

Le uru punu pua'atoro miti ha'ari et bonbon coco de Hokulani et Arooarii

Co-écrit sur la plateforme des Arbres Inédits

<https://www.inedits.fr>



Le uru punu pua'ataro miti ha'ari et bonbon coco

Image choisie par Hokulani IOANE



Le uru punu pua'ataro miti ha'ari et bonbon coco par Hokulani et Aroarii

par Hokulani IOANE

Les ingrédients de la recette :

- un uru (fruit de l'arbre à pain) 1 kg
- 2 gros oignons
- une gousse d'ail
- 2 boîtes de pua'ataro (corned beef, conserve de boeuf)
- sel, poivre

bonbon coco :

- 2 noix de coco fraîches
- eau du coco fraîche
- lait coco frais (60 cl)
- sucre (300g)
- une pincée de sel

Miti Ha'ari

- lait de coco frais 40 cl
- eau 15 cl
- une cuiller à café de sel

Notre recette familiale

Le Uru c'est un fruit de l'arbre à pain Polynésien. Il est au cœur de notre culture. C'est une tradition de préparer ce plat tous les dimanches, pour le manger en famille avec du corned beef et des oignons. Nous le cueillons dans l'arbre du jardin. Pour le cuire, nous avons besoin de bois pour le barbecue. On peut aussi le cuire sur le feu de la gazinière. Je trace avec un couteau des croix sur le côté et on le pose sur la braise du feu de bois. On le laisse cuire pendant 1 heure en le retournant plusieurs fois. Une fois cuit, je le retire du feu et je décortique la peau carbonisée à l'aide du dos d'une fourchette.

La préparation du pua'ataro (corned beef)

Faire sauter les oignons, et l'ail jusqu'à caramélisation puis ajouter le pua'ataro et terminer la cuisson pendant 10 minutes à feu doux.

Assaisonner selon vos goûts.

Le bonbon coco :

Le caramel :

Verser le sucre dans une casserole et le laisser caraméliser. Rajouter le lait de coco petit à petit.

Mélanger doucement pour que le caramel reste crémeux et ajouter une pincée de sel dans le caramel.

Ensuite ajoutez petit à petit le coco râpé dans le caramel. Faites chauffer tout doucement et bien mélanger avec le caramel, le lait, et l'eau de coco

Miti Ha'ari

Le miti ha'ari est un accompagnement à base d'eau, de lait de coco et de sel sur des plats de Tahiti.

Mélangez tous les ingrédients et ensuite il faut laisser au frais 1 heure

Table des matières

| | |
|---|---|
| Le uru punu pua'ataro miti ha'ari et bonbon coco | 2 |
| Le uru punu pua'ataro miti ha'ari et bonbon coco par Hokulani et Arooarii | 3 |