



# LES RECETTES CALÉDONIENNES LOCALES



Caledonian recipes



FOOD  
FOREST  
CONNEXION

# POURQUOI MANGER LOCAL ET DE SAISON ?

Manger local n'est pas un acte banal. C'est une façon de soutenir les petits producteurs qui investissent leur temps et leur passion dans le travail de la terre. Au sein de la région, ces gardiens dévoués de la tradition cultivent des symboles de la culture du Pacifique. Ils utilisent ensuite ces ingrédients uniques pour créer des recettes innovantes afin de transmettre leur savoir aux futures générations et de conserver ce patrimoine immatériel inestimable.

Mais les avantages de l'alimentation locale ne se limitent pas à l'expérience culinaire. En limitant les transports sur de longues distances, consommer local contribue de manière significative à la réduction des émissions de gaz à effet de serre et de leur empreinte écologique. C'est un témoignage de notre engagement à préserver l'environnement naturel et à protéger l'équilibre délicat de nos îles.

# WHY CHOOSE LOCAL AND SEASONAL FOOD?

Eating local is not an ordinary action. It is a way to support small farmers who invest their time and energy into working the land. Within our region, these dedicated guardians of tradition nurture symbols of Pacific culture. Then, they use these unique ingredients to create innovative recipes to pass on their knowledge to future generations and preserve this invaluable intangible heritage.

But the benefits of local food are not limited to our dining experience. By limiting long-distance transport, eating locally grown foods contributes significantly reduces greenhouse gas emissions and their ecological footprint. It is evidence of our commitment to preserving the natural environment and protecting the delicate balance of our islands.



# SOMMAIRE

## Table of contents

- 06 SUSHIS LOCAUX À LA BANANE VERTE ET AUX FEUILLES COMESTIBLES**  
Local sushi with green banana and edible leaves
- 08 TAPENADE DE PEAU DE BANANES VERTES**  
Green banana peel tapenade
- 10 LES TIGES DE TAROS D'EAU**  
Water taro stems
- 12 GNOCCHIS AU TARO DE MONTAGNE**  
Gnocchi with mountain taro
- 14 CRUMBLE À LA PAPAYE ET BANANE**  
Papaya and banana crumble

# Découvrir FOOD FOREST CONNEXION



Les recettes suivantes vous sont proposées par le collectif calédonien Food Forest Connexion. Depuis 2018, Food Forest Connexion, regroupant trois agriculteurs (Mittou Lionel, Sansoni Mickael & Le Breton Julien), propose des repas ou des collations dont l'intégralité est élaborée avec les produits de nos champs agro-écologiques (excepté pour le sel de Poingam, l'huile de coco de Fidji et le sucre bio). Le collectif s'engage à ce qu'aucun déchet plastique ne soit produit à l'issue de leurs prestations. Leurs méthodes de productions sont basées sur l'agroforesterie régénérative, qui ne nécessite aucun engrais chimique ni pesticide d'aucune sorte.

# Discover FOOD FOREST CONNEXION



The following recipes are brought to you by Food Forest Connexion, a New Caledonian association. Since 2018, Food Forest Connexion, a collective of three farmers (Mittou Lionel, Sansoni Mickael & Le Breton Julien), has been offering meals and snacks made entirely from the produce of our agro-ecological fields (excluding Poingam salt, Fiji coconut oil, and organic sugar). The collective is committed to producing zero plastic waste during their events. Their production methods are based on regenerative agroforestry and require no chemical fertilizers or pesticides.



# SUSHIS LOCAUX

## à la banane verte et aux feuilles comestibles



### Ingrédients

- 1 concombre
- 2 oignons verts
- 8 bananes vertes
- Feuilles comestibles (exemple : feuilles de manioc, de patate douce, de chou kanak, d'amarante et de moringa)
- Vinaigre de riz
- Huile d'olive
- Sucre roux
- Feuilles d'algues japonaises pour sushis

### Épices

- Curcuma
- Curcuma amada (également appelé gingembre mangue)
- Poivre frais
- Kaloupilé (feuilles de curry)
- Gingembre

### Ustensiles

- 1 couteau
- 1 économètre
- 1 râpe (attention ne pas utiliser de mixeur)
- 1 poêle
- 1 casserole

### Étapes à suivre

1. Commencez par fendre les peaux de bananes vertes en tranches dans le sens de la longueur et faites-les bouillir pendant 15 minutes. Il est recommandé de réaliser cette étape la veille et de laisser refroidir les bananes.
2. Le lendemain, épluchez les bananes, en gardant la peau pour une autre recette, et râpez la chair.
3. Dans une poêle, faites chauffer le vinaigre de riz 2 minutes, puis ajoutez le sucre roux de manière à dissoudre ce dernier. Versez progressivement ce mélange sur la chair de banane râpée. Mélangez bien et réservez.
4. Coupez le curcuma et le gingembre en morceaux. Coupez les feuilles comestibles en lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez le poivre frais et les épices hachées. Faites revenir pendant environ cinq minutes, puis ajoutez le kaloupilé et progressivement les lanières de feuilles, qui se réduiront à la cuisson. Assaisonnez de sel. Une fois les feuilles réduites, ajoutez un peu d'eau chaude et poursuivez la cuisson. Réservez.
5. Coupez le concombre en lamelles dans le sens de la longueur et faites de même pour l'oignon vert.
6. Placez une feuille d'algue sur une surface et répartissez uniformément la banane râpée. Couvrez avec la feuille comestible et le mélange d'épices.
7. Enfin, ajoutez au centre une lamelle de concombre et une d'oignon vert.
8. Roulez les ingrédients dans le sens de la longueur pour former un long rouleau de sushi. Coupez le rouleau en petites tranches.

# Local sushi with green banana and edible leaves



## Ingredients

- 1 cucumber
- 2 green onions
- 8 green bananas
- Edible leaves  
(example: cassava, sweet-potato, bele - or island cabbage - amaranth and moringa leaves)
- Rice vinegar
- Olive oil
- Brown sugar
- Seaweed (nori sheets)

## Spices

- Turmeric root
- Curcuma amada (also called mango ginger)
- Fresh pepper
- Curry tree leaves
- Ginger root

## Ustensiles

- 1 knife
- 1 peeler
- 1 grater  
(do not use a blender)
- 1 frying pan
- 1 saucepan

## Steps to follow

1. Split green bananas lengthwise and boil for 15 minutes. Try to do this the day before as the bananas must have cooled down.
2. Once fully cooled/the next day, peel bananas, keep the skins for another recipe, and grate banana fruit.
3. Heat rice vinegar in a frying pan for a few minutes, then dissolve brown sugar in the vinegar. After that, gradually pour the mixture over the grated banana. Mix and set aside.
4. Cut turmeric and ginger roots into pieces and edible leaves into strips. Heat olive oil in a pan, then add fresh pepper. Then, add chopped spices. Sauté for about five minutes, add curry tree leaves and gradually add leaf strips, which will reduce during cooking. Salt. After the leaves have reduced, add a little hot water and finish cooking. Set aside.
5. Cut both cucumber and green onion into strips lengthwise. Lay out a nori sheet (seaweed) and spread a fine layer of grated banana on it. Then cover with edible leaves and spice mixture. Finally, add one cucumber strip and one green onion strip to the centre.
6. Roll, still lengthwise, to form a long sushi. Slice into small pieces.



# Tapenade de peau de bananes vertes



## Ingrédients

- 8 peaux de bananes vertes
- 5 feuilles de basilic
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

## Épices

- Curcuma
- Curcuma amara (également appelé gingembre mangue)
- Gingembre

## Ustensiles

- Mixeur
- 1 économe
- 1 couteau
- 1 casserole moyenne



## Étapes à suivre

1. Commencez par fendre les bananes vertes dans le sens de la longueur et faites-les bouillir pendant 15 minutes. Il est recommandé de s'y prendre un jour à l'avance pour laisser refroidir les bananes.
2. Le lendemain, épluchez les bananes et mettez de côté la chair (qui peut être utilisée pour les sushis, comme indiqué précédemment).
3. Dans un mixeur, mélangez les pelures de bananes vertes avec une bonne quantité d'huile d'olive. Ajoutez du basilic, des épices hachées et du sel pour relever le goût.
4. Mixez le mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse et sans grumeaux, semblable à celle du guacamole.

# Green banana peel tapenade



## Ingredients

- 8 green bananas peel
- 5 basil leaves
- 8 tablespoons of olive oil
- Salt

## Spices

- Turmeric root
- Curcuma amada (also called mango ginger)
- Ginger root



## Utensils

- Blender
- 1 peeler
- 1 knife
- 1 medium saucepan



## Steps to follow

1. Split green bananas lengthwise and boil for 15 minutes. Try to do this the day before, as the bananas must have cooled down.
2. Once fully cooled/the next day, peel bananas, keeping only the skin (banana fruit can be used to make sushi, see above).
3. Put green banana skin in a blender and add a generous amount of olive oil. Also put in basil, spices cut into pieces, and salt.
4. Blend well until you get a texture close to guacamole, smooth with no lumps.

# Les tiges de taros d'eau

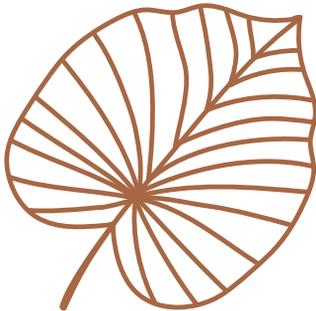


## Ingrédients

- 5 grosses tiges de taro
- Deux cocos pour leur lait

## Ustensiles

- 1 casserole
- 1 couteau



## Étapes à suivre

1. Préparez les tiges de taro en les rinçant soigneusement.
2. Épluchez les tiges de taro et coupez-les en morceaux pouvant être placés dans une casserole. Remplissez la casserole d'eau chaude et ajoutez les tiges.
3. Pendant que les tiges cuisent, râpez les noix de coco. Versez de l'eau chaude sur la chair râpée et pressez-la pour en extraire le lait à l'aide d'un torchon.
4. Lorsque les tiges de taro sont tendres, transférez-les dans une casserole de lait de coco et poursuivez la cuisson. Servez le plat dans le lait de coco crémeux.

# Water taro stems



## Ingredients

- 5 big water taro stems
- 2 coconuts

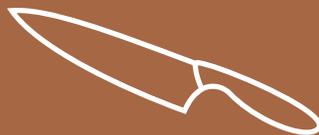
## Utensils

- 1 saucepan
- 1 knife

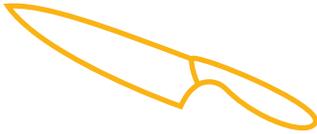


## Steps to follow

1. Peel water taro stems and cut them to fit into a saucepan. Heat some water and add the stems.
2. While you are waiting, grate the coconuts. Then, add hot water and squeeze the grated coconut with a cloth to extract the cream.
3. Once tender, continue cooking in coconut cream. Serve with the coconut cream.



# GNOCCHIS au taro de montagne



## Ingrédients

- 1,5 kilo de taro de montagne
- Farine: blé, maïs, pois chiches (au choix)
- Quantité de farine : en fonction de la texture, environ 10% de la quantité de taro, si pas assez sec
- 4 feuilles de chou kanak (optionnel)
- Huile d'olive

## Épices

- Massala

## Ustensiles

- Mixeur
- 1 couteau
- 1 économe
- 1 poêle



## Étapes à suivre

1. Commencez par faire cuire les taros dans l'eau. Une fois cuits, coupez-les en petits morceaux et laissez-les refroidir.

2. Dans un mixeur, mélangez les morceaux de taros avec un peu d'huile d'olive et les épices de votre choix. Si la mixture n'est pas assez pâteuse, vous pouvez également ajouter une petite quantité de farine.

3. Mixez progressivement le mélange en veillant à ne pas trop le mélanger, ce qui pourrait donner une texture collante. Arrêtez de mixer dès qu'une pâte se forme.

4. Retirez la pâte du mixeur et goûtez-là. Ajustez l'assaisonnement et les épices selon vos préférences. Vous pouvez façonner la pâte en petites boules ou en gnocchis. Pour plus de saveur, vous pouvez choisir d'envelopper les gnocchis dans des feuilles de chou kanak.

5. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites frire les gnocchis jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés.



# Gnocchi With mountain taro



## Ingredients

- 1,5 kilo of mountain taro
- Flour: wheat, corn, chickpeas (of your choice)
- Quantity of flour: depending on texture, about 10% of the quantity of taro, if not dry enough
- 4 island cabbage leaves (optional)
- Olive oil

## Spices

- Masala blend

## Utensils

- Blender
- 1 knife
- 1 spoon
- 1 frying pan



## Steps to follow

1. Start by boiling the taro in water until tender. Once boiled, cut into small pieces and let them cool down.

2. In a blender, combine the taro with a little olive oil and the spices of your choice. If the taro mixture isn't dry enough, you can also add a small amount of flour.

3. Blend at a low speed (otherwise the dough may not take) and stop as soon as a dough is formed (do not over-mix or it will be like chewing gum).

4. Take dough out of the blender, add more salt and spices, if needed, to taste. Make small balls/gnocchi. You could also roll them in island cabbage leaves.

5. Sauté in a pan with olive oil until the gnocchi are cooked.



# Crumble à la papaye et banane



## Ingrédients

- 1 papaye mûre
- 4 bananes
- 2 noix de coco râpées
- 4 cuillères à soupe de sucre roux
- Huile de coco
- 1 gousse de vanille
- Alcool à flamber



## Ustensiles

- 1 poêle
- 1 râpe
- 1 couteau
- Plusieurs bols ou ramequins

## Étapes à suivre

1. Commencez par couper les bananes et la papaye mûre en lanières. Mettez-les de côté dans des récipients séparés. Râpez également la noix de coco et réservez-la dans un autre récipient.

2. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et ajoutez-y la chair de noix de coco râpée. Répétez cette étape dans une autre casserole avec les bananes et les papayes mûres.

3. Dans chaque poêle, faites cuire les fruits jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns, ce qui prend généralement une dizaine de minutes. Ajoutez la cassonade au mélange pour le caraméliser, puis incorporez les graines et la gousse de vanille. Poursuivez la cuisson.

4. Une fois le mélange de bananes cuit, faites-le flamber dans la poêle.

5. Au moment de servir, placez les préparations de papaye et de banane sur le dessus et recouvrez-les de la chair de noix de coco caramélisée.



# Papaya and banana crumble



## Ingredients

- 1 ripe papaya
- 4 bananas
- 2 grated coconut
- 4 tablespoons of brown sugar
- Coconut oil
- 1 vanilla pod
- Flambe alcohol



## Utensils

- 1 frying pan
- 1 grater
- 1 knife
- Several bowls or ramekins

## Steps to follow

1. Cut bananas and ripe papaya into strips. Grate the coconuts. Set aside in different containers.
2. Heat coconut oil, add the grated coconuts. Do the same in another pan for the bananas and ripe papaya together.
3. In each of the pans, let the fruit sauté for about 10 minutes. Then add brown sugar to the mixture to caramelize it. Add vanilla seeds and bean. Continue cooking.
4. Then, after cooking, flambé the banana fruit mixture.
5. To serve, put papaya and banana mixtures on a plate and cover it with caramelized grated coconut.



Publié par  
*Published by*



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

2024