Mauruuru roa : Rautea, Turai, Yvan, Rose, Santana, Tamanui, Vehiarii, Agathe, Antonina, Charleyne, Moerani, Kerim, Louise, Clara, Tehau & Ghislaine. Merci à l'équipe DSFE, Terau et Adeline. Merci Manihi, Hélène, Katia et Stevenson

food&cook LAB

"J'améliore la qualité de mes repas"

Le livret d'accompagnement

PROTEGE

Financé par l'Union européenne

Pacific Community
Communauté du Pacifique

DAG
DIRECTION DE L'AGRICULTURE
Pū fa'aterera'a nō te 'ohipa fa'a'apu

Atelier 1 : calcul coût repas

Produits achetés	Prix XPF	Volume ou poids	Poids consommé	Prix total
Galettes de riz	470	Pq		
Farine	150	Kg		
Vermicelles de riz	160	Pq		
Poulet (2kg)	560	Kg		
Tofu	595	Kg		
Mangue	284	Kg		
Papaye	400	Kg		
Carotte	543	KG		
Concombre	405	Kg		
Pousses de soja	305	PQ		
Pousse de maïs	260	Boite		
Citron	995	Kg		
Menthe	280	Botte		
Oignons	302	Kg		
Œufs	580	12		
Beurre	315	200 g		
Bananes	250	Kg		
Oignons verts	280	Botte		
Huile	1 455	5L		
Epices...				
Total				
Prix par personne				

food&cooklab

Recettes

Repas gourmand à -500 f/personne

Pate brisée pour une tarte
(4-6 personnes)

250 g de farine
55 g de lait
7 g de sel
7 g de sucre
1 œuf entier
125 g de beurre

Mélangez la farine et le beurre coupé en morceaux, ajoutez un oeuf, le lait, le sel et le sucre.

Formez une boule et mettre au frais.

Préparation quiche

Légumes - poisson etc Faire sauter les légumes pour éliminer l'eau, assaisonner-

Appareil
450g de lait
3 oeufs entiers
Sel et poivre
Farine si nécessaire pour certains légumes

Crème dessert
(4 personnes)

500 g de lait entier
80 à 100 g de sucre
Vanille ou lait de coco (déduire la quantité de lait)
25 g de fécule de maïs
2 gros œufs
50 g de crème liquide
1 cuillère à soupe de cacao amer en poudre

Faire chauffer le lait avec la vanille ou le lait de coco.

À part, mélangez les oeufs et le sucre, ajoutez la fécule.

Versez le lait sur les œufs puis remettre le mélange sur le feu.

Remuez jusqu'à épaississement, ajoutez ensuite la crème liquide.

Versez la moitié de la crème dans les ramequins en les penchant un peu puis ajoutez le cacao au mélange restant.

Servir la crème dans les ramequins.

Nems

Sachet de feuille
1 sachet de vermicelles
200 g poulet ou 250 g de tofu
250 g de taro
1 carotte
1 oignon
1 tête d'ail
Menthe

Sauce Nems

1 dose de sucre ou miel
3 doses d'eau
1 dose de vinaigre de riz chinois ou citron
1 dose de sauce Nuoc Mam (sauce de poisson)
2 gousses d'ail

Rouleaux de printemps

1 sachet de galette de riz petit format **(25 rouleaux)**
1 sachet de vermicelles
1/4 sachet de pousse de soja
100 g poulet ou 150 g de tofu
1 carottes ou potiron
1 mangues
1 papayes vertes
Graines de sésame
Menthe / coriandre

Préparez l'espace pour les rouleaux - une serviette mouillée propre, un saladier rempli d'eau et un plat.

Humectez les galettes, mettre sur la serviette propre, roulez quand elle devient souple.

Crumble aux fruits

200g de beurre

300 g de farine

50 g de coco râpé un peu sec

100 g de sucre

1kg de Fruits au choix

Potage

6 personnes

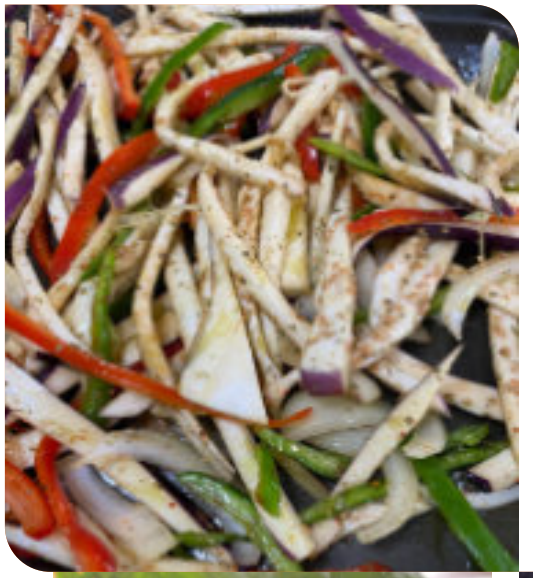
1l Bouillon de poule
2 Oeufs
1/4 sachet pousses de soja
Gingembre - 4 épices
Ciboulette
Coriandre
20 g Tapioca (20min de cuisson) ou vermicelles (3 min)

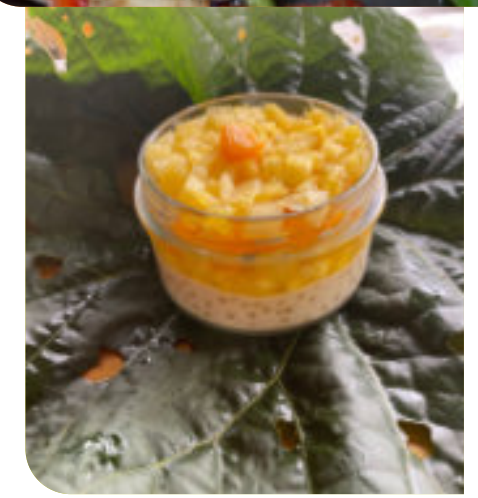
Préparation

Faire cuire le poulet dans l'eau avec sel, poivre et oignon à feu doux. Le poulet cuit sert au nems ou rouleaux de printemps. Retirez la graisse à la louche et utilisez le bouillon pour le potage.

Le livret d'accompagnement

"J'améliore la qualité de mes repas"





food&cooklab

Rilettes de thon au lait de coco

1 kg de lames de thon
400 ml de lait de coco
200 ml de crème de cuisson (facultatif)
Sel,Poivre, épices, herbes etc.

Houmous

1 boite de pois chiches (400g)
1 patate douce
1 C; à Café de cumin
1 c.à Café de curry
1 citron
1 C;à soupe d'huile
Sel poivre

Base salade

Bâtonnets de
Concombre, carottes, radis,
Salade, tomates etc.

Légumes grillés au four

Bâtonnets de
Courgettes, aubergines,
poivrons, oignons
Assaisonner : sel, poivre,
herbes, ail, etc. Et huile
Au four 25 min à 180°C

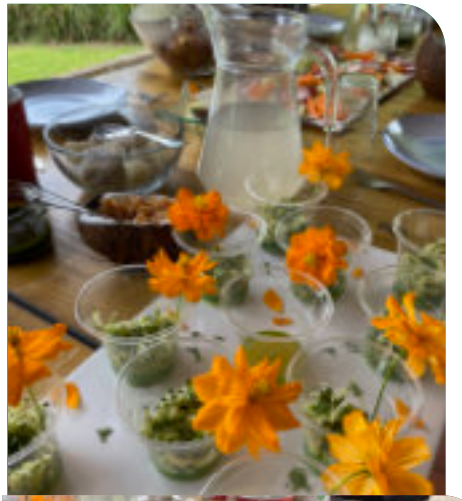
Frites de uru

Taillez et faites frire !

Perles au coco

Pour 6 personnes
80 g de perles de tapioca
0,5L de lait
200 ml de lait de coco
40 g de sucre
Fruits : mangue, papaye etc

Faire chauffer le lait, le lait de coco et le sucre jusqu'à ébullition. Ajouter les Perles de tapioca, remuer sans cesse durant 20 min. Servir froid ou tiède sous une fine couche de fruits en cubes.



Crêpes vivrières (30 crêpes)

250 g de purée de vivrier
250 g de farine
6 oeufs
600 ml de lait
100 g de beurre
(100 g de sucre)

Réaliser une purée de vivrier en mixant finement Mélanger la farine et le vivier, ajouter les oeufs, le beurre et le sucre (si crêpe sucrée), et pour finir le beurre. Faire des crêpes fines si possible.

Caramel lait de coco (1 potée 262 ml)

200g de sucre
100 g de lait de coco chaud
10g de beurre

Mettre à fondre le sucre dans une casserole, une fois le caramel fait, ajoutez le lait de coco chaud, remuez, le mélange s'épaissit puis ajouter le beurre. Remuez, laissez tiédir. Se conserve au frais.

Tableau de légumes

Bâtonnets de
Carottes, radis, concombre, haricots verts, poivrons que vous placez pour réaliser de beaux tableaux

Rillettes de sardines ou maquereaux

1 boite
150 g de fromage kiri ou autre
Ail - oignons - poivre- herbes

Sauce tomates fraiches

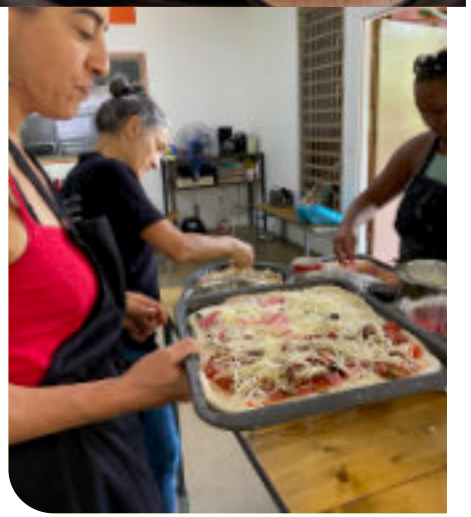
Tomates écrasées
Citron
Romarin / coriandre / roquette

Sauce Yaourt

2 yaourts
1 citron
Menthe
Ail
Sel

Sauce pesto

Basilic feuille sans graines
Huile d'olive
Ail -sel



(3 pizzas)

500 g de farine type 45-55 (bleue)
60 g de semoule fine
1 c.à café de sel
260 g d'eau
3 g de levure boulangère ou instantanée
20 g d'huile d'olive

Réhydrater la levure avec l'eau, mélanger avec la farine et la semoule, pétrir puis ajouter le sel et l'huile. Pétrir, laisser lever. Laisser au frais 48h Diviser en pâtons et étaler.

Sauce tomates

400 g de tomates pelées
40 g de concentré de tomates
Huile, ail, oignons, sel, poivre
Faire revenir l'ail et l'oignon, ajoyer

Sauce pesto

Basilic feuille sans graines
Huile d'olive
Ail -sel

Composer vos pizzas comme vous les aimez !

.

Mousse au chocolat

1 tablette de 200g de chocolat
20 g de beurre
150 g de crème fouettée 30% min
4 gros ou 5 oeufs moyens
15 g de sucre

Préparer la veille. Faire fondre les carrés de chocolat au bain marie avec un peu de beurre. Ajoutez les jaunes d'oeufs lorsque le chocolat n'est plus trop chaud. Monter la crème fouettée, avec un peu de sucre pour finir. Monter les blancs en neige. Ajouter les blancs au chocolat délicatement. Puis incorporer la chantilly. Mettre au frais au moins une nuit.

Nems comment préparer mon espace ?

En famille, on prépare ses nems ou ses rouleaux de printemps.

Dégager un espace de travail. Mettre tous les ingrédients à portée de main. Disposez un torchon humide, une assiette remplie d'eau (pour les galettes) et un plat de service. Attention à ne pas trop coller les nems (mettre un tissu pour les séparer)

Cuisson des haricots comment gagner du temps ?

Les haricots c'est bon et pas cher, mais ça prend du temps !

J'ai un autocuiseur : je mets mes haricots à cuire directement dans l'eau froide avec une petite cueillère à café de bicarbonate (1 paquet environ 40 min)

Je n'ai pas d'autocuiseur : La veille je mets à tremper mes haricots dans un grand saladier d'eau, le lendemain, je mets à cuire avec une petite cueillère à café de bicarbonate (cuisson environ 1h45)

Résultat : si j'ai un autocuiseur, j'économise du temps et du gaz !

Ma famille

Chaque famille a son organisation « alimentaire ». Quelle est la tienne ?

- Est-ce que je mange lorsque j'ai faim ou à heures fixes ?

On sait que l'on est **influencé par les autres**, et qu'on mange comme ceux qui nous entourent. Exemple : on n'a pas faim et on mange quand même. Si dans ma maison, il y a des gâteaux, les enfants mangent des gâteaux mais s'il n'y a que des fruits ... Ils mangent des fruits !

- Dans quel environnement mange-t-on ?

On sait que lorsqu'on voit un aliment, on a mémorisé plusieurs choses : ses qualités, son goût et aussi, la quantité nécessaire. Malheureusement, quand il y a du bruit, qu'on est gêné ou stressé, on est distrait et on perd nos repères et on **surconsomme**. On mange plus qu'on ne devrait.

- Le petit truc en plus pour me faire plaisir, ça va non ?

Un cueillère à sucre en plus par jour, c'est 1% de la consommation de nourriture par jour, et pourtant :

Ça représente une prise de poids d'1kg par an.

Donc en 20 ans --> 20kg