

~ NOS PRODUITS LOCAUX ~ ONT DU TALENT !



LÉGUME : *Gombo / Okra*

Fruit d'une plante tropicale à fleurs qui produit tout au long de l'année, il se consomme crus ou cuits. Sa texture gélatineuse se marie bien avec la tomate, l'oignon, l'igname, le poivron et toutes sortes d'épices !

NUTRITION :

Très nutritif, riche en calcium, en vitamine A, C, P et en minéraux.

SA FORCE :

Les feuilles servent parfois de cataplasmes et sont utilisées pour leur propriétés anti-inflammatoires.



VIVRIER : *Ufi*

Le Ufi est un tubercule que l'on retrouve sous toutes sortes de variétés en Polynésie française. Son goût relativement neutre, que l'on associe à de la pomme de terre, lui permet d'accompagner nombreux plats !

NUTRITION :

Faible en calories, riche en vitamines B, C, en fer, en lipides, en glucides et en protéines végétales.

SA FORCE :

Les feuilles écrasées peuvent être appliquées en cas de piqûres d'insectes et de cent-pieds pour apaiser l'inflammation.



ÉLEVAGE : *Miel*

Le miel est substance sucrée élaborée par les abeilles, élevées par les apiculteurs. La Polynésie française offre des conditions favorables à la production de miel. En 2016, 188 tonnes ont été récoltées !

NUTRITION :

Le miel est l'édulcorant le plus naturel que l'on peut trouver, il est le substitut parfait du sucre raffiné !

SA FORCE :

Le miel dispose de propriétés antibactériennes et peut désinfecter des plaies.



FRUIT : *Fruit du dragon*

Aussi appelé « Pitaya », ce fruit appartient à la famille des cactus. Sa pulpe est blanche, rouge et sa peau rose ou jaune.

NUTRITION :

100 grammes de fruits contiennent moins de 50 calories. Riche en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.

SA FORCE :

La graisse naturelle que contiennent ses graines lui procure d'étonnantes vertus digestives.



POISSON : *Perroquet*

19 espèces de Perroquet sont recensées en Polynésie française et on peut généralement les distinguer en 3 catégories : les petits, les grands et les sédentaires.

SPÉCIFICITÉ :

La couleur vive de leurs écailles et leur bec robuste et tranchant.

SA FORCE :

L'activité de grattage des algues pour se nourrir des poissons-perroquets joue un rôle important au sein de l'écosystème en limitant le développement de certaines algues nuisibles au corail.



Les produits agricoles polynésiens sont de façon générale très nutritifs et contiennent des apports en nutriments plus riches que des produits homologues d'autres pays. Ceci n'est pas dû au hasard ! Nombre de ces produits souches sont le fruit des importations dues aux migrations et seuls les spécimens les plus résistants ont pu supporter des semaines de mer pour arriver jusqu'à nous et s'y implanter.



TÉMOIGNAGE

Jean-Pierre Desperiers
CUISINIER

« L'avantage de cuisiner avec des produits locaux, c'est que je sais qu'ils sont sains et naturels. Et j'aime les cuisiner car ils ont un goût exceptionnel ! »

C'EST BON POUR MOI,
C'EST BON POUR MON FENUA !

Des produits de qualité

Qui se trouvent à côté de chez nous !

Qui ont plus de goût

Qui offrent un choix inégalé et se transforment au gré de nos envies

Qui favorisent l'économie de notre pays

Manger
LOCAL