

Le miti ha'ari



Le miti ha'ari est du lait de coco mélangé avec de l'eau et notamment celle du coco. Sa préparation est instantanée contrairement au mitihue. Ce mélange est notamment préparé pour le déjeuner. C'est dans le miti ha'ari que l'on plonge tous les aliments du déjeuner tels que le fe'i, le po'e, le poisson cru ou cuit, etc...

Ingrédients et matériels : (pour 2 à 4 personnes)

- 2 cocos secs,
- 1 râpe à coco,
- 2 saladiers,
- 1 tissu propre .

Préparation :

- Décortiquer les cocos ou acheter 2 cocos déjà décortiqués.
- Fendre en 2 les cocos, recueillir l'eau dans un saladier et râper les parties des cocos dans l'autre.
- Envelopper le coco râpé (la quantité contenue dans une paume de main) dans le tissu propre et pressé pour recueillir le lait. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coco râpé à presser.
- Ajouter l'eau recueillie des cocos, mélanger et c'est prêt à être servi.

Temps de préparation : 10 à 20 minutes