

# Les plantes comestibles du Fenua

## Lau akau e lava ke kai

## Lau la'akau e mafai lona kai

Dans le Pacifique, beaucoup de feuilles et de plantes sont comestibles mais bien souvent nous l'ignorons

### Les jeunes feuilles de patate douce

Lau kumala

Les feuilles de la patate douce constituent un aliment sain, riche en vitamines. Elles contiennent une quantité intéressante de vitamines A, C et B2. Plus les feuilles sont sombres, plus elles contiennent de vitamine A.

On prépare les jeunes feuilles et les pointes en les faisant bouillir dans de l'eau, ou bien sauter. Elles peuvent être ajoutées à des soupes.



### Les jeunes feuilles de taro

Lau lu - Lau talo

Les feuilles de taro fournissent une grande quantité de vitamines A, C et B2. Elles contiennent aussi des quantités intéressantes de calcium et de fer. Les feuilles, comme le tubercule, provoquent des démangeaisons dans la bouche si elles ne sont pas correctement préparées. Il faut les faire bouillir rapidement, jeter la première eau de cuisson et refaire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.



### Les jeunes feuilles de manioc

Muko'i lau manioka

Les feuilles de manioc sont riches en vitamine A et C. Elles apportent également une quantité importante de fibres.

Les feuilles de manioc peuvent être préparées de plusieurs façons : bouillies, sautées, en ragoût... Dans tous les cas, il faut faire bouillir les feuilles dans de l'eau et jeter l'eau de cuisson. Ce procédé permettra d'enlever le goût amer des feuilles.



### Les jeunes feuilles, pousses et vrilles de potiron

Muko'i lau potiron

Les jeunes feuilles, les pousses et les vrilles de potiron se consomment et sont riches en vitamines et minéraux.

Avant d'être consommées, les feuilles doivent être lavées puis bouillies 5 à 10 minutes dans de l'eau. Les pousses et les vrilles peuvent être pelées et débarrassées de leur peau velue, puis sautées avec de l'ail.



### Les jeunes pousses et feuilles de papayer

Muko'i lau leosi - Muko'i lau kalaafiti

Les jeunes pousses et les feuilles de papayer sont riches en vitamines A, C et B2 et contiennent une quantité intéressante de calcium.

Elles se consomment comme un légume vert, cuites à l'eau ou sautées en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.



### La fleur de bananier

Moai fusi - Momoai futi

La fleur du bananier est une bonne source de vitamines C et A. Elle contient également du calcium et du fer.

Il faut enlever les feuilles violettes pour atteindre la partie centrale jaune, émincer le cœur en lanières et laisser tremper toute une nuit dans de l'eau vinaigrée. La fleur de bananier est consommée crue en salade, ou cuite comme légume.



### Le pourpier sauvage

Le pourpier sauvage est riche en vitamines et minéraux, mais également en oméga 3.

Il peut se consommer cru en salade ou bien cuit en potage.

Cette plante pousse en général dans des endroits humides, mais aussi sur les îlots.



### De nombreuses autres plantes sont également comestibles



Très jeunes feuilles de nonu  
Muko'i lau nonu



Très jeunes feuilles de fruit à pain  
Muko'i lau mei



Citronnelle  
Lau galo - Lau mugalo



Feuilles de piment - Lau polo



Feuilles d'amarante



Chou kanak

Ou encore jeunes feuilles de figuier, fougère comestible, liseron d'eau...

### Les principaux modes de préparation des feuilles

Fa'a higa fakamoho ote u lau akau  
Fa'a siga fakamoso ole lau la'akau

#### En salade - Salata

Certaines feuilles peuvent être consommées crues, ce qui permet de préserver les vitamines et les minéraux, en partie perdus lors de la cuisson. Lavez préalablement les feuilles à l'eau claire.

#### Sautées - Fakamae

Lavez et émincez les feuilles, faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis faites sauter de l'ail haché, du gingembre émincé ou d'autres condiments pendant 1 minute. Ajoutez les feuilles et faites sauter 5 minutes environ en remuant constamment. Ajoutez un peu d'eau si besoin, couvrez et laissez mijoter 2 à 5 minutes.

#### Bouillies - Fakapula

Lavez les feuilles sans les tiges les plus dures et mettez-les dans une casserole d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes (de 3 à 10 minutes). Vous pouvez ajouter du lait de coco avant la fin de la cuisson, ou servir avec. Utilisez l'eau de cuisson des feuilles pour réaliser sauces ou potages.

**Pour le manioc et le taro,** égouttez les feuilles après la première cuisson et jetez l'eau. Remettez à cuire 15 à 20 minutes à couvert, dans de l'eau fraîche ou du lait de coco avec un peu de sel.

**Kai lahi te lau akau, e mole totogi kovi pea lelei kite malolo fakasino !**  
**Kai lasi le lau la'akau, ese totogi veli tie malie kile malolo fakatino !**  
**Consommons davantage de plantes, ce n'est pas cher et c'est bon pour notre santé !**