

## Le 'ipo



Le 'ipo est un met de substitution au pain. La recette suivante est une préparation des grand-mères des îles sous le vent, de Raiatea plus particulièrement. Il faut noter cependant quelques différences comme contenir la pâte préparée dans des feuilles de bananiers préalablement passées au feu pour les ramollir puis les enfourner. Toutefois, cette pratique est plus réservée pour les « po'e ». D'autres, au lieu d'immerger la pâte dans de l'eau bouillante, se contentent de la faire cuire à la vapeur.

### Ingrédients et matériels :

- 500 grammes de farine avec levure,
- 150 grammes de sucre,
- 2 à 3 noix de coco,
- des grandes feuilles de « purau »,
- 1 marmite,
- 2 plats creux,
- 1 râpe à coco,

### Préparation et cuisson :

- Avant tout, porter de l'eau à ébullition dans une grande marmite,
- Laver les feuilles de « purau »,
- Décortiquer, casser puis râper les trois noix de coco dans un plat creux
- En tirer le lait,
- Dans un autre récipient creux, mélanger la farine et le sucre puis rajouter le lait de coco en continuant à mélanger,
- Prendre une feuille de « purau » et y déposer au centre le contenu de 2 cuillères à soupe de cette pâte ;
- Envelopper la pâte et fermer avec le pétiole puis déposer le paquet dans l'eau bouillante ;
- Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte,
- Laisser mijoter pendant 20 minutes ;
- Egoutter les paquets, découvrir puis servir