avec le sel.

Dans une casserole d'eau frémissante, pochez le poisson pendant 10 minutes.

Faites cuire les tiges de taro dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Découpez les tiges de taro dans le sens de la longueur afin d'obtenir de fines lamelles.

Dans un bol, déposez les tiges de taro, l'oignon, le gingembre, l'ail et les tomates.

Ajoutez un verre de lait de coco, le poisson émietté et le jus de citron. Mélangez et décorez de feuilles de coriandre.

**Servez frais**



# Jeunes pousses DE CHOUCROUTE



## Jeunes pousses de chouchoute

La chouchoute, appelée aussi christophine ou chayote est une plante de la famille des cucurbitacées dont on consomme habituellement le fruit, mais il s'avère que les jeunes pousses sont également comestibles et largement utilisées dans le Pacifique !

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 poignée de  
jeunes pousses  
de chouchoute



½ oignon



150 gr de filet  
de poulet



200 gr de coco râpé  
pour préparer du  
lait de coco

## BOUILLON

### *de jeunes pousses de chouchoute au poulet et lait de coco*

Ciselez les jeunes pousses de chouchoute.

Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Coupez le poulet en lamelles.

Dans un faitout, versez un verre d'eau. Faites revenir l'oignon, et l'ail quelques minutes puis ajoutez le poulet. Mélangez bien et saisissez pendant 2 minutes à feu vif.

Ajoutez les jeunes pousses de chouchoute. Salez et poivrez. Arrosez d'un verre de lait de coco.

Couvrez le faitout et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

Dressez dans une assiette creuse.

**Servez chaud**



# Jeunes pousses DE CITROUILLE

## Jeunes pousses de citrouille

Connues sous le nom de *lip pampken* en Papouasie-Nouvelle-Guinée ou *tumutumu maukeni* à Samoa, les feuilles de citrouille sont comestibles; de même que les pousses et les vrilles. Elles sont cuisinées comme des légumes verts dans de nombreux pays de la région Pacifique.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



5 jeunes pousses  
de citrouilles



1 gousse d'ail



½ oignon



4 œufs



## OMELETTE

### *aux jeunes pousses de citrouille*

Lavez les tiges de citrouille.

Émincez l'oignon, l'ail et les tiges de citrouille finement.

Dans une marmite, versez un peu d'huile puis ajoutez l'oignon, l'ail et les tiges de citrouille.

Salez, poivrez. Laissez cuire à feu vit pendant quelques minutes.

Ajoutez les œufs battus à la préparation, mélangez et laissez cuire encore 2 minutes.

Dresser dans une assiette avec quelques feuilles de persil par-dessus.

Servez chaud



# CHOU KANAK

## Chou kanak

Il existe de nombreuses variétés de chou kanak en Océanie. Ce dernier est cultivé en champs, et il vaut mieux cueillir les jeunes feuilles que l'on fait ensuite sauter ou bouillir dans l'eau ou le lait de coco.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



10 feuilles  
de chou kanak



10 cl d'huile  
d'olive



1/2 oignon



3 gousses d'ail

## SAUTÉ *de chou kanak*

Lavez et ciselez les feuilles de chou kanak.

Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Dans un faitout huilé, faites revenir l'oignon, l'ail et les feuilles de chou kanak à feu vif.

Mélangez. Salez et poivrez et laissez cuire 8 minutes à feu vif.

**Servez chaud accompagné de pain,  
d'un poisson ou d'une viande**



# CHOU KANAK

## Chou kanak

Cette variété de chou kanak, appelé aussi *bele* aux îles Fidji, se présente sous plusieurs formes et variétés qui diffèrent par la couleur et la forme des feuilles. Le *bele* est l'une des plantes les plus prisées par les familles fidjiennes. Les feuilles sont consommées farcies, sous forme de soupes ou cuites dans du lait de coco.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 feuilles de  
chou kanak



100 gr de coco  
râpé pour préparer  
du lait de coco



½ citron



1 piment



1 oignon



2 gousses d'ail



5 feuilles de  
coriandre



100 gr d'émietté  
de poisson



7 tomates  
cerises



1 rhizome de  
gingembre

## BALLOTINS DE CHOU KANAK *farcis au poisson*

Emincez l'oignon et hachez le piment très finement. Ciselez la coriandre et râpez le gingembre. Découpez les tomates cerises en quartiers. Dans un saladier, versez un verre de lait de coco et ajoutez l'émietté de poisson, l'oignon, les tomates, le gingembre, le piment, la coriandre et le jus de citron. Salez et poivrez. Mélangez. Saisissez une feuille de chou kanak et déposez une grosse cuillerée de la préparation au centre. Pliez la feuille de chou pour former un ballotin et réitérez l'opération avec les feuilles et ingrédients restants. Déposez les ballotins dans une casserole. Versez un demi-verre de lait de coco. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.

**Servez chaud**



# Chou KANAK

## Chou kanak

Particulièrement prisé par les Océaniens, le chou kanak entre dans la composition de nombreux plats traditionnels tels que le bougna, le lap lap, les simboro, etc. Cette plante résistante et à croissance rapide permet également aux familles de faire face aux catastrophes naturelles qui frappent régulièrement la région (cyclone, inondations ou sécheresse).

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



7 feuilles de  
chou kanak



1 banane verte



1 oignon



1 tomate



40 cl de lait  
de coco



1 oignon vert

## SIMBORO *à la banane*

Epluchez la banane verte puis râpez-la.

Ôtez les tiges des feuilles de chou kanak et ciselez l'oignon vert.

Emincez l'oignon et coupez la tomate en dés.

Dans un bol, déposez la purée de banane verte râpée puis ajoutez l'oignon, les tomates, l'oignon vert. Salez, poivrez et mélangez.

Disposez une cuillère de cette préparation sur une feuille de chou, et roulez l'ensemble.

Répétez l'action pour les autres feuilles de chou.

Dans une casserole, déposez les roulés puis versez 40 cl de lait de coco.

Couvrez la casserole et laissez cuire 15 minutes.

Dressez dans une assiette et ajoutez quelques cuillerées de bouillon par-dessus.

Servez chaud



# Chou KANAK

## Chou kanak

Le chou kanak est cultivé dans de nombreux pays du Pacifique (Papouasie Nouvelle-Guinée, îles Salomon, Nouvelle-Calédonie, Vanuatu, Fidji, etc.). Ses nombreuses variétés lui permettent de s'adapter à différents types de sols et de climats. Il constitue une ressource alimentaire importante pour de nombreuses familles.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



6 feuilles de  
chou kanak



1 darne de thon



1/2 oignon



1 tomate



40 cl de lait  
de coco



1 rhizome de  
gingembre

## DARNE DE THON

*sur son lit de chou kanak et  
lait de coco*

Emincez l'oignon et coupez la tomate en quartiers.

Pelez puis râpez le gingembre.

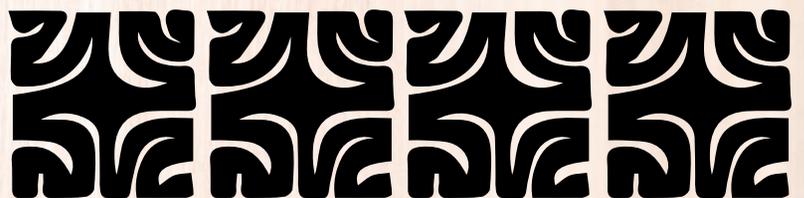
Dans une casserole, déposez les feuilles de chou kanak, l'oignon et les tomates. Ajoutez 40 cl de lait de coco, assaisonnez et laissez cuire 15 minutes.

Dans une poêle huilée, déposez la darne de thon et le gingembre.

Saisissez pendant 2 minutes de chaque côté.

Déposez la darne de thon dans une assiette, ajoutez le chou bouilli et quelques cuillerées de bouillon.

Servez chaud



# CHOU KALE

## Chou kale

Ce chou possède des feuilles frisées et fibreuses qui peuvent mesurer plusieurs dizaines de centimètres. Il est très riche en vitamine C et se consomme cru, cuit ou intégré dans des smoothies.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 feuilles de kale



1 carotte



½ pamplemousse



1 citron



1 oignon



1 tomate



2 piments



5 noix de cajou



1 concombre



1 gousse d'ail



5 cl d'huile de coco

## SALADE *de chou kale*

Lavez et ciselez les feuilles de kale.

Epluchez et découpez la carotte en julienne et la tomate en quartiers.

Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Epluchez et découpez le concombre en demi-rondelles.

Pelez le pamplemousse, décortiquez les noix de cajou et hachez les piments très finement.

Préparez la sauce : dans un bol, versez l'huile de coco et le jus de citron. Ajoutez l'ail, les piments, le sel et le poivre. Mélangez.

Dans un saladier, déposez les feuilles de kale, le concombre, l'oignon, la carotte, la tomate, le pamplemousse et les noix de cajou.

Ajoutez la sauce et mélangez.

**Servez frais**



# CHOU SAUVAGE

## Chou sauvage

Cette variété de chou pousse à l'état sauvage et possède un goût relevé agréable en cuisine. Choisissez les jeunes feuilles et utilisez-les en salade ou en plat mijoté.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



8 feuilles de chou sauvage



1/2 gingembre



2 piments



1 combawa



1/2 oignon



1 gousse d'ail



10 tiges de citronnelle



1 filet de poulet



10 crevettes



1 bol de lait de coco

## FARCI DE CHOU SAUVAGE *au poulet, crevettes et lait de coco*

Pelez le combawa et conservez l'écorce.

Découpez le piment en lamelles.

Pelez puis émincez le gingembre et l'oignon.

Hachez l'ail et ciselez la citronnelle.

Coupez le poulet et les crevettes en dés.

Préparez la farce : dans un bol, déposez le poulet, les crevettes, la citronnelle, la moitié de l'oignon et une pincée de sel. Mélangez.

Disposez les feuilles de chou sauvage sur un plan de travail. Sur chaque feuille, déposez une grosse cuillerée de farce puis pliez pour former un ballotin.

Dans un faitout huilé, faites revenir le reste d'oignon, l'ail, le piment et deux morceaux d'écorces de combawa. Déposez ensuite les ballotins de chou sauvage farci, puis ajoutez un demi-verre d'eau et un verre de lait de coco.

Assaisonnez et laissez cuire à l'étouffée pendant 5 minutes.

**Servez chaud**



# CHOU MOUTARDE

## Chou moutarde

Le chou moutarde est ainsi baptisé en raison de son goût piquant proche de celui de la moutarde ou du wasabi. C'est une plante qui pousse très bien dans le Pacifique et qui permet de relever la saveur d'un plat.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 feuilles de chou moutarde



1 pavé de bœuf



1 branche de menthe fraîche



1 poignée de graines de sésame



1 tomate



5 cl d'huile de sésame



5 cl d'huile de nuoc mam



5 cl d'huile d'olive



1 citron vert



1 poignée de pousses de poireau



1 rhizome de gingembre

## SALADE DE BŒUF THAÏ *au chou moutarde*

Pelez le rhizome de gingembre puis râpez-le.

Préparez la sauce : dans un bol, versez l'huile de sésame, la sauce nuoc mam, l'huile d'olive, et le jus de citron vert, le gingembre râpé et les graines de sésame. Mélangez.

Dans une poêle huilée, saisissez le bœuf 3 minutes de chaque côté puis coupez-le en lamelles.

Dans un saladier, déposez les tomates découpées en cubes ainsi que la menthe et le chou moutarde ciselés. Ajoutez la sauce et mélangez.

Dressez la salade dans une assiette, déposez la viande découpée par-dessus et ajoutez quelques pousses de poireau.

**Servez chaud**



# CHOU POMMÉ

## Chou pommé

Le chou rond a été importé d'Asie, et est aujourd'hui très largement consommé et apprécié dans le Pacifique. Il pousse très facilement et se conserve longtemps, ce qui facilite son transport vers les îles éloignées. Il peut être consommé cru ou cuit et convient à toute la famille.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



½ chou pommé



3 tomates



1 gousse d'ail



1 chouchoute



1 igname



1 rhizome de gingembre



30 cl de lait de coco



1 petit taro



1 carotte



1 épi de maïs



1 banane



100 gr de bœuf



1 oignon vert

## POTÉE *de chou pommé*

Lavez et découpez le chou en morceaux.  
Pelez et coupez le taro, l'igname, la chouchoute et la carotte en cubes.  
Ôtez les grains de maïs de l'épi.  
Coupez le rhizome de gingembre en rondelle, et les tomates en quartiers.  
Emincez l'ail et l'oignon vert.  
Dans une casserole, versez un verre d'eau puis déposez le bœuf, l'ail, le gingembre les carottes et l'oignon vert.  
Dès que l'eau boue, ajoutez l'igname, le taro, la carotte la chouchoute et la banane puis mélangez.  
Versez le lait de coco, puis ajoutez le maïs, les tomates et le chou.  
Couvrez la casserole et laissez cuire pendant 30 minutes.  
Dans une assiette, déposez la préparation et versez quelques cuillerées du bouillon.

**Servez chaud**



# BOK CHOY

## Bok choy

Appelé communément *chou de chine* en Nouvelle-Calédonie ou *pota* en Polynésie française, le bok choy se décline en deux variétés (vert ou blanc en fonction de la couleur de la tige).



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 bok choy



1 œuf



2 tomates



1 oignon vert



1 igname



1 rhizome de gingembre



30 cl de lait de coco

## BOK CHOY *au lait de coco*

Découpez les feuilles de bok choy dans le sens de la longueur. Découpez les tomates en quartiers.

Pelez puis émincez le gingembre et ciselez la tige d'oignon vert. Dans une casserole d'eau salée, déposez l'igname et laissez cuire à couvert pendant 30 minutes à feu moyen.

Dans une casserole, versez un demi-verre d'eau et le lait de coco. Ajoutez le gingembre, une pincée de sel et portez à ébullition.

Ajoutez ensuite le bok choy et laissez cuire pendant 15 minutes à feu moyen.

Faites cuire l'œuf jusqu'à ce qu'il soit dur. Ecaillez-le et coupez-le en quartier.

Pelez et découpez l'igname en deux dans le sens de la longueur.

Dans une assiette, déposez l'igname, le bok choy, l'œuf, les tomates. Versez une dizaine de cuillerées de bouillon de bok choy.

Saupoudrez d'oignon vert.

**Servez chaud**



# CHOY SUM



## Choy sum

Le choy sum est une variété de chou reconnaissable par ses petites fleurs jaunes. C'est l'un des légumes les plus cultivés en Asie, mais il est également très apprécié dans le Pacifique. C'est un légume tendre, entièrement comestible qui doit être blanchi avant d'être cuisiné.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



6 feuilles de choy sum



10 cl de sauce soja



100 gr de nouilles



5 cl d'huile de sésame



1 piment



1 rhizome de gingembre



2 kumquats



1 poignée de pousses de soja



3 tiges de citronnelle



3 oignons verts

## SOUPE DE NOUILLES *et choy sum*

Séparez les feuilles de choy sum de la tige. Ciselez la citronnelle et les oignons verts. Hachez le piment. Dans un grand bol, versez l'huile de sésame, puis ajoutez les oignons verts, la citronnelle, le piment, le gingembre et le zeste de kumquats. Ajoutez la sauce soja et mélangez. Faites cuire à la vapeur les feuilles de choy sum pendant 15 minutes. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les nouilles pendant 5 minutes. Ajoutez les pâtes et les feuilles de choy sum dans le bol, ainsi qu'une louche du bouillon de cuisson. Mélangez la soupe ainsi obtenue et ajoutez les pousses de soja.

**Servez chaud**



# BLETTES

## Blettes

Plutôt rares dans la région océanienne, les blettes se prêtent pourtant bien à la culture en zone humide. Avant de cuire les blettes, pensez à détacher la partie fibreuse des côtes (tiges) pour les rendre plus tendres.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 blettes



1 oignon



3 tomates



3 œufs



1 gousse d'ail



5 cl d'huile de coco

## OMELETTE *aux blettes*

Ôtez la tige centrale et ciselez les blettes.

Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Découpez les tomates en cubes.

Dans un saladier, battez les œufs avec du sel et du poivre.

Versez l'huile de coco dans une casserole et faites revenir l'oignon et les blettes pendant quelques minutes. Ajoutez les tomates, mélangez, salez, poivrez et réservez dans un bol.

Dans une poêle, versez l'huile de coco et ajoutez les œufs battus pour obtenir une omelette. A mi-cuisson, ajoutez la préparation de blettes et de tomates et repliez l'omelette.

Servez chaud



# BASELLE

## Baselle

D'origine asiatique, la baselle est également appelée épinard de Chine ou épinard de Malabar. Ses feuilles croquantes et épaisses poussent sur des lianes qui peuvent monter jusqu'à 2 mètres de haut. Elles ont un goût très doux et cuisent rapidement. Les jeunes pousses peuvent également être consommées crues.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



20 feuilles de  
baselle



50 gr de  
fromage frais



4 branches de  
persil plat



50 gr de  
saumon fumé



7 feuilles de  
lasagnes



1 rhizome de  
gingembre



1/2 citron vert

## LASAGNES DE BASELLE *et saumon*

Séparez les feuilles de baselle de la tige.  
Emincez le rhizome de gingembre et le persil.  
Dans un saladier, versez le fromage frais.  
Ajoutez le gingembre, le persil et le jus de citron vert.  
Salez, poivrez et mélangez.  
Dans un plat à gratin, déposez en 3 couches successives :  
les feuilles de lasagnes, la préparation à base de fromage,  
les feuilles de baselle, l'émincé de saumon fumé, le sel, le poivre.

Laissez au four 25 minutes à 180°C.

**Servez chaud**



# Brèdes PAYATÈRES



## Brèdes payatères

Les brèdes payatères poussent à l'état sauvage dans les zones humides et ombragées des jardins, mais ce ne sont pas de mauvaises herbes ! Apprenez à les reconnaître et invitez-les à votre table. Les jeunes feuilles se consomment sautées ou en bouillon.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



30 feuilles de brèdes payatères



2 gousses d'ail



5 cl de vin blanc



1 carotte



1 branche de romarin



600 gr de jarret de bœuf



8 haricots plats



1/2 oignon

## POT AU FEU DE *brèdes payatères*

Séparez les feuilles de brèdes payatères de la tige.

Epluchez et découpez la carotte en cubes.

Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Salez les deux faces du jarret de bœuf.

Dans un faitout huilé, saisissez le bœuf 2 minutes de chaque côté.

Ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes, le romarin, le vin blanc et 5 grands verres d'eau. Puis incorporez les haricots plats et les feuilles de brèdes payatères et laissez cuire pendant 45 minutes à feu moyen.

Otez l'os du jarret de bœuf.

Dressez l'assiette, salez et poivrez.

**Servez chaud**



# Épinards TROPICAUX

## Épinards tropicaux

Considérée comme une mauvaise herbe car il pousse tout seul dans la nature, le *moca* ou *tubua* fidjien (famille des amarantes) n'en demeure pas moins très bon ! Il est généralement consommé après avoir été bouilli ou cuit dans du lait de coco.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



10 feuilles  
d'épinards tropicaux



1 tomate



1 piment



1 rhizome de  
gingembre



100 gr de  
poisson frais



3 gousses d'ail

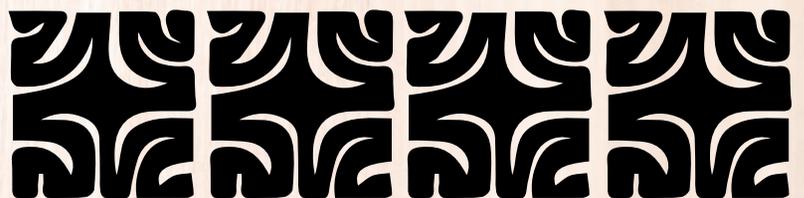


1 pomme de terre

## SOUPE D'ÉPINARDS *tropicaux*

Emincez l'oignon et le gingembre. Hachez le piment très finement. Découpez la tomate en quartiers. Dans un mortier, écrasez l'ail avec le sel. Epluchez et coupez la pomme de terre en gros quartiers. Séparez les feuilles d'épinards tropicaux de la tige et ciselez-les. Coupez le poisson en quartiers. Dans une casserole d'eau, déposez la pomme de terre et le poisson et portez à ébullition. Ajoutez l'oignon, le piment, l'ail, le gingembre, la tomate et les feuilles d'épinards tropicaux. Mélangez, puis laissez cuire 25 minutes à feu moyen. Versez la soupe dans un bol.

Servez chaud



# *Epinards* VIETNAMIENS



## **Epinards vietnamiens**

Les feuilles d'épinards vietnamiens sont comestibles et une fois cuites, elles libèrent un arôme qui se marie parfaitement avec toutes sortes de soupes !

## **INGREDIENTS**

(pour 2 personnes)



10 feuilles  
d'épinards  
vietnamiens



100 gr de  
vermicelles



2 pincées  
d'herbes  
de Provence



1 carotte



1/2 oignon



1 gousse d'ail



1 bouquet  
de persil



1 filet  
de poulet

## **SOUPE**

### *aux épinards vietnamiens*

Lavez et ciselez les feuilles d'épinards vietnamiens.  
Epluchez et découpez la carotte en rondelles.  
Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.  
Coupez le poulet en lamelles.  
Dans un faitout, versez un verre d'eau et faites revenir l'oignon et l'ail.  
Ajoutez le poulet, la carotte et les feuilles d'épinards vietnamiens.  
Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence. Mélangez.  
Ajoutez les vermicelles et un verre et demi d'eau.  
Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.  
Versez la soupe dans une assiette creuse.

**Servez chaud**



# LISERON D'EAU

## Liseron d'eau

Le liseron d'eau pousse à l'état sauvage dans les cours d'eau. Il suffit d'aller le ramasser et de le faire sauter quelques minutes pour accompagner un plat de viande ou de poisson.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



10 feuilles de liseron d'eau



1 carotte



2 gousses d'ail



1 patate douce



1/2 oignon



2 tomates



1 piment



100 gr de bœuf



1/2 épi de maïs



5 cl d'huile de coco

## SAUTÉ *de liseron d'eau*

Emincez l'oignon et hachez l'ail et le piment très finement.

Retirez les grains de maïs de l'épi.

Découpez les tomates en cubes.

Epluchez et découpez la carotte en lamelles.

Epluchez et découpez la patate douce en gros quartiers.

Dans une casserole d'eau frémissante, déposez la patate douce et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.

Coupez le bœuf en lamelles.

Dans une poêle, versez l'huile de coco et faites revenir l'oignon, l'ail, le maïs et le piment.

Ajoutez le bœuf et laissez cuire pendant 5 minutes à feu vif.

Ajoutez les feuilles de liseron d'eau et laissez cuire pendant encore 5 minutes à feu moyen.

Ajoutez les tomates et la patate douce. Salez et poivrez.

**Servez chaud**



# CRESSON

## Cresson

Le cresson d'eau est une plante aquatique qui pousse toute l'année. Il pousse naturellement au bord des ruisseaux et des mares.

Le cresson d'eau se cuisine avec de la viande, en sauté, en soupe, en salade, dans les currys ou avec du lait de coco.



## INGREDIENTS

(pour 1 personne)



1 poignée  
de cresson



5 cl d'huile  
d'olive



¼ d'ananas



50 gr d'haricots  
blancs



1 fruit de  
la passion

## SALADE DE CRESSON D'EAU *ananas et haricots blancs, assaisonné de passion*

Pelez l'ananas et découpez-le en dés.

Dans une poêle, versez un peu d'huile et ajoutez les dés d'ananas. Laissez-les dorer 2 minutes de chaque côté.

Préparez la sauce : mélangez la pulpe du fruit de la passion avec l'huile d'olive.

Dans un saladier, déposez les cressons d'eau, les haricots blancs et l'ananas. Ajoutez la sauce, mélangez et servez.

Servez frais



# FICUS WASSA

## Ficus wassa

Le ficus wassa ou *Nambalango* en vanuatais est un arbuste qui pousse à l'état sauvage. Ces feuilles sont comestibles et sont très appréciées en snack : la feuille crue est utilisée pour entourer un morceau de chair de coco et le tout est ensuite trempé dans du sel avant dégustation. Les feuilles de ficus se préparent également avec du lait de coco et accompagnent parfaitement taro, patates douces ou manioc.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



20 feuilles de ficus wassa



2 petits taros



1 oignon



3 tomates



6 ailes de poulet



1 patate douce



1 banane



60 cl de lait de coco

## BUNIA *de Ficus wassa*

Pelez le taro, la patate douce et la banane et découpez-les en gros morceaux.

Emincez l'oignon et coupez les tomates en quartiers.

Déposez les feuilles de ficus wassa sur une feuille de bananier et ajoutez tous les ingrédients par-dessus ainsi que le poulet.

Versez le lait de coco et pliez la feuille de bananier pour former un ballotin. Enroulez la préparation dans une seconde feuille de bananier si besoin et nouez le ballotin fermement.

Déposez le ballotin sur des pierres chaudes et couvrez avec d'autres pierres et branchages (four traditionnel océanien) et laissez cuire au moins 45 minutes.

Au moment de servir, ouvrez le ballotin.

**Servez chaud**



# Fougère COMESTIBLE

## Fougère comestible

*Wai* est le nom donné à cette fougère très répandue sur l'île du Vanuatu. Elle pousse à l'état sauvage dans des endroits humides (rivières, marécages) et est utilisée pour préparer des repas de fêtes. Les feuilles sont séparées des tiges et sont bouillies dans de l'eau ou du lait de coco avant d'être consommées.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 tiges de fougère comestible



1 petit taro



1 oignon



100 gr de bœuf



30 cl de lait de coco

## LAPLAP DE FOUGÈRE *comestible cuit au bambou*

Séparez de la tige les feuilles de la fougère comestible.  
Pelez et râpez le taro.  
Ciselez l'oignon en cubes.  
Coupez le bœuf en dés.  
Dans un saladier, versez le lait de coco. Ajoutez le taro, l'oignon, le bœuf et les feuilles de fougère comestible. Salez et poivrez. Mélangez.  
Remplissez une tige de bambou avec la préparation.  
Couvrez l'extrémité du bambou avec une feuille de bananier ou de taro et attachez fermement avec un lien. Faites cuire le bambou pendant 30 minutes sur un feu de bois.  
Pour servir, coupez et ouvrez le bambou dans le sens de la longueur.

Servez chaud



# Fougère COMESTIBLE

## Fougère d'Océanie

Cette fougère, appelée *ota* aux îles Fidji, pousse à l'état sauvage près des rivières et dans les fonds de vallée humide. Les branches doivent être cuisinées rapidement après la cueillette et préalablement blanchies (pour les attendrir).



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 branches de  
fougère comestible



1 tomate



½ oignon



3 gousses d'ail



1 piment



1 rhizome de  
gingembre



¼ de citron



100 gr  
de coco râpé  
pour préparer  
du lait de coco

## SALADE DE FOUGÈRE *comestible au lait de coco*

Emincez l'oignon et le gingembre.

Dans un mortier, écrasez l'ail avec le sel.

Hachez le piment et découpez la tomate en cubes.

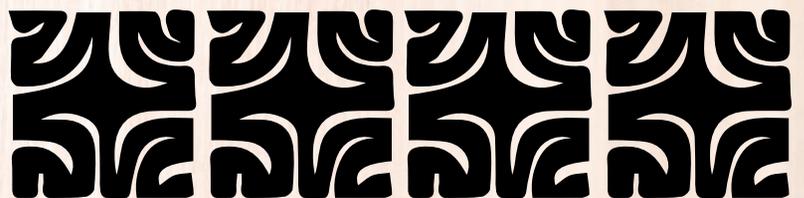
Dans une casserole d'eau frémissante, faites blanchir les feuilles de fougère pendant 4 minutes. Egouttez et déposez dans un bol.

Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, la tomate et le piment.

Versez un verre de lait de coco et le jus d'un citron.

Mélangez le tout.

**Servez bien frais**



# Feuilles DE CYATHEA

## Feuilles de Cyathea

Cette fougère arborescente est appelée *black palm* au Vanuatu et le tronc est utilisé par les habitants de l'île d'Ambrym pour sculpter des statues.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



2 tiges de  
Cyathea



150 gr de  
bœuf haché



1 oignon



50 cl de lait  
de coco

## FEUILLES DE CYATHEA *rôties au lait de coco*

Coupez l'oignon en petits dés.  
Séparez les feuilles de cyathea de la tige.  
Déposez les feuilles de cyathea sur une feuille de bananier.  
Ajoutez le bœuf haché et l'oignon.  
Salez, poivrez.  
Versez un bol de lait de coco sur l'ensemble.  
Recouvrez le mélange avec des feuilles de Cyathea.

Versez à nouveau un bol de lait de coco et pliez la feuille de bananier pour former un ballotin.  
Enroulez la préparation dans une seconde feuille de bananier si besoin et nouez le ballotin fermement.  
Déposez le ballotin sur des pierres chaudes et couvrez celui-ci de pierres chaudes.  
Recouvrez de feuilles de bananier et laissez cuire 35 minutes.  
Au moment de servir, ouvrez le ballotin.

**Servez chaud**



# Feuilles DE POLYSCIAS

## Feuilles de polyscias

Connues sous le nom de *nalalas* au Vanuatu, les feuilles de polyscias se récoltent sur des arbustes qui sont couramment utilisés pour clôturer les jardins. Il faut cueillir les jeunes pousses vert clair qui se trouvent à l'extrémité des branches puis les faire cuire à l'étouffée.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



20 feuilles de polyscias



1 gousse d'ail



1/2 oignon



2 tomates



4 pillons de poulet



1/2 igname

## BOUILLON DE POULET *accompagné de feuilles de polyscias*

Pelez l'igname et coupez-le en rondelles.

Emincez l'oignon et l'ail très finement.

Découpez les tomates en morceaux.

Dans une casserole, versez un peu d'eau et déposez l'igname.

Couvrez et laissez cuire 25 minutes.

Dans une autre casserole, faites de même avec le poulet, l'oignon et l'ail et laissez cuire 15 minutes. En fin de cuisson, ajoutez les feuilles de polyscias et laissez cuire encore 10 minutes.

Dressez le poulet, l'igname et les feuilles de polyscias dans une assiette. Versez un peu de bouillon et ajoutez les morceaux de tomates.

Servez chaud



# MORINGA

## Moringa

Le moringa est un arbre originaire d'Inde qui pousse très facilement sous climat tropical. Les jeunes feuilles peuvent être utilisées en cuisine ou être séchées puis broyées pour être incorporées dans des préparations.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



100 gr de feuilles de moringa



3 feuilles de chou kanak



1/2 oignon



6 feuilles de pâte wonton



1 œuf



30 gr de fromage râpé



1 gousse d'ail



30 gr de maïs



10 cl d'huile de cuisson



2 pincées de paprika

## WONTON

### *au maïs et moringa*

Lavez et séparez les feuilles de moringa de la tige. Emincez les feuilles de chou kanak. Ciselez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Dans une poêle huilée, faites revenir l'oignon. Ajoutez le maïs et l'ail puis les feuilles de moringa et de chou kanak.

Salez et ajoutez le paprika. Laissez cuire pendant 5 minutes puis versez la préparation dans un saladier. Ajoutez le fromage râpé.

Mélangez. Dans un bol, cassez et battez l'œuf.

Sur le plan de travail, disposez les feuilles de pâte wonton et déposez une grosse cuillère de préparation sur chacune d'entre elles.

A l'aide d'un pinceau trempé dans l'œuf, badigeonnez deux bords perpendiculaires de chaque feuille de pâte wonton, puis pliez pour former un triangle. Pincez les bords pour bien fermer.

Dans une poêle, versez l'huile de cuisson et faites frire les wonton pendant 4 minutes.

Egouttez les wonton.

**Servez chaud**



# Feuilles et fleurs DE HARICOTS AILÉS

## Feuilles et fleurs de haricots ailés

Le haricot ailé, aussi appelé pois carré ou haricot dragon, est une plante grimpante tropicale originaire de Papouasie Nouvelle-Guinée qui pousse abondamment dans les zones chaudes et humides.

Toutes les parties de cette plante sont comestibles : les feuilles, les fleurs, les graines, les racines et les gousses (haricots).



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



3 haricots ailés



4 jeunes feuilles de haricot ailé



2 fleurs de haricot ailé



1 citron



10 cl d'huile d'olive



2 radis



1 échalote



2 tomates



50 g de noisettes torréfiées



50 g de fromage frais

## SALADE CROQUANTE *de haricots ailés*

Lavez les feuilles, fleurs et haricots.

Découpez en petits morceaux les haricots ailés, émincez l'échalote et coupez en rondelles très fines le radis.

Découpez également en quartiers fins la tomate.

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle pour saisir les haricots ailés pendant 3 minutes. Laissez refroidir hors du feu.

Déposez les haricots cuits dans un saladier et ajoutez l'échalote, les tomates, les lamelles de radis ainsi que 50 gr de fromage frais.

Mélangez.

Ajoutez le jus d'un citron et les noisettes torréfiées.

Assaisonnez à votre convenance.

Dressez dans une assiette en ajoutant des feuilles et fleurs de haricots ailés pour décorer.

**Servez frais**





# FEUILLES DE GOMBO



## Feuilles de gombo

Le nom « Gombo » désigne autant la plante que ses fruits. Le fruit gélatineux est largement consommé dans le Pacifique mais les feuilles dentelées et velues sont également comestibles.

## INGREDIENTS

(pour 1 personne)



5 feuilles de gombo



3 gombos



1 pavé de poisson



2 cuillères à soupe de fromage frais



10 cl d'huile d'olive



1 radis

## POISSON POËLÉ SUR SON LIT de feuilles de gombo

Découpez les gombos dans le sens de la longueur et faites-les dorer pendant 5 minutes de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Découpez le radis en 4 et faites-le cuire 3 minutes dans un peu d'huile d'olive et 1/2 verre d'eau.

Blanchissez les feuilles de gombo 5 minutes dans de l'eau chaude, puis faites-les cuire quelques minutes dans une poêle avec le fromage frais en remuant constamment.

Salez et poivrez.

Dans une autre poêle, faites dorer le pavé de poisson 5 minutes de chaque côté.

Dressez l'assiette : disposez les feuilles sur l'assiette, déposez-le poisson cuit par-dessus puis les morceaux de radis et de gombos et assaisonnez à votre goût.

Servez chaud



# Marguerite SAUVAGE

## Marguerite sauvage

La marguerite sauvage, comme son nom l'indique, est une plante que l'on rencontre à l'état sauvage le long des plages. On ne mange pas toutes les feuilles, mais les jeunes pousses sont comestibles et très parfumées !



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



100 gr de feuilles de marguerite sauvage



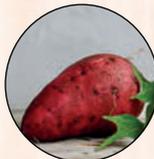
½ oignon



200 gr de coco râpé pour préparer du lait de coco



3 pommes de terre



5 patates douces



5 gousses d'ail

## PROVISIONS

### *à la marguerite sauvage et lait de coco*

Epluchez et découpez les pommes de terre et les patates douces en gros quartiers.

Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement.

Dans un faitout, versez le lait de coco.

Déposez les pommes de terre, les patates douces, les feuilles de marguerite sauvage, l'oignon et l'ail. Salez et poivrez.

Faites cuire 20 minutes à feu moyen.

Dressez dans une assiette creuse.

Servez chaud



# Laiteron DES CHAMPS

## Laiteron des champs

Deux variétés de laitérons sont comestibles : le laiteron des champs (*sonchus arvensis*) et le laiteron des maraîchers (*sonchus oleraceus*). Cette plante pousse comme une mauvaise herbe dans les potagers et au bord des chemins et est idéale pour composer une salade.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 poignée  
de laiteron



1 poignée de  
faux ginseng



¼ de  
pamplemousse



200 gr  
de poisson



¼ de potiron



½ oignon



1 cuillère à soupe  
de sauce sweet chili



1 citron vert



1 poignée de  
basilic thai



2 cuillères  
à soupe  
d'huile d'olive



1 cuillère  
à café d'huile  
de sésame grillé



2 cuillères  
à café de  
sauce poisson

## SALADE THAÏ au laiteron et faux ginseng

Séparez les feuilles de laiteron et de faux ginseng de leurs tiges. Pelez le pamplemousse, ciselez l'oignon et coupez le poisson en dés. Epluchez, videz et râpez le potiron. Dans un bol, déposez le poisson et ajoutez le jus d'un demi-citron vert. Mélangez. Préparez la sauce : mélangez la sauce poisson, l'huile d'olive, l'huile de sésame grillé, la sauce sweet chili et le jus d'un demi-citron. Dans un saladier, déposez le potiron râpé, les feuilles de laiteron et de faux ginseng, l'oignon, le basilic thai, le pamplemousse et le poisson. Recouvrez avec la sauce et mélangez.

**Servez bien frais**



# KATUK

## Katuk

Le katuk est un arbuste originaire d'Asie du Sud dont les feuilles et les fruits sont comestibles. Les feuilles peuvent être utilisées pour parfumer une soupe ou poêlées pour donner du goût à un plat cuisiné.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 branche de katuk



1 ananas



50 g de sucre blanc



1 citron vert

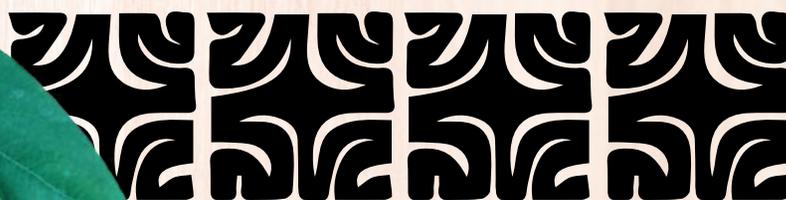


5 fruits du katuk

## CHUTNEY D'ANANAS PARFUMÉ aux feuilles de katuk

Epluchez l'ananas et découpez la chair en cubes. Déposez les morceaux d'ananas dans une casserole et faites chauffer à feu doux. Ajoutez le sucre blanc et mélangez. Passez la branche de katuk au-dessus d'une flamme pour la ramollir. Mettez la branche dans le mélange ananas/sucre, ajoutez le zeste de citron ainsi qu'un verre d'eau et laissez cuire 25 minutes à feu doux et couvert. Déposez la préparation dans un ramequin et ajoutez par-dessus les fruits de katuk que vous aurez préalablement dorés à la poêle.

Servez



# Feuilles d'oseille DE GUINÉE (OU ROSELLE)



## Feuilles d'oseille de Guinée

Cette plante aux feuilles pointues et allongées se reconnaît à ses fruits rouges et ses fleurs délicates. Ses feuilles peuvent se déguster en salade ou en chutney, ou être utilisées pour préparer des marinades.



## INGREDIENTS

(pour 1 personne)



10 feuilles d'oseille  
de Guinée



5 cl d'huile  
de coco



2 gousses d'ail



1/2 oignon



1 wrap

## CHUTNEY DE FEUILLES *d'oseille de Guinée*

Emincez les feuilles d'oseille de Guinée, l'oignon et l'ail.

Coupez finement le piment.

Dans une casserole, versez un peu d'huile puis ajoutez l'oignon, l'ail et le piment.

Ajoutez les feuilles d'oseille de Guinée et salez.

Versez un demi verre d'eau dans la casserole et mélangez. Laissez cuire pendant 10 minutes.

Servez chaud, en accompagnement d'un plat



# Feuilles de GINSENG

## Feuilles de ginseng

Le ginseng est une plante vivace de petite taille surtout connue pour ses vertus énergisantes. La plante est couramment utilisée pour les qualités médicinales de ses racines, consommées fraîches, séchées puis réduites en poudre ou préparées en décoction. Mais les feuilles de ginseng peuvent également être utilisées en cuisine pour parfumer des préparations.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



15 feuilles de ginseng



1/2 papaye



1 rondelle de citron vert



1 pomme



1 ananas



2 oranges

## SMOOTHIE DE *feuilles de ginseng*

Séparez les feuilles de ginseng de la tige.  
Epluchez la papaye et coupez-la en cubes.  
Coupez la pomme en dés.  
Pelez les oranges à vif pour obtenir un suprême.  
Pelez l'ananas à vif et découpez-le en dés.  
Dans un blender, insérez les fruits découpés et les feuilles de ginseng.  
Mixez 2 minutes.  
Versez la préparation dans un verre décoré d'une rondelle de citron et d'une tige de ginseng.

**Servez bien frais**



# ORTHOSIPHON

## Orthosiphon

Cette plante originaire d'Asie a été introduite dans l'ensemble des pays tropicaux autant pour ses qualités décoratives que pour ses propriétés médicinales. Les feuilles sont habituellement utilisées pour préparer des infusions car l'orthosiphon est reconnue pour son action drainante.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



20 feuilles d'orthosiphon



2 citrons verts



1 noix de muscade



1 cuillère à soupe de sucre roux



1 rhizome de gingembre



10 feuilles de menthe

## INFUSION GLACÉE *d'orthosiphon*

Séparez les feuilles d'orthosiphon et les feuilles de menthe de leur tige.

Pelez le gingembre à vif et conservez l'écorce.

Dans une casserole d'eau, déposez le sucre roux, les feuilles de menthe et les écorces de gingembre. Ajoutez la noix de muscade râpée et les citrons pressés.

Mélangez le tout et laissez infuser à feu moyen pendant 30 minutes.

A l'aide d'une passoire, filtrez l'infusion.

Ajoutez le gingembre râpé et un zeste de citron.

Mélangez et conservez au frais pendant 2 heures.

Dans un grand verre, déposez les pétales de la fleur d'orthosiphon et versez l'infusion glacée.

**Servez bien frappé**



# TRÈFLE MAUVE

## Trèfle mauve

Le trèfle mauve est une plante ornementale qu'on a davantage l'habitude de voir en décoration sur les balcons plutôt que dans nos assiettes. Les feuilles de trèfle mauve peuvent se consommer crues ou cuites, et leur goût acide viendra donner de la saveur à une salade ou une sauce.

## INGREDIENTS

(pour 1 personne)



6 feuilles de trèfle mauve



1 gousse d'ail



20 cl de crème liquide



1 pavé de boeuf



4 fleurs de trèfle mauve



5 cl d'huile de cuisson

## PAVÉ DE BŒUF ET SON INFUSION DE CRÈME *parfumée au trèfle mauve*

Séparez les feuilles de trèfle mauve en enlevant les tiges. Hachez l'ail très finement. Dans une casserole, versez la crème liquide, les feuilles de trèfle mauve et l'ail. Laissez cuire pendant 8 minutes puis filtrez pour retirer les feuilles de trèfle. Salez et poivrez. Saisissez le pavé de bœuf 3 minutes de chaque côté. Déposez la viande dans une assiette, nappez de sauce et décorez avec les fleurs de trèfle.

**Servez chaud**



# FENUGREC

## Fenugrec

Cette plante a des feuilles en forme de cœur et ses graines font partie des épices à curry. Le fenugrec parfume à merveille les salades ou les soupes. Il vaut mieux le récolter tant qu'il n'a encore qu'une à deux feuilles. Si on attend plus longtemps, son parfum change ; il devient un peu plus amer.



## INGREDIENTS

(pour 1 personne)



1 poignée de fenugrec



Quelques feuilles de coriandre



½ citron vert



30 gr de crevettes décortiquées



1 cuillère à soupe de miel



5 cl d'huile de coco vierge



30 gr de lumi (préparation à base d'algues)

## SALADE *de fenugrec*

Emincez la coriandre et coupez le lumi en petits dés.  
Faites cuire les crevettes dans l'eau bouillante pendant 2 minutes.  
Dans un saladier, versez le miel, l'huile de coco vierge et le jus d'un demi citron vert.  
Ajoutez la coriandre. Salez, poivrez.  
Ajoutez le lumi, les crevettes et le fenugrec puis mélangez.

**Servez frais**



# GEL D'ALOE VERA

## Gel d'Aloe Vera

Pour récupérer le gel présent dans les feuilles d'aloë vera, il suffit simplement de les couper en deux puis de racler l'intérieur à l'aide d'un couteau. Le gel s'incorpore soit directement dans un liquide froid (jus, smoothie, gaspacho ou autre), soit dans une préparation chaude, et il est préférable de le consommer cru et rapidement après extraction.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 tige d'aloë vera



1 ananas



1 fruit de la passion



1 rhizome de gingembre



10 feuilles de basilic

## SALADE D'ANANAS *à l'aloë vera, gingembre et basilic*

Extrayez le gel d'une tige d'aloë vera d'une dizaine de cm de long. Pelez l'ananas à vif en prenant soin de retirer les yeux, puis découpez-le en cubes.

Ciselez les feuilles de basilic.

Pelez puis émincez le gingembre très finement.

Ouvrez le fruit de la passion et déposez la chair dans un bol.

Dans un saladier, versez l'ananas, le basilic, le gingembre, le gel d'aloë vera et la chair de fruit de la passion. Mélangez le tout.

Décorez avec une feuille de basilic.

Servez frais



# FANES DE RADIS



## Fanes de radis

Le radis, qu'il soit rouge, noir ou blanc, est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant. Ses feuilles sont aussi comestibles et peuvent être consommées crues ou cuites. Leur goût poivré est très agréable en salade ou pour parfumer une soupe.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



10 fanes  
de radis



5 feuilles  
de menthe



30 gr de  
haricots Mungo



1/2 citron vert



5 cl d'huile  
de coco vierge



1/2 oignon



2 gousses d'ail

## SALADE *de fanes de radis*

Lavez et ciselez les fanes de radis ainsi que les feuilles de menthe. Emincez l'oignon et hachez l'ail très finement. Préparez la sauce : dans un saladier, versez l'huile de coco vierge, le jus de citron et l'ail. Salez et poivrez. Mélangez. Dans un bol, déposez les haricots Mungo, les fanes de radis et l'oignon. Ajoutez la sauce et les feuilles de menthe.

**Servez frais**



# FANES DE CAROTTE

## Fanes de carotte

Ne jetez plus vos fanes de carottes, car elles contiennent beaucoup plus de vitamines C et B que la carotte elle-même ! Les fanes de carottes peuvent être ajoutées à une salade, incorporées à une soupe ou poêlées avec d'autres légumes.



## INGREDIENTS

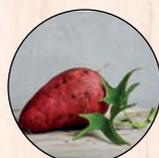
(pour 2 personnes)



6 fanes de carotte



1 oignon



1 patate douce



1 rhizome de gingembre



40 cl de lait de coco



1 carotte

## VELOUTÉ DE FANES *de carotte à la patate douce*

Ôtez la tige de trois fanes de carotte et ciselez le feuillage. Epluchez la carotte.

Epluchez et découpez la patate douce en gros quartiers.

Pelez puis émincez le gingembre et l'oignon.

Dans une casserole, versez deux verres d'eau. Ajoutez la carotte, la patate douce, le gingembre, l'oignon et trois branches de fanes de carotte. Couvrez et laissez cuire pendant 25 minutes à feu moyen. Retirez les fanes de carotte du bouillon.

Dans un saladier, égouttez et écrasez la carotte et la patate douce avec un presse-purée. Ajoutez un demi verre de bouillon et mélangez.

Dans une casserole, versez la préparation obtenue. Ajoutez 20 cl de lait de coco et les fanes de carotte. Assaisonnez et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Dressez dans une assiette creuse ou dans un bol.

**Servez chaud**



# GROS THYM



## Gros thym

Facile à faire pousser et à entretenir, le gros thym est une plante aromatique très utile pour donner du goût à vos plats. Ses feuilles sont épaisses avec une texture proche du velours au toucher. Il ne supporte ni la friture ni l'ébullition, et doit donc être ajouté au dernier moment dans les préparations.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



4 feuilles de gros thym



1 noisette de beurre



3 œufs



3 tranches de coppa

## ŒUFS BROUILLÉS

*et émincé de gros thym et coppa*

Emincez les feuilles de gros thym en lamelles.

Dans un saladier, battez les œufs avec le sel et le poivre.

Dans une casserole, faites fondre le beurre puis versez les œufs battus. Mélangez pendant 2 minutes pour obtenir des œufs brouillés.

Dans une poêle, saisissez les tranches de coppa pendant 1 minute de chaque côté.

Dressez les œufs brouillés à l'emporte-pièce circulaire.

Ajoutez les lamelles de feuilles de gros thym et les tranches de coppa.

**Servez chaud**



# OIGNON VERT

## Oignon vert

Facile à faire pousser, l'oignon vert donne de la saveur à toutes les préparations. Il peut être cultivé en terre ou dans un pot et repousse rapidement une fois coupé (il suffit de mettre les bulbes dans un verre d'eau en plaçant les racines vers le bas).



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



5 oignons  
verts



150 gr de thon



½ oignon



1 rhizome de  
gingembre



1 tomate



5 cl d'huile  
de sésame



1 citron vert



5 cl de  
sauce soja



1 poignée de  
graines de pavot

## SALADE DE POISSON CRU *à l'oignon vert et au gingembre*

Otez les racines des oignons verts, puis ciselez les tiges.

Découpez le thon en dés.

Emincez la moitié d'un oignon, hachez le gingembre très finement et découpez la tomate en lamelles.

Dans un saladier, déposez le thon en dés, versez l'huile de sésame et la sauce soja.

Poivrez, salez.

Ajoutez le gingembre, l'oignon, les tomates, les graines de pavot, l'oignon vert.

Pressez le citron vert, mélangez.

**Servez frais**



# CORIANDRE

## Coriandre

La coriandre est une herbe aromatique au goût prononcé largement utilisé dans la cuisine indienne et asiatique. Elle se cultive facilement en terre ou dans un pot. Les feuilles ne se conservent pas longtemps une fois coupées, il est donc préférable de prélever sur le plant ce dont vous avez besoin au fur et à mesure.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



1 poignée de coriandre



1 poignée de thé multi-fleurs



4 cuillères à soupe de sucre roux



½ ananas



1 gousse de vanille

## ANANAS CONFIT DANS SON sirop parfumé à la coriandre

Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur puis grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour récupérer les graines.

Préparez une casserole avec 40 cl d'eau.

Faites chauffer l'eau en incorporant les graines de vanille, le sucre roux, le thé multi-fleurs et la tige de la gousse de vanille.

Mélangez et laissez infuser pendant 15 minutes.

Pelez l'ananas et découpez-le en dés.

Dans un saladier, déposez les morceaux d'ananas ainsi que les feuilles de coriandre découpées.

A l'aide d'une passoire, filtrez le sirop et versez-le sur les morceaux d'ananas et la coriandre.

Laissez la préparation au frais pendant au moins 3 heures avant de déguster.

Servez frais



# Persil THAÏ

## Persil thaï

Le persil thaï possède des feuilles longues et dentelées qui dégagent un parfum similaire à la coriandre classique, mais beaucoup plus intense. Cette variété a l'avantage de se conserver plus longtemps après récolte.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



9 feuilles de persil thaï



5 cl de sauce soja



5 cl de vinaigre de riz



40 gr de tofu



1/2 avocat



2 kumquats



1 carotte



1/4 de chou rouge



3 feuilles de riz



5 cl d'huile d'olive



20 gr de beurre de cacahuète



9 feuilles de menthe

## ROULEAUX DE PRINTEMPS au persil thaï

Emincez le chou rouge.

Découpez la carotte, l'avocat et le tofu en julienne.

Dans une poêle huilée, faites dorer le tofu 2 minutes de chaque côté. Préparez la sauce : dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète avec la sauce soja, le vinaigre de riz et le jus de kumquat. Mélangez en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une sauce homogène et crémeuse.

Dans un saladier rempli d'eau, plongez une feuille de riz avant de l'aplanir sur le plan de travail.

Sur le tiers inférieur de la feuille de riz, superposez une feuille de persil thaï, un peu de carotte, d'avocat, de tofu, de chou rouge et deux feuilles de menthe.

Roulez la feuille de papier de riz et réitérez l'opération avec le reste des ingrédients.

**Servez frais accompagné de la sauce**



# CITRONNELLE

## Citronnelle

Baptisée ainsi en raison de son odeur qui rappelle celle du citron, la citronnelle est une plante vivace tropicale qui présente de longues et fines feuilles vert-clair à bord coupant. Elle peut se consommer crue ou cuite, à condition de l'ajouter en fin de cuisson et peut également être utilisée pour préparer des infusions.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



6 branches  
de citronnelle



2 patates  
douces



1 carotte



1/2 oignon



1 rhizome  
de gingembre



6 crevettes



1 cuillère à soupe  
de curry jaune



5 cl d'huile  
d'olive



15 cl de lait  
de coco

## CURRY DE CREVETTES *à la citronnelle et lait de coco*

Dans une poêle, versez de l'huile, saisissez les crevettes, salez, poivrez, puis retirez-les.

Dans la même poêle, déposez l'oignon, les carottes, le curry, le gingembre et les branches de citronnelle. Mélangez et ajoutez 1/2 verre d'eau ainsi que les patates douces.

Retirez les branches de citronnelle.

Versez le lait de coco, mélangez, ajoutez-y les crevettes.

Dressez dans une assiette et décorez avec les branches de citronnelle.

**Servez chaud**



# Feuilles de MENTHE

## Menthe

La menthe est une plante aromatique vivace qui pousse aussi bien en pleine terre que dans un pot. Son goût rafraîchissant en fait un allié culinaire de choix.

Les feuilles de menthe s'utilisent pour parfumer des desserts, des chutneys ou des sauces, des potages ou des préparations froides (salades, nems, etc.).

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



2 branches de menthe



1 gousse d'ail



20 gr de parmesan



20 gr de poudre de noisette



200 gr de noix de boeuf



15 cl d'huile d'olive

## NOIX DE BŒUF POÊLÉE *et son pesto de menthe*

Dans un blender, insérez les feuilles de menthe fraîche, la gousse d'ail, le parmesan, la poudre de noisette, le sel, le poivre et l'huile. Mixez pendant 1 minute pour obtenir le pesto.

Dans un saladier, déposez la noix de bœuf puis versez le pesto de menthe.

Laissez mariner au frais pendant 15 minutes.

Dans une poêle chaude, faites cuire la noix de bœuf 3 minutes de chaque côté.

Découpez la noix de bœuf en tranches et déposez le pesto par-dessus. Salez et décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche.

**Servez chaud**



# Feuilles DE CURRY

## Feuilles de curry

La feuille de curry est l'une des épices les plus utilisées aux Fidji. Elle relève bien les plats, et quand on l'utilise en cuisine, on peut sentir son parfum dans un rayon de dix mètres autour de la maison.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



8 feuilles  
de curry



100 gr de  
lentilles corail



2 cuillères à café de  
poudre de masala



1 cuillère à café de  
poudre de curry



1 piment



1 wrap



½ oignon



5 cl d'huile  
d'arachide



1 rhizome  
de curcuma



1 cuillère à café  
d'épices indiennes

## LENTILLES PARFUMÉES *aux feuilles de curry*

Emincez l'oignon et le piment.

Pelez le curcuma et coupez-le très finement.

Hachez l'ail avec quelques feuilles de curry.

Dans une casserole, déposez les lentilles corail puis ajoutez une tasse d'eau. Laissez cuire 20 minutes.

Dans une autre casserole, versez un peu d'huile et ajoutez les oignons, l'ail, le piment et le curcuma. Saupoudrez de masala, de curry et d'épices indiennes. Laissez cuire 3 min puis versez cette préparation dans les lentilles cuites. Salez, poivrez et mélangez.

Servez dans une assiette avec le wrap à côté



# Feuilles DE PIMENT

## Feuilles de piment

Les feuilles des plants de piment sont comestibles et ont un goût moins piquant que les fruits. Elles s'intègrent donc facilement dans nos plats quotidiens.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



10 feuilles  
de piment



½ oignon



½ courgette



½ navet



1 poireau



1 gousse d'ail



1 carotte



1 petit piment



1 poignée  
de nouilles



5 cl d'huile  
d'olive

## SOUPE DE NOUILLES *et de feuilles de piment*

Séparez les feuilles de piment de la tige.

Pelez la carotte, le navet et la courgette puis découpez-les en rondelles.

Découpez également le poireau en rondelles.

Emincez l'oignon et le piment et hachez l'ail très finement.

Dans une casserole, versez l'huile d'olive puis ajoutez l'oignon, l'ail, la carotte, la courgette, le navet et le piment. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 min puis versez 50 cl d'eau. Ajoutez les feuilles de piment et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les nouilles et faites cuire à nouveau 6 minutes.

Dressez dans une assiette creuse ou un bol.

**Servez bien chaud**



# LAITUE ROMAINE

## Laitue romaine

La salade romaine est une variété de salade au cœur ferme, à la tête longue et aux feuilles robustes. Elle est très croquante et tolère très bien la chaleur, donc n'attendez plus pour la planter dans votre potager.



## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



6 feuilles de laitue romaine



3 tranches de saumon fumé



Yaourt maigre



2 tranches de pain



5 cl d'huile de sésame



10 gr d'anchois



1 tomate



1/2 oignon



1/2 betterave



1 carotte



1 pincée de parmesan



1 radis



1 citron vert

## SALADE CÉSAR

*sur son lit de laitue romaine*

Coupez et ôtez le cœur blanc des feuilles de laitue romaine pour ne conserver que la partie verte du feuillage.

Découpez le radis en rondelles très fines et la tomate en cubes. Epluchez la carotte, l'oignon et la betterave, puis découpez-les en lamelles.

Préparez la sauce César : dans un blender, versez le yaourt maigre, les anchois, le poivre, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame et pressez le citron pour en obtenir le jus. Mixez.

Découpez les tranches de pain en cubes et faites-les revenir dans l'huile pendant 4 minutes pour obtenir des croûtons.

Dans une assiette, disposez les feuilles de laitue romaine, ajoutez les légumes, les tranches de saumon fumé et les croûtons de pain.

Ajoutez la sauce et le parmesan.

**Servez frais**



# Laitue feuilles DE CHÊNE VERTE ET ROUGE

## Laitue feuilles de chêne verte et rouge

La laitue est la variété de salade la plus répandue. Elle se consomme crue ou cuite et pousse toute l'année sous nos latitudes. Elle est relativement facile à cultiver et réclame peu d'entretien, si ce n'est un arrosage régulier. Lorsque vous récoltez votre salade, n'arrachez pas les racines : coupez la salade au niveau du collet avec un couteau et ainsi de nouvelles pousses apparaîtront rapidement.

## INGREDIENTS

(pour 2 personnes)



Cœur de laitue iceberg  
feuilles de chêne verte et rouge



30 gr de  
fromage frais



1/2 poire  
williams



100 gr de  
pavé de thon



2 wraps



1/2 courgette



1/2 oignon



1 carotte



1 gousse d'ail



1 radis



1 citron vert

## WRAP AUX LÉGUMES CRUS *et trio de salade*

Epluchez et découpez l'oignon, la courgette, la carotte, les radis et la poire en lamelles. Réservez l'ensemble des crudités dans un bol. Faites bouillir le thon avec l'ail et un peu de sel pendant 15 min dans une casserole remplie d'eau. Retirez le thon et l'ail de l'eau. Hachez l'ail très finement. Dans un saladier, déposez le thon cuit, l'ail, le fromage frais et le jus de citron. Mélangez et ajoutez sel et poivre. Sur le wrap, disposez des feuilles de salade, le mélange de thon, d'ail et de fromage frais, les légumes découpés, puis roulez l'ensemble.

Servez frais





Kirahu



Christopher



Laure



Chandra



Vulawalu



Siteri



Gabriel



Losana



Selina



Mere



Vika



Elina



Rollyne



Zilo



Vittoria



Leslie



Cet ouvrage est tiré de l'œuvre télévisée  
« **Les plantes vertes comestibles du Pacifique** »

produite par la société  
**Pacific TV Prod**



en collaboration avec la  
**Communauté du Pacifique**





*Gold*