

**BLC, atelier cuisine**

Thème du jour : **Tahiti**  
Mercredi 10 octobre 2018

Présenté par  
Marie-Paule Parage et Michèle Thouverez-Brochot

Menu

Punch tahitien

\*

Crevettes curry et coco

\*

Thon cru à la tahitienne

Bananes plantain frites, gratin d'uru

\*

Salade de fruits exotiques et paï à l'ananas

\*

Vins rosé et rouge  
eau - café - thé



### Punch tahitien

**(30 personnes) le jus 15 citrons verts, 50 cl de sirop de sucre, 1l de rhum blanc, 1l de rhum vieux, 1l de jus d'ananas,  $\frac{1}{2}$  l de limonade, 1l de jus d'orange, 2 gousses de vanille, cannelle en poudre, 3 oranges, 3 citrons verts  
2 noix de coco, 2 ananas**

- *Mélanger les ingrédients dans un saladier.*
- *Décoration : 3 oranges, 3 citrons vert en rondelles.*
- *Servir avec des bâtonnets de coco et des morceaux d'ananas.*



### Crevettes curry et coco

**(4 personnes) 5 grosses crevettes cuites par personne, 1 petite boîte de lait de coco, curry en poudre, 1 oignon, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 noix de coco vidée, un peu de chair de coco en copeaux et le reste râpé, coriandre**

- *Couper oignons, échalotes et ail en lanières. Saupoudrer de curry, gros sel, poivre et faire revenir à la poêle 8 mn.*
- *Décortiquer les crevettes et faire mariner dans le lait de coco (1 heure).*
- *Egoutter en conservant le lait de coco.*
- *Saupoudrer les crevettes de curry, les réchauffer légèrement à la poêle. Rajouter les oignons aux crevettes et laisser cuire ensemble 2 à 3 mn puis couper le feu.*
- *Rajouter le lait de coco et laisser chauffer 2 à 3 mn.*
- *Servir à l'assiette, parsemer de petits copeaux de chair de coco, de chair de coco râpée et de coriandre.*



### Paï à l'ananas

(12 parts) 500gr de farine, 175gr de beurre, 50gr de sucre semoule, 3 œufs + 1 jaune pour la dorure, pour la compote : 1 ananas, 50gr de sucre et 1 bâton de vanille.

- Préchauffer le four à 180 degrés, thermostat 6
- Compote : éplucher à vif l'ananas et le couper en morceaux ; le faire cuire dans une casserole à feu doux avec le sucre et le bâton de vanille coupé en 2. Laisser bien cuire, mixer et laisser refroidir.
- Pâte : mélanger la farine, le sucre et le beurre ; ajouter les œufs 1 à 1 ; pétrir la pâte, la mettre en boule, la recouvrir d'un torchon et la laisser reposer au moins 30 minutes.
- Partager la pâte en 2. Étaler la première moitié dans un moule beurré allant au four. Déposer la compote d'ananas au centre et bien étaler ; recouvrir avec la deuxième moitié, couper les bords puis les pincer à l'aide d'une fourchette. Faire deux petits trous au milieu de gâteau.
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner d'un jaune d'œuf.
- Cuire au four entre 20 et 30 minutes en vérifiant la cuisson de la pâte.
- Variante : il est possible de faire ce gâteau avec de la banane ou de la noix de coco.



### Thon cru à la tahitienne

(4 personnes) 800gr de darne de thon rouge ou albacore, 1 gousse d'ail, 1 échalote, 6 citrons verts, 30cl de lait de coco, persil, ciboulette, cébettes, 1 tomate, 1 concombre

- Découper le thon en carrés plutôt gros en prenant soin de le dénervé, si nécessaire.
- Hacher finement la gousse d'ail et couper l'échalote en rondelles fines. Presser les citrons verts.
- Mélanger ces ingrédients à la main au fur et à mesure et tenir le mélange au frais. Tester la quantité de jus de citron.
- Hacher aux ciseaux le persil et la ciboulette et couper finement les cébettes.
- Juste avant de servir, rajouter le lait de coco et les herbes hachées. Elles conserveront ainsi leur couleur.
- Couper la tomate en 4 et le concombre en rondelles.

### Bananes plantain frites

- $\frac{1}{2}$  banane plantain par personne, huile d'arachide, sel poivre
- Eplucher la banane et la couper en tronçons assez épais.
- Cuire à la poêle huilée 1 à 2 mn de chaque côté. Contrôler la cuisson en enfonçant une pointe de couteau.
- Egoutter sur du papier absorbant.
- Saler légèrement d'un seul côté.

## Gratin de fruit à pain (uru)



(5 personnes) 1 uru

pour la béchamel : 290ml de lait, 4g de sel, 40g de beurre, 1 oignon (80gr), 4 branches de persil, 1 gousse d'ail, 40gr de fromage râpé, 3 tours de moulin à poivre, 1c à café rase de mélange 4 épices, 1 pointe de couteau de pâte de piment fort

- Laver et éplucher de fruit à pain, le couper en cubes et le cuire à l'eau 20 mn environ. Vérifier la cuisson avec un couteau.
- Ecraser le fruit à pain à la fourchette.

### Béchamel

- Hacher très finement l'oignon et le persil, ajouter au beurre fondu et laisser revenir à la poêle sans coloration 1 à 2mn.
- Ajouter le poivre, le mélange 4 épices, le sel puis le lait.
- Presser l'ail et ajouter le piment.
- Incorporer le fruit à pain puis le fromage râpé. Cuire 2 à 3 mn.

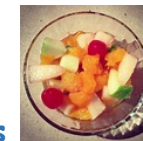
### Cuisson au four

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Disposer la purée dans un plat à gratin et enfourner pendant 30 mn en surveillant régulièrement.
- Dès que c'est gratiné, c'est prêt.

### Astuces

- Ne pas mixer, la texture ne sera pas agréable.
- Laver immédiatement la vaisselle. Le fruit à pain colle.

## Salade épicée de fruits exotiques



(4 personnes) 1 mangue, 1 papaye, 1 ananas victoria, 1 petit verre de rhum blanc, 1 grosse cuillère à soupe de miel, des gousses de cardamome verte, 1 gousse de vanille, du poivre et zeste d'1 citron

- Eplucher les fruits. Enlever les noyaux, les graines, les trognons ... et découper les fruits en dés.
- Verser le tout dans un saladier avec le jus récolté.
- Ajouter tous les autres ingrédients : les graines de cardamome pilées, les graines de la gousse de vanille, 2-3 tours de moulin de poivre, le zeste de citron haché très finement, le rhum, le miel.
- Bien mélanger le tout, recouvrir le saladier et laisser reposer au réfrigérateur pendant quelques heures.
- Servir bien frais.