

IA MANUIA TE EA !



Graphisme : IRI CLIC

Edition 2012

Ministère de la Santé

n>wrest
Programme national



Fa'anahora'a o te mau tumu parau

'Ōmuara'a 5

Tuha'a 1 : « TE MAU PUPU MĀ'A » 6

Te mau pupu mā'a 7

Te mau mā'a paruru tino 8

Te mau mā'a fa'atupu tino 10

Te mau mā'a fa'aito'ito tino 12

Te mau 'inu 14

Te āpapara'a mā'a 15

I roto i tāu merēti ... 16

Tuha'a 2 : « TE FAUFA'A O TE MAU MĀ'A
NO TE FENUA NEI » 17

Te mau mā'a no te fenua nei, hope te au ! 18

Te umara 19

Te taro 20

Te uru 21

Te iita 22

Te mautini 23

Te meia 24

Te painapo 25

Te vī 26

Tuha'a 3 : « TE FAUFA'A NŌ TE FA'HAUTIRA'A
I TE TINO » 27

Ia maita'i noa to'u ea, e ueue vau i to'u tino 28

Farerei 'atu 29



*



■ Ōmuara'a



E hia'ai papū te ohipa tamā'a : titauhia ia tamā'a no te ora !
 Hau roa atu, ia vai te 'ana'anatae i te taime tamā'ara'a :
 mea aminamina, mea 'ana'anatae te fa'aineinera'a
 i te hō'ē mā'a au maita'i, mea 'ana'anatae te taime
 tama'ara'a i pīha'iho i te feti'i aita ra i te mau hoa...

I teie mahana, ua papu e na te mā'a e ha'amaita'i i te
 ea. No reira, te taviri matamua roa ia vai maita'i te tino,
 o te hō'ē tamara'a tano e te aifaito e te ueue tamau
 ato'ara'a te tino i te mau mahana atoa. Na te reira ato'a
 e paruru ia 'oe i te mau ma'i rau.

No te ma'iti te mau mā'a e tano ia 'amuhia, ia 'itehia te
 tahi mau tumu parau. I roto i teie puta 'arata'i, te vai nei
 te mau ha'amaramaramara'a, mau mana'o tauturu ia
 roa'a mai te tahi mau ravera'a tano noa. Tama'a tano
 noa, mea ohie. Fa'aohipa mai na roto i te maramarama
 te tahi mau mana'o ohie.

I teiei nei, e ta'ata tī'a'au vau nei !



Tuha'a 1 : « TE MAU PUPU MĀ'A »

la aminamina te mau mā'a i maitihia i roto i te mau pupu mā'a rau no te hia'ai o te tino e no te vai maita'ira'a te ea.





TE MAU PUPU MĀ'A



PARURU TINO

→ MĀ'A HOTU E TE MĀ'A TUPU



FA'ATUPU TINO

→ MĀ'A 'ŪO' I'A HUERO MŌA



→ MĀ'A NO ROTO I TE Ū



FA'AITO'I TO TINO

→ MĀ'A HOPUE



→ MĀ'A HINU I TE HONAMONA



FA'atere'a's hua no te au

newwest

Te mau mā'a PĀRURU TINO

Te vai nei te mau mā'a hotu e te mau mā'a tupu i roto i teie pupu mā'a. E puna teie no te vitamī, te minerare, te « fibres » e te pape. Nā teie mau mā'a, e pāruru i te tino i te poria ma'i, te 'ōmaha tihota, te mau ma'i māfatu e te tahi mau ma'i māiriri 'ai ta'ata ; e fa'a'ohie ato'a i te haumitira'a, e ha'apūai i te mau 'arotino

TE MAU MĀ'A TUPU :

E 'amu otahia teie mau mā'a, e aita ra mea tunu. Nō roto mai i te faa'apu, e aita ra mea tāpunu, mea ha'apa'arihia i roto i te fa'ato'eto'era'a.



A ara :

I roto i teie pupu mā'a, te vai nei 'eere i te mā'a tupu !

O te mau « mā'a tupu marō » parau-ato'a-hia mā'a pipi huero (petits pois, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, etv.), te mau mā'a aata (umara, taro, umara putete, ...etv.), te mā'a hotu « amylicés » ('uru, fe'i, etv) tei roto teie mau mā'a i te pupu mā'a hopue nō te mea e ta'ita'i mai oia i te tihota tei fa'a'ohipa-maoro-hia (pia).

TE MAU MĀ'A HOTU :

Tei roto i te 'apapara'a o te mau mā'a hotu nō ni'a mai i te tumu mā'a, fa'ato'etoe'hia aita ra mea tunuhia. (« compotes », mā'a hotu tāpunuhia).



A ara :

Aita te mau mā'a ato'a nō roto mai i te mau mā'a hotu e faairohia ei mā'a hotu:

- E tu'uhia te mau vaiharo i roto i teie 'apapara'a mai te mea nō roto mai i te mau mā'a hotu « 100%, aita e tihota ». Te tahi atu mau vaiharo e ho'ohia ra na roto i te mau fare toa, nō te monamona, (« nectar, jus à base de concentré », ...etv.), tei roto ia i te 'apapara'a o te mau mā'a tuhituhi.
- E mau mā'a hotu tāra'i : 'eere ato'a i te mā'a hotu no te rahi o te tihota e 'itehia i roto. E tu'uhia i roto i te 'apapara'a o te mau mā'a tuhituhi.
- Te tihamu : hō'ē ā huru, e tu'uhia i roto i te mau mā'a tuhituhi, nō te rahi o te tihota.



HA'AMAITA'IRA'A :

Hō'ē noa a'e mā'a hotu, mā'a tupu i te mau tāmā'ara'a ato'a.

HI'ORA'A :

la tāpae i teie fā

- a 'amu mai te rau'ere « salade », tōmati, totoma
- e nō te tāpiri i tā 'oe 'i'o puaatoro/i'a,/huero moa (« haricots » matie, chou, mā'a tupu farai...)
- e 'āno'i (pua'a chou, tāroti, nave tunu ragoūt ; chao men, hua puaaniho faraihia...).

Te mau mā'a hotu :

- e 'amu te tā'ato'ara'a
- hāmani « salade de fruit »
- fa'ararerare
- e 'āno'i atu i te mau faraoa monamona (faraoa monamona e te mā'a hotu tapūpūhia, pata pa'ari 'uo'uo e te mā'a hotu fa'ararerare, pai mā'a hotu...).



Te mau mā'a FA'ATUPU TINO

E puna teie mau mā'a nō te poroteina tei riro ei mauiha'a nō te fa'atupu e nō te 'atu'atu i te mau uaua.

Te vai nei te mau mā'a 'i'o/i'a/huero moa e te mau mā'a ū.

TE MAU MĀ'A 'I'O/I'AHUERO MOA :

E ō atu te mau 'i'o ato'a i roto i teie 'apapara'a (pua'atoro, pua'a mā'ohi, te moa, te mo'ora, te raoro, te mamoe, ...etv.), te mau i'a ato'a, te mau hotu nō roto i te miti (pahua, 'oura, ...etv.) e te huero moa. E riro i te mea 'āpī, mea fa'ato'eto'e aita ra mea tāpunu.

A ara :

Te vai ra te tahi mau mā'a 'i'o tāpunuhia mai te punu pua'atoro aita ra te « sardines » hinu, nō te rahi o te hinu i roto i teie mau mā'a, ia fa'a'orehia te hinu hou te 'amura'a.

HA'AMAITA'IRA'A :

la 'amuhia 1 tae atu i te 2 'amura'a i te māhana hō'ē.

HI'ORA'A :

la tāpae i teie fā :

- hō'ē tapū 'i'o pua'atoro i te avatea e/aita ra hō'ē tapū i'a te ahiahi. A 'imi i te rāve'a nō te fa'araura'a i te mau 'īna'i (pua'atoro, pua'a, moa, mamoe, fanau'a pua'atoro ...etv.) te i'a (nō tua, nō roto, te mau hotumoana) e te huero moa.



TE MAU MĀ'A Ū :

Te rahira'a o te mau mā'a i roto i teie 'apapara'a, e mau mā'a tei hāmanihia e te ū : te « yaourts », te pata pa'ari e te ū. E puna nō te poroteina e te taratiumu. Mea faufa'a nō te fa'atupu e nō te ha'apa'ari i te mau ivi e te niho.

A ara :

Noa atu nō roto mai te pata e te « crème fraîche » i te ū, aita rāua e tai'ohia i roto i te mau mā'a ū nō te rahi o te hinu i roto i teie mau mā'a. Tei roto rāua i te 'apapara'a o te mau mā'a hinu (hi'o atu « mā'a fa'aito'ito tino »).

Nō te mau « desserts lactés » (flan, crème desserts, ice-cream...) te vai nei te tīhota e hau atu, te hinu i roto i teie mau mā'a, tei roto ia i te 'apapara'a o te mau mau mā'a hinu e te tuhituhi.

HA'AMAITA'IRA'A :

3 mā'a ū i te māhana hō'ē.

HI'ORA'A :

Te tahi ū i te po'ipo'i, hō'ē tapū pata pa'ari i te avatea, hō'ē "yaourt" i te ahiahi.



Te mau mā'a FA'AITOITO TINO

E puna teie no te ito tei fa'arirohia ei tīhota e/aita ra ei hinu i roto i te tino. E parau ato'ahia te hinu ei me'i. E piti huru tīhota (aita ra « glucides ») : te mau tīhota fa'aohipa-taere-hia nō roto mai i te mau mā'a hopue, e te mau tīhota fa'a'ohipa-vitiviti-hia nō roto mai i te mau mā'a tuhituhi. E ti'a roa i te tino i te ha'aputu i te ito mai te tīhota ra te huru i roto i te upa'a e te mau uaua, hau roa atu, e ha'aputu-atoa-hia teie ito mai te me'i te huru mai te mea e rahi a'e te fāito mā'a fa'aitoito tino i te mau hia'ai.

TE MAU MĀ'A HOPUE :

Puna nō te mau tīhota fa'a'ohipa-taere-hia (mai te pia te huru) tei tu'utu'u marū-noa-hia māoti te hō'ē fa'a'ohipara'a taere i roto i te vaira'a mā'a. Mea faufa'a nō te vai tāmaura'a te ito tau hora i muri mai i te tāmā'ara'a. I roto i teie pupu mā'a, te vai nei te faraoa pa'apa'a, te « biscotte », te « pâtes », te raiti, te mau aata (taro, 'ūmara putete, 'ūmara, maniota, tarua, ufi, ...etv.), te mau hotu « amylicés » ('uru, fe'i, mei'a, ...etv.), te mau mā'a pipi huero (petits pois, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, ...etv.).

A ara :

la faraihia te mau mā'a aata e riro mai ei mā'a hinu nō te mea ua rahi te hinu i roto i teie mau mā'a i te taima tunura'a.

HA'AMAITA'IRA'A :

Tītauhia teie mau mā'a i te mau tāmā'ara'a ato'a, fa'atano ra i roto i te merēti aita ra nō te fa'arava'i (faraoa).



■ TE MAU MĀ'A HINU :

- Te vai nei te mau mā'a mai te pata, te hinu mā'a, te « margarine », te « crème fraîche », te hinu 'ōpa'a. E waitaha noa mai teie mau hinu.

- Te vai nei te mau mā'a, ua tu'uhia atu te hinu e 'āno'i atu ai. E 'ite'orehia te hinu : te mau mā'a farai ('ūmara putete farai, te nem, ...etv.), te mā'a fa'a'ineinehia i te pata e te hinu (« mayonnaise », terevē, « pâte feuilletée »...etv.).

■ TE MAU MĀ'A TUHITUHI :

Nā teie mau mā'a e hōro'a mai i te tīhota vitiviti nō te tino : tīhota, meri, tihamu, monamona, te mau pape monamona (« sirop, jus, soda »...).

■ TE MAU MĀ'A HINU E TE MONAMONA :

Te vai nei te tīhota e te hinu 'ite'orehia (faraoa pa'apa'a, « ice-cream», faraoa monamona, totorā, firi-firi, «donuts, crème chantilly»...). Ua rahi te ito i roto i teie mau mā'a.

■ HA'AMAITA'IRA'A :

la fa'a'itihia te amura'a i teie mau mā'a.

HI'ORA'A :

la fa'arirohia teie mau mā'a nō te « fa'a'ana'anatae ». la amuhia teie mau mā'a te tahi taime (tāmā'ara'a feti'i, 'ōro'a fānaura'a, ...etv.).

Faufa'a'ore teie mau mā'a nō te tino. la 'amu rahihia oia, e rahi roa te ito e o te ha'aputuhia riro mai ai ei me'i, e fa'a'ino i te ea. E ha'apē ato'a i te niho ia 'amu rahi te tīhota.



Te mau INU

Te pape ana'e te inu e ti'a ia rave i roto i te orara'a. E 70 tuha'a i ni'a i te hānere (70%) o te tino ta'ata, e pape ana'e ia. I te mau māhana tāta'itahi ato'a, e hiaai te tino i te pape nō te fa'a'ohipa i te mau mero : te 'omahara'a i te mau vi'ivi'i, te monora'a i te pape tei pau nā roto i te hou e te hutira'a mata'i.

Te pape, nō roto mai i te faataheraa pape (ei pape mā ihoā ra), te pape minerare, te pape piha'aha'a.

A ara :

Te mau inu e te vai nei te tihota mai te vaiharo, te « soda », te « sirop » tei roto ia i te 'āpapara'a nō te mau mā'a tuhiuhi. Fa'ai'i mai teie mau inu.

Nō te mau tō'a fa'airiā e vai nei i roto i te taofe e te tī, eiaha e hōro'a nā te mau vahine hapū e te mau tamarii.



HA'AMAITA'IRA'A :

Mea faufa'a ia inu 1 rītera e te 'āfa pape i te māhana hō'ē.

HI'ORA'A :

Ia nava'i tā 'oe inura'a pape i te māhana hō'ē, eiaha e tia'i ia po'ihā 'oe. Ia vai te ana'anatae, a inu i te pape piha'aha'a, nehenehe ato'a e 'āno'i i te pape tāporo (aita e tihota).



IA MANUIA TE EA

1. Te hāhihi



2. Te hāhihi i te mahiāra



3. Te hāhihi i te mahiāra



4. Te hāhihi i te mahiāra



5. Te hāhihi i te mahiāra



6. Te hāhihi i te mahiāra

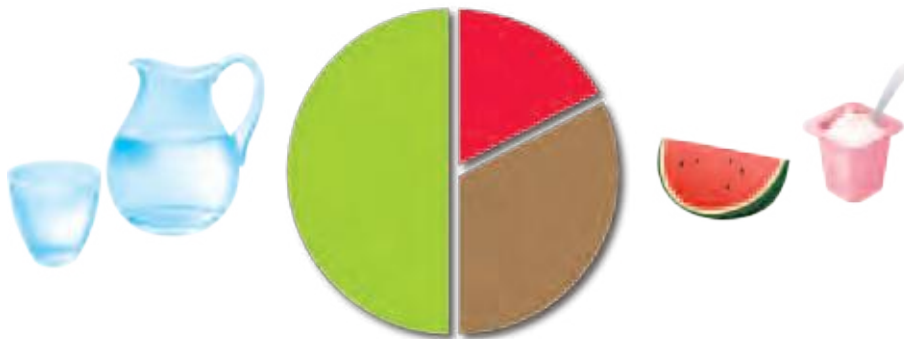


Kāwhiriāra'a hāhihi i te ea

newrest

I teie nei, eaha tā'u e tu'u atu i roto i tā'u mereti mā'a....

No te hamani i tā 'oe mā'a i te mau mahana ato'a, ia maiti mai te mau mā'a no roto i te mau pupu mā'a rau e ia fa'aturahia te faito ia au i te hoho'a i muri nei. Na te reira e tape'a maite i te 'ie'ie o te tino.



- Te afara'a o te mereti, o te mau mā'a tupu ana'e ia
- Tapu na ropu te tahi atu afara'a, te mau mā'a fa'atupu tino ia
- Na te mā'a fa'a'ito'ito tino e fa'aravai te faito i roto i te mereti
- No te fa'anavai te tama'ara'a, rave mai hō'ē mā'a hotu aita ra hō'ē mā'a hamanihia te ū

IA TAUHIA TE MAU RAVERA'A TAMAU :

- Ia tama'a, a inu i te pape. A vaiho atu te mau inu monamona no te mau 'oroa.
- Fa'a'iti mai te 'amura'a i te miti popa'a : e ha'affi te mau mā'a avaava i te ea. I te taima fa'a'ine'ina mā'a, fa'a'iti te miti popa'a e a ha'amana'o i te tamata i tā 'oe mā'a hou a tu'u fa'ahou atu ai i te miti popa'a. Te mau mā'a mai te soyou, te tereve fīo, tereve sashimi, te «nuoc-man», etv..ua i teie mau mā'a i te miti popa'a. Ia fa'a'itihia te reira.

TE MAU RAVERA'A E TI'A IA FA'AOHIPA TAMAU :

- Tama'a i te mau taima fa'ata'ahia
- Rave tō o'e taima eiaha e rū, e tama'a ma te maniania'ore
- Eiaha e 'amu'amu noa
- A tauui i ta 'oe mā'a, e puna te reira nō te aifaito e te ea

Te hō'ē tama'ara'a āu maita'i, ia tano te faito, eiaha ra ei arapo'a nui !



*

Tuha'a 2 : « TE FA'AHIAHIA O TE MAU MĀ'A NŌ TE FENUA NEI »

Te mau mā'a hotu e te mau mā'a aata no te fenua nei, puna ia no te vitami e no te miti minerare. Ia ha'afaufa'ahia i roto i te mau tamā'ara'a nō te mau mahana ato'a.



MA'A TUPU, MA'A HOTU, HOPE TE AU

LES PRODUITS LOCAUX, C'EST BON POUR MA SANTÉ !

LE CALCIUM

Le calcium est un minéral essentiel pour la santé des os et des dents. Il est également important pour le bon fonctionnement du système nerveux et musculaire. Les produits locaux comme les légumes secs, les légumineuses et les produits laitiers sont de bonnes sources de calcium.



x10

Les légumineuses apportent 10 fois plus de calcium que les produits de terre.



LA VITAMINE C

La vitamine C agit comme un antioxydant et aide à renforcer le système immunitaire. Elle est également importante pour la production de collagène, une protéine essentielle pour la peau et les articulations.

LE FER

Il entre dans la composition de l'hémoglobine qui sert principalement au transport de l'oxygène dans tout l'organisme. Le fer ne peut pas être synthétisé par l'organisme, il doit donc être apporté quotidiennement par l'alimentation en quantité suffisante. Un manque de fer se traduit par une fatigue intense.



x10

Les fruits secs apportent 10 fois plus de fer que les fruits aqueux.



x5

Le faro apporte 5 fois plus de fer que le riz.



LE MAGNÉSIEUM

Il intervient dans la régulation de votre rythme cardiaque, dans le fonctionnement des muscles et dans le traitement de l'anxiété. Une carence en magnésium peut entraîner de la fatigue, des palpitations, des douleurs musculaires.

x3

Le manioc et le uru contiennent 3 fois plus de magnésium que les feuilles et autres légumes.



LA VITAMINE A

Elle agit comme un antioxydant et aide à renforcer le système immunitaire. Elle est également importante pour la vision et la santé de la peau.



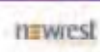
Le patate douce est une excellente source de vitamine A.

LA VITAMINE E

C'est un antioxydant qui protège les cellules contre le vieillissement. Elle aide également à renforcer le système immunitaire et à améliorer la circulation sanguine.



Un manque de la vitamine E dans tout les tubercules locaux alors que les produits importés (patates, riz) n'en contiennent pas.





TE 'ŪMARA

E puna vaira'a vitamī A e C. Te vai ato'a nei te mau miti minerare i te mea, ua tāta'i-pae-hia te rahira'a taratiumu i roto i te 'ūmara, ua hau ia i te 'ūmara putete.

■ NĀ HEA IA TANU ?

- Faaineine i te tahi mau aata. Pōfa'i mai i te hōpe'araa o te tumu te mau aata 20 tae atu i te 25 tenetimētera te roa.
- Heru i te hō'ē 'āpo'o 15 tae atu 20 tenetimētera i te hōhonu.
- Patia atu $\frac{3}{4}$ o te aata i roto i te 'āpo'o e a fa'i atu i te repo (eiaha e ha'apa'ari i te repo).
- Pīpī atu i te pape i te tau pa'urā.

E tupu te 'ootira'a 4-5 ava'e i muri mai.

Ia tanuhia te 'ūmara i te mau 'ava'e 'eperera/mē/tiunu, manuia te 'ootira'a.

E tanu ato'a hia te 'ūmara i te roara'a o te matahiti.

■ HURU RAVERA'A « 'ŪMARA FA'ARARERARE »

■ NO TE RAHIRA'A E 6 TA'ATA

- 1,5 kiro 'ūmara
- ū
- pata
- miti popa'a, pepa

■ FA'AINERINERA'A

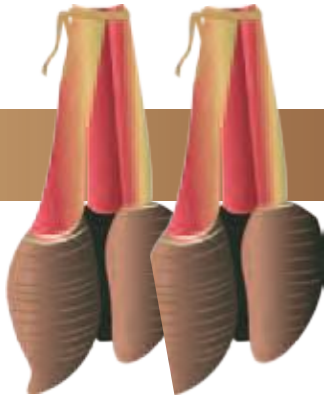
Tipitipi te pa'a 'ūmara. Tapupu e a tunu i roto i te pape piha'a tamitihia e 30 miniti i te maoro.

Titi'a te pape e a rave te hō'ē patia e ha'aperehu te 'ūmara aita ra a tu'u i roto i te hō'ē taviri māa tupu.

A tu'u atu te ū (ia au i te rararerera'a o te 'ūmara).

A tu'u atu i te tahi tapu pata. A tu'u atu i te miti popa'a e te pepa.

Ia ravehia e piti huru ūmara (vare'au e te puātou) e rau te ū i roto i te merēti.



TE TARO

E māa faufa'a rahi papu te taro :
Puna no te vitami A e E, tāta'i pae
ato'ahia te faito auri ia fa'aauhia o
ia i te raiti.

NĀ HEA IA TANU ?

- Ma'iti i te hō'ē fenua varivari.
- Heru i te hō'ē apo'o 20 tae atu i te 25 tenetimetara i te hohonu.
- Ma'iti te mau ohi 'āpī.
- Tatara te rao'ere e te māa taro hou i te taime fa'aine'inerā'a.
- A tu'u atu te ohi i roto i te apo'o e a fa'aī atu i te repo (eiaha e ha'apa'ari i te repo).
- Pipi atu i te pape i te tau pa'urā.

E tanuhia te taro i te roara'a o te matahiti.

HURU RAVERA'A « GRATIN DE TARO »

NO TE RAHIRA'A E 6 TA'ATA

- 3 taro tano noa
- 50 cl ū «crème fraîche» papepape
- miti popa'a, pepa

FA'AINERĀ'A

Tipitipi i te taro, hororoi e a tāpupu e ½ tenetimetara.

A 'apapa i roto i te tahi farii nō te umu.

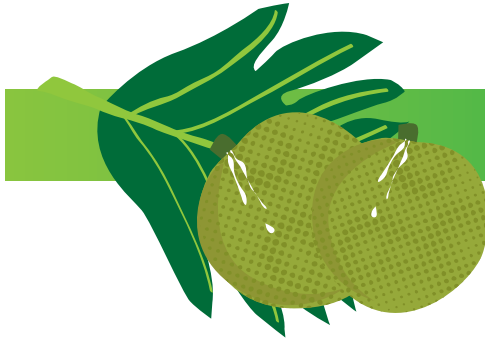
Tāmiti e tāpepa.

Manii i te ū crème fraîche.

A tunu i ni'a i te fāito e 160°C e 20 e tae atu e 30 miniti.

A tu'u atu te tahi puaa e te pata paari ia riro ei māa !





TE URU

E puna te uru no te taratiūmu e te vitamī C, tata'i toruhia te rahira'a «magnésium» ia fa'aauhia i te «pâtes».

■ NAHEA IA TANU ?

- Heru hō'ē apo'o 50 cm i te hohonu.
- Ano'i te repo e te «engrais».
- Rave mai te ohi no ni'a i te tumu o oia te tumu matamua roa.
- A tanu atu i roto i te 'apo'o.
- Pipi maita'i.

*Mea hau ae ia tanu i te ōhi i te vahi āteatea.
E hotu te 'uru 4-5 matahiti i muri mai.*

■ HURU RAVERA'A « HACHIS PARMENTIER DE URU »

■ NO TE RAHIRA'A E 4 TA'ATA

- 1 uru
- 500 tarama puatoro taviri
- 20 cl ū
- 50 tarama pata
- 1 punu taipu «crème fraîche»
- « gruyère râpé »
- oniani, miti popa'a, pepa

■ FA'AINERINA'A

Tipitipi te uru, tataa te hune e a tunu atu te uru i roto i te pape piha'a tamiti popa'ahia. Ia 'ama, titi'a te pape, ha'aperehu ia te patia.

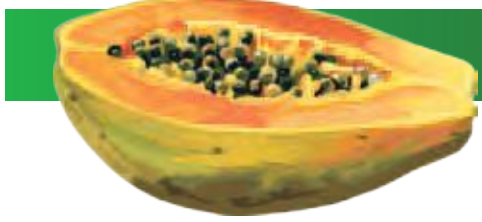
Tu'u atu te ū, te pata, te crème. Tamiti popa'a e tu'u atu te pepa.

Tunu atu te 'io puatoro taviri i roto i te farai pani, anoi atu i te oniani.

Tu'u atu i roto i te hō'ē fari'i tano no te «gratin» : hō'ē tuha'a 'uru fa'ararerare, hō'ē tuha'a 'io puatoro, hō'ē fa'ahou tuha'a uru fa'ararerare ; tutu atu i te pata pa'ari orohia. Tunu atu i roto i te umu faito āhu 180°C 20 miniti.

No teie huru ravera'a, e tano atoa no te ūmara. Rave atoahia te punu pu'a'atoro, tera ra fa'atahe i te hinu e ti'a ai.





TE IITA



Puna no te vitami : tatai'ahuruhia te faito vitami C ia fa'aauhia te iita i te apara.

■ NAHEA IA TANU ?

- Tape'a mai te mau huero, horroroi e a tamaro atu.
- A heru i te hō'ē apo'o 50 teneti metera i te hohonu e te aano.
- A tu'u atu i te repo ha'amaita'hia no te fa'aohie te tupura'a.
- Tanu atu te mau huero.
- Tapo'i atu te apo'o i te repo. Ha'apa'ari atu.
- Pipi maita'i atu i te pape.

*E pofa'i te mau hotu matamua 9 ava'e i muri mai te tanura'a.
E hotu noa te iita i te roara'a o te matahiti.*

■ HURU RAVERA'A « CLAFOUTIS IITA »

■ NO TE RAHIRA'A E 6 TA'ATA

- 2 iita solo
- 3 huero moa
- 1 hapaina faraoa hopue
- 1 hapaina ū
- ½ hapaina tihota
- 1 vanira

■ FA'AINE'INERA'A

Tipitipi te iita e a tapupu.
Ano'i te huero moa, te tihota, te faraoa ota, te ū e te vanira.
Apapa te mau tapu iita i roto i te fari'i tapo'i atu ai i te faraoa ota fa'aaine'inehia.
A tunu i roto i te umu 20 miniti i te maoro e 180 teteri i te ahu.

No teie ravera'a, e tano atoa rau huru ma'a hotu ia au i tō outou hinaaro : vī, mea, painapo, ...etv.





TE MAUTINI

Puna no te vitami A, C e te mau miti minerare.

■ NAHEA IA TANU ?

- Tutu i te mau huero i roto i te tahi mau vaira'a (semis) 1.5 teneti metera i te hohonu.
- I te taime e tano ia tapeahia te mau ōhi i terima, hō'ē hepetoma i muri mai, a pati'a atu i roto i te repo.
- Pipi noa atu ai.

E ooti 5 ava'e i muri mai.

■ HURU RAVERA'A « GRATIN MAUTINI MONAMONA »

■ NO TE RAHIRA'A E 6 TA'ATA

- 1 kiro mautini
- 10 punutaipu tihota
- 15 teneti ritera «crème fraîche»

■ FA'AINERINERA'A

Tipitipi te mautini e a tapu fa'ararahi.

Tunu piha'a 15 tae atu i te 20 miniti, i muri mai ha'amaro.

Rave te hō'ē patia no te fa'ararerare te mautini, tu'u atu ai te tihota e te crème.

Mani'i atu i roto i te hō'ē fari'i, a tu'u atu i roto i te ūmu 180 teteri i te ahu 20 miniti i te maoro.

No teie ravera'a, e tamiti ato'ahia : a mono atu te tihota i te «gruyère» ōrohia, tu'u atu te miti popa'a e te pepa.



TE MEIA



Puna no te vitami B e te C. Puna ato'a no te miti minerare mai te «potassium», te auri, te «phosphore», te taratiumu e te «magnésium».

■ NAHEA IA TANU ?

- Fa'a'ine'ine i te hō'ē apo'o 50 teneti metera i te hohonu (tu'u atu i te repo ha'amaita'ihia, tutae animara).
- Tatara i te ōhi meia.
- A tanu atu.
- Pipi maita'i i te pape.

Tapu te tari meia hou te parara'a o te mau hotu.

■ HURU RAVERA'A « PAI MEIA (HURU « TATIN ») »

■ NO TE RAHIRA'A E 8 TA'ATA

- «Pâte» oneone :
- 300 tarama faraoa hopue, 120 tarama pata , 60 tarama tihota, 1 huero moa, ma'a vahi miti popa'a
 - 2 Kiro meia
 - 50 tarama tihota

■ FA'AINE'INERA'A

Fa'a'ineine te «pâte» oneone : hamani te hō'ē apo'o ma te rave mai i te faraoa ota, tu'u atu te pata, te tihota e te miti popa'a i roto i taua apo'o. Ano'i maita'i atu, tu'u atu te huero moa, hamani i te hō'ē ipo e a tu'u atu i rito i te fa'ato'eto'era'a.

Ha'a perehu te ipo ma te ha'aparare maita'i. Hohore e a tapupu te meia. I roto i te fa'ari'i tunura'a, tutu atu te tihota e a apapa atu te meia.

Tapo'i atu i te «pâte» oneone. Tunu atu i roto i te 'umu 170° teteri 1 hora i te maoro.

Hope te au teie huru ravera'a i te tahi atu mau māa hotu... te iita anei !





TE PAINAPO

Puna no te vitami C, B. Te vai atoa nei te «fibres»

■ NAHEA IA TANU ?

- Tapea mai te rau o te tohe painapo.
- Tanu atu i roto i te repo.
- Pipi tamau atu.

E ootihia te painapo 18 ava'e i muri mai.

■ HURU RAVERA'A « SALADE DE FRUITS DU FENUA »

■ NO TE HAMANI

- 1 painapo
- 1 vī
- 1 iita
- 4 meia
- taporo
- vanira

■ FA'AINA'INERA'A

Tapupu i te mau māa hotu.
 Uumi atu te taporo ia 'ore te meia ia ere'ere.
 Tu'u atu te vanira no te fa'ano'ano'a.
 Ia vai haumarua noa teie «salade de fruit» i te taime 'amura'a.

*Aita e faufa'a e tu'u atu i te tihota, te vai nei te reira i roto i te mau māa hotu.
 E tui ato'ahia tei mau ma'a..*



TE VĪ

Puna no te taratiumu e te «potassium». Te vai ato'a nei vitami A, B, C.

■ NAHEA IA TANU ?

- Tape'a mai te huero vī, e a purumu maita'i atu.
- A tu'u atu te pae 'oe'oe o te vī i roto i te pape nō te fa'atupu te ā'a.
- 3 hepetoma i muri mai, e oteo mai te rao'ere.
- Tanu atu i roto i te repo ano'ihia e te repo ha'amaita'i.
- Pipi maita'i i te pape.

E tanuhia te vī i te tau ūa

■ HURU RAVERA'A KARAPU VĪ

■ NO TE RAHIRA'A E 6 TA'ATA

No te «pâte karapu» :

- 100 tarama faraoa ota, 70 tarama pata, 30 tarama tihota ute'ute, 1 re'a huero moa
- 3 vī
- 50 tarama tihota
- 40 tarama pata

■ FA'AINE'INERA'A

Tipitipi te mau vī e a tapupu atu.

A farai atu i roto i te pata e te tihota, tae roa atu i te taime e «caramélisé» te mau tapu vī.

Fa'aineinera'a i te «pâte»: āno'i te pata, te faraoa ota e te tihota uteute, tu'u atu te re'a huero moa tae roa atu i te taime e oneone.

A apapa atu te vī i roto i te hō'ē fa'ari'i e a tapo'i atu i te «pâte».

A tu'u atu i roto i te ūmu 20 miniti i te maoro.

E ravera'a teie e tano ato'a i te tahi atu mau māa hotu (iita, tuvava, meia, ...etv.) ia rau te namurea, ano'i te mau māa hotu !





Tuha'a 3 :

« TE FA'AHA'UTI NEI AU I TŌ'U TINO I TE MAU MAHANA ATO'A »

Ua aifaito tā'u mau tamā'ara'a e te fa'aha'uti nei au i to'u tino i te mau mahana ato'a ia maita'i noa tō'u ea.



IA VAI MAITA'I TE EA, IA AIFAITO TE TAMĀ'A

Ia rao'ahia e 30 miniti te maoro i te ueuera'a i te tino i te mau mahana ato'a ia vai 'ie'ie noa.



TE TA'ATA TA NA FA'ANAHORA'A

Ue'ue te tino i te mau mahana ato'a, e ti'a roa i te ta'ato'ara'a !

Teie te tahi hi'ora'a ia vai 'ie'ie noa, eiaha ra no te fa'arirora'a ia 'oe ei toa no te tu'aro :

- Te fa'arirora'a i te fa'ahautira'a i te tino, to'u ia orara'a i te mau mahana ato'a : te haere nei na raro aita ra na ni'a i te pere'o'o ta'ata'ahi, te fa'anaho nei i te fare, te atu'atu nei i te aua, paluma na ni'a i te ēā, etv .
- Fa'ariro i te fa'ahautira'a i te tino ei ohipa 'ana'anatae : ta'ahira'a na pia'iho i te mau mero o te utuafare, te 'aura'a i roto i te miti, te pā'ira'a popo e te mau hoa, te hoera'a va'a, fa'aheera'a na ni'a i te iriātai aita ra te ori tahiti... Ua riro te fa'ahautira'a i te tino ei taime fa'a'ana'anatae e te utuafare aita ra e te mau ho'a !

TERA MAI TE MANA'O

A fa'aōhipa i te mau vahi fa'anahohia e te mau oire (vahi tu'aro, mahora tu'era'a popo, mahora ha'utira'a na te tamari'i etv...) ia rau te 'ueuera'a tino, eiaha e tutapetepete te mana'o, farerei atu te mau ta'atira'a e vai nei i pi'aiho i tō 'outou mau vahi nohora'a no te tahi atu mau tu'aro rautihia e te feia aravihi.

Te ma'iti nei au i te hō'ē 'orara'a 'ie'ie. I te fare, te fare ha'api'ira'a, i te vahi ravera'a 'ohipa, i te taime e vata vau aita ra ia reva atu vau na te ara : E fa'ahauti vau i to'u tino no to'u ea !



■ Farereira'a

No te tahi mau ha'amaramaramara'a hau atu aita ra no te tauturu ia 'oe i te fa'aohipara'a i teie mau fa'auera'a, farerei atu i te mau rave 'ohipa a te ea, na ratou e rauti i te āraira'a.

Pū tī'a'au i te mau tapura ohipa āraira'a

Piha 'ohipa ārai i te mau ma'i fa'atupuhia e tō 'oe huru 'orara'a

Niuniu : 48.82.09 – email : secretariat.dpp@sante.gov.pf

Piha ohipa ha'api'ira'a no te ea o te pū aupuru tamari'i haapi'ira'a (Mahina tae atu i Faa'a)

Niuniu : 50.91.46

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no Tahiti Nui

Niuniu : 42.66.66

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no Tahiti Iiti

Niuniu : 54.77.74

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no Moorea-Maiao

Niuniu : 55.22.51

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no te mau motu Raromata'i

Niuniu : 60.02.08

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no Tuha'a pae

Niuniu : 93.22.54

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no te mau Fenua enana

Niuniu : 92.07.76

Piha ohipa ha'afaufa'a i te parurura'a i te ea no te mau motu Tuamotu

Niuniu : 54.32.46

