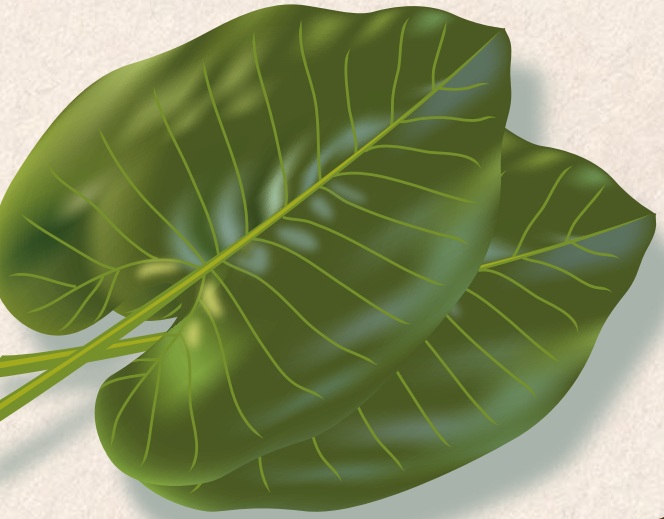
LE TARO DANS LA CUISINE DU PACIFIQUE

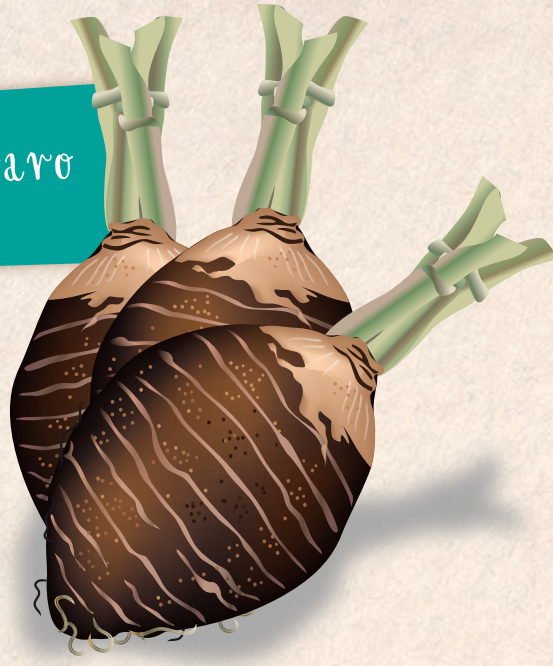
Recettes océaniennes traditionnelles à base de taro

Pacific Community
Communauté du Pacifique



LE TARO DANS LA CUISINE DU PACIFIQUE

Recettes océaniennes traditionnelles à base de taro



Pacific Community
Communauté du Pacifique

© Communauté du Pacifique (CPS) 2017

Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. La Communauté du Pacifique autorise la reproduction ou la traduction partielle de ce document à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source. L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrale ou partielle de ce document, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit. Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

Texte original : français

Communauté du Pacifique, catalogage avant publication (CIP)
Le taro dans la cuisine du Pacifique : recettes océaniennes traditionnelles à base de taro / Communauté du Pacifique

1. Taro — Oceania.
2. Colocasia — Oceania.
3. Araceae — Oceania.
4. Crops—Nutrition — Oceania.
5. Plants — Nutrition — Oceania.
6. Food crops — Oceania.
7. Natural foods — Oceania.
8. Nutrition — Oceania.
9. Cooking — Oceania.

I. Titre II. Communauté du Pacifique

641.63680995 AACR2

ISBN: 978-982-00-1065-9

Imprimé par Seripol Polypress, Faa'a, Tahiti, 2017

SOMMAIRE

LAP LAP (VANUATU) 5

PALUSAMI (SAMOA) 6

FAIKAKAI (TONGA) 7

BASEISEI (FIJI) 8

GALETTES DE TARO AU THON (TUVALU) 9

TAKIHI (NIUE) 10

ROUROU (FIJI) 11

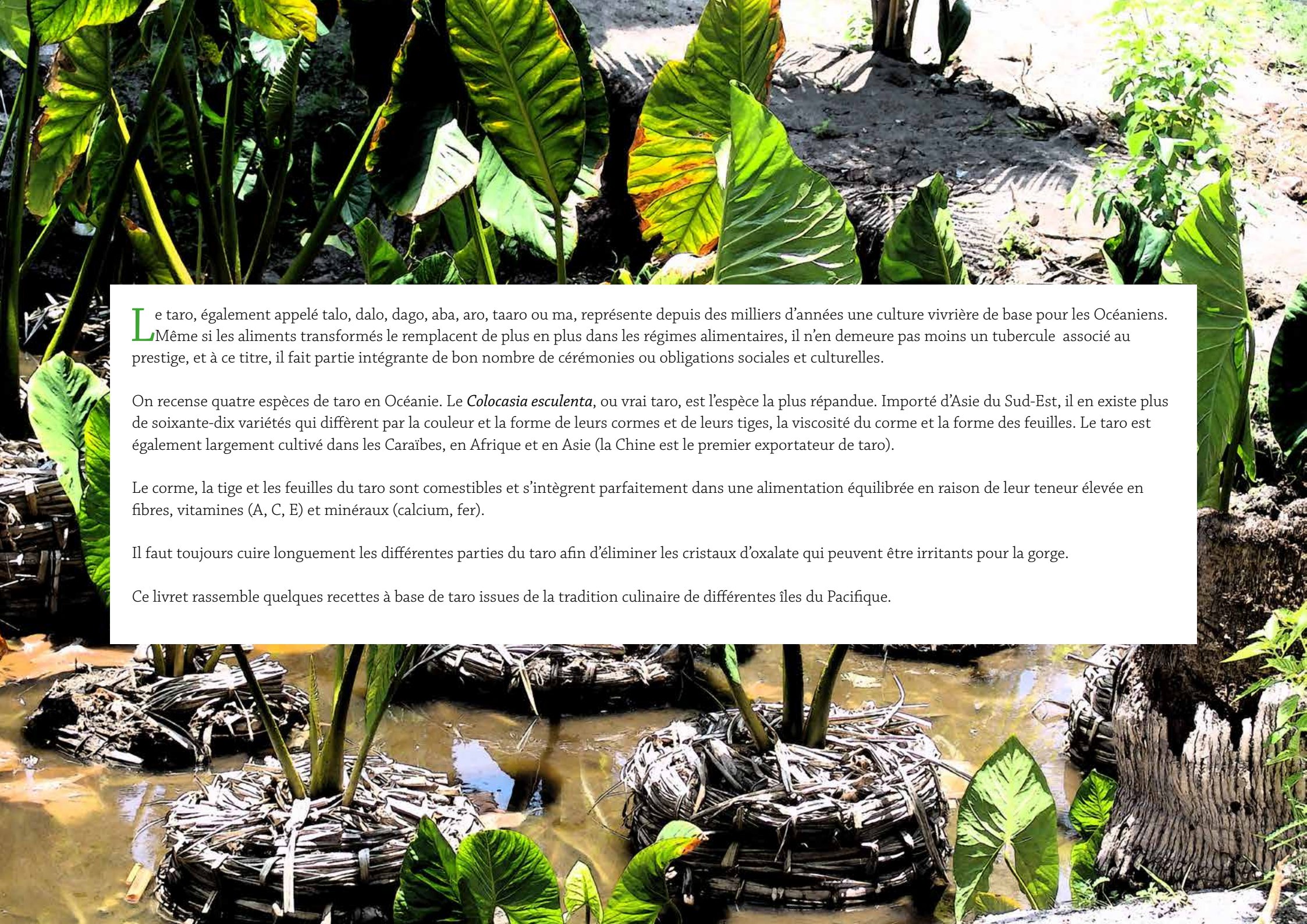
PO'E TARO (TAHITI) 12

SIMBORO (VANUATU) 13

CHIPS DE TARO
(ÎLES MARIANNES DU NORD) 14

LAKENO (ÎLES SALOMON) 15

KAPALOLO (PAPOUASIE NOUVELLE GUINÉE) . 16



Le taro, également appelé talo, dalo, dago, aba, aro, taaro ou ma, représente depuis des milliers d'années une culture vivrière de base pour les Océaniens. Même si les aliments transformés le remplacent de plus en plus dans les régimes alimentaires, il n'en demeure pas moins un tubercule associé au prestige, et à ce titre, il fait partie intégrante de bon nombre de cérémonies ou obligations sociales et culturelles.

On recense quatre espèces de taro en Océanie. Le ***Colocasia esculenta***, ou vrai taro, est l'espèce la plus répandue. Importé d'Asie du Sud-Est, il en existe plus de soixante-dix variétés qui diffèrent par la couleur et la forme de leurs cormes et de leurs tiges, la viscosité du corme et la forme des feuilles. Le taro est également largement cultivé dans les Caraïbes, en Afrique et en Asie (la Chine est le premier exportateur de taro).

Le corme, la tige et les feuilles du taro sont comestibles et s'intègrent parfaitement dans une alimentation équilibrée en raison de leur teneur élevée en fibres, vitamines (A, C, E) et minéraux (calcium, fer).

Il faut toujours cuire longuement les différentes parties du taro afin d'éliminer les cristaux d'oxalate qui peuvent être irritants pour la gorge.

Ce livret rassemble quelques recettes à base de taro issues de la tradition culinaire de différentes îles du Pacifique.

LAP LAP (VANUATU)

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

1 taro

400 ml de lait de coco

Garniture (optionnelle) : légumes (tomates, oignons, feuilles de taro) et au choix viande, poulet ou poisson

4 feuilles de bananiers (ou du papier sulfurisé)

Du papier d'aluminium

PRÉPARATION

Pelez et râpez finement le taro. Ajoutez 300 ml de lait de coco et mélangez de façon à obtenir une pâte assez liquide.

Passez les feuilles de bananier sur le feu pour les assouplir (quelques instants sur la flamme de chaque côté) et disposez-les pour former un plat. Badigeonnez les feuilles de lait de coco et déposez la préparation au milieu. Ajoutez la garniture et terminez par une dernière couche de lait de coco.

Refermez les feuilles de bananiers et emballez le tout dans du papier d'aluminium.

Déposez la préparation dans un plat allant au four et laissez cuire environ 2 heures à 180 °C.

Tous les tubercules peuvent être utilisés seuls ou en association pour cette recette (manioc, igname, etc.) ainsi que la banane à cuire. Lap lap est le nom donné aux feuilles d'héliconia qui sont utilisées de préférence à la place des feuilles de bananiers pour envelopper la préparation car elles sont plus souples.

PALUSAMI (SAMOA)

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.

Aux îles Tonga, les habitants ajoutent du poisson, du poulet ou de la viande à la préparation.

FAIKAKAI (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 des carrés de 5 cm.

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.

Ce dessert tongien est proche du po'e tahitien : une base de purée (purée de fruits dans le cas du po'e) associée à de la farine de manioc. Cependant, dans la version tahitienne, le lait de coco remplace le caramel pour napper la préparation (voir page 12).

BASEISEI (FIJI)

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

20 tiges de jeunes feuilles de taro

250 ml de lait de coco

Jus de citron, oignons verts émincés, piment rouge

200 g de thon frais cuit et émietté ou thon en boîte (optionnel)

Sel, poivre

PRÉPARATION

Lavez et épluchez les tiges (retirez la partie extérieure de la tige). Découpez les tiges en morceaux de 15 cm environ et plongez-les dans de l'eau bouillante. Laissez bouillir jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (consistance molle). Puis égouttez les tiges et découpez-les dans le sens de la longueur à l'aide d'une fourchette (tenez la tige par une extrémité verticalement devant vous, plantez la fourchette en haut et faites glisser la fourchette jusqu'à l'autre extrémité. Cela permet de séparer chaque tige en plusieurs fines lamelles).

Dans un saladier, mélangez le lait de coco, le citron, les oignons, le piment. Assaisonnez.

Ajoutez les tiges de taro et éventuellement le thon. Servez frais accompagné d'un féculent (taro, manioc ou d'igname).

En Nouvelle-Calédonie, les tiges de taro sont consommées de la même façon par la population mélanésienne de la province Nord (les feuilles découpées en lamelles sont intégrées dans le plat et cuites en même temps que les tiges).

GALETTES DE TARO AU THON (TUVALU)

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.

Vous pouvez ajouter des légumes préalablement cuits et découpés en petits morceaux dans la préparation (carottes, oignons, feuilles de taro, etc.). La recette peut être réalisée en remplaçant le taro par un autre tubercule (patate douce, fruits de l'arbre à pain, manioc, etc.)

TAKIHI (NIUE)

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

1 taro blanc

2 papayes

300 ml 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 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) dans la culture niuéenne. 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).

ROUROU (FIJI)

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.

Rourou est le nom donné aux feuilles de taro aux îles Fiji.
Le rukau des îles Cook est un plat similaire.

Traditionnellement, les feuilles de taro et le lait de coco étaient placés dans des feuilles de bananier et déposés dans le four pour cuire à l'étouffée pendant plusieurs heures.

PO'E TARO (TAHITI)

INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

1 taro

500 ml d'eau de coco ou de lait de coco

100 g de sucre

1 gousse de vanille (facultatif)

PRÉPARATION

Epluchez et râpez le taro très finement. Ajoutez l'eau ou le lait de coco, le sucre et éventuellement la vanille (fendre la gousse en deux et en extraire les graines). Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

Versez la préparation dans un plat et faites cuire à four moyen pendant 1h30. Découpez lorsque c'est encore chaud et arrosez de lait de coco au moment de servir.

Les habitants des îles Samoa confectionnent le Fa'ausi : il s'agit de taro cru pelé et râpé très finement puis travaillé pour obtenir la consistance d'une pâte. Ce mélange est ensuite déposé sur une feuille de bananier ou papier aluminium puis placé au four à 240°C pour environ 30 minutes. Une fois refroidie, la préparation est découpée en petits morceaux et nappée de caramel réalisé avec du lait de coco (voir page 7).

SIMBORO (VANUATU)

INGRÉDIENTS

1 taro

Feuilles de chou kanak

Lait de coco

Sel, poivre

PRÉPARATION

Epluchez et râpez le taro très finement.

Lavez les feuilles de choux, retirez les tiges et garnissez-les avec la préparation de taro. Roulez ensuite les feuilles comme des nems et déposez-les dans une casserole. Recouvrez les simboro de lait de coco et mettez à chauffer à couvert. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.

La préparation peut être réalisée avec n'importe quel féculent (manioc, banane à cuire, patate douce, etc.) en procédant exactement de la même façon. Pour la cuisson, les simboro peuvent également être placés dans des bambous et déposés sur le feu.

CHIPS DE TARO (ÎLES MARIANNES DU NORD)

INGRÉDIENTS

1 taro

Huile

Sel

Eventuellement : poivre, paprika, herbes aromatiques

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C.

Pelez le taro et à l'aide d'une mandoline, découpez le taro en tranches très fines. Badigeonnez d'une légère couche d'huile les deux côtés de chaque chips et déposez-les sur une plaque de cuisson. Faites cuire jusqu'à ce que les chips soient bien dorées. Après cuisson, déposez les chips sur du papier absorbant afin d'éliminer l'excédent de matière grasse.

Assaisonnez à votre convenance et servez chaud ou froid.

Cette recette témoigne de l'influence de la culture asiatique et américaine aux îles Mariannes du nord.

LAKENO (ÎLES SALOMON)

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 minutes.

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

Le nalot, est un plat traditionnel du Vanuatu également réalisé à partir de taro cuit travaillé en pâte lisse à l'aide d'un pilon. On ajoute de l'huile de coco pour émulsifier la préparation (obtenu en faisant bouillir du lait coco jusqu'à apparition de 2 textures : l'huile et le lait caillé). La pâte est ensuite étalée, puis recouverte du lait de coco caillé et éventuellement de noix de coco râpée fraîche ou grillée.

KAPALOLO (PAPOUASIE-NOUVELLE-GUINÉE)

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 taro
- 4 bananes mûres
- 300 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 blancs de poulet
- 4 feuilles de bananier

PRÉPARATION

Epluchez le taro et les bananes. Passez les feuilles de bananier sur le feu pour les assouplir (quelques instants sur la flamme de chaque côté) et arrangez-les de façon à former un plat. Déposez le taro et les bananes découpés en petits morceaux au centre. Ajoutez le poulet en morceaux et l'oignon émincé par-dessus. Assaisonnez et arrosez de lait de coco. Refermez les feuilles de bananier de façon à bien envelopper la préparation. Ajoutez du papier d'aluminium autour et déposez le tout dans un plat allant au four. Laissez cuire à feu doux pendant 2 heures.

Les habitants de Rennel Island (îles Salomon), préparent un plat similaire appelé Pota Sisi Gautango en remplaçant le poulet par des feuilles de taro découpées en lamelles.

Communauté du Pacifique – Division santé
Private Mail Bag, Suva, Fiji
PHDSuva@spc.int