

## Le ipo

Le ipo est une sorte de beignet à base de coco.

Originaire de l'archipel des Tuamotu, il est présent dans quasiment tous les repas. A l'origine, le ipo constituait l'essentiel du repas traditionnel paumotu, remplaçant le pain des occidentaux.

### Ingrédients

- \* 1kg de farine avec levure
- \* 300g de sucre
- \* l'eau de 3 à 4 cocos ou de l'eau de robinet
- \* 1 coco râpé

### Préparation

Mettre la farine dans un saladier. Ajouter le sucre et le coco râpé. Mélanger. Verser peu à peu l'eau de coco et remuer afin d'obtenir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse. Faire de petites papillottes en mettant une petite boule de pâte au milieu d'un morceau papier cuisson sulfurisé. Cuire à la vapeur.



## LE PO'E MAI'A

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 bananes bien mûres
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre en poudre
- 1 brique de lait de coco (ou coco râpé)
- Farine de tapioca (ou de manioc).

### Préparation

Eplucher et couper en rondelles les bananes, les mettre

dans une marmite et recouvrir avec un peu d'eau.

Ajouter la gousse de vanille fendue par le milieu.

Cuire à feu doux pendant  $\frac{3}{4}$  d'heure environ en remuant bien jusqu'à ce que la compote soit bien homogène.

Arrêter la cuisson et laisser refroidir.

Puis mélanger avec la farine (1 proportion de tapioca pour 3 proportions de compote) en remuant bien pour éviter les grumeaux.

Huiler un plat à gratin ou une plaque à four et y verser l'ensemble qui devra avoir une épaisseur de 3 à 4 cm.

Cuire au four chaud 1 heure environ.

Le Po'e sera cuit quand la couleur sera brune au milieu du plat. Couper le po'e en petit carré.

Servir chaud chaque part dans un bol et ajouter du sucre et le lait de coco.



## Gâteau coco à l'ananas

### INGREDIENTS:

Pour 6 personne(s)

- 150 g de coco râpée (fraîche, c'est meilleur)
- 100 g de farine
- 20 cl de lait
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- Quelques tranches d'ananas
- levure
- une pincée de sel



### PREPARATION:

Commencer par travailler le beurre et le sucre.

Ajouter la farine, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel et le lait.

Incorporer 2 œufs et la coco râpée.

Verser dans un moule préalablement beurré.

Sur le dessus disposer le fruit en tranches.

Saupoudrer de 2 cuillerées à soupe de sucre brun (et pourquoi pas d'une pincée de cannelle).

Mettre au four à 170°C pendant 30 minutes environ.

## Flan coco

### Ingrédients (4 personnes):

3 oeufs

une boîte de lait concentré

une boîte de lait (se servir du pot du lait concentré)

100g de noix de coco râpée



### Préparation:

Mélanger tout les ingrédients, enfourner 45 mn à 180° au bain marie (dans un récipient plein d'eau).

## Coconut pie

Recette australienne du Coconut pie, gourmandise facile et très rapide à réaliser.

### Ingrédients

Pour 8 à 10 pers

5 oeufs.

60 g de farine .

125 g de beurre mou ou fondu .

220 g de sucre en poudre .

125 ml de lait .

220 g de noix de coco râpée .

400 ml de lait de coco ( 1 boîte )

### Préparation

Mélangez au fouet tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils forment une pâte lisse.

Verser le tout dans un moule beurré et mettre au four pour 1 heure à 180 °.

A déguster tiède .

