



Po'ao mei'a, banane enveloppée dans des feuilles

La préparation de la recette culinaire marquisienne appelé *po'ao mei'a* se fait à partir des fruits de la banane verte râpée, additionnée de lait de coco. La pâte obtenue sera enveloppée dans des feuilles de *fau* et le paquet de pâte sera cuit bouilli, selon une méthode de *Fatuiva* (Marquises).

Les espèces les plus utilisées :

On distinguera deux catégories, les bananes de table qui se consomment frais une fois arrivées à maturité et les bananes à cuire soit bouillies, rôties, cuites à l'étouffé, séchées. L'espèce dite *meia ta ai vao* était utilisé dans la médecine traditionnelle.

- *Mei'a mao'i*¹ *tah mei'a ma'ohi*, sc *musa paradisiaca* : espèce indigène.
- *Mei'a rio*² *tah mei'a rio*, sc *musa sapientum* : espèce introduite du Brésil
- *Mei'a hamoa*³ *tah mea hamoa*, sc *musa nana* : espèce introduite du sud-est asiatique

La banane dite *mei'a hamoa* 'opio (n'ayant pas atteint sa maturité) sera l'espèce choisie, deux étapes seront nécessaires à la préparation de ce met.

Outils :

- Petit couteau pour peler les bananes
- Râpe à légumes
- Râpe à coco
- Filtre pour le coco râpé
- Plat en bois
- Faitout
- Fils de *fau*⁴

Ingrédient :

- *Mei'a* (trente bananes)
- Noix de coco (cinq cocos)
- Sucre roux

¹ *Mei'a mao'i*, *tah mei'a mā'ohi*, fr plantain, sc *musa*, P. Pétard, Plantes utiles de Polynésie, Edition Haere po no Tahiti, 1986, p 117/118

² *Mei'a rio*, *tah mei'a rio*, fr banane, sc *musa sapientum*, P. Pétard, Plantes utiles de Polynésie, Edition Haere po no Tahiti, 1986, p 117/118

³ *Mei'a hamoa*, *tah mei'a hamoa*, fr banane, sc *musa nana*, P. Pétard, Plantes utiles de Polynésie, Edition Haere po no Tahiti, 1986, p 117/118

⁴ *Fau*, *tah purau*, sc *hibiscus tiliaceus*, P Pétard, Plantes utiles de Polynésie, Edition Haere po no Tahiti, 1986, p 214 à 217

Préparation :

- Râper les noix de *a'ehi* ⁵
- Presser et filtrer la pulpe de coco avec une étoffe et recueillir le lait dans un récipient
- Peler et râper les bananes dans le lait de coco
- Mélanger la pâte de banane et le lait de coco avec du sucre de canne afin d'adoucir la sève contenue dans les bananes

Enveloppement avec les feuilles de *fau* ⁶ et la cuisson de la pâte de bananes

- Enlever et mettre de côté les pédoncules des feuille de *fau*
- Former un cornet en ramenant les bords de la feuille vers le centre et plier la pointe vers le haut
- Remplir le cornet avec la pâte de bananes
- Une autre feuille enveloppe le cornet dont les bords sont ramenés vers le centre et plier la pointe vers le bas
- Lier le paquet de pâte avec du fil de *fau*
- Mettre les pédoncules dans le fond du faitout et ranger par-dessus les paquets de pâte de bananes
- Remplir le faitout d'eau jusqu'à recouvrir les paquets de pâte et mettre à bouillir sur le feu
- Piquer à l'aide d'une fourchette les paquets de bananes afin de constater la cuisson comme pour un gâteau

Autrefois, le *po'ai mei'a* était préparé lors de pénurie alimentaire. Ce met était considéré comme un *kai iti* (collation) il était parfois accompagné de café.

⁵ A'ehi, tah ha'ari 'opa'a, fr coco, sc coco's nucifera, P Pétard, Plantes utiles de Polynésie, Edition Haere po no Tahiti, 1986, p 89 à 98

⁶ Fau, tah purau, sc hibiscus tiliaceus, P. Pétard, Plantes utiles de Polynésie, Edition Haere po no Tahiti, 1986, p 214 à 217