



# PASIFIKA PLATES

*Des assiettes équilibrées aux saveurs du Pacifique*



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique



# ADAI, RAN AFFIM, ALII, BULA VINAKA, NOA'IA, MAURI, BONJOUR, FAKAALOFA ATU, TALOFA, FAKATALOFA ATU, GUDE, HAFU, KIA ORA, HALO, HALO OLOKETA, KIA ORANA, MALO E LELEI, MALO NI, YOKWE ET HELLO!

**C**e livre de recettes est dédié à tous les Océaniens et Océaniennes qui aiment manger et qui aiment la vie. L'un ne va pas sans l'autre, mais les apprécier tous les deux est affaire d'équilibre. Trop souvent, nous négligeons les aliments sains, naturels et nutritifs qui abondent dans nos îles, au profit d'aliments industriels pauvres en nutriments, remplis de mauvaises graisses, de sel et de sucre ajoutés, qui bouleversent nos vies en nous rendant malades.

Chaque jour, des Océaniens meurent de maladies non transmissibles (MNT), telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète, qui sont dues à une alimentation déséquilibrée et à une mauvaise hygiène de vie. En négligeant l'alimentation et les modes de vie traditionnels, nous invitons ces maladies à s'installer dans nos vies et celles de nos enfants. Nombre de jeunes présentent déjà des facteurs de risque liés aux MNT, comme l'obésité, le manque d'exercice physique et une mauvaise alimentation.

Or, ces facteurs de risque et ces maladies peuvent être évités. Manger sain et équilibré, faire de l'exercice tous les jours, renoncer aux produits alimentaires nocifs, à la cigarette, à la noix de bétel et à la consommation excessive d'alcool ou de kava sont autant d'éléments qui vous aideront à préserver votre santé et à vivre pleinement.

Que vous viviez dans les îles ou loin de l'Océanie, nous espérons que vous comme vos proches trouverez dans ce livre de recettes l'inspiration nécessaire pour mener une vie saine, aux saveurs du Pacifique. **Optez pour une vie saine et préservez votre santé !**

**Pour en savoir plus, consultez les sites suivants :**

[www.pacificdiets.com](http://www.pacificdiets.com)

[www.facebook.com/PacificDiets](https://www.facebook.com/PacificDiets)

Cet ouvrage est inspiré d'un livre de recettes publié par le ministère fidjien de la Santé et des Services médicaux, intitulé Khana Kakana, adapté par la Division santé publique de la Communauté du Pacifique (CPS), et enrichi des savoureuses contributions de ministères de la Santé et d'associations de la société civile de tout le Pacifique. Un grand vinaka vakalevu au ministère fidjien de la Santé et des Services médicaux et au Gouvernement australien qui nous ont autorisés à reproduire leurs superbes illustrations et leurs délicieuses recettes.



# SOMMAIRE

Au menu

14

**NATURELLEMENT  
SUCRÉS**



50

**POUR VOTRE  
SANTÉ,  
JARDINEZ !**



32

**ARÔMES NATURELS**



19

**GALETTES DE THON  
ET DE TARO  
DE TUVALU**



38

**LES LÉGUMES :  
UN MONDE  
DE VITALITÉ**



44

**SALADE LOVO  
DES FIDJI**



**MANGER SAINEMENT : 4-8**

Une mine d'informations utiles pour mener une vie saine et équilibrée.

**RECETTES DE PETITS-DÉJEUNERS : 9-13**

**NATURELLEMENT SUCRÉS : 14-17**

Tout savoir sur les bienfaits des fruits et des idées de boissons exquises, naturellement sucrées.

**DES COLLATIONS-SANTÉ : 18**

Des collations délicieuses, nutritives et bonnes pour la santé.

**RECETTES DE DÉJEUNERS : 19-31**

**ARÔMES NATURELS : 32-33**

Connaître les ingrédients naturels qui donnent de la douceur, une note épicée et plus de saveur à vos plats.

**RECETTES DE DÎNERS : 34-49**

**JARDINER POUR SA SANTÉ : 50**

Cultiver son potager est un excellent moyen d'avoir toujours des fruits et des légumes frais à la maison.



# QUE DEVRAIT-ON MANGER ?

Dans le Pacifique, les aliments ont été regroupés en trois grandes catégories :



**LES ALIMENTS PROTECTEURS,**  
qui fournissent des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants essentiels pour la santé.



**LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES,**  
qui sont la principale source de nutriments et de fibres.



**LES ALIMENTS CONSTRUCTEURS,**  
qui contiennent beaucoup d'éléments nutritifs essentiels pour développer et réparer la masse musculaire et les tissus osseux.



QUAND ON PARLE NOURRITURE, LES DEUX QUESTIONS QUI REVIENNENT LE PLUS SOUVENT SONT :

1) Que devrait-on manger ?

2) En quelle quantité ?

Trouver le juste équilibre est difficile. Quel que soit l'aliment considéré, un excès ou une carence peuvent être dommageables pour la santé. Les aliments contiennent des calories (énergie alimentaire) et toute une gamme de nutriments. Certains sont très caloriques, mais pauvres en nutriments, tandis que d'autres regorgent d'éléments nutritifs, tout en contenant peu de calories. Dans le Pacifique, une façon simple d'adopter une bonne alimentation est de privilégier les aliments locaux qui n'ont été ni transformés, ni conditionnés : plus ils sont frais, mieux c'est.

Aucun aliment, ni aucun des trois groupes ne peut à lui seul apporter tous les éléments nutritifs nécessaires à la santé et au bien-être. En matière d'alimentation, les maîtres mots sont variété et équilibre. Une alimentation composée d'un éventail d'aliments sains appartenant à chaque groupe permet d'équilibrer l'apport calorique et d'être en bonne santé.

## QUELLE QUANTITÉ FAUT-IL CONSOMMER ?

Être en bonne santé suppose de puiser une certaine quantité de calories et de nutriments essentiels dans ce que nous mangeons et ce que nous buvons chaque jour. À titre indicatif, la plupart des adultes devraient consommer 2 000 calories par jour.

QUE REPRÉSENTENT 2 000 CALORIES ? TOUT DÉPEND DE VOS CHOIX !



280 CALORIES



340 CALORIES



1 450 CALORIES

APPORT CALORIQUE TOTAL : 2 070

UN SEUL REPAS HYPERCALORIQUE OU TOUT ÇA...

PETIT-DÉJEUNER



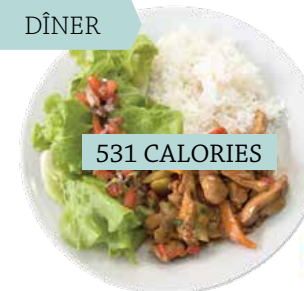
449 CALORIES

DÉJEUNER



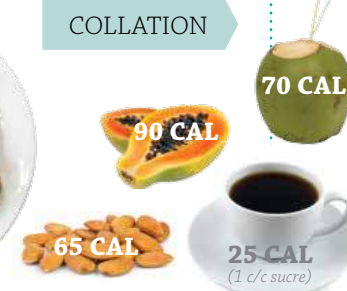
580 CALORIES

DÎNER



531 CALORIES

COLLATION



70 CAL

90 CAL

65 CAL

25 CAL (1 c/c sucre)

APPORT CALORIQUE TOTAL : 1 810



# UNE JOURNÉE ÉQUILBRÉE

En choisissant l'un de ces plats (ou toute autre recette présentée dans ce livre) pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner ou une collation, vous avez la garantie d'une alimentation riche en nutriments et produits de qualité.

## PETIT-DÉJEUNER (1 AU CHOIX)



FRUIT ET FLOCONS D'AVOINE



CEUFS POCHÉS



TOAST ET FRUIT

## DÉJEUNER (1 AU CHOIX)



OMELETTE



SANDWICH DE CRUDITÉS



DAHL INDIEN

## DÎNER (1 AU CHOIX)



POULET



CURRY ET UNE TASSE DE RIZ



POISSON ET LÉGUMES

## COLLATION

2 AU CHOIX



## BOISSONS



1 c/c de sucre ou de miel avec thé/café

## LA MAIN COMME INSTRUMENT DE MESURE

Vous n'avez pas de verre gradué ni de cuillère doseuse ? Pas de problème ! Votre main fera l'affaire !



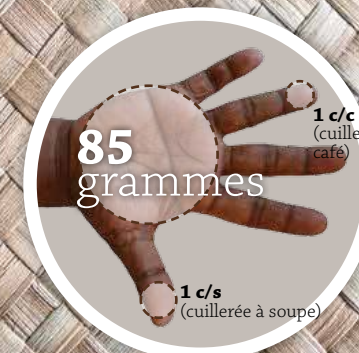
1 TASSE



1/2 TASSE



100 grammes



85 grammes

1 c/c (cuillère à café)

1 c/s (cuillère à soupe)



30 grammes

Voici comment estimer les portions/mesures à l'aide de votre main. Nos mains n'ont pas toutes la même taille. La bonne nouvelle, c'est que plus vos mains sont grandes, plus vos besoins caloriques sont importants, ce qui signifie que vous pouvez vous permettre des portions légèrement plus copieuses.



# DES PORTIONS ADAPTÉES :

## DES PORTIONS ADAPTÉES DES REPAS ÉQUILIBRÉS



contre

**900**  
CALORIES



**500**  
CALORIES

## RIZ

**228**  
CALORIES

contre

**650**  
CALORIES

Cette montagne de riz empilée dans notre assiette représente environ 650 calories, alors qu'un repas complet est censé compter entre 500 et 650 calories ! Réduire le volume de riz au quart de notre assiette (1 tasse), c'est plus de 400 calories en moins.

**1 tasse de riz cuit = 228 calories**

## HUILE

contre

**450**  
CALORIES

= 3 cuillères à soupe.

**150**  
CALORIES

= 1 cuillère à soupe/  
bouchon de bouteille

L'huile est l'ingrédient le plus calorique. Il ne faut pas en abuser, même des huiles de qualité. Il est bon de se limiter à une cuillère à soupe (l'équivalent d'un bouchon de bouteille) par jour.

6

**L**a taille des portions est vraiment importante, surtout si vous essayez de perdre du poids.

Manger sainement ne signifie pas se priver de ce que l'on aime. En réduisant les portions, on absorbe moins de calories tout en continuant d'apprécier les aliments.

Côté calories, vu notre penchant pour les portions généreuses et les fritures, ce sont le riz, le taro, le manioc et l'huile qui nous apportent bien souvent le plus de calories.

Voyez la quantité de calories que l'on s'évite en réduisant les portions et en limitant la quantité d'huile ! C'est aussi une façon de faire des économies !

## TARO ET MANIOC

LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES,  
UN QUART DE L'ASSIETTE  
SEULEMENT.

**TARO :**  
100 cal  
**MANIOC :**  
170 cal

**TARO :**  
250 cal  
**MANIOC :**  
503 cal

contre

Le taro et le manioc peuvent avoir leur place dans un repas équilibré. Ces aliments énergétiques apportent une bonne dose de fibres, mais sont hélas riches en glucides (comme le riz et les pâtes). Une grosse dose d'aliments riches en glucides dans un seul repas, cela fait une sacrée dose de calories à éliminer.



# LES NOIX DU PACIFIQUE

MÉLANÉSIENNES, POLYNÉSIENNES OU  
MICRONÉSIENNES, ELLES SONT TOUTES NOURRISSANTES !

Qu'elles soient mélanésiennes, polynésiennes ou micronésiennes, les îles du Pacifique abondent en variétés exceptionnelles de noix hautement nutritives. Considérées comme des aliments complets, elles apportent à elles seules les éléments nutritifs dont nous avons besoin : une bonne dose de protéines, des matières grasses, des glucides, des vitamines et des minéraux.

**Noix de kanari, noix de coco, châtaignes de Tahiti/mape, noix de nangaille ou cacahuètes, etc. toutes les noix font de délicieuses collations pour toute la famille.**

## LA NOIX DE COCO :

Star du Pacifique, le cocotier offre une multitude de possibilités : nattes, matériaux de construction, paniers, boissons, huile, lait, chair ! C'est une extraordinaire ressource. Ce livre contient de nombreuses recettes à base de coco. Même si on lui prête parfois des qualités supérieures à la réalité, la noix de coco donne des boissons nutritives (page 18), une chair délicieuse et riche en fibres (page 19), ainsi qu'une huile de coco vierge exigeant une transformation minime et meilleure pour la santé que les huiles plus transformées, telles que l'huile de palme ou les autres huiles végétales. Tous les produits de la noix de coco ont leur place dans une alimentation équilibrée, même si la chair, le lait et l'huile de coco, tous très caloriques, doivent être consommés avec modération (1 à 2 portions par jour) (1 cuillère à soupe d'huile, c'est 50 calories).

Pour en savoir plus, consultez la page des aliments du Pacifique, à l'adresse [www.pacificdiets.com](http://www.pacificdiets.com) où vous trouverez les fiches CPS sur les noix et les graines, le pandanus et la noix de coco.

## LE PANDANUS :

S'il est bien placé pour remporter le titre de fruit océanien le plus bizarre, le pandanus ne doit pourtant pas être sous-estimé. Appelé « arbre de vie » à Kiribati, le pandanus est à la fois un aliment, un matériau de construction et un médicament. Ses fruits sont riches en fibres et en vitamines A et C, et font un en-cas nourrissant, surtout pour les enfants qui sont souvent carencés en vitamine A ou en fibres (essentiels pour la vue, le système immunitaire et la digestion). Il suffit d'ôter les drupes mûres, de les laver et

de les consommer telles quelles. Les drupes des variétés plus coriaces peuvent être cuites à l'eau ou au four avant d'être dégustées. Pour de plus amples informations sur les aliments océaniques nourrissants, suivez l'ONG *Island Food Community of Pohnpei* sur Facebook !

### KANARI ET CACAHUËTE

### CACAHUËTE

Qui plante un **cocotier** s'offre de quoi boire et manger, naviguer et se vêtir, s'assure un toit et un patrimoine à léguer à ses enfants.





# DES MÉDAILLES-SANTÉ

## BIEN MÉRITÉES

Chaque recette a été analysée pour s'assurer qu'elle mérite sa médaille. Les apports en sucre, sel, fibres et fer garantissant une bonne alimentation ont été calculés, de même que les quantités fournies par les fruits et légumes contenus dans chaque portion. Voici la signification des médailles-santé :



### PEU CALORIQUE :

**Repas principal :** 500 calories maximum. **Collation :** 250 calories maximum. Manger à chaque repas une quantité raisonnable de calories provenant d'aliments de qualité permet d'être rassasié tout au long de la journée.



### PEU DE SUCRE AJOUTÉ :

**Repas principal :** 10 g maximum. **Collation :** 4,5 g maximum. L'excès de sucre ajouté est une cause majeure de MNT, telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires, et aussi de caries. Par « sucre ajouté », on entend le sucre rajouté à l'aliment lors de sa fabrication. Ce ne sont en aucun cas les sucres naturels contenus dans des aliments tels que les fruits, ceux-là sont excellents !



### RICHE EN FIBRES :

**Repas principal :** 6 g minimum. **Collation :** 3 g minimum. Les fibres favorisent la digestion, et une alimentation à base d'aliments riches en fibres réduit le risque de contracter un diabète, une maladie cardiovasculaire et certains cancers. Ce sont des aliments idéaux pour perdre du poids, car ils aident à se sentir rassasié plus longtemps.



### FAIBLE TENEUR EN SEL :

**Repas principal :** 500 mg maximum. **Collation :** 250 mg maximum. Une alimentation trop salée augmente les risques d'hypertension, la pire menace pour le cœur. Nous consommons en moyenne chaque jour le double de sel que notre cœur peut tolérer ! Parmi les aliments très salés figurent notamment les nouilles, les chips, les biscuits « au fromage », la sauce de soja, le thon en saumure et le pain.

**Sur les étiquettes, le sel est aussi appelé chlorure de sodium ou sodium. Soyez attentif et veillez à choisir des aliments peu salés. Des aromates de substitution sont proposés à la page 32.**



### RICHE EN FER :

**4,5 mg minimum.**

**Pourquoi se soucier du fer :** Les carences en fer sont un vrai problème dans le Pacifique où 50 % des enfants et 40 % des femmes ont une alimentation pauvre en fer, d'où les graves anémies ferriprives qui affectent petits et grands. Des aliments naturels tels que la viande, le poulet, le poisson et les légumes à feuilles vertes sont tous riches en fer et devraient avoir leur place dans les repas quotidiens.

**Légumes – nombre de portions contenues dans la recette :**



**Fruits – nombre de portions contenues dans la recette**







# CRÊPES À LA BANANE DES TONGA

## INGRÉDIENTS (POUR 4 OU 5 PETITES CRÊPES)

2 œufs

1 banane mûre de taille moyenne

## PRÉPARATION

Peler et écraser la banane en purée.

Dans un bol, battre les œufs en omelette.

Ajouter la banane aux œufs et bien mélanger. Si le mélange est trop liquide, ajouter un peu de farine pour l'épaissir.

**Ajouter tout autre ingrédient qui vous fait envie.**

Faire chauffer une poêle antiadhésive, ou une poêle ordinaire avec 1 c/c d'huile ou de beurre.

Faire cuire à feu moyen à doux, car les crêpes brûlent facilement.

Verser un peu de pâte dans la poêle (compter environ 2 c/s de pâte par crêpe).

Faire dorer le dessous de la crêpe (environ 1 minute), puis retourner la crêpe à l'aide d'une spatule et la faire dorer de l'autre côté (de 30 secondes à 1 minute).

## DE SAVOUREUX EXTRAS :

*Bien que facultatifs, ces ingrédients donneront des crêpes encore plus légères et succulentes.*

1/2 cuillère à café de cannelle

1/2 tasse de flocons d'avoine

1/4 cuillère à café d'extrait de vanille

1 cuillère à café environ de beurre de cacahuète

1/2 cuillère à café de levure chimique (pour des plus légères)

Servir avec un  
filet de miel  
et des fruits  
frais





# FLAN DE LÉGUMES DE GUAM



## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)



- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 tasses de légumes de saison, émincés ou en petits cubes
- ½ tasse de fromage maigre râpé
- 4 œufs
- 1,5 tasse de lait écrémé
- ¾ tasse de farine à gâteau (farine avec levure)
- Du poivre noir moulu (à volonté)
- ½ cuillère à café d'huile de cuisson (juste assez pour graisser un plat à tarte)

## PRÉPARATION



### Étape 1

Préchauffer le four à 200 °C. Graisser un plat à tarte avec un peu d'huile ou de beurre.

### Étape 2

Mélanger l'oignon, l'ail et les autres légumes dans le plat. Saupoudrer de fromage.



### Étape 3

Battre légèrement les œufs et le lait à la fourchette. Incorporer délicatement la farine à gâteau et bien mélanger pour éliminer les grumeaux.



### Étape 4

Verser la préparation sur les légumes. Saupoudrer de poivre noir. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit doré et pris au milieu. Servir chaud ou froid.





# SIMPLES MAIS SAVOUREUX ŒUFS POCHÉS DE PALAU



## DES NOUVELLES ŒUFS-PHORISANTES !

### INGRÉDIENTS

Une tranche de pain complet  
1 ou 2 œufs par personne  
Poivre à volonté

#### LE PAIN COMPLET

Plus il est foncé, plus il est riche en grains entiers et mieux c'est ! C'est là que se trouvent les fibres et la vitamine B qui nous gardent rassasiés et pleins d'énergie pour toute la matinée. Découvrez notre recette de pain complet à la page 31.

### PRÉPARATION

#### Étape 1

Mettre environ 5 cm d'eau au fond d'une casserole ou d'une poêle haute et ajouter quelques gouttes de vinaigre (pour que les œufs gardent leur forme).

#### Étape 2

Faire bouillir l'eau à petit feu.

#### Étape 3

Casser les œufs l'un après l'autre dans un saladier ou une tasse. Les faire couler délicatement dans l'eau. Les maintenir à l'aide d'une cuillère pour qu'ils conservent leur forme.

#### Étape 4

#### Étape 5

Dès que l'ébullition reprend, éteindre le feu et couvrir.

Laisser les œufs dans l'eau 2 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit ferme. *Pour un jaune plutôt ferme, les laisser environ 5 minutes.*

#### Étape 6

Sortir les œufs de l'eau et les servir sur la tranche de pain complet avec du poivre noir fraîchement moulu.

*Si cette méthode paraît trop difficile, vous pouvez aussi faire cuire les œufs entiers : 3-4 minutes pour un jaune moelleux et 5-6 minutes pour un jaune ferme.*

**1** Riches en protéines nourrissantes, les œufs contribuent au développement des muscles quand ils sont consommés après l'exercice.

**2** Les antioxydants contenus dans le jaune sont bons pour les yeux et aident à avoir une bonne vue.

**3** Grâce à leur teneur en protéines, les œufs aident à rester en forme plus longtemps et à garder la ligne.

**4** Les œufs contiennent de la choline, un nutriment essentiel pour un bon développement cérébral et des grossesses en pleine forme. En favorisant la transmission des influx nerveux dans le cerveau, la choline nous rend plus intelligents !



## PETIT-DÉJEUNER



## ROULÉS DES ÎLES MARIANNES

Rapide et simple, ce petit-déjeuner ne prend qu'une minute à préparer et on n'a même pas besoin d'assiette !

### INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 1 banane moyenne



### PRÉPARATION

- Étape 1 :** Étaler le beurre de cacahuète sur une tranche de pain complet.
- Étape 2 :** Placer la banane au centre et rouler la tranche de pain autour.
- Étape 3 :** Voilà un petit-déjeuner savoureux à déguster avant d'aller à l'école.

ÎLES  
MARIANNES  
DU NORD



Manger tous les jours des flocons d'avoine aide à réduire le cholestérol, ce qui est bon pour le cœur. Leurs fibres permettent de se sentir rassasié plus longtemps : un plus pour la gestion du poids et la prévention de l'obésité.



Plus les flocons d'avoine sont bon marché, mieux c'est, car ils sont moins transformés et contiennent plus de fibres : Un doublé gagnant pour la forme et le portefeuille !

## PORRIDGE DES SAMOA AMÉRICAINES

Un vrai régal que ce porridge nourrissant aux saveurs océaniques de coco, banane et miel

### INGRÉDIENTS (POUR 1 PERSONNE)

- ½ tasse de flocons d'avoine (ou de perles de tapioca)
- 1 tasse d'eau



- ½ tasse de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe de coco râpé
- 2 cuillères à café de miel
- 1 banane, en fines rondelles

**ASTUCE :**  
Plus on mélange, plus le porridge est crémeux !

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mélanger les flocons d'avoine, l'eau, le lait et le coco râpé.

#### Étape 2 :

**Cuisson au feu :** Verser le mélange dans une petite casserole, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 4 à 5 minutes en remuant de temps à autre pour éviter que le mélange brûle ou colle au fond.

**Cuisson au micro-ondes :** Verser le mélange dans un plat adapté (choisir un plat bien creux pour éviter les éclaboussures à la cuisson). Faire cuire sans couvercle à pleine puissance pendant 90 secondes. Mélanger, faire cuire une minute de plus. Recommencer si nécessaire jusqu'à ce que le mélange bouille, épaississe et devienne lisse et onctueux.

**Étape 3 :** Ajouter la banane et un filet de miel avant de servir.





# PETITS PAINS PAPOUS À LA CITROUILLE

ADIEU PAIN BLANC, BONJOUR PETITS PAINS À LA CITROUILLE !

*Vitamine A en prime pour ces petits pains ! Cette vitamine est importante pour la vue, la peau et le système immunitaire. Or, les carences en vitamine A sont fréquentes chez les Océaniens. Essayez ces délicieux petits pains orangés à la citrouille.*

## INGRÉDIENTS (POUR 10 PETITS PAINS)

2,5 tasses de farine à gâteau (ou de farine ordinaire + 3 cuillères à café de levure chimique et une pincée de sel)

1 tasse de citrouille cuite, écrasée en purée

55 g de beurre

1 œuf légèrement battu

½ tasse de sucre

½ tasse de lait

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mou, ajouter le sucre et mélanger.

**Étape 2 :** Incorporer la citrouille et l'œuf et mélanger. Ajouter le lait.

**Étape 3 :** Incorporer délicatement la farine en remuant sans arrêt pour éliminer tous les grumeaux.

**Étape 4 :** Mettre la pâte sur une surface enfarinée et pétrir légèrement. Étaler la pâte et découper de petites rondelles.

**Étape 5 :** Placer les rondelles sur un plateau beurré et faire cuire au four (à environ 200 °C) pendant 15 minutes. Ces petits pains peuvent aussi être cuits à la vapeur.

**UN MOT SUR LE THÉ :** Le thé a toute sa place dans une bonne alimentation, mais plutôt **entre** les repas que pendant. En effet, il contient des tannins qui empêchent l'assimilation du fer. Sachant que 50 % des enfants et 40 % des femmes sont carencés en fer dans le Pacifique, c'est vraiment quelque chose à éviter ! Essayez de vous passer de thé dans l'heure qui précède et qui suit le repas. **Une tisane de citronnelle à la place, ça vous dit ? Délicieuse au petit-déjeuner, la citronnelle contient moins de tannins.**



PETIT-DÉJEUNER

*Pour faire encore plus simple, ajoutez 2 tasses de citrouille écrasée à la pâte à pain au moment du pétrissage.*





# NATURELLEMENT SUCRÉS



*Il n'y a pas meilleure collation au monde que les fruits ! Des études ont montré que la consommation d'au moins deux portions quotidiennes de fruits fait reculer le risque de contracter un diabète, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.*

*Manger chaque jour ne serait-ce qu'un fruit entier (non pressé) réduit le risque de diabète de 8 % !*



# NATURELLEMENT SUCRÉS

- 1 La pastèque :**  
Avec ses 95 % d'eau, la pastèque est un excellent moyen de s'hydrater.
- 2 L'ananas :**  
L'ananas contient de la bromélaïne, une puissante enzyme qui favorise la dégradation des protéines et accélère la digestion.
- 3 La banane :**  
Riche en potassium, la banane favorise une bonne circulation sanguine, augmente l'apport d'oxygène au cerveau et stimule le cœur.
- 4 L'orange et la mandarine :**  
Oranges et mandarines sont riches en vitamine C qui stimule le système immunitaire. Heureusement qu'elles sont abondantes à la saison fraîche !
- 5 La papaye :**  
Près de 80 % des Océaniens sont carencés en vitamine A. Une demi-papaye contient à elle seule plus de 50 % de l'apport journalier en vitamine A nécessaire pour une bonne vue et un bon système immunitaire.
- 6 La goyave :**  
La goyave contient deux fois plus de fibres que la pomme et regorge d'antioxydants.
- 7 La mangue :**  
Riche en fibres, la mangue prolonge la sensation de satiété et évite d'être tiraillé par la faim.
- 8 La noix de coco :**  
Riche en graisse, la noix de coco contribue à l'assimilation d'importants nutriments tels que les vitamines A, E et K contenues dans les fruits.
- 9 Le kumquat, le citron vert et le citron :**  
Kumquats, citrons verts et citrons font de délicieux jus de fruits.



**N'oubliez pas l'icône symbolisant le nombre de portions, un moyen simple et rapide de savoir combien la recette contient de portions de fruits.**

## POUR INCITER VOS ENFANTS À MANGER DES FRUITS, PRÉSENTEZ-LES DÉJÀ **PELÉS ET DÉCOUPÉS** !

Pourquoi pas une salade de fruits ?

### PETIT-DÉJEUNER PAPAYE-COCO DES ÎLES COOK !

Pour une journée qui démarre sur les chapeaux de roue : ajoutez de la papaye et du coco dans un yaourt nature ou à la grecque.

Essayez notre grand favori : papaye, coco, citron vert, flocons d'avoine, coco râpée et yaourt. **Un régal !**



**L**es agrumes (citrons verts, citrons, kumquats, oranges et mandarines) sont riches en vitamine C qui protège du stress de l'existence et stimule le système immunitaire pendant la saison fraîche. Leurs saveurs naturelles en font des jus délicieux !

**ASTUCE :**  
Plus le fruit a une couleur vive, plus il contient de fruits et d'antioxydants !



# DÉLICES DU PACIFIQUE SUD

*Rien de mieux que l'eau pour s'hydrater, mais si vous avez envie d'un petit plus, essayez donc ces boissons délicieuses et naturellement sucrées.*

## JUS DE PEAU D'ANANAS DES ÎLES SALOMON

### INGRÉDIENTS

La peau d'un ananas  
2 litres d'eau

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mettre les peaux et les pelures d'ananas dans une casserole, couvrir et porter à ébullition.

**Étape 2 :** Laisser le mélange mijoter à petit feu pendant environ 15 minutes.

**Étape 3 :** Réserver et laisser refroidir.

**Étape 4 :** Une fois que le mélange est froid, passer le jus au tamis.

**Étape 5 :** Servir froid avec des glaçons.

### ASTUCE :

Pour un jus encore plus exquis, ajoutez quelques noyaux de mangue au mélange avant de mettre à bouillir, ou un jus de citron ou citron vert pressé une fois le mélange refroidi.

## JUS ACIDULÉ DE TUI

### INGRÉDIENTS

8 kumquats pressés  
1 pomme-liane  
1 litre d'eau

### PRÉPARATION

Mélanger le jus des kumquats pressés, la pomme-liane et l'eau, et réserver jusqu'à ce que l'eau soit imprégnée de leurs parfums. Passer le jus au tamis pour ôter les graines de pomme-liane et voilà ! Une délicieuse boisson fraîche et saine, sans sucre ajouté, arrivée tout droit des hauts plateaux. **Vinaka Tui !**

## OTAI DES TONGA

### INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

2 tasses de pastèque écrasée  
La chair et l'eau d'un coco vert  
½ tasse de lait de coco  
2 cuillères à soupe de coco râpé  
Un filet de jus de citron vert ou de kumquat  
5 glaçons

### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un robot de cuisine jusqu'à ce que le mélange soit homogène ou écraser la pastèque à la fourchette ou au presse-purée, puis ajouter les autres ingrédients.

## L'EAU DE COCO VERT

Ailleurs, on vend l'eau de coco en bouteille à des prix assez élevés, alors qu'ici, dans le Pacifique, il suffit de cueillir la noix sur l'arbre pour la consommer fraîche. Riche en potassium, l'eau de coco permet de rester bien hydraté sous le soleil du Pacifique.







## BÂTONNETS GLACÉS AUX FRUITS DE LA PASSION DE PITCAIRN

### INGRÉDIENTS (POUR 10 BÂTONNETS)

5 noix de coco à moitié mûres

10 fruits de la passion

### PRÉPARATION

Ouvrir les cocos et vider l'eau dans un bol.  
Râper la chair du coco. Ajouter la pulpe des  
fruits de la passion au coco râpé. Ajouter l'eau  
des cocos et bien mélanger. Laisser refroidir  
et servir en jus ou remplir des moules à  
bâtonnets et mettre à congeler.

**ASTUCE :** Vous l'aimez bien acidulé ?  
Ajoutez un filet de citron ou citron vert,  
ou leur zeste !



## LE SUCRE, ÇA VA COMME ÇA !

Les magasins regorgent  
de boissons gazeuses  
sucrées, de jus en bouteille, de  
sirops, de laits aromatisés et  
de boissons « énergétiques »  
qui occupent des rayonnages  
entiers, polluent nos plages,  
plombent nos budgets et sont  
mauvais pour notre santé.

Ces boissons bas de gamme,  
pleines de sucre ajouté, sont  
une cause majeure d'obésité,  
de maladies cardiovasculaires,  
de diabète et de caries dans les  
pays insulaires du Pacifique.  
Certains Océaniens boivent  
chaque année plus que leur  
poids en sucre.

Dans l'idéal, on ne devrait  
pas consommer plus de six  
cuillerées de sucre par jour.

Les jus et les  
laits aromatisés  
contiennent souvent  
autant de sucre  
que les boissons  
gazeuses !

## SAVEZ-VOUS COMBIEN DE SUCRE CONTIENNENT VOS BOISSONS ? ET COMBIEN DE TEMPS IL FAUT MARCHER POUR L'ÉLIMINER ?



C. À CAFÉ



MARCHE

1 GRANDE  
BOUEILLE  
(2,25 L)  
970 CALORIES



1 PETITE  
BOUEILLE  
(600 ML)  
260 CALORIES



1 BOUTEILLE DE JUS  
(500 ML/2 VERRES)  
220 CALORIES



1 BOUTEILLE  
DE LAIT  
CHOCOLATÉ  
(1 L)  
890 CALORIES



1 BOUTEILLE  
MOYENNE  
(1,5 L)  
650 CALORIES



1 CANETTE  
(355 ML)  
150 CALORIES



1 BOUTEILLE DE  
JUS  
(375 ML)  
160 CALORIES





# DES COLLATIONS-SANTÉ

Goûtez les collations des îles : délicieuses, nutritives et bien meilleures que les nouilles, chips et autres confiseries industrielles qui nuisent à votre santé !

75

CALORIES  
PAR ŒUF

## Œufs durs

Remplis de protéines, les œufs apportent la dose d'énergie nécessaire pour tenir tout l'après-midi sans être tiraillé par la faim. On peut aussi en inclure dans le panier-déjeuner des écoliers !



200

CALORIES POUR  
UN PETIT COCO ET  
SA CHAIR

## Eau de coco

Riches en potassium et très énergétiques, l'eau de coco est un extraordinaire moyen de se réhydrater. N'oubliez pas d'en acheter à l'étalage du coin !

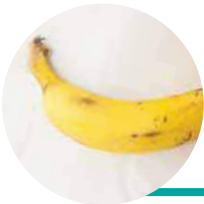


## Banane

Riches en glucides, la banane maintient en forme. Elle n'a pas son pareil avant et après l'exercice. Pratique pour les gens pressés : elle est déjà emballée ! Vive la banane !

99

CALORIES



## Épi de maïs

Un en-cas savoureux et nutritif pour combler les petits creux. Ajoutez un peu de beurre, du poivre ou du paprika pour rehausser le goût, puis dégustez. Doucement sur le beurre : une cuillère à soupe de beurre = 100 calories !

140

CALORIES  
PAR ÉPI



300

CALORIES PAR  
POIGNÉE (ENVIRON)

## Cacahuètes nature

Une poignée de cacahuètes apporte une bonne dose de protéines et de matières grasses bénéfiques. Mais attention, pas plus de 30 !



150

CALORIES POUR 50 G  
(UNE DEMI-POIGNÉE)

## Coco frais ou grillé

Délicieux en-cas, super riche en fibres, mais hélas en calories aussi, alors n'abusez pas sur les quantités ! Vous aimez manger épicé ? Frottez du piment sur les morceaux de coco !



## Yaourt nature

Un fruit de la passion ajoutera une saveur naturelle au yaourt, une collation riche en calcium, pour des dents et des os solides. C'est aussi délicieux avec d'autres fruits, comme la banane ou la papaye.

130

CALORIES  
PAR POT

## Popcorn maison à la cannelle

Le popcorn est idéal pour combler un petit creux : on peut en manger beaucoup pour peu de calories ! Aromatisé à la cannelle, il devient la collation parfaite.

27

CALORIES  
PAR TASSE



150

CALORIES  
PAR CUILLÈRE  
À SOUPE (150)

## Graines de citrouille

Saveur et vitalité avec ces petites graines riches en fer.



## Bara (boulettes de pois cassés épicés)

Les bara aux lentilles sont moins caloriques, et donc meilleures pour la santé, que les bhajji, les samoussas, les jalebi et autres beignets, car les lentilles absorbent moins l'huile de friture.

100

CALORIES  
2 MORCEAUX

## DES BARA FAITS MAISON !

**Ingédients** (pour 12 beignets de taille moyenne) 1 tasse de pois cassés jaunes (mis à tremper pour la nuit)

**Ajouter les ingrédients suivants émincés (ajuster selon votre goût) :** 3 gousses d'ail, 1 ou 2 piments, 2 cuillères à soupe de gingembre.

**Mélanger les ingrédients aux pois cassés pour obtenir une pâte, puis ajouter :** 1 oignon, 2 cuillères à soupe de feuilles de curry, 2 cuillères à soupe de coriandre, 2 pincées de sel.



## PRÉPARATION

**1.** Former de petits beignets. **2.** Faire dorer de chaque côté dans un peu d'huile. **3.** Égoutter les beignets sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.



# GALETTES DE THON ET DE TARO DE TUVALU



## INGRÉDIENTS (POUR 5 PERSONNES, 2 GALETTES PAR PERSONNE)

- 1 taro de taille moyenne (ou la moitié d'un taro d'eau)
- 1 oignon coupé en dés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 morceau de 2 cm de gingembre émincé ou râpé
- 2 boîtes de 400 g de haricots blancs ou de pois chiches, égouttés et rincés
- 1 boîte de 425 g de thon au naturel, égoutté
- 2 oignons verts émincés
- 2 tasses de cresson finement ciselé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ⅓ tasse de coriandre fraîche ciselée

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mettre dans une casserole le taro pelé et découpé en cubes et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire cuire le taro à feu doux jusqu'à pouvoir y enfoncer une fourchette facilement. Égoutter.

**Étape 2 :** Écraser le taro en purée et y incorporer tous les autres ingrédients.

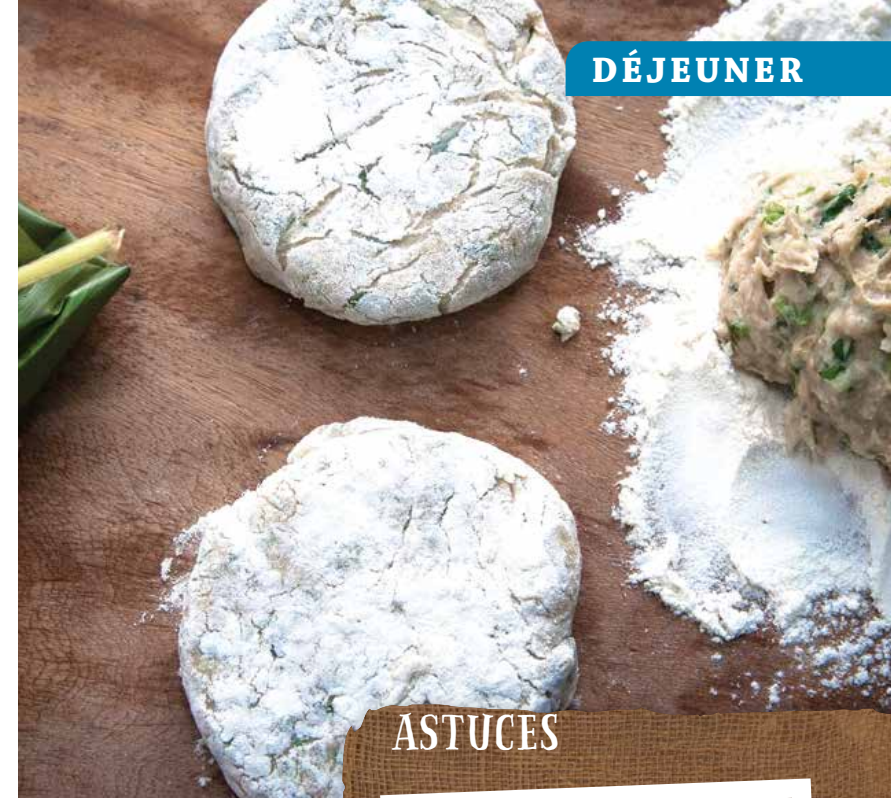
**Étape 3 :** Former des galettes avec cette préparation. Si le mélange est trop collant, rouler les galettes dans de la farine de maïs avant la cuisson.

**Étape 4 :** Chauffer un peu d'huile dans une poêle.

**Étape 5 :** Faire dorer les galettes de chaque côté.

**Étape 6 :** Pour préparer une grosse quantité, saisir les galettes de chaque côté à la poêle et terminer la cuisson au four.

**Étape 7 :** Servir avec une salade bien fraîche.



## ASTUCES



Pour un repas encore plus sain, optez pour une cuisson traditionnelle : à la vapeur dans une feuille de bananier !



Ajouter au mélange **du maïs, des petits pois ou des légumes verts émincés** pour manger plus de légumes. Plus il y a de la couleur, mieux c'est !



# CURRY DE POIS CHICHES ET TOMATES DES ÎLES MARSHALL

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 cuillère à soupe d'huile de colza  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail écrasée  
½ cuillère à café de cumin moulu  
½ cuillère à café de coriandre moulue  
½ cuillère à café de curcuma  
¼ cuillère à café de piment moulu  
1 boîte de 400 g de pois chiches, égouttés et rincés, ou 2 tasses de pois chiches frais après trempage (voir la page 21)

1 boîte de 420 g de tomates en cubes, ou 8 à 10 tomates fraîches en cubes  
1 morceau de 5 cm de gingembre frais émincé ou râpé  
1 poignée de coriandre ciselée

## PRÉPARATION

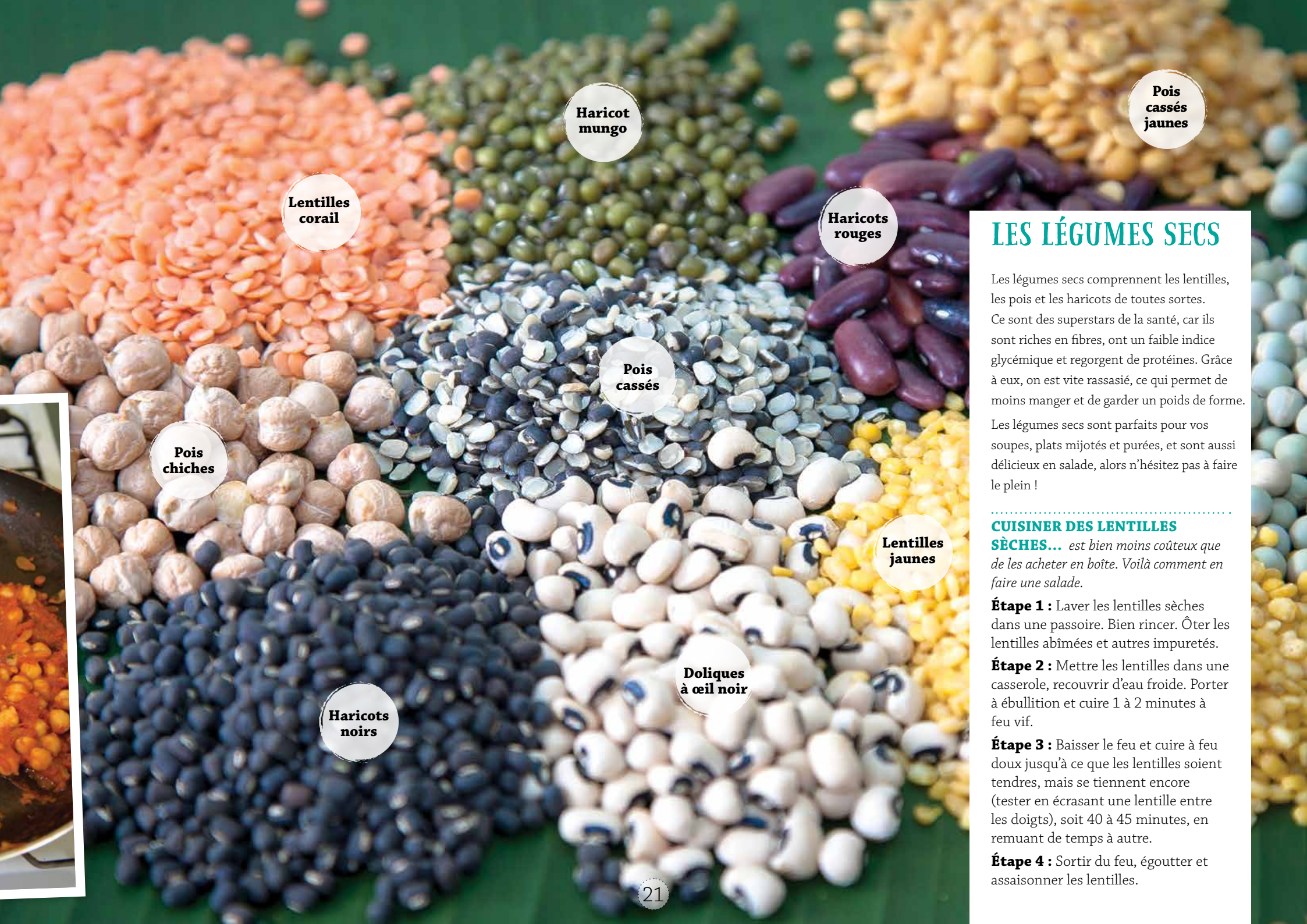
**Étape 1 :** Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et l'ail et faire dorer. Ajouter toutes les épices et remuer pendant 2 minutes.

**Étape 2 :** Ajouter les pois chiches et les mélanger aux épices. Ajouter les tomates. Faire cuire à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter le gingembre et bien mélanger. Saupoudrer de coriandre avant de servir.

*Élément essentiel de l'alimentation quotidienne des habitants de Tuvalu, le pulaka (taro des atolls) fait aussi partie de leur culture, car les fosses à taro sont transmises de génération en génération. Lorsqu'un père enseigne à son fils les secrets de la culture du pulaka, celui-ci « apprend à vivre comme un homme »*







Lentilles  
corail

Haricot  
mungo

Pois  
cassés  
jaunes

Haricots  
rouges

Pois  
cassés

Pois  
chiches

Lentilles  
jaunes

Doliques  
à œil noir

Haricots  
noirs

## LES LÉGUMES SECS

Les légumes secs comprennent les lentilles, les pois et les haricots de toutes sortes. Ce sont des superstars de la santé, car ils sont riches en fibres, ont un faible indice glycémique et regorgent de protéines. Grâce à eux, on est vite rassasié, ce qui permet de moins manger et de garder un poids de forme.

Les légumes secs sont parfaits pour vos soupes, plats mijotés et purées, et sont aussi délicieux en salade, alors n'hésitez pas à faire le plein !

### CUISINER DES LENTILLES

**SÈCHES...** est bien moins coûteux que de les acheter en boîte. Voilà comment en faire une salade.

**Étape 1 :** Laver les lentilles sèches dans une passoire. Bien rincer. Ôter les lentilles abîmées et autres impuretés.

**Étape 2 :** Mettre les lentilles dans une casserole, recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et cuire 1 à 2 minutes à feu vif.

**Étape 3 :** Baisser le feu et cuire à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, mais se tiennent encore (tester en écrasant une lentille entre les doigts), soit 40 à 45 minutes, en remuant de temps à autre.

**Étape 4 :** Sortir du feu, égoutter et assaisonner les lentilles.



# DAHL INDIEN

## INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive, de colza ou de coco)
- 1,5 tasse de pois cassés jaunes secs
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 piment rouge émincé
- 1 oignon émincé
- 4 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 botte de coriandre ciselée
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 2 tasses de légumes de saison (au choix) émincés
- 2 cuillères à soupe de coriandre en poudre



La culture indienne s'est propagée par étincelles multiples des Fidji au reste du Pacifique. La gastronomie indienne y est tout particulièrement populaire : currys, soupes et autres succulents plats de légumes rehaussés d'aromates et d'épices. Namaste !

## PRÉPARATION



### Étape 1

Faire chauffer l'huile à feu vif dans une grosse casserole.

### Étape 2

Ajouter les pois cassés, le cumin, le curcuma, le garam masala, le piment moulu, le piment rouge, l'oignon, l'ail et le gingembre, puis cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que l'oignon fonde.



### Étape 3

Ajouter la coriandre en poudre, le bouillon de légumes et les légumes émincés, puis cuire à feu doux pendant au moins 1 heure (plus la cuisson est longue, mieux c'est).

### Étape 4

Incorporer la coriandre fraîche juste avant de servir.





# BIEN MANGER POUR BIEN VOIR

Pour avoir une bonne vue, il faut bénéficier d'un apport suffisant en vitamine A. On en trouve beaucoup dans les fruits et les légumes orangés tels que la mangue, la papaye et la citrouille, ainsi que dans les légumes à feuilles vertes. Comme bien des Océaniens ne mangent pas assez de fruits et de légumes, les carences en vitamine A sont un vrai problème dans le Pacifique, surtout chez les enfants. Ils peuvent souffrir d'une baisse de la vision de nuit ou par faible lumière.

Une consommation insuffisante de fruits et de légumes prédispose également au diabète, la première cause de cécité dans le Pacifique. D'ailleurs, bien des gens réalisent qu'ils ont le diabète quand ils commencent à moins bien voir. Faites le plein de fruits et de légumes oranges, et aussi de légumes à feuilles vertes pour conserver votre acuité visuelle et vous prémunir contre le diabète.



## LE FOOD ART FAÇON WALLIS

C'EST LE  
MOMENT DE  
S'AMUSER !

*Le food art, ou art gastronomique, est une bonne technique pour inciter les enfants à manger plus de fruits et de légumes. Vous pouvez décorer leurs assiettes ou préparer les ingrédients et **les encourager à créer leurs propres dessins**. Ainsi, ils découvriront des aliments, apprendront à mieux manger et développeront leur créativité !*



# PÂTES À LA TOMATE ET AUX AUBERGINES GRILLÉES DE TOKELAU

*Cette recette nous est gracieusement proposée par Dom Samson et son site Mai Kana. Fervent partisan des aliments océaniques, Dom a plus d'une recette-santé dans son sac !*



## SAUCE TOMATE

### INGRÉDIENTS

2 boîtes de tomates  
100 g de beurre ou de margarine  
1 gousse d'ail émincée  
Poivre

## AUBERGINES GRILLÉES

### INGRÉDIENTS

2 aubergines coupées dans le sens de la longueur en tranches de 2 cm  
3 cuillères à soupe de coriandre ou de basilic émincé (ou toute autre herbe sèche ou fraîche)  
1 cuillère à café d'huile  
Sel et poivre

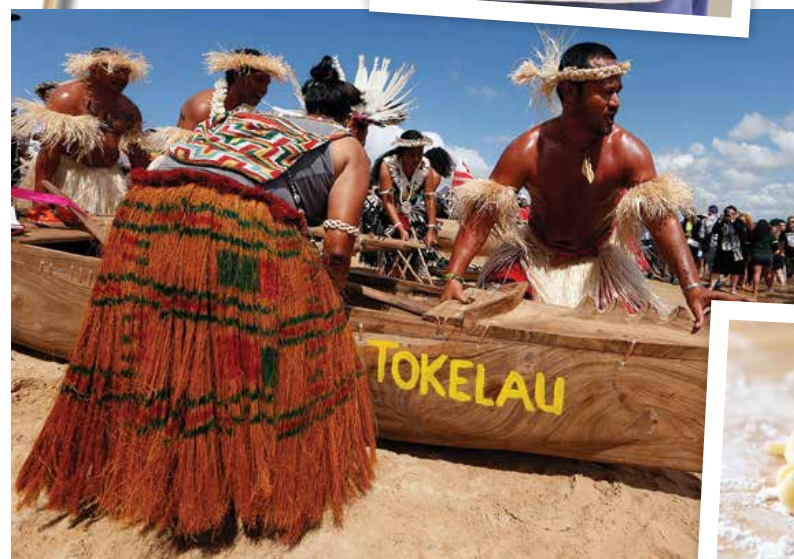
### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Écraser en purée les tomates à la fourchette ou les passer au robot de cuisine. Ajouter l'ail, le beurre et le poivre. Porter à ébullition et cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Mélanger régulièrement.

**Étape 2 :** Selon le goût, ajouter à la sauce des morceaux de viande rouge, poulet ou fruits de mer. Cuire 10 minutes de plus s'ils sont déjà cuits ou de 20 à 30 minutes dans le cas contraire.

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Badigeonner les tranches d'aubergines avec le mélange huile, coriandre, sel et poivre. Puis les faire griller jusqu'à cuisson complète.



## RECETTE DES PÂTES MAISON !

### INGRÉDIENTS (PAR PERSONNE)

100 g de farine ordinaire  
1 œuf

### PRÉPARATION

Tamiser la farine et incorporer l'œuf au fouet. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Ajouter de l'eau si la pâte est trop sèche ou de la farine si elle colle trop.

Étaler la pâte aussi finement que possible et découper en fines lanières. Faire bouillir à feu vif pendant 30 secondes à 1 minute.





# OMELETTE KAIKAI D'HONIARA



À Honiara, capitale des Îles Salomon, la Croix-Rouge a ouvert le restaurant KaiKai Haus grâce auquel elle crée des emplois et propose des repas sains. Les bénéfices générés permettent d'aider les femmes malades à s'occuper de leurs enfants. Ne manquez pas de faire un tour dans le quartier chinois, où des légumes locaux vous attendent pour un délicieux déjeuner.

## INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 4 œufs
- 4 tiges d'oignon vert émincé
- 4 tomates coupées en morceaux
- ½ chou émincé (chou de Chine, chou kanak ou autres légumes à feuilles vertes)
- 2 paquets de nouilles instantanées émiettées
- 1 cuillère à soupe d'huile

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Casser les œufs dans un saladier et les battre à la fourchette. Ajouter les oignons verts, le chou, les tomates et un des deux paquets de nouilles. Bien mélanger.

**Étape 2 :** Faire bouillir l'eau et ajouter l'autre paquet de nouilles. Cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient prêtes. Égoutter, puis ajouter les nouilles au mélange.

**Étape 3 :** Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle à frire. Verser le mélange et cuire 5 minutes. Quand le mélange a pris, sortir la poêle du feu, couvrir avec une assiette et retourner l'omelette dans l'assiette.

**Étape 4 :** Glisser l'omelette délicatement dans la poêle pour la cuire de l'autre côté entre 3 et 4 minutes. Sortir du feu, découper en huit parts et servir.

**Servir avec de la citrouille et une salade de fougère comestible (p. 27) ou de chou kanak, par exemple.**



Les nouilles instantanées sont des glucides raffinés très salés, ce qui veut dire qu'elles n'apaisent pas la faim très longtemps et que l'on a donc souvent tendance à se resservir.

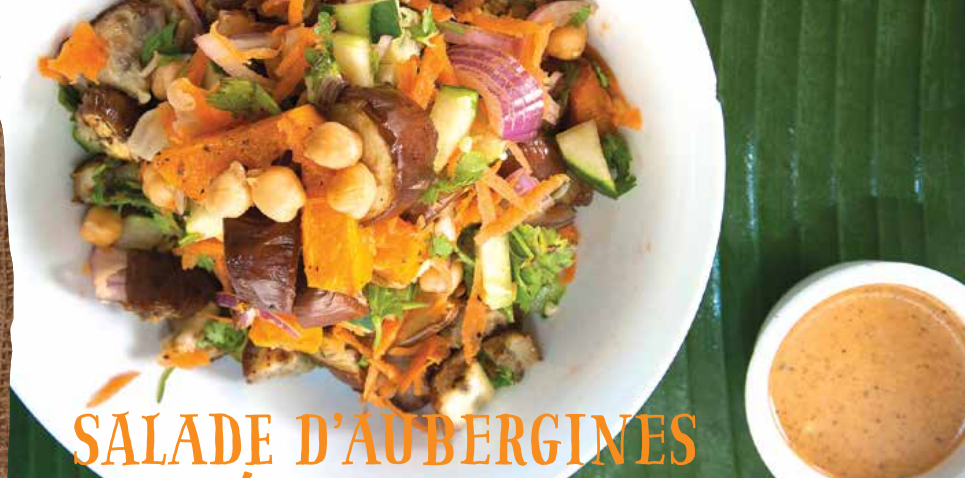
Un seul sachet cuisiné avec des œufs et des légumes fournit un repas équilibré qui rassasie plus longtemps. Les œufs et les légumes contiennent aussi des vitamines et du potassium qui compensent la teneur excessive en sel et aident à maintenir le cœur en pleine forme.



D'autres recettes-santé de KaiKai Haus dans le livre KaiKai blo lumi, disponible à la boutique de la Croix-Rouge.







## SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES, DE CITROUILLE ET DE POIS CHICHES

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

6 aubergines coupées en rondelles épaisses

½ citrouille grossièrement coupée en cubes

**De savoureux extras** De l'avocat pour plus de saveur et du bon cholestérol. Du thon, pour plus de protéines.

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mettre les aubergines sur un plateau, appliquer dessus un peu d'huile au pinceau et assaisonner avec une pincée de sel et de poivre. Faire dorer au four à 180 °C, en position haute, pendant 6 à 8 minutes.

**Étape 2 :** Retourner les aubergines et répéter le processus. Laisser refroidir et couper en quartiers.

**Étape 3 :** Une fois les aubergines enfournées, faire rôtir la citrouille à sec (sans huile) ou la faire bouillir jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 5 minutes). Égoutter et laisser refroidir.

**Étape 4 :** Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier et bien mélanger.

- 1 boîte de pois chiches égouttés
- 1 oignon rouge émincé
- 1 concombre découpé en petits cubes
- 2 carottes râpées
- 1 gros bouquet de coriandre ciselée

### SAUCE AU YAOURT ET PAPRIKA

3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza

2 cuillères à café de paprika

1 cuillère à café de cannelle

Le jus de 8 kumquats/limes

1 cuillère à soupe de yaourt nature ou à la grecque

Une pincée de sel

Poivre moulu

1 cuillère à soupe de miel

**PRÉPARATION** Mettre tous les ingrédients dans un pot et agiter pour bien mélanger. Répartir sur la salade et remuer.



## SALADE FIDJIENNE DE CHOU CRU

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 oignon finement émincé

½ chou (rouge, blanc ou les deux)

½ botte de cresson haché (soigneusement lavé)

2 carottes râpées ou émincées

1 concombre coupé en deux et émincé dans la longueur

2 piments hachés menu (si vous aimez manger épicé)

1 botte de coriandre hachée (soigneusement lavée)

1 tasse de feuilles de menthe hachées (soigneusement lavées)

1-2 cuillères à soupe de graines de sésame blond

**De savoureux extras** Du céleri pour plus de croquant, du poivron pour renforcer le métabolisme, ou de l'ananas pour un zeste de douceur tropicale.

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mélanger tous les légumes dans un grand saladier.

**Étape 2 :** Mettre tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un pot et agiter pour bien mélanger. Répartir sur la salade et remuer.



### SAUCE SPÉCIALE CHOU CRU

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

2 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'olive

Le jus de 6 kumquats fraîchement pressés

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de yaourt nature ou à la grecque (ou de mayonnaise)

1 cuillère à soupe de sauce de soja

1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé ou émincé

1 pincée de sel

Poivre





# SALADE DE FOUGÈRE DE FUTUNA

La fougère est un superaliment océanien, délicieux et riche en potassium, tout ce qu'il faut pour avoir le cœur solide. Vous n'avez pas de fougère ? Pas de problème, vous pouvez faire la même salade avec la pointe des tiges de citrouille, en prenant soin d'en enlever le duvet.



## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 botte de jeunes pousses de fougère
- 1 oignon moyen
- 4 tomates
- 1 petit concombre
- 1 petit poivron vert
- Le jus de 2 citrons
- Le lait d'un coco râpé et pressé

## PRÉPARATION

- Étape 1 :** Couper les crosses de fougère et les blanchir à l'eau bouillante (voir le blanchiment, page 40).
- Étape 2 :** Mettre les crosses blanchies dans l'eau froide et les découper en fines lanières à l'aide d'un couteau.
- Étape 3 :** Couper les autres légumes en morceaux. Égoutter les crosses de fougère préparées.
- Étape 4 :** Les mettre dans un saladier et ajouter les autres légumes.
- Étape 5 :** Verser le lait de coco et le jus de citron sur le mélange et servir.



# SALADE TOLU KUMARA

Cette délicieuse salade créée par Karen Fukofuka, une diététicienne de Niue, plaît à toute la famille. Elle est parfaite quand on a beaucoup de monde à nourrir et permet d'ajouter un peu de vitamine A dans l'alimentation des enfants.

## INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 1,5 kg de patates douces, aussi appelées kumara (patates douces oranges, violettes et jaunes) cuites à l'eau ou à la vapeur et coupées en cubes
- 4 œufs durs grossièrement coupés
- 1 oignon rouge moyen émincé ou 5 oignons verts émincés
- 5 c/s de persil haché (et un peu plus pour la décoration)

**De savoureux extras** Ajouter une tasse de haricots verts ou de petits pois cuits, ou encore une demie-tasse de morceaux de jambon maigre ou de blancs de poulet cuits.

## PRÉPARATION

- Étape 1 :** Mettre tous les ingrédients pour l'assaisonnement dans un pot et bien secouer. Mettre l'assaisonnement au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Étape 2 :** Mettre tous les autres ingrédients dans un saladier.
- Étape 3 :** Ajouter la quantité d'assaisonnement désirée. Garnir avec le surplus de persil haché, relever avec le poivre fraîchement moulu et servir.

## ASSAISONNEMENT

- ¾ tasse de mayonnaise (maison ou achetée)
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de miel
- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- Poivre fraîchement moulu à volonté



Les salades composées sont un excellent moyen d'accroître sa consommation de légumes. Il existe une multitude de combinaisons délicieuses à essayer. Elles se mangent seules ou en accompagnement



# RIZ REVISITÉ À LA MICRONÉSIENNE

**C**harger nos assiettes de montagnes de riz blanc n'est vraiment pas une bonne idée, mais un peu de riz ne fait pas de mal ! Nous avons tendance à manger beaucoup trop de riz, surtout avec des sauces très salées. Le riz est pauvre en vitamines, il vaut mieux opter pour du riz complet. Pour un repas équilibré, limitez votre portion de riz à un quart de

l'assiette et agrémentez-le d'aromates, d'épices et de légumes.



## ASTUCE :

Attention avec le riz : Une fois cuit, les bactéries s'y développent rapidement. Gardez les restes de riz au réfrigérateur et ne les réchauffez qu'une seule fois.

Faites cuire le riz dans l'eau de cuisson des légumes. Cette eau, qui contient une partie des nutriments des légumes, donnera au riz une saveur agréable.

## SALADE EXPRESS DE RIZ AU THON

### INGRÉDIENTS (POUR 1 PERSONNE)

1 conserve de thon égoutté  
1 tasse de riz complet cuit  
1 tasse de cresson  
1 tomate en morceaux  
½ poivron rouge émincé  
Jus d'un demi-citron ou de 3 kumquats  
1 c./c. d'huile d'olive ou de coco  
Piment (facultatif)

### PRÉPARATION

Mélanger l'huile et le jus de citron.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier et servir !



## RIZ AU CITRON VERT ET À LA CORIANDRE

Ajouter une pointe d'exotisme au riz complet en y ajoutant un filet de citron vert et de la coriandre hachée. Outre son parfum délicieux, la coriandre regorge de vitamines et de minéraux, donc plus il y en a, plus c'est savoureux et nutritif.

## RIZ AUX AGRUMES ET AUX ÉPICES

### INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

1 cuillère à soupe d'huile  
2 cuillères à café de graines de moutarde jaunes  
3 cuillères à soupe de noix concassées (châtaignes de Tahiti, noix de kanari, noix de Barringtonia, amandes)  
½ cuillère à café de curcuma  
2 tasses de riz basmati cuit  
Un petit morceau d'un demi-centimètre de gingembre frais râpé  
Le jus d'un demi-citron ou de 2 kumquats  
Une pincée de sel

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter les graines de moutarde et faire chauffer jusqu'à ce que les graines éclatent.

**Étape 2 :** Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Faire cuire quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange soit chaud, puis servir.





# DES ASSAISONNEMENTS VARIÉS

Voici quelques idées d'assaisonnements hauts en saveur et en santé ! Peu de sel, pas de sucre ajouté et rien que des arômes naturels.

## SALSA TONIQUE À LA TOMATE VOTRE CŒUR VA ADORER !

### INGRÉDIENTS

- 6 tomates coupées en dés
- 1 oignon finement émincé
- ½ piment frais, épépiné et émincé
- ½ botte de coriandre fraîche ciselée (ou de basilic)
- 1 oignon vert finement émincé
- ½ cuillère à café d'ail émincé

### PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.  
**Et voilà !**

## SAUCE VITAMINÉE !

Assaisonnez vos légumes verts avec cette délicieuse sauce au citron vert et au piment qui, grâce à sa vitamine C, vous permettra de mieux assimiler le fer contenu dans les légumes.

Les graisses de l'huile favoriseront quant à elles l'assimilation des vitamines A et E.

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 1 piment épépiné et finement émincé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un pot et secouer !

## LA SAUCE TOMATE INDUSTRIELLE, C'EST TERMINÉ !

Saviez-vous que la sauce tomate industrielle est pleine de sucre et de sel ajoutés ? Une cuillère à soupe contient à elle seule une cuillerée à café de sucre (sachant que le maximum recommandé est de six par jour) et 10 % de l'apport journalier maximum en sel (2 000 mg). Optez plutôt pour nos assaisonnements sains et savoureux !

## CHUTNEY AU COCO DE TAVEUNI

Ce délicieux chutney au coco s'accommode avec presque tous les plats.

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de coco râpé
- 4 gousses d'ail finement émincées ou écrasées
- 1 gros piment finement émincé
- Une pincée de sel et du poivre concassé
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- Le jus d'un demi-citron ou de 2 kumquats

### PRÉPARATION

**Étape 1 :** Faire dorer le coco râpé.

**Étape 2 :** Mélanger tous les ingrédients et ajouter le jus pour humidifier le chutney.



# DES SANDWICHES OCÉANIENS TOUT SIMPLES

À composer  
selon ses  
goûts !



Pour un sandwich composé de deux tranches de pain et de trois cuillères à soupe bien pleines de la garniture choisie.

Trois idées de sandwiches sains et savoureux. Mélangez simplement tous les ingrédients et conservez au frais.

## THON MAYONNAISE

2 tasses de thon au naturel (égoutté et rincé dans une passoire pour éliminer l'excès de sel)

1 cuillère à café de curry en poudre

3 cuillères à soupe de mayonnaise

Poivre à volonté

**Astuce :** Pour plus de protéines, ajoutez quelques graines de tournesol ou des haricots blancs.



## RESTES DE POULET

Ôter la chair des os du poulet (2 tasses de poulet émincé)

1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif)

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 oignon finement émincé

1 avocat écrasé

Poivre à volonté



## DES ŒUFS AU CURRY POUR UN DÉJEUNER RICHE EN PROTÉINES

4 œufs durs écalés et coupés en morceaux

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de curry en poudre

Une pincée de sel et du poivre moulu

Coriandre fraîche ciselée



## POUR PLUS DE GOÛT ET DE VITALITÉ : PLUS IL Y EN A, MIEUX C'EST !

- Carotte râpée
- Laitue
- Tranches de concombre
- Avocat
- Céleri
- Herbes aromatiques
- Cresson
- Graines germées
- Tomates
- Et du fromage râpé, pour se faire plaisir







## LE PAIN COMPLET, VOTRE ATOUT SANTÉ

*Les Océaniens aiment le pain blanc. C'est un moyen bon marché d'apaiser sa faim, mais peut-être nous fait-il plus de mal que de bien ! Le pain blanc est fabriqué avec de la farine blanche très transformée, c'est-à-dire privée de nutriments importants, tels que les fibres. Il est vite digéré, ce qui augmente notre glycémie et fait que nous avons de nouveau faim rapidement. Le risque, c'est de prendre du poids et d'ouvrir la porte aux maladies cardiovasculaires et au diabète.*

*En revanche, un pain complet aux graines ou à l'avoine, par exemple, sera riche en fibres, en potassium, en bonnes graisses et en vitamines B et E. Les céréales et les pains complets contribuent à réduire le risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de diabète, ainsi que les problèmes digestifs comme la constipation. Plus vous en consommez, mieux vous vous portez ! Voici une recette pour préparer votre propre pain complet maison.*

*Pas convaincu par le pain complet ? Faites une petite expérience : prenez du pain blanc au petit-déjeuner et notez à quelle heure vous avez de nouveau faim. Le lendemain, mangez du pain complet et constatez par vous-même que le petit creux arrivera plus tard. C'est cela le pouvoir des fibres !*

# PAIN COMPLET

## INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de levure et une demi-tasse d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de sel
- 1 tasse et demie d'eau tiède
- 4 tasses de farine complète

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Ajouter la levure à l'eau tiède dans un bol. Recouvrir d'un tissu et laisser reposer 10 minutes. Mélanger le sucre, l'huile, le sel et l'eau tiède dans un grand saladier. Incorporer la levure et son eau, et mélanger. Incorporer la farine et bien mélanger.

**Étape 2 :** Pétrir la pâte sur un plan enfariné jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ne colle plus. (Ajouter un peu plus de farine si nécessaire). Laisser la pâte lever dans un bol pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

**Étape 3 :** Le cas échéant, diviser la pâte en deux pour faire deux pains.

**Étape 4 :** Graisser une casserole en aluminium ou un moule à pain avec un peu d'huile.

**Étape 5 :** Pétrir la pâte pendant environ une minute avant de la déposer dans la casserole ou le moule. Recouvrir d'un tissu propre et laisser reposer environ 20 minutes pour que la pâte lève.

**Étape 6 :** Cuire jusqu'à ce que le pain dore sur le dessus : 15 à 20 minutes sur le feu ou 30 à 45 minutes à 160 °C au four.

*Pour plus de fibres et de vitamine B, remplacez une tasse de farine par  $\frac{1}{4}$  de tasse de flocons d'avoine et  $\frac{1}{2}$  tasse de graines et autres céréales. Ajoutez un petit peu plus d'eau pour un pain léger.*





# ARÔMES NATURELS DE NIUE

*Les maladies cardiovasculaires sont la première cause mondiale de mortalité. Or, quel en est le premier facteur de risque ? L'hypertension. Et quelle est la principale cause de l'hypertension ? L'excès de sel !*

*Voici de délicieuses saveurs naturelles qui vous aideront à préserver votre cœur en réduisant votre consommation de sel et en augmentant votre apport en potassium.*

**Basilic**

**Coriandre**

**Menthe**

**Oignon**

**Gingembre**

**Curcuma**

**Citron ou citron vert (lime)**

**Piment**

**Oignon**

**Ail**

**Citronnelle**

**Oignon vert**

## LES SECRETS DES ARÔMES NATURELS

1. L'ail et l'oignon sont des prébiotiques, ce qui veut dire qu'ils favorisent le développement des bactéries utiles dans l'estomac et améliorent ainsi la digestion.
2. Les oignons libèrent tout leur pouvoir dans la demi-heure après avoir été émincés. Il vaut donc mieux les couper frais et les utiliser rapidement !
3. L'ail aide à prévenir les problèmes cardiaques en réduisant le cholestérol qui obstrue les artères et en stabilisant la glycémie (c'est un aliment idéal pour les personnes diabétiques).

4. L'ail et l'oignon ont aussi des propriétés antimicrobiennes, d'où leur importance pour le système immunitaire et la prévention des maladies (notamment d'origine alimentaire).
5. Nombre des composants qui font de l'ail un atout santé sont libérés quand l'ail est émincé. C'est donc une bonne idée de le préparer 10 minutes avant de cuisiner.

**LE GINGEMBRE :** Remède de grand-mère contre la nausée, le gingembre est particulièrement bon pour les personnes qui souffrent du mal des transports ou de nausées matinales. Il favorise aussi la digestion.

**LE PIMENT :** Le piment accélère temporairement le métabolisme et permet donc de brûler un peu plus de calories. Il ne sera toutefois jamais aussi

efficace que l'exercice physique.

**LES HERBES AROMATIQUES :** Le basilic, la coriandre et la menthe ont des propriétés semblables aux légumes à feuilles vertes. Leur goût prononcé est révélateur de leur forte teneur en nutriments. C'est pourquoi elles aident à protéger le corps contre le stress et la maladie.



# Le miel :

UN ÉDULCORANT NATUREL



RECHERCHEZ  
**Waitika Farm**

Délicieux édulcorant naturel, le miel a aussi des propriétés antibactériennes. Il est bien meilleur pour la santé que le sucre, mais, comme le sucre, il ne faut pas en abuser !

## L'apiculture

Le Pacifique est l'endroit idéal pour se lancer dans l'apiculture, car certaines de nos abeilles sont parmi les plus travailleuses au monde avec 25 kilos de miel à l'année ! Idéal pour les gourmands...et aussi pour gagner de l'argent. Suivez Waitika Farm sur Facebook pour découvrir comment nous faisons le miel aux Fidji !



**ATTENTION :** Sur les étiquettes des aliments industriels, le sel est parfois appelé sodium. Veuillez à rechercher cette mention, car c'est là que se cachent les fortes teneurs en sel. L'apport journalier maximum de sel/sodium devrait être inférieur à 2 000 mg, ce qui représente une cuillère à café. Lisez bien les étiquettes !

# LES ÉPICES

N'importe quel plat peut gagner en saveur grâce aux épices. Sans la moindre calorie et sans sel, elles sont délicieuses avec le gingembre, l'ail, l'oignon et le citron vert.

1 CANNELLE

2 FEUILLES DE CURRY

3 PAPRIKA

4 PIMENT ROUGE MOULU

5 GRAINES DE CUMIN

6 CURRY EN POUDRE

7 BADIANE (OU ANIS ÉTOILÉ)

8 MASALA

9 CURCUMA EN POUDRE :

Le curcuma contient un antioxydant appelé curcumine, un puissant anti-inflammatoire qui peut aider à combattre la maladie et la propagation des cancers.

10 POIVRE :

À la différence du sel, le poivre n'est pas néfaste pour la santé et il relève vos plats. N'hésitez pas à vous faire plaisir !

11 FEUILLES DE LAURIER





# SALADE DE POISSON FRAIS

*Quel que soit le nom qu'on lui donne – kokoda, ika mata, oka i'a, ota ika ou poisson coco – les Océaniens ont une façon bien à eux de « cuire » le poisson dans le jus de citron pour en faire un plat succulent.*

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

500 g de poisson frais (filets de mahi-mahi, thazard, thon ou vivaneau sans peau) coupé en petits morceaux

Le jus de 5 citrons verts ou de 10 kumquats pressés

1 oignon en cubes

2 piments finement émincés

4 tomates coupées en morceaux

2 oignons verts émincés

2 tasses de miti de coco

Une pincée de sel

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mélanger les morceaux de poisson et le jus des citrons verts/kumquats dans un saladier, puis laisser mariner au réfrigérateur entre 1 minute et 3 heures, selon votre goût. Aux Fidji, on laisse généralement mariner plus longtemps (jusqu'à ce que la chair du poisson devienne opaque), mais, dans de nombreux pays insulaires, on apprécie plutôt une texture fraîche et molle, et le poisson ne reste donc que quelques minutes à mariner. Puis on attend, plus la chair est ferme et « cuite ».

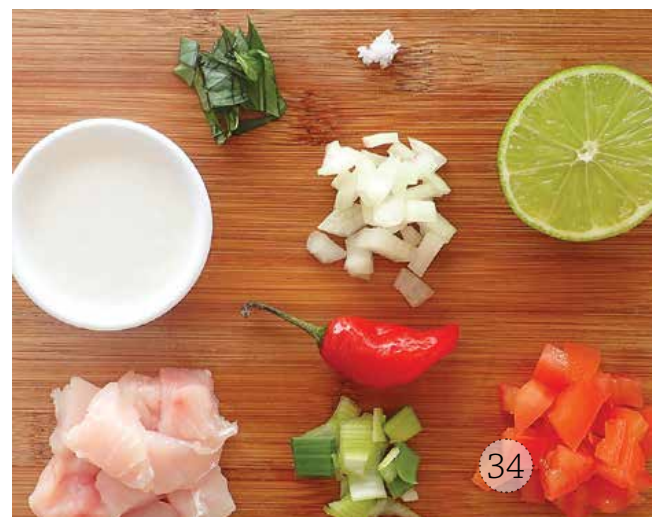
**Étape 2 :** Éliminer le jus de citron restant et incorporer tous les autres ingrédients. Servir frais !



*Un parfum de culture française ? En Polynésie française et en Nouvelle-Calédonie, cette recette appelée « poisson cru » est encore meilleure pour la santé. Elle est préparée avec du thon, un poisson riche en Oméga-3 (dont les graisses sont excellentes pour le cœur et le cerveau), et avec moins de lait de coco.*

## PRÉPARATION

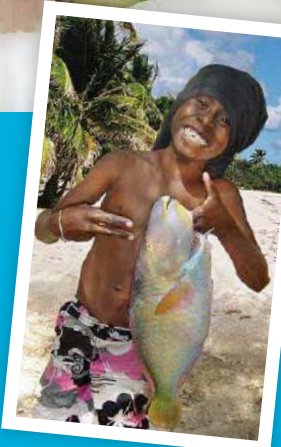
Découper simplement des morceaux de thon ultra frais et y ajouter quantité de cubes de concombre, de tomate et d'oignon vert. Verser ensuite sur ce mélange un assaisonnement composé d'un tiers de lait de coco et de deux tiers de jus de citron vert. Laisser mariner 30 minutes seulement. Bon appétit!



L'océan Pacifique est notre plus précieuse ressource et il est menacé !

Consultez le site Web de la Division pêche, aquaculture et écosystèmes marins de la CPS, à l'adresse [www.spc.int/fame](http://www.spc.int/fame) pour en savoir plus et découvrir comment contribuer à préserver la santé de nos océans.

Ci-dessus, un jeune pêcheur exhibe fièrement un poisson pêché dans l'une des nombreuses aires marines protégées que la CPS a aidé à créer pour promouvoir la sécurité alimentaire à Vanuatu.





# MITI DE COCO

*La cuisson ne modifie pas l'apport calorique du lait de coco. Il faut simplement ajouter plus d'eau, d'eau de coco, de jus de citron ou de tomates/concombres/oignons pour diluer le lait de coco et ainsi réduire cet apport.*

## INGRÉDIENTS : (POUR 2 TASSES ET 4 PERSONNES)

- 1 tasse de lait de coco frais
- ½ tasse d'eau de coco
- 1 oignon rouge finement émincé
- Le jus de 2 citrons ou de 4 kumquats
- 1 tomate finement émincée
- 1 piment rouge finement émincé
- ½ concombre finement émincé
- 1 oignon vert finement émincé

## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients et servir avec de bons légumes. Attention : pas plus d'une demi-tasse par personne !



*Les graisses du lait de coco* favorisent l'assimilation des vitamines A, D, E et K. La vitamine C des tomates et du piment stimule aussi l'assimilation du fer.

Veillez tout de même à ne pas avoir la main trop lourde. Si vous versez une tasse entière sur votre repas, sur le plan calorique, c'est comme si vous mangiez en plus un hamburger !

**Essayez donc notre recette revisitée pour vous régaler des saveurs du coco avec beaucoup moins de calories.**

# IKA FRAIS, UNE RECETTE DE KIRIBATI

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 600 g de filets de poisson à chair blanche (par ex. thazard ou mahi-mahi)
- 1 c./c. d'huile de colza
- 2 oignons verts émincés
- 2 piments finement émincés
- 1 botte de chou de Chine lavé et coupé en quartiers dans le sens de la longueur
- ½ botte de chou cantonais, lavé et coupé en morceaux (vous pouvez ajouter plusieurs légumes verts, comme des haricots verts ou la pointe de tiges de citrouille)
- 2 gousses d'ail émincées
- Un morceau de 2,5 cm de gingembre pelé et finement émincé
- 1 c./s. de miel
- 2 c./s. de sauce de soja

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Bien mélanger la sauce de soja, le miel et l'ail. Réserver.

**Étape 2 :** Mettre le poisson sur la feuille de banane et saupoudrer de gingembre, de piment et d'oignons verts. Enrouler la feuille de banane autour du poisson et cuire à la vapeur pendant 15 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson de votre choix.

**Étape 3 :** Faire chauffer l'huile à feu vif dans une grosse poêle, en la tournant pour bien répartir l'huile sur toute sa surface. Ajouter le mélange ail, miel et sauce de soja, et faire cuire 1 à 2 minutes. Ajouter le chou de Chine et les autres légumes verts. Faire sauter à feu vif pendant 2 à 3 minutes ou juste assez pour que le chou se tasse. Mettre les légumes sur une assiette, recouvrir avec le poisson et servir.

*Ou plus simplement encore : cuisez le poisson et le chou de Chine à la vapeur et ajoutez un peu de gingembre, un filet de sauce de soja et le jus d'un kumquat.*

DÎNER







# CURRY DE FRUIT À PAIN DE NAURU

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 tasses de fruit à pain coupé en gros morceaux
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 1 oignon pelé et émincé
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe de masala
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de poudre de piment
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 à 2 tasses d'eau pour ramollir le fruit à pain

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Ajouter toutes les graines en prenant soin de ne pas les faire brûler. Quand elles commencent à éclater, introduire les épices (curry, masala et piment), puis les oignons.

**Étape 2 :** Quand les oignons sont cuits, incorporer le fruit à pain et la moitié de l'ail. Bien mélanger, puis ajouter de l'eau et couvrir.

**Étape 3 :** Remuer et vérifier souvent la préparation. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le fruit à pain soit tendre. Ajouter alors le reste d'ail et le sel. Bien mélanger et laisser mijoter encore 2 à 3 minutes. Laisser refroidir et déguster !



*Le fruit à pain, aussi appelé uru, mei, mai, ulu ou uto, est essentiel pour la sécurité alimentaire des Océaniens. Il peut être consommé frais ou fermenté et séché pour une utilisation ultérieure. Il remplace favorablement le riz et les pâtes. Moins calorique que le manioc, le tarot et le riz, le fruit à pain aide à conserver un poids de forme, sans compter qu'il contient des fibres et un soupçon de vitamine C. Plus d'informations sur le fruit à pain dans la série de fiches sur les aliments du Pacifique publiées par la CPS, à l'adresse [www.pacificdiets.com](http://www.pacificdiets.com).*



# LASAGNES AUX LÉGUMES DE SAMOA



Plus riche en fer  
si l'on utilise de la  
viande hachée.

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- ½ citrouille écrasée en purée (ou 2 patates douces)
- 1 botte de légumes à feuilles vertes (bele, chou kanak, chou de Chine, feuilles de patate douce)
- 3 tortillas ou crêpes complètes (ou des pâtes à lasagne)
- 1 boîte (2 tasses) de haricots rouges (voir p. 21)
- Facultatif : Pour un surplus de fer, remplacer une tasse de haricots par de la viande hachée.
- 1 piment épiné et émincé
- 2 tomates finement émincées
- ½ oignon finement émincé
- 1 cuillère à café d'ail émincé
- ½ tasse de fromage râpé

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Mettre les haricots rouges, le piment, l'oignon, l'ail et les tomates dans une casserole. Faire cuire à petit feu pendant 5 minutes. Réserver.

**Étape 2 :** Faire bouillir la citrouille et l'écraser en purée. Blanchir les légumes à feuilles vertes avec l'ail émincé pour plus de saveur.

**Étape 3 :** Placer une tortilla (ou crêpe) dans une casserole haute. Étaler dessus la moitié du mélange de haricots, de la purée de citrouille et des légumes verts. Répéter cette étape et terminer par une tortilla sur la dessus. Saupoudrer de fromage râpé.

**Étape 4 :** Faire cuire au gril entre 15 et 20 minutes. Découper six parts et déguster !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Soixante-dix nouvelles variétés de patates douces seront bientôt disponibles dans le Pacifique**

Avec l'appui du Gouvernement néo-zélandais, les chercheurs de la CPS sont en train d'introduire dans le Pacifique de nouvelles variétés venues tout droit d'Amérique latine, qui sont riches en nutriments et résistantes aux intempéries.



# LES LÉGUMES : UN MONDE DE VITALITÉ

CONSOMMER CHAQUE  
JOUR TOUTE UNE  
PALETTE DE COULEURS  
VOUS GARANTIT UN ARC-  
EN-CIEL DE VITAMINES.





# LES LÉGUMES : UN MONDE DE VITALITÉ

## 1 TOMATE, PIMENT, POIVRON

Les légumes rouges tirent leur couleur d'un antioxydant appelé lycopène, qui contribue à réduire les risques de cancer et consolide le cœur.

## 2 MAÏS, CITROUILLE, PATATE DOUCE, CAROTTE

Riches en vitamine A, les légumes jaunes et oranges donnent de bons yeux et une bonne vue.

## 3 CHOU VERT, FEUILLES DE TARO, CRESSON, OKRA, HARICOTS VERTS

Les légumes verts sont les superaliments du Pacifique. Ils contiennent de multiples nutriments qui aident à rester en forme, notamment des antioxydants, des folates, de la vitamine K et une grosse dose de potassium pour un cœur d'athlète.

## 4 CHOU BLANC, OIGNON, AIL

Ces légumes blancs contiennent de l'allicine, qui est connue pour ses propriétés antivirales et antibactériennes et qui stimule le système immunitaire.

## 5 AUBERGINE, CHOU ROUGE, TARO VIOLET

L'anthocyanine donne leur couleur aux légumes violets. Elle protège le corps et réduit les risques de cancers, d'AVC et de maladies cardiovasculaires.

NOUS DEVRIONS MANGER AU MOINS **TROIS PORTIONS** DE LÉGUMES PAR JOUR. VOILÀ CE QUE REPRÉSENTE UNE PORTION :



## UNE PORTION REPRÉSENTE :

Une demi-tasse de haricots, céleris, courgettes, concombres, aubergines, laitues ou autres légumes à feuilles vertes (chou, ota, saijan, cresson, etc.), oignons, maïs.

Légume entier : carotte, poivron, oignon vert ou tomate.

Malheureusement, le manioc, le taro, l'igname et la pomme de terre ne comptent pas dans les trois portions quotidiennes de légumes parce que ce sont des aliments énergétiques et non des aliments protecteurs. Toutefois, la citrouille les remplace avantageusement, car elle est peu calorique et riche en vitamine A.

Les légumes devraient occuper la moitié de votre assiette. Une belle palette de couleurs vous garantira la gamme de vitamines nécessaire !

### Surtout, ne pelez pas les aubergines

et les concombres : toutes leurs vitamines se trouvent dans leur peau colorée, contentez-vous de bien les laver.

### N'oubliez pas de servir les légumes à feuilles

vertes avec un filet de jus de citron ou de kumquat, du piment, de la tomate ou une sauce vitaminée (p. 29) pour que la vitamine C vous permette d'assimiler le plus de fer possible.

Plus on mange de légumes, mieux on se porte !





# LES LÉGUMES EN CINQ DÉCLINAISONS

Crus ou cuits, les légumes sont essentiels à une alimentation équilibrée. Les vitamines étant parfois éliminées par la cuisson, voici diverses façons d'optimiser la teneur en vitamines de vos légumes.



## LÉGUMES CRUS LÉGUMES CUIITS À LA VAPEUR

De nombreux légumes peuvent être mangés crus, en salade, après un léger rinçage.

N'oubliez pas que leur peau est riche en nutriments et qu'il vaut donc mieux les brosser soigneusement sous l'eau que de les peler.

La cuisson vapeur est idéale, car elle évite l'élimination des vitamines dans l'eau de cuisson.



## LÉGUMES BLANCHIS

Blanchir des légumes consiste à les cuire très brièvement, de sorte à conserver tous leurs précieux nutriments. Ce mode de cuisson est particulièrement adapté pour les légumes à feuilles vertes les plus délicats, comme la fougère, le chou de Chine et le chou cantonais.

**Étape 1 :** Préparer un saladier d'eau froide.

**Étape 2 :** Faire bouillir une casserole d'eau.

**Étape 3 :** Couper les légumes en morceaux de même taille après les avoir lavés et nettoyés avec soin.

**Étape 4 :** Ajouter une pincée de sel dans l'eau (facultatif) juste avant d'y mettre les légumes.

**Étape 5 :** Laisser les légumes dans l'eau environ 30 secondes (un peu plus pour les légumes plus épais).

**Étape 6 :** Ôter les légumes sans tarder et les plonger dans l'eau froide, égoutter et servir.



**ASTUCE :** Si vous manquez de temps, vous pouvez aussi mettre les légumes dans une passoire et verser dessus lentement une pleine bouilloire d'eau bouillante. Les légumes conservent un beau vert brillant et restent craquants sous la dent.

## LÉGUMES SAUTÉS

Ce mode de cuisson rapide à la poêle, sur feu vif avec un peu d'huile, permet de conserver tous les nutriments des légumes.

**Étape 1 :** Découper les légumes en lanières, en cubes ou en tranches fines de même taille.

**Étape 2 :** Faire chauffer un peu d'huile sur feu très vif dans une grande poêle.

**Étape 3 :** Introduire en premier les légumes les plus consistants, qui mettent plus de temps à cuire, comme les carottes, les aubergines ou les tiges de brocoli.

**Étape 4 :** Vers la fin de la cuisson, ajouter les légumes plus fragiles comme le chou, le chou cantonais, etc.

**Étape 5 :** Faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.



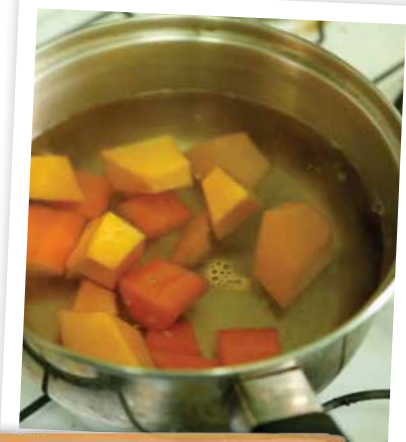
## LÉGUMES BOUILLIS

Certains légumes plus consistants comme le taro, la pomme de terre, le manioc, l'igname et la carotte doivent être bouillis. Avant de les cuire, les couper en morceaux de même taille.

**Étape 1 :** Faire bouillir l'eau et ajouter les légumes en morceaux.

**Étape 2 :** Couvrir soigneusement et ramener à ébullition aussi vite que possible. Baisser le feu et laisser cuire à feu doux pour éviter aux légumes de se défaire. Cuire jusqu'à ce qu'une fourchette puisse aisément être enfoncée dans la chair.

**Étape 3 :** Pour conserver la couleur des légumes verts, les cuire sans couvercle jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 2 minutes).



**ASTUCE :** Certains nutriments passent dans l'eau de cuisson. Pour en profiter, on peut utiliser cette eau pour préparer une soupe ou la laisser refroidir et arroser le potager avec.



# DE LA PAROLE AUX ACTES : L'EXPÉRIENCE D'UNE DIÉTÉTICIENNE OCÉANIENNE

*Grâce à la formation en diététique proposée à l'Université nationale des Fidji, des diététiciens sont à l'œuvre dans tous les pays insulaires océaniques pour promouvoir les aliments locaux. Ils sont nombreux aux Fidji, comme Ilisabeta Sili, à joindre le geste à la parole en adoptant une alimentation plus saine. Découvrez comment elle a introduit dans sa vie de petits changements simples, mais durables, pour améliorer sa santé et celle de sa famille.*

*« Nous avons éliminé les aliments riches en graisses et introduit plus de fruits et de légumes frais dans notre alimentation. Nous nous sommes mis à boire davantage d'eau, et le petit-déjeuner est devenu le repas le plus important de notre journée. »*

## L'histoire d'Ili

En tant que diététicienne, je conseillais les gens sur ce qu'ils devaient manger pour rester en bonne santé, sans pour autant mettre en pratique ce que je prêchais. L'exercice physique se résumait pour moi aux travaux ménagers. À l'école, je jouais au netball, mais j'avais trop grossi pour pouvoir encore courir et sauter. Dans ma famille, on mangeait « à l'océanienne », c'est à dire n'importe quand et tout ce qui nous tombait sous la main, de grosses portions, beaucoup d'aliments frits et des plats bien huileux.

Notre principal problème, c'est que nous étions souvent malades. Au début de 2013, nous avons quitté Ra pour nous installer à Ba et les choses ont empiré. Nous avons tous attrapé la gale ; ça a duré deux mois, et deux traitements antibiotiques n'y ont rien changé. C'est là que j'ai décidé qu'il fallait que nous mangions mieux. Si les médicaments ne nous étaient d'aucune aide, l'alimentation viendrait à notre secours.

Mon mari était ravi : il a grandi à l'intérieur des terres et préfère nettement les aliments naturels et sains à la nourriture industrielle grasse que nous mangions tout le temps.

Nous avons alors commencé à manger plus de fruits et de légumes frais. Nous nous sommes mis à boire davantage d'eau et le petit-déjeuner est devenu le repas le plus important de notre journée. Nous nous sommes aussi mis à faire de l'exercice tous les jours.

J'ai parfois trouvé cela difficile, mais vivre ces changements en famille a vraiment aidé, et mon mari nous a beaucoup soutenus. C'était formidable de passer du temps ensemble à faire des choses aussi positives. Pour faire des économies, nous avons même démarré un petit potager dans notre jardin. Le plus beau changement a été la transformation de nos enfants : ils adorent se faire les ambassadeurs de la santé et n'arrêtent pas de dire à leurs amis et à leurs enseignants qu'ils « mangent bien pour vivre mieux. » Ils savent que c'est un investissement pour leur avenir.

Je me sens tellement bien maintenant, et c'est vrai pour chacun d'entre nous. Nous ne sommes plus malades, nous avons tous meilleure mine et tellement plus d'énergie. Les gens me disent que j'ai rajeuni de dix ans !

**Âge :** 34 ans **Poids antérieur :** 93 kg

**Poids actuel :** 70 kg

## Portrait

Ili est mariée et a trois enfants. Elle vit avec sa famille à Ba, aux Fidji, et travaille à plein temps comme diététicienne.



## Le conseil d'Ili

**Les femmes ont un rôle très important, car ce sont souvent elles qui cuisinent à la maison. Réfléchissez bien avant de décider comment vous allez nourrir votre famille.**

**Commencez modestement, un pas à la fois. Réduisez le sucre, puis le sel. Prenez un petit-déjeuner solide, un bon déjeuner et un dîner léger. N'oubliez pas qu'au bout du compte, c'est votre santé qui est en jeu et que bien manger, c'est prolonger votre espérance de vie.**





**POUR PLUS D'INFORMATIONS,**  
rendez-vous sur le site  
de l'Association des diététiciens de  
Polynésie française, à l'adresse :  
[www.adpf.pf](http://www.adpf.pf)

POLYNÉSIE  
FRANÇAISE



# SALADE DE LENTILLES FAÇON POLYNÉSIE FRANÇAISE

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) PRÉPARATION

2 tasses de lentilles blondes ou vertes  
1 carotte découpée en petits cubes  
1 oignon finement émincé  
1 gousse d'ail écrasée  
1 litre d'eau ou de bouillon de poisson  
1 cuillère à café d'huile  
1 cuillère à soupe de moutarde  
3 oignons verts finement émincés  
½ pincée de sel  
Poivre à volonté  
1 feuille de laurier  
½ poivron rouge découpé en petits cubes  
(facultatif)

**Étape 1 :** Mettre l'huile, l'oignon et la carotte dans une casserole et faire cuire 3 minutes à petit feu.

**Étape 2 :** Ajouter l'ail et la feuille de laurier et faire cuire 1 minute.

**Étape 3 :** Ajouter les lentilles et faire cuire encore 3 minutes.

**Étape 4 :** Verser l'eau ou le bouillon de poisson sur la préparation, puis faire cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes.

**Étape 5 :** Égoutter l'eau et laisser refroidir.

**Étape 6 :** Ajouter le poivron rouge (facultatif).

**Étape 7 :** Assaisonner avec du sel, du poivre et de la moutarde, et servir en accompagnement d'un plat de poisson ou sur une tranche de pain complet.



# LE BOUGNA – LE TRÉSOR ENFOUI DE NOUVELLE-CALÉDONIE



## DÎNER

### LA CUISSON AU FOUR TRADITIONNEL EST-ELLE BONNE POUR LA SANTÉ ?

Absolument, parce qu'elle empêche la perte de nutriments et ne nécessite pas d'huile. La seule chose qui pose problème, c'est notre enthousiasme qui nous pousse à préparer des portions trop copieuses et à trop manger !

# BON APPÉTIT !

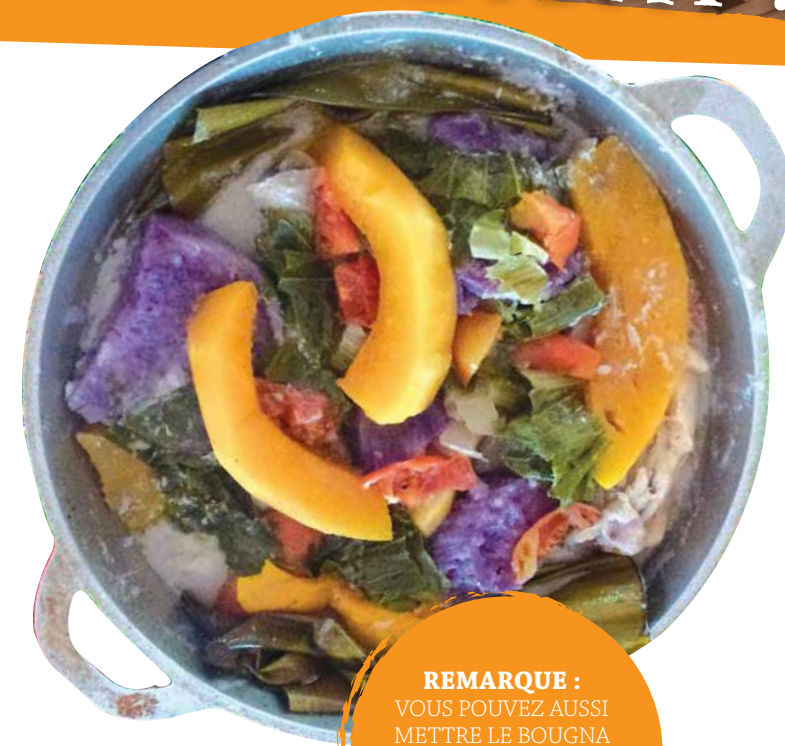
*Le bagna, c'est le nom donné en Nouvelle-Calédonie à ce que l'on appelle ailleurs dans le Pacifique umu, hangi, lovo, imu ou encore mumu. Ce plat de fête traditionnel, à base de tubercules et de poisson, de porc ou de poulet, peut être cuit dans un four traditionnel ou simplement au four. « Bagna » signifie « paquet », car ce plat est cuit à l'étouffée, enveloppé dans des feuilles de bananier, dans un four traditionnel de pierres chaudes.*

## INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 2 feuilles de bananier par paquet
- 2 ignames ou taros
- 2 patates douces/kumara
- ¼ de citrouille
- 6 tomates
- 2 bananes poingo
- 1 botte d'oignons verts
- 1 poulet entier, coupé en morceaux (ou l'équivalent en poisson ou en porc)
- 2 tasses de miti de coco (p. 35)
- 4 cuillères à soupe de persil

## PRÉPARATION

- Étape 1 :** Préparer les feuilles de bananier : choisir de jeunes feuilles dont la nervure centrale n'est pas trop épaisse. Passer chaque feuille à la flamme en la tournant plusieurs fois pour l'attendrir. Ôter la partie dure de la nervure centrale. Il faut compter deux feuilles par paquet.
- Étape 2 :** Laver le poulet et le couper en morceaux.
- Étape 3 :** Peler et laver les ignames/taros et les patates douces et les couper en morceaux.
- Étape 4 :** Placer les feuilles de bananier en **croix (X)**, l'une sur l'autre, pour confectionner les paquets (deux feuilles par paquet). Disposer les aliments au milieu en alternant les couches : igname/patate douce, banane, poulet, tomate, citrouille et oignon.
- Étape 5 :** Verser dessus du miti de coco (p. 35) et saupoudrer de persil. Refermer chaque paquet en repliant les feuilles de bananier, puis ficeler les paquets avec de la cordelette ou des lianes.
- Étape 6 :** Cuire au four traditionnel pendant 1h30 à 2h.



**REMARQUE :**  
VOUS POUVEZ AUSSI  
METTRE LE BOUGNA  
DANS UN PLAT ET LE  
FAIRE CUIRE AU FOUR À  
FEU MOYEN PENDANT  
1H30.





Faible teneur en sel  
si vous utilisez du  
thon frais.



# SALADE LOVO DES FIDJI

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 tasses de laitue/cresson lavé(e) et coupé(e)
- 2 tasses de taro/manioc ou de bananes poingo (cuits de la manière habituelle), coupés en petits morceaux
- 2 tasses de chou cantonnais
- 2 œufs durs
- 100 g de haricots verts équeutés
- 6 tomates coupées en petits cubes (remplacer par des avocats quand ce n'est pas la saison des tomates)
- 1 boîte de thon égoutté ou 200 g de thon frais légèrement grillé
- Le jus d'un-demi citron/kumquat/citron vert (ou la sauce au citron vert et au piment proposée à la page 29)

**Et voici la version océanienne de la salade niçoise ! Un repas-santé élaboré avec les restes de lovo !**

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Cuire les œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs, les écaler et les couper en morceaux.

**Étape 2 :** Faire bouillir les haricots 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore croquants et bien verts. Les mettre dans une passoire et les refroidir sous l'eau froide. Laisser s'égoutter.

**Étape 3 :** Faire cuire le taro, le manioc ou les bananes poingo de la manière habituelle. Disposer la laitue sur une grande assiette et répartir dessus le taro, le manioc ou les bananes, ainsi que les morceaux d'œufs et les haricots verts.

**Étape 4 :** Disposer le thon par-dessus.

**Étape 5 :** Assaisonner de jus de citron juste avant de déguster ou servir avec des tranches de citron ou encore avec notre sauce vitaminée (p. 29).







# POULET SAUCE SATAY DE VANUATU

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

450-500 g de chair d'un poulet dont la peau et les os ont été retirés, découpée en lanières de 1 cm  
1 cuillère à café d'ail écrasé  
1 cuillère à café d'huile de coco vierge  
1 grosse carotte  
1 chou de Chine découpé en lanières  
¼ chou rouge ou vert, découpé en lanières  
1 à 2 tasses d'un autre légume de saison, au choix (courgette, chou-fleur, poivron, chou cantonais, etc.)

## SAUCE

½ oignon rouge coupé en petits cubes  
1 cuillère à café de poudre de piment  
1 cuillère à café de poudre de cumin  
1 cuillère à café de poudre de coriandre (on peut aussi remplacer la coriandre et le cumin par du masala)  
1 cuillère à café d'ail écrasé  
Le jus d'un demi-citron vert ou de 3 kumquats  
1 cuillère à soupe d'huile de coco vierge  
3 cuillères à soupe de coco râpé  
3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète  
1 cuillère à café de sauce de soja légère  
2 cuillères à soupe de sucre non raffiné  
1-2 tasses d'eau

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Pour la sauce, faire chauffer l'huile de coco à feu moyen dans une poêle et ajouter la coriandre, le cumin, l'ail et l'oignon rouge. Faire frire une trentaine de secondes.

**Étape 2 :** Ajouter le beurre de cacahuètes, le piment, le jus de citron, le sucre, le coco râpé et la sauce de soja et bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte. Incorporer l'eau progressivement, à raison d'une demi-tasse à la fois, sans cesser de remuer jusqu'à obtenir la consistance désirée (plus on ajoute d'eau, plus la sauce est liquide). Cuire à feu doux pendant quelques minutes. Réserver.

**Étape 3 :** Faire chauffer un peu d'huile de coco et de l'ail dans une autre poêle. Ajouter le poulet et faire dorer. Ajouter les légumes et faire sauter à feu vif pendant quelques minutes. Ajouter la sauce et cuire pendant 1 à 2 minutes.

**BON APPÉTIT !**



## DÎNER

*Cette recette nous vient de Paul Waqakalou et Jessica Miller, les créateurs d'une page appelée Clean Eating Recipes à laquelle vous pouvez vous abonner sur Facebook ou que vous pouvez télécharger comme appli. Cette page est suivie par plus de 700 000 personnes, ce qui représente presque la population des Fidji d'où Paul est originaire ! Clean Eating Recipes s'attache à promouvoir une cuisine sans aliments industriels transformés, où les aliments sont aussi proches que possible de leur état naturel. Saveur et santé garanties !*







# CURRY DE PAPAYE VERTE AU COCO



## INGRÉDIENTS (POUR 3 OU 4 PERSONNES)

2 papayes vertes de taille moyenne, pelées et coupées en cubes de 2 cm

2 cuillères à soupe d'huile

1 oignon émincé

1 cuillère à café de masala

1 cuillère à café de curcuma moulu

1 cuillère à café de graines de moutarde

½ cuillère à café de graines de cumin

4 gousses d'ail écrasées

1 cuillère à soupe de sauce aux piments doux (ou de chutney doux)

Une petite poignée de feuilles de curry

½ tasse (125 ml) de lait de coco (1 coco râpé et pressé)

Une petite botte de coriandre grossièrement hachée

Un grand merci  
à la  
merveilleuse  
Nazia Ali pour  
cette recette !



## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Faire revenir les oignons, les feuilles de curry, les graines de cumin et les graines de moutarde dans une casserole.

**Étape 2 :** Ajouter l'ail et remuer pendant 2 minutes, puis ajouter le masala et le curcuma.

**Étape 3 :** Ajouter la papaye, mélanger et faire cuire jusqu'à ce que la papaye soit tendre (5 à 10 minutes).

**Étape 4 :** Incorporer la sauce aux piments doux et le lait de coco, puis faire cuire 2 minutes.

**Étape 5 :** Incorporer la coriandre et sortir la casserole du feu. Garnir avec de la coriandre et du piment émincé, si vous aimez manger épicé.





# POISSON AU MANIOC DES ÎLES COOK



*Cette recette nous est gracieusement offerte par Taiora Matenga-Smith de Rarotonga. Taiora a travaillé comme diététicienne dans tout le Pacifique et a publié un livre de recettes des Îles Cook. Paru en 1990, ce petit chef-d'œuvre continue d'inspirer les cuisiniers des Îles Cook et d'ailleurs qui veulent allier saveurs et santé.*

## INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 2 tasses (1 bouquet) de jeunes feuilles de manioc, sans les tiges
- 2 filets de poisson (ou 1 tasse de thon égoutté)
- 1 oignon moyen émincé
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 pincée de sel
- ½ tasse de miti de coco (p. 35)

## PRÉPARATION

**Étape 1 :** Laver les feuilles de manioc, les plonger dans l'eau bouillante et faire cuire pendant 10 minutes en remuant. Sortir la casserole du feu et égoutter. Rincer sous l'eau froide. Ne pas réutiliser l'eau bouillie qui sera très âcre et irritante pour la gorge.

**Étape 2 :** Faire cuire les oignons dans l'huile pendant 3 minutes. Ajouter le poisson et couvrir. Faire cuire à feu doux pendant environ 3 minutes.

**Étape 3 :** Ajouter les feuilles de manioc au poisson et assaisonner avec une petite pincée de sel. Servir.

*Les feuilles de manioc sont de superaliments océaniques à condition de bien les cuire ! Elles sont riches en fer et en vitamine A, deux nutriments dont nous manquons bien souvent. Toutefois, les feuilles de manioc peuvent être toxiques et ne sont donc comestibles qu'une fois cuites.*





# POULET FARCI AUX CHÂTAIGNES

## SAUCE TAMARIN



### INGRÉDIENTS (POUR 10 À 12 PERSONNES)

#### FARCE AUX CHÂTAIGNES

5 châtaignes de Tahiti/ivi (ou noix de Barringtonia ou de kanari)  
 ½ tasse de beurre fondu  
 3 tasses d'oignon vert finement émincé  
 6 gousses d'ail écrasées  
 8 tasses de pain rassis découpé en cubes  
 1 tasse de coriandre ciselée (ou de basilic)  
 1 œuf battu en omelette  
 Environ ¼ de tasse de bouillon ou d'eau  
 Une pincée de sel et du poivre

#### POULET

2 poulets entiers  
 4 cuillères à soupe de beurre fondu  
 6 cuillères à soupe de masala en poudre  
 Sel et poivre  
 ½ tasse de farine  
 Environ 2 tasses de bouillon ou d'eau  
 ½ tasse de sauce tamarin  
 3 châtaignes émincées  
 Un peu de piment émincé pour la garniture

### PRÉPARATION DE LA FARCE

**Étape 1 :** Si les châtaignes sont crues, les faire toutes cuire (5 pour la farce et 3 pour le poulet) dans beaucoup d'eau pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les peler.

**Étape 2 :** Couper 5 châtaignes en morceaux.

**Étape 3 :** Verser le beurre fondu dans une poêle. Faire revenir les châtaignes, l'oignon vert et l'ail.

**Étape 4 :** Sortir le mélange du feu, le mettre dans un saladier avec le pain et la coriandre et bien mélanger.

**Étape 5 :** Ajouter l'œuf et un peu de bouillon pour humidifier le mélange. Assaisonner de sel et de poivre et réserver.

Nous avons demandé à Robert Oliver, chef mondialement connu et grand spécialiste de l'alimentation océanienne, de nous proposer une recette fidjienne originale et savoureuse. Vous pouvez la préparer dans un four traditionnel ou en suivant les étapes ci-dessous. C'est une amie de Robert, Susan Parkinson, qui lui a transmis cette recette.

**Infatigable ambassadrice de la nutrition et des droits des femmes, Susan Parkinson a joué un rôle déterminant dans le développement de la diététique en Océanie et a publié de nombreux livres, dont un livre de recettes sur les saveurs océaniques, appelé Taste of the Pacific.** Recette adaptée du livre Me'a Kai (Godwit 2010). Texte de Robert Oliver et Tracy Berno ; crédit photo : Shiri Ram.

### PRÉPARATION DU POULET

#### CUISSON AU FOUR TRADITIONNEL FIDJIE (LOVO)

1. Rincer les poulets et les essuyer.
2. Garnir les 2 poulets avec la farce aux châtaignes et refermer l'orifice avec un cure-dent. Appliquer sur les poulets au pinceau 3 cuillères à soupe de beurre fondu et saupoudrer de masala, d'une pincée de sel et de poivre. Ficeler les poulets et les faire cuire au four traditionnel à la manière habituelle.

#### CUISSON AU FOUR

1. Préchauffer le four à 180 °C. Rincer les poulets et les essuyer.
2. Garnir les 2 poulets avec la farce aux châtaignes et refermer l'orifice avec un cure-dent. Placer les poulets dans une rôtissoire.
3. Appliquer sur les poulets au pinceau 3 cuillères à soupe de beurre fondu et saupoudrer de masala, d'une pincée de sel et de poivre.
4. Faire cuire au four en arrosant souvent jusqu'à ce que les poulets soient prêts (environ 1h15).
5. Déglacer la rôtissoire avec le jus des poulets pour obtenir un fond de sauce.

#### SAUCE

1. Mettre la rôtissoire sur le feu. Ajouter la farine au fond de sauce pour former une pâte en raclant bien le fond pour incorporer tout le jus de cuisson (si les poulets ont été cuits au four traditionnel, utiliser simplement du bouillon de poule).
2. Verser le bouillon de poule ou l'eau dans la rôtissoire et mélanger. Faire cuire à feu doux quelques minutes, puis récupérer la sauce dans une petite casserole. Ajouter la sauce tamarin et faire cuire à feu doux 2 minutes.

#### GARNITURE

1. Dans une autre casserole, faire sauter les 3 châtaignes restantes à feu vif dans la dernière cuillère de beurre fondu, avec l'émincé de piments et du sel marin, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement rôties (environ 4 minutes).
2. Verser sur les poulets et servir.





# BANANES POINGO AU COCO



LE DESSERT GAGNANT D'ILIESA DELANA !

*Iliesa Delana – premier athlète paralympique fidjien à remporter une médaille d'or – et sa tante Lice partagent avec nous la recette de leur dessert préféré : le vudi vakasoso, des bananes poingo au coco. Iliesa adore en manger le dimanche après la messe. Il aime déguster ce plat chaud, mais l'apprécie encore plus froid, le lendemain matin, quand tous les arômes fumés se sont bien mélangés. Ce qu'il aime particulièrement, c'est la combinaison des saveurs naturelles, le fait que ce dessert soit si simple à préparer et qu'il ne contienne pas de sucre ajouté. Pour lui, c'est encore meilleur que le chocolat ! Mais doucement sur les quantités ! Une banane poingo par personne, cela suffit largement.*

## INGRÉDIENTS (POUR ENVIRON 10 PERSONNES, UNE BANANE POINGO PAR PERSONNE)

Une dizaine de bananes poingo très mûres (ou bananes « vudi » aux Fidji)  
4 noix de coco moyennes, râpées

## PRÉPARATION



**Étape 1 :** Peler les bananes mûres. Ôter les extrémités et les parties talées.

**Étape 2 :** Fendre les bananes en deux dans le sens de la longueur et garnir l'intérieur de coco râpé.



**Étape 3 :** Placer les bananes entières dans une grosse casserole.

**Étape 4 :** Presser le reste de coco râpé pour en extraire le lait et mélanger avec un litre d'eau.

**Étape 5 :** Passer le mélange au chinois et verser sur les bananes. Couvrir.



**Étape 6 :** Mettre à cuire à la cuisinière ou sur le feu. (La cuisson au feu permet une meilleure libération des arômes.)



**Étape 7 :** Une fois que le lait de coco a réduit à la cuisson, sortir la casserole du feu, enlever le couvercle et laisser refroidir.



**Étape 8 :** Servir chaud ou garder au réfrigérateur jusqu'au lendemain et servir froid au petit-déjeuner.

**Vudi vinaka!**





# POUR VOTRE SANTÉ, JARDINEZ !

**D**ans le Pacifique, nous avons la chance d'avoir des sols très fertiles. Faire son potager est un excellent moyen d'apporter des fruits et des légumes frais à toute sa famille. Et un enfant qui jardine aura plus tendance à manger des légumes verts !

Du petit potager au grand verger, nous pouvons tous aider le Pacifique à combattre le changement climatique et la pandémie de MNT en jardinant et en consommant des aliments locaux et frais.



## Les herbes aromatiques

Les herbes aromatiques n'ont rien à envier aux légumes à feuilles, car elles condensent leurs bienfaits dans leurs feuilles minuscules, c'est dire leur puissance nutritive !

Planter des aromates dans tout son potager est un excellent moyen d'écarter les nuisibles qui détestent leur odeur, tandis que nous, nous en adorons les saveurs !

Il existe de très nombreuses plantes aromatiques, notamment la citronnelle, le tulsi ou basilic indien, le basilic commun, la coriandre, la menthe et l'aneth, et toutes peuvent aussi attirer des insectes utiles qui feront fructifier votre potager.

### DES LÉGUMES RICHES EN FER POUR VOTRE POTAGER

Il y en a tellement : l'amarante (chauraiya, tubua), le bele (chou kanak/hibiscus comestible), le ben oléifère (saijan, boro ni Idia, raifort), les feuilles de karamua, de patates douces, de taro, et la fougère.

**ASTUCE :** N'oubliez pas de toujours les servir avec une source de vitamine C – tomates, kumquats, citrons verts, piments ou autres fruits – afin de mieux en assimiler les nutriments.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

Site Web de la Division ressources terrestres de la CPS : [www.spc.int/lrd](http://www.spc.int/lrd).

Site Web d'Organic Pasifika, pour tout savoir sur la filière biologique océanienne : [www.organicpasifika.com/poetcom](http://www.organicpasifika.com/poetcom)

Site Web de Kastom Gaden : [www.kastomgaden.org](http://www.kastomgaden.org).



# CALENDRIER DE PLANTATION



## SAISON FRAÎCHE

## SAISON CHAUDE

|                                                                  | AVR | MAI | JUIN | JUIL | AOÛT | SEPT | OCT | NOV | DÉC | JAN | FÉV | MAR |
|------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Amarante (tubua)                                                 |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Carotte                                                          | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Chou-fleur                                                       | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Piment                                                           |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Agrumes                                                          | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Chou de Chine                                                    | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Coriandre                                                        | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Dolique                                                          |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Concombre                                                        | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Hibiscus comestible (bele, pele, abika, chou kanak)              |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Aubergine                                                        |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Chou pommé                                                       | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Haricots verts                                                   | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Goyave                                                           |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Laitue                                                           | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Okra                                                             |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Citrouille                                                       |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Oignon vert                                                      | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Carambole                                                        |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Feuilles de taro                                                 | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Tomates                                                          | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Pastèque                                                         | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Liseron d'eau (karamua, kangkong, ota karisi, épinard aquatique) |     |     |      |      |      |      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Haricots ailés                                                   | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |
| Courgette                                                        | ✓   | ✓   | ✓    | ✓    | ✓    | ✓    |     |     |     |     |     |     |

# INFOS ET ASTUCES

## LES COURGETTES :

Elles arrivent à maturité pour l'été et permettent de bien s'hydrater quand il fait chaud.

**LES TOMATES :** N'hésitez pas à en manger pour faire le plein de vitamine C et dynamiser votre système immunitaire à la saison fraîche.

**LA CITROUILLE :** Des nutriments à foison : de la vitamine A dans la chair, du fer dans les feuilles et les graines !

## ÇA VA CHAUFFER !

Cultivez des piments dans tout le jardin pour faire fuir les nuisibles et brûlez des calories tout en profitant de leur saveur (p. 32).

**MISEZ SUR LA VARIÉTÉ** – Cultivez des légumes très variés et ne plantez jamais la même chose deux fois de suite au même endroit. La rotation des cultures permet de préserver la santé des sols et de tenir les nuisibles à distance.

**PAILLEZ VOS SOLS** ou recouvrez-les de feuilles de bambou, de manière à conserver leur humidité et à éviter les mauvaises herbes.

**NOURRITURE DE L'ÂME, NOURRITURE DE LA TERRE** – Les déchets de cuisine organiques sont excellents pour les sols. Compostez vos restes ou enterrez-les : ils vitalisent la terre par leurs nutriments. Le marc de café est souverain pour écarter les rampants, et les algues sont tout bonnement excellentes pour les sols.



JARDINER AIDE AUSSI À BRÛLER DES CALORIES ET PERMET DE FAIRE UN PEU D'EXERCICE AU GRAND AIR.





UN IMMENSE FA'AFETAI TELE,  
FAKAAUE LAHI, FAKAFETAI,  
FAKEFETAI LASI, KALAHNGAN,  
KOMMOOL TATA, KO RAB'A,  
MĀLŌ 'AUPITO, MAURU' URU.  
MEITAKI, MERCI BEAUCOUP,  
TANK IU, TANK YIU TUMAS,  
TENKYU, **THANK YOU**, TUBWA  
KOR, SI YU'US MA'ASE, SI YU'OS  
MA'ĀSE' ET VINAKA VAKALEVU  
**À TOUTES LES MERVEILLEUSES  
PERSONNES ET ORGANISATIONS  
DU PACIFIQUE QUI ONT  
CONTRIBUÉ À LA RÉALISATION  
DE CE LIVRE DE RECETTES.**

**VOTRE GENTILLESSE ET LA  
VIE SAINE QUE VOUS AVEZ  
CHOISIE SONT UNE SOURCE  
D'INSPIRATION POUR TOUS ET  
NOUS ESPÉRONS QUE PASIFIKA  
PLATES CONTRIBUERA À  
RELAYER VOTRE MESSAGE  
POUR QUE PEUPLES, OCÉAN  
ET TERRES DU PACIFIQUE  
DEVIENNENT SYNONYMES  
DE SANTÉ.**



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

Pasifika Plates a été élaboré par la Communauté du Pacifique.