



Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



TAKIHI : SAVEUR SUCRÉ/SALÉ POUR CE PLAT TRADITIONNEL DE NIUE

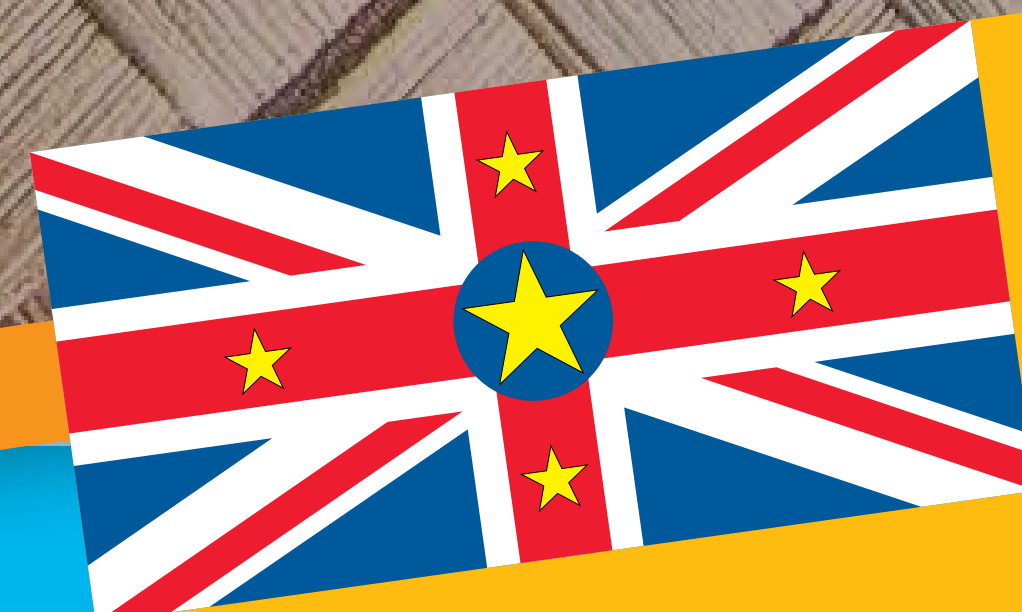
INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 taro blanc
- 2 papayes
- 300ml de lait de coco

PRÉPARATION

Pelez le taro et découpez-le en tranches très fines (utilisez un éplucheur à légumes large ou une mandoline). Faites de même pour les papayes. Dans un plat allant au four, déposez une couche de taro, puis une couche de papaye et recouvrez de lait de coco. Renouvelez l'opération plusieurs fois. Recouvrez le dessus du plat avec une feuille de papier d'aluminium et faites cuire au four à 160°C pendant 2 heures.

Le takihi est servi en accompagnement de tous types de plats (viande ou poisson). A l'origine, la préparation était déposée dans des feuilles de bananiers et placée dans le « umu » (four traditionnel constitué d'un trou creusé dans la terre et de pierres chaudes).



NIUE

Niue est un État indépendant en libre association avec la Nouvelle-Zélande. C'est une île corallienne de 259 km² constituée de falaises de calcaire le long des côtes avec un plateau central dont le point le plus élevé se situe à 68 mètres d'altitude. On recense moins de 1 500 habitants sur l'île, mais plus de 23 000 Niuéans vivent en Nouvelle-Zélande.





Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



GALETTES DE TARO AU THON DES TUVALU: ENTRE TRADITION ET MODERNITÉ

INGRÉDIENTS (POUR 12 GALETTES)

1 taro de taille moyenne

1 boîte de thon au naturel ou du thon frais cuit et émietté

Gingembre râpé, oignon vert ciselé, jus de citron

1 œuf

De la chapelure

Sel, poivre

Un peu d'huile pour la cuisson

PRÉPARATION

Faites cuire le taro pelé et coupé en cubes dans une casserole remplie d'eau.

Lorsque le taro est bien cuit, réduisez-le en purée et ajoutez le thon égoutté, l'oignon vert, le gingembre et un peu de jus de citron. Assaisonnez.

Former des galettes avec la paume de vos mains (si le mélange est trop collant, ajoutez un peu de farine de maïs).

Battez l'œuf dans une assiette creuse.

Trempez successivement les galettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure et disposez-les dans une poêle à frire. Faites bien dorer les galettes de chaque côté, égouttez et servez avec une salade ou des légumes sautés.



1



2

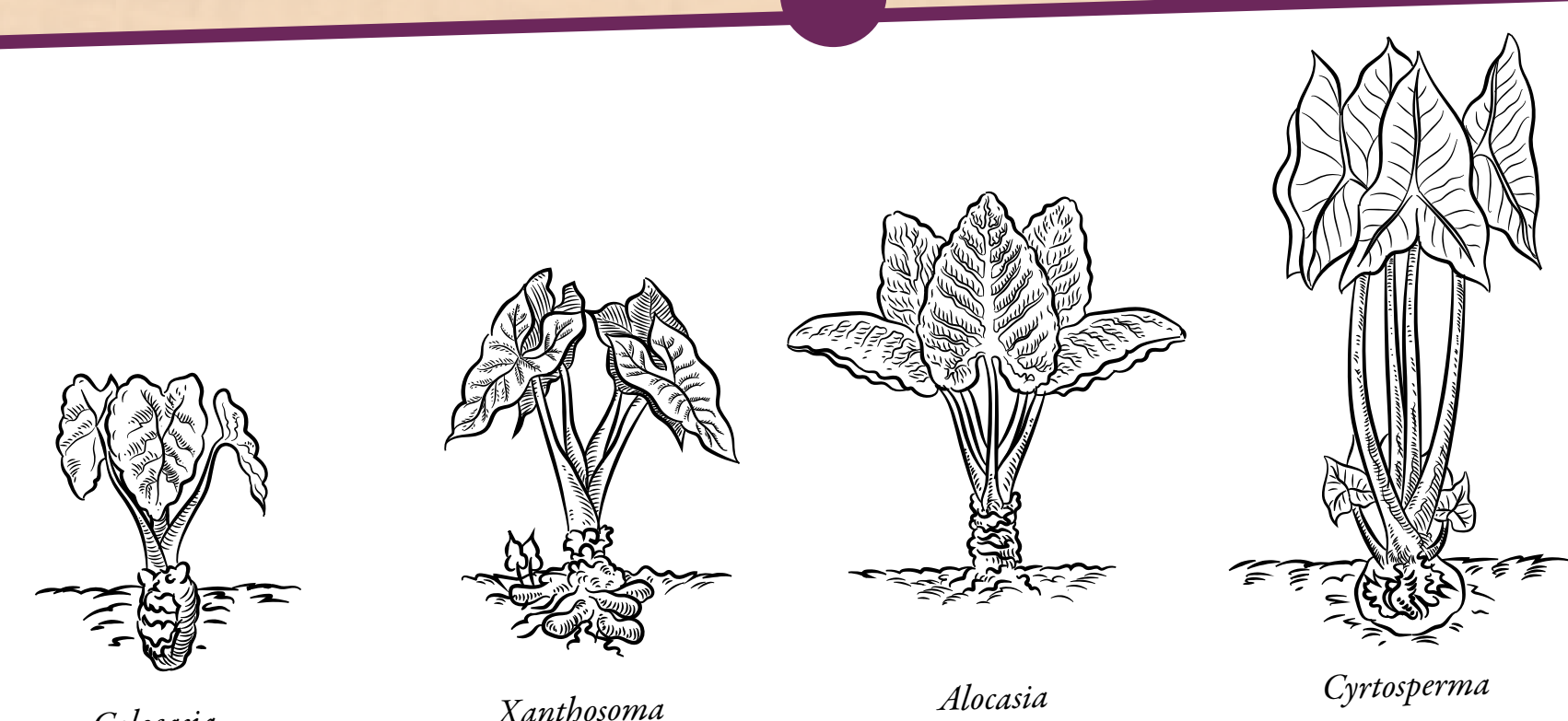


3



LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DES TARO DISPONIBLES DANS LE PACIFIQUE

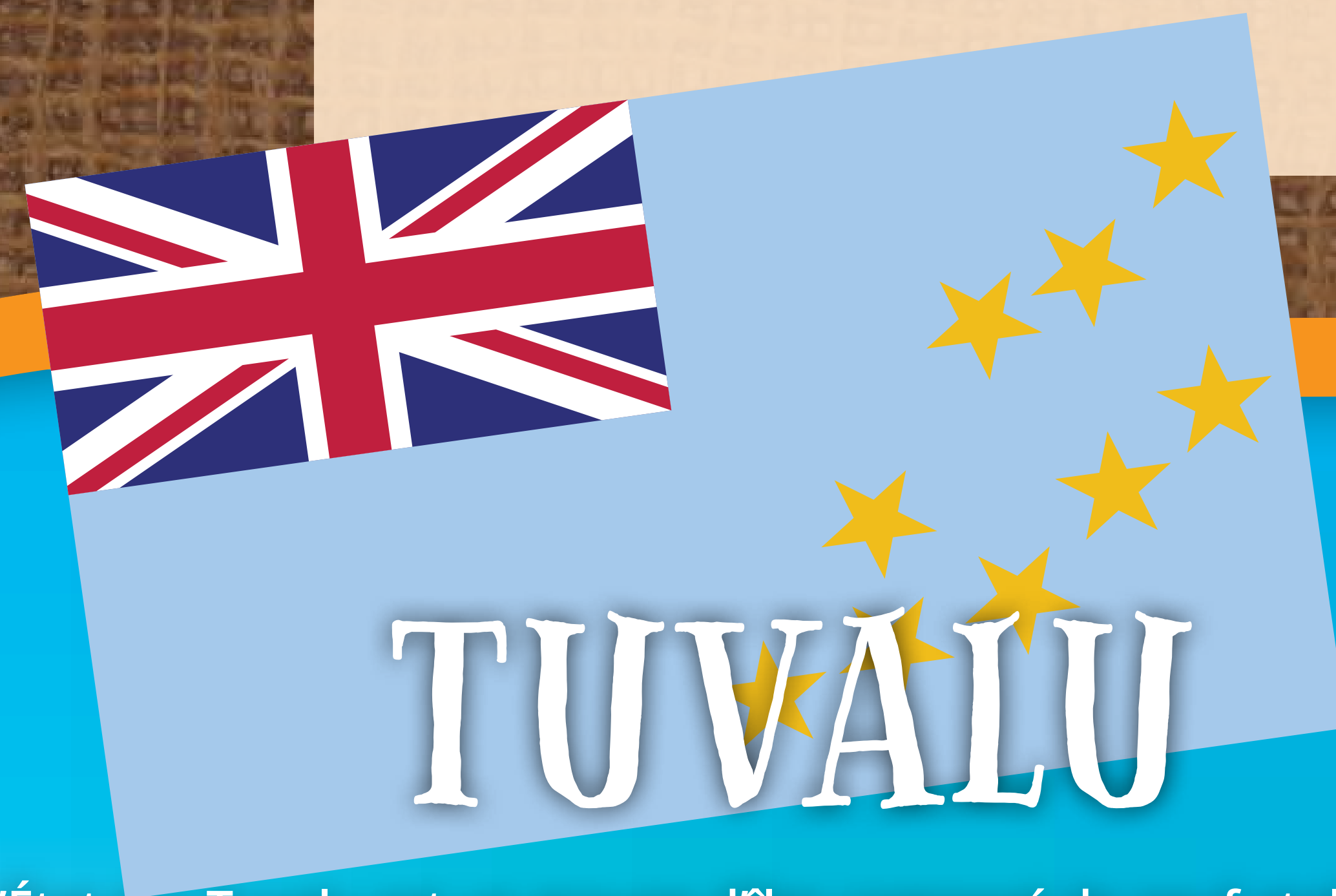
Il existe 4 variétés de taro dans le Pacifique. La plus commune est le *Colocasia esculenta*, ou vrai taro. Cependant, la variété cultivée aux îles Tuvalu est le taro géant (*Cyrtosperma chamissonis* – Pulaka en langue tuvalaise) qui est une plante beaucoup plus grande avec de larges feuilles verticales en forme de flèche. Cette espèce est particulièrement adaptée aux atolls car elle peut pousser sur un sol salé et sablonneux et résiste aux vents forts.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le taro est utilisé comme plante médicinale dans certains pays du Pacifique. Les feuilles peuvent être chauffées sur le feu et appliquées sur les furoncles. Une décoction de feuilles de taro permettrait de déclencher les menstruations, de soulager les problèmes d'estomac et de traiter les kystes. La sève des tiges des feuilles peut également être utilisée dans le traitement de la conjonctivite.

Source : *Médicinal plants in the south Pacific*, WHO regional publications, western pacific series n°19, 1998.



TUVALU

L'État des Tuvalu est un groupe d'îles composé de neuf atolls de corail. À l'origine, seulement huit de ces îles étaient habitées d'où le nom Tuvalu, qui signifie "huit (îles) ensemble" en tuvaluan. En raison de son isolement, de son environnement naturel fragile et de ses atolls de faible altitude, l'archipel est vulnérable aux changements climatiques et à leurs conséquences, comme l'élévation du niveau de la mer. Les remontées d'eau de mer dans les sols provoquent en effet une raréfaction des réserves d'eau potable, une salinisation des terres et l'abandon progressif des cultures vivrières. L'altitude moyenne de l'archipel ne dépasse pas trois mètres au-dessus du niveau de la mer. Les Tuvalu sont le premier État souverain qui pourrait devenir inhabitable d'ici 50 ans.



Pacific Community
Communauté du Pacifique



Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



PALUSAMI : UNE RECETTE SAMOANE APPRÉCIÉE DANS TOUT LE PACIFIQUE !

INGRÉDIENTS (POUR 8 PALUSAMI)

32 jeunes feuilles de taro
1 L de lait de coco
2 oignons
Sel, poivre
8 feuilles de papier d'aluminium
(30 X 30 cm environ)

PRÉPARATION

Retirez les tiges de toutes les feuilles de taro.

Lavez et découpez 8 feuilles de taro en fines lamelles. Pelez et émincez les oignons.

Mélangez ensemble les oignons, les feuilles de taro découpées et le lait de coco. Salez et poivrez.

Disposez 3 feuilles de taro sur chaque feuille de papier d'aluminium. Formez délicatement un « nid » avec les feuilles, en prenant garde de ne pas les déchirer et déposez un peu de la préparation à l'intérieur. Refermez délicatement le tout dans le papier d'aluminium pour former des petits paquets.

Placez les paquets de palusami dans un plat allant au four et laissez cuire 1 heure à 180 °C.

Cette recette traditionnelle samoane a été exportée dans les pays polynésiens voisins tels que Tonga, les Tuvalu et Hawaï.



1



2



3



TARO : L'ALIMENT STAR DES SAMOA

Le taro est roi aux Samoa. Il est largement cultivé pour la consommation locale, mais aussi pour l'exportation. C'est un acteur incontournable de l'économie du pays. D'ailleurs, en langue samoane, taro se dit « talo », et l'argent se dit « tala ». Dans les années 90, un champignon entraînant la flétrissure des feuilles de taro s'est répandu sur les îles des Samoa et a entraîné une chute de la production de taro de près de 95 %. L'impact financier sur les agriculteurs et les familles a été considérable. Cette tragédie agricole a toutefois encouragé la diversification de la production aux Samoa qui exportent désormais du coprah, du noni, du cacao, et du café.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le taro est une plante originaire d'Inde qui s'est répandue vers l'est (Birmanie, Chine) et le sud (Indonésie). Elle a ensuite été introduite en Papouasie-Nouvelle-Guinée vers 5 000 avant Jésus-Christ, puis en Mélanésie et en Polynésie (au 7ème siècle de notre ère).



SAMOA

Premier État à accéder à l'indépendance dans le Pacifique en 1962, l'État indépendant des Samoa occupe la partie occidentale des îles Samoa, l'autre partie étant sous administration américaine (Samoa américaines). L'économie samoane repose principalement sur l'agriculture (2/3 des emplois) et le tourisme (25 % du PIB). Quelques 140 000 Samoans résident en Nouvelle-Zélande sur un total de 190 000 habitants.



Pacific Community
Communauté du Pacifique



Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



LAKENO: LE TARO FAIT SON SHOW

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

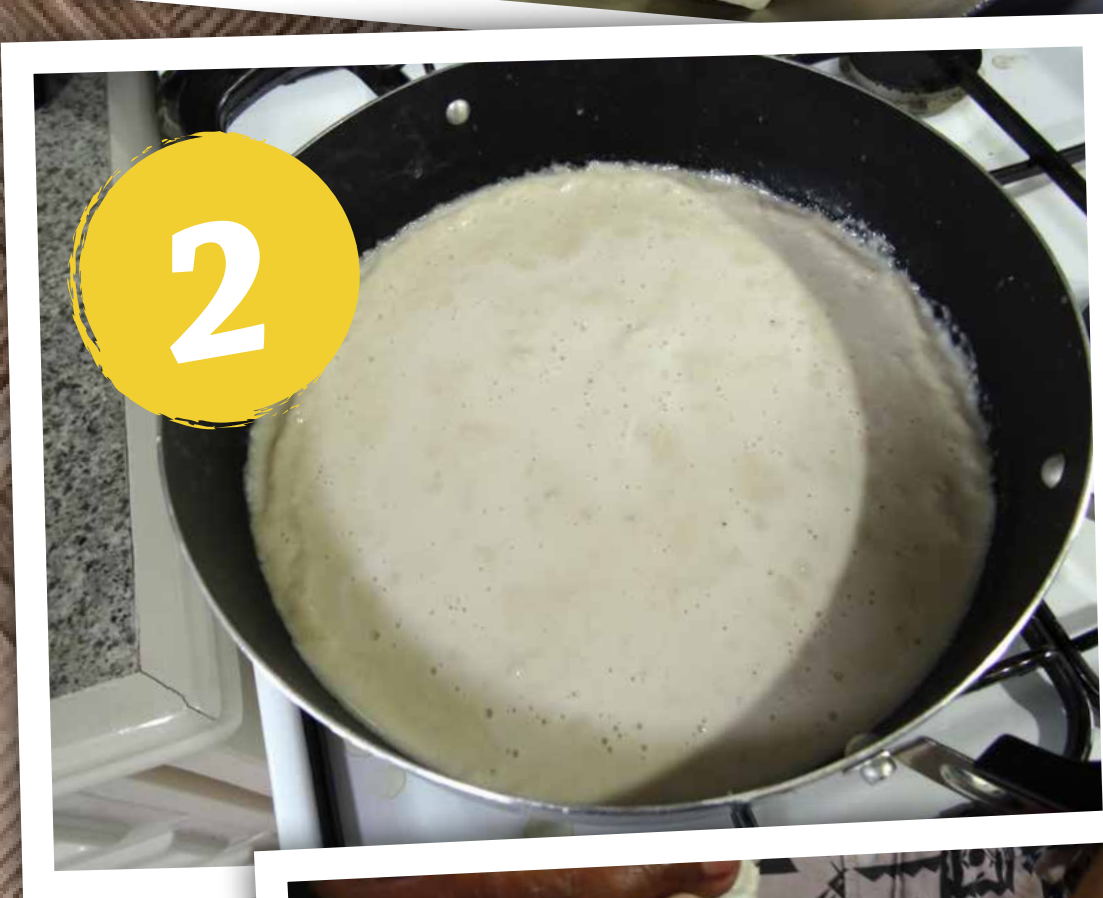
2 taros
500 ml de lait de coco
6 feuilles de bananier

PRÉPARATION

Pelez et faites cuire le taro dans de l'eau bouillante. Lorsqu'il est encore chaud, travaillez-le avec un pilon afin d'obtenir une pâte bien lisse. Pendant ce temps, portez le lait de coco à ébullition (il doit épaissir).

Disposez les feuilles de bananier afin de former un plat rectangulaire. Badigeonnez-les de lait de coco afin que la préparation ne colle pas aux feuilles. Étalez la pâte de taro sur les feuilles puis recouvrez de lait de coco bouilli. A l'aide des feuilles, pliez la pâte en rabattant les 4 côtés vers le centre (le lait de coco se retrouve au milieu de la préparation). Emballez cette préparation dans les feuilles de bananier et laissez dans le four chaud environ 20 min.

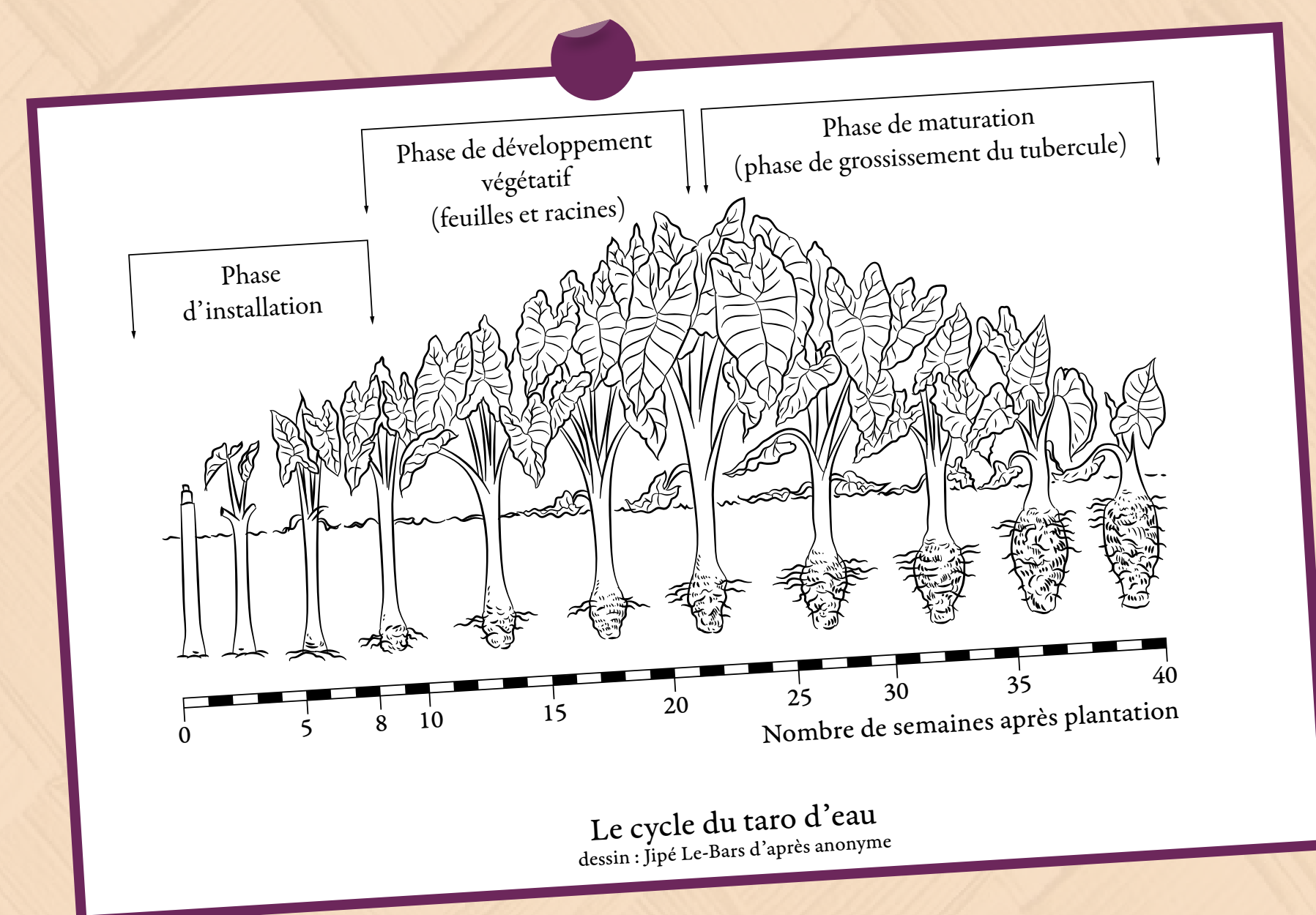
Ouvrez ensuite la papillote et découpez la préparation en tranche. Servez en accompagnement d'un poisson ou d'une viande grillée.



COMMENT CULTIVE-T-ON LE TARO DANS LE PACIFIQUE?

Le taro est cultivé sous les tropiques humides entre le 30°N et le 30°S de chaque côté de l'équateur.

Le taro est produit en culture pluviale, irriguée ou en zone marécageuse. Toutes les techniques permettant la conservation de l'humidité sont favorables, notamment le paillage (avec des feuilles de cocotiers). Le taro supporte l'inondation, mais l'eau ne doit pas stagner car cela entraîne le pourrissement du corme. Dans les zones très humides, il est possible d'obtenir deux récoltes par an.



LE SAVIEZ-VOUS ?

A l'échelle du globe, le taro occupe la quatorzième place parmi les cultures vivrières avec une production mondiale de 9 millions de tonnes cultivées sur quelques 2 millions d'hectares.

En plus de son importance dans le régime alimentaire, la culture du taro est étroitement liée à la vie sociale et culturelle. Il sert de cadeau pour les occasions formelles et est un indicateur du statut social (les cultivateurs de taro sont fortement valorisés dans la société océanienne).

ÎLES SALOMON

Les Îles Salomon comptent un millier d'îles réparties en neuf provinces, plus de 580 000 habitants et près de 120 langues différentes. Après avoir été le terrain de violents affrontements entre les forces alliées et les Japonais lors de la seconde guerre mondiale (bataille de Guadalcanal) ; le pays accède à l'indépendance le 7 juillet 1978 et rejoint le Commonwealth. Situé sur la « Ceinture de feu », zone où se rencontrent des plaques tectoniques, le pays subit régulièrement des tremblements de terre.



Pacific Community
Communauté du Pacifique



Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



FAIKAKAI: SAVEUR SUCRÉE DES TONGA

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

1 paquet de jeunes feuilles de taro
150 g de farine de manioc
400 g de sucre roux
500 ml de lait de coco

PRÉPARATION

Lavez les feuilles de taro et retirez les tiges. Découpez les feuilles en lamelles et faites-les cuire pendant au moins 30 minutes dans de l'eau bouillante.

Lorsque les feuilles sont bien cuites, égouttez-les et écrasez-les en y ajoutant un peu d'eau de cuisson de façon à obtenir une consistance de purée.

Mélangez ensemble la purée de feuilles de taro et la farine de manioc selon les proportions suivantes : 3 bols de purée pour 1 bol de farine de manioc.

Disposez la préparation dans un plat allant au four et laissez cuire environ 45 minutes à feu doux. Laissez refroidir et découpez ensuite des morceaux de 5 cm carré.

Préparez le caramel : faites chauffer le sucre roux dans une casserole en mélangeant en permanence jusqu'à ce qu'il prenne une couleur foncée (mais sans le faire brûler !). Versez ensuite petit à petit le lait de coco (attention aux projections) en continuant de mélanger. Ajoutez la quantité de lait de coco selon votre préférence (caramel plus ou moins épais).

Nappez les morceaux de la préparation à base de feuilles de taro dans le caramel et servir à température ambiante.



1



2



3



4



COMPOSITION NUTRITIONNELLE DU TARO

Le corme du taro (partie souterraine), se classe dans la famille des féculents. Il contient donc des glucides, mais en raison de la présence de fibres, son index glycémique (54) est bien inférieur à celui du pain blanc. Il apporte également cinq fois plus de fer que le riz et du calcium en quantité non négligeable (33 mg/100 g).

Les feuilles et les tiges de taro contiennent peu de calories et sont une excellente source de fibres, de vitamines A et de calcium.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les différentes parties du taro (corme, tiges et feuilles) contiennent de l'acide oxalique qui provoque des sensations de brûlures et des démangeaisons au contact de la peau et dans la bouche. Il faut donc toujours bien cuire le taro avant de le consommer afin d'éliminer cet agent irritant.



TONGA

Le Royaume des Tonga est aujourd'hui la seule monarchie de la région Pacifique. Le pays comprend plus de 170 îles, réparties en trois archipels et peuplées de 106 000 habitants. L'économie repose sur le secteur agricole et sur la pêche au thon, qui représentent l'essentiel des exportations et des emplois. Le roi Tupou VI dispose du pouvoir suprême, mais c'est le gouvernement, présidé par un premier ministre qui dirige le pays.



Pacific Community
Communauté du Pacifique



Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



TIGE DE TARO « CÔVÖ » : SAVEURS ET TRADITIONS KANAK

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

10 feuilles de taro avec leurs tiges
200 ml de lait de coco
Le jus d'un citron
Sel, poivre

PRÉPARATION

Lavez puis coupez les tiges et les feuilles de taro en morceaux. Faites bouillir pendant au moins une heure (jusqu'à ce que ce soit bien mou). Égouttez et laissez refroidir.

Versez le lait de coco dans un saladier, ajoutez le citron, ainsi que les tiges et les feuilles cuites.

Servez la préparation accompagnée d'un féculent (taro, igname) et d'un poisson ou d'une viande grillée.



1



2



3



CONTE KANAK : LES DEUX FRÈRES

Autrefois, deux frères manifestaient orgueilleusement leurs prouesses et rivalisaient de leurs savoirs sur deux flancs de montagne traversée par une rivière. Ils décidèrent de construire chacun une tarodière. Ils partageaient la source qui servait à irriguer les tarodières. L'eau y était abondante jusqu'au jour où celle-ci devint rare. Ils se disputèrent alors cette eau.

L'ainé dit au plus jeune : « Eh toi ! Tu t'es accaparé toute l'eau car tu prends l'eau plus haut que moi ! ». Ce dernier lui répondit : « Mais non ! Tu te trompes ». Alors l'ainé ramassa deux cailloux et les lança sur la tarodière de son frère, celle-ci fut brisée en deux endroits : un à Caraé et l'autre à Puu-pö. Furieux, le cadet ramassa à son tour un caillou et le lança sur la tarodière de son aîné. Il la brisa également.

Aujourd'hui encore, on peut voir les différentes brisures de ce fameux jour, d'où la présence de pierres dans ces deux endroits.

Texte recueilli auprès de l'Académie des langues kanak.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans la culture Kanak, le taro représente l'agriculture humide et la femme. Il est l'opposé de l'igname qui représente l'agriculture sèche et l'homme. Ce sont d'ailleurs très souvent les femmes qui sont en charge de l'entretien des tarodières dans le Pacifique.

NOUVELLE-CALÉDONIE

La Nouvelle-Calédonie est une collectivité française qui comprend une île principale, la Grande Terre et plusieurs ensembles d'îles plus petites : les îles Bélep au nord, l'île des Pins au sud, les îles Loyauté à l'est (Ouvéa, Lifou, Maré et Tige) et plus loin à l'ouest, l'archipel des îles Chesterfield et les récifs de Bellone. Plusieurs ethnies cohabitent en Nouvelle-Calédonie : les Kanaks (peuple mélanésien présent bien avant l'arrivée des Européens), les descendants des bagnards déportés sur l'île de 1864 à 1924, des asiatiques (en raison du développement du secteur minier) et des Polynésiens (essentiellement des Wallisiens) pour un total de près de 270 000 habitants.





Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



LA POPOI : UN PLAT PRÉPARÉ PAR LES FEMMES AUX ÎLES AUSTRALES

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

10 taros

Un bol de popoi fermentée

Un bol d'eau

Des feuilles de cordyline (*Auti* de Tahiti)

PRÉPARATION

Faites cuire les taros dans une casserole remplie d'eau sans les éplucher. Rajoutez de l'eau si besoin en cours de cuisson. Lorsque les taros sont cuits, retirez la peau.

Ecrasez-les un à un les taros avec un pilon. Ajoutez régulièrement de l'eau par petite quantité lors de cette étape ainsi que la popoi fermentée. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Malaxez ensuite bien la pâte avec les mains pour l'aérer.

Déposez un peu de la préparation dans les feuilles de cordyline et formez des petits paquets (appelés *penu*). Laissez reposer et servez accompagné de lait de coco.



1



2



3



4

LA LÉGENDE DE LA SIRÈNE OROVARU – TE VAHINE OROVARU OIA HOI, TE VAHINE TETEA

Un jour, les vols de taro commencèrent à Vaioivi, sur l'île de Rurutu. Alors, les planteurs de taros décidèrent de veiller sur les taradières toute la nuit. Le deuxième soir, ils aperçurent une femme qui déterrait les taros dans un des champs. Ils décidèrent alors de la capturer. Ils coururent après elle jusqu'à la falaise de Matonaa d'où elle plongea et disparut. Ils confectionnèrent alors des filets et attendirent qu'elle revienne à la taradière pour la capturer. Elle fut ensuite conduite au village afin d'y être «civilisée». Mama Orovaru, apprit la langue rurutu et fut civilisée en peu de temps. Interrogée sur son mode de vie et sur sa demeure, elle répondit que son peuple pouvait vivre aussi bien sur terre que sous l'eau.

Peu de temps après, les villageois découvrirent que Mama Orovaru était enceinte. Elle demanda à rentrer chez elle pour donner naissance et mourir.

Elle expliqua qu'on lui pratiquerait une césarienne pour récupérer l'enfant et qu'elle devait mourir pour lui laisser la vie sauve ; tel était la coutume de son peuple.

Ils répondirent qu'aucun des deux n'allait mourir car dans le cas de l'accouchement sur terre, ni la mère ni l'enfant ne meurent. Enfin, le grand jour arriva : elle mit au monde un garçon qu'on prénomma Tururaroiterai. Les villageois découvrirent alors que Mama Orovaru avait des ouïes. Ils entrouvrirent la bouche du bébé, il en avait aussi. C'était l'explication du mode de vie sous-marin du peuple de Mama Orovaru. L'enfant grandit, se maria avec une femme de Rurutu et eut beaucoup d'enfants.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La *popoi* peut être fabriquée également avec le fruit de l'arbre à pain (*Kaaku* des îles Marquises). Cette préparation était autrefois conservée sous terre pendant plusieurs mois en prévision des périodes de famine.



La Polynésie française est une collectivité d'outre-mer française composée de cinq archipels regroupant 118 îles dont 67 sont habitées : l'archipel de la Société avec les îles du Vent et les îles Sous-le-Vent, l'archipel des Tuamotu, l'archipel des Gambier, l'archipel des Australes et les îles Marquises. La pêche, les perles de culture, l'huile de coprah et la vanille sont les principales ressources du territoire.



Le Taro: SYMBOLE DE LA RICHESSE CULINAIRE DU PACIFIQUE



SOUPE DE ROUROU : LES FEUILLES DE TARO SONT À L'HONNEUR

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

1 paquet de jeunes feuilles de taro (environ 500 g)
500 ml de lait de coco
1 oignon
Gingembre, ail, jus de citron
Sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez les feuilles de taro et retirez les tiges. Portez le lait de coco à ébullition dans une casserole.

Découpez les feuilles de taro en lamelles et faites-les cuire pendant au moins 30 minutes dans le lait de coco. Lorsque les feuilles sont cuites, réduisez-les en purée. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail, le jus de citron et le gingembre râpé.

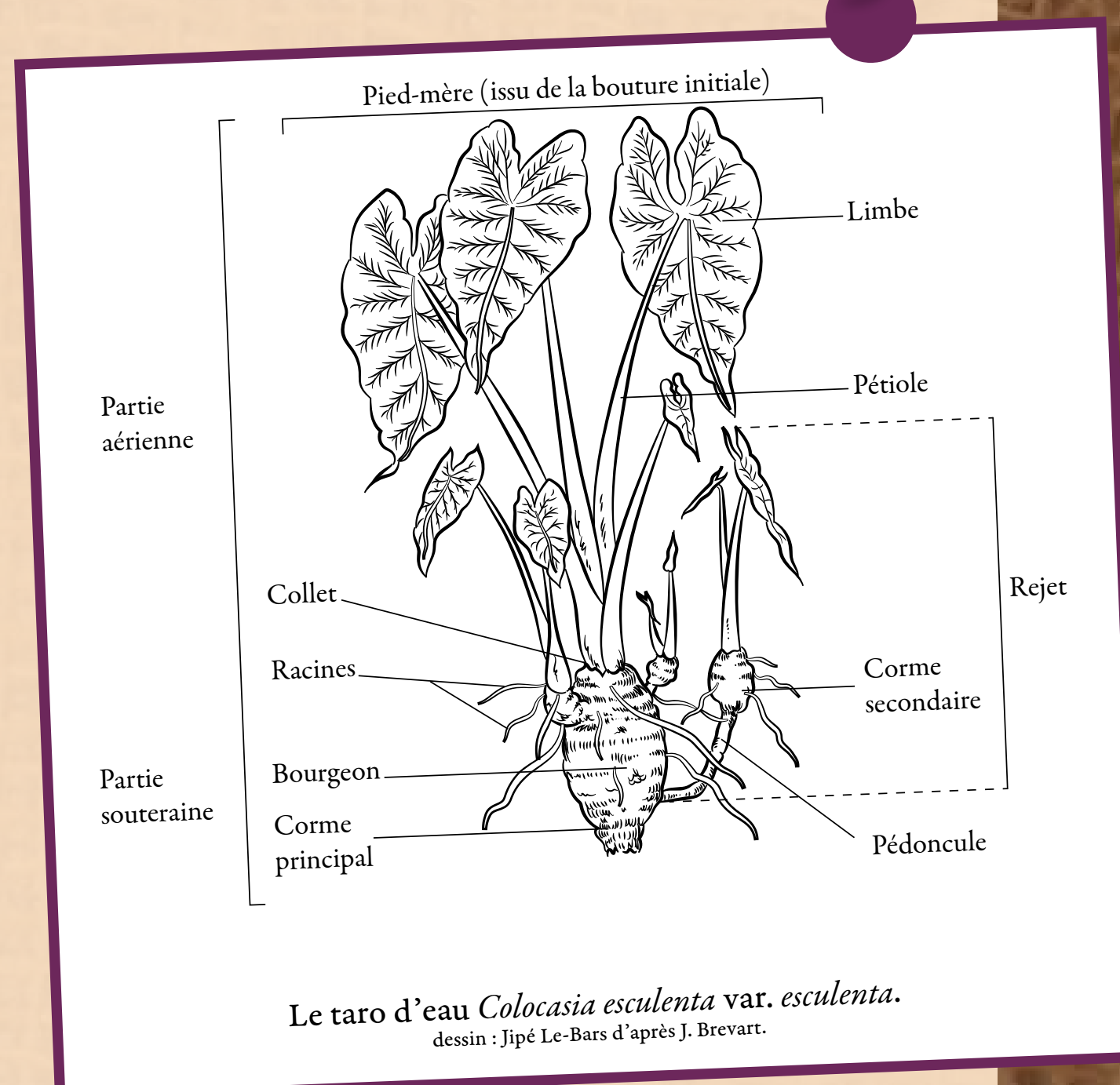
Laissez cuire encore quelques instants et servez chaud ou froid en accompagnement.



TOUT EST BON DANS LE TARO !

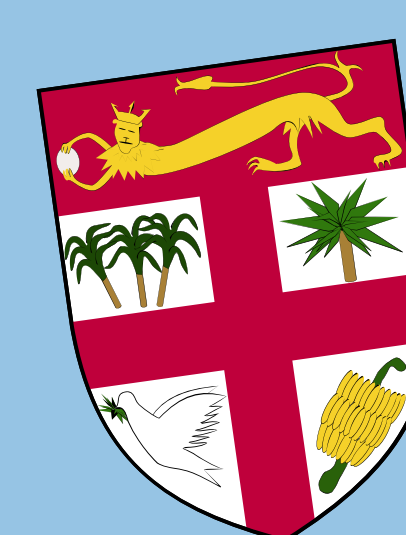
Le taro est le seul tubercule d'Océanie dont toutes les parties sont consommées. Dans la région, on retrouve des recettes utilisant le corme (partie souterraine), les tiges et les feuilles.

Traditionnellement bouilli ou cuit à l'étouffée, le corme du taro est aujourd'hui également consommé sous forme de chips (friture) et s'invite régulièrement à la table des grands chefs. Transformé en farine, il s'incorpore dans toutes les préparations (en remplacement de la farine de blé) et on l'utilise même pour fabriquer des glaces ! Le taro est la preuve qu'une alimentation moderne et contemporaine est compatible avec la tradition et le patrimoine agricole et culinaire du Pacifique.



LE SAVIEZ-VOUS ?

D'autres feuilles de tubercules sont comestibles, mais elles ne sont généralement pas consommées par la population. Pourtant elles constituent une excellente source de fibres et vitamines. C'est le cas par exemple des feuilles de patate douce.



FIDJI

La République des Fidji, cette ancienne colonie britannique, se compose de 322 îles où vivent plus de 800 000 habitants. La population indigène Fidjienne (Itaukei) cohabite avec les descendants des émigrés indiens qui sont venus aux Fidji au 19ème siècle, à la demande des autorités britanniques pour travailler dans les champs de canne à sucre. L'économie du pays repose essentiellement sur le tourisme (31 % du PIB), le sucre et la pêche.



Pacific Community
Communauté du Pacifique