

Le Carnet des Poissons, Court-Bouillons, Fumets & Beurres Blancs

Températures de cuisson nacrée (50°C–58°C), court-bouillon aromatique, beurre blanc nantais et répertoire des 22 volumes de la Série VII (2 200 recettes)

I. Barème des Cuissons Nacrés & Fonds Marins

PRÉPARATION / TECHNIQUE	TEMPÉRATURE / RATIO	TEMPS DE RÉFÉRENCE	SECRET DE TOUR DE MAIN
Saumon, Truite & Thon (mi-cuit nacré)	48 °C à 52 °C à cœur	Unilatérale : 80 % côté peau	La chair reste translucide au centre et fond en bouche
Cabillaud, Bar, Dorade, Merlu	54 °C à 56 °C à cœur	8 à 10 min (pavé de 160 g)	Dès qu'une perle blanche d'albumine apparaît, retirer du feu
Sole Meunière & Turbot	56 °C à 58 °C à l'arête	4 min par face au beurre noisette	Fariner légèrement à la minute, arroser de beurre moussant citronné
Fumet de poisson classique	Arêtes blanches dégorgées + garniture suée	20 min maximum à frémissement	Au-delà de 25 minutes, le cartilage des arêtes rend le fumet amer et crayeux
Beurre Blanc Nantais authentique	Échalotes grises + Muscadet + vinaigre	Monté à 200 g de beurre froid en dés	Ne jamais faire bouillir après l'incorporation du beurre

Les Tours de Main de la Maison Beaulieu

- **Le poisson continue de cuire hors du feu** : Retirez toujours votre filet 2 °C avant la température cible ; l'inertie thermique achève la cuisson sur le plat de service.
- **Sécher la peau** : Tamponnez soigneusement les filets au papier absorbant et salez la peau 10 minutes avant cuisson pour un croustillant d'exception.

II. Répertoire Complet des 22 Volumes de la Série « Poissons & Fruits De Mer » (2200 Recettes)

Chaque volume réunit **100 recettes complètes** autour d'un geste ou d'un sujet précis, disponibles en Ebook (9,90 €), en Broché (24,90 €), en Relié (34,90 €) et en Recueils thématiques dans 7 langues (FR, EN, DE, ES, IT, JA, ZH) :

VOLUME 154 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 cabillauds comme à Saint-Malo

le noble poisson blanc qui réchauffe l'âme

VOLUME 155 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 saumons atlantiques

l'art français du poisson roi

VOLUME 156 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 truites de nos rivières

la France bucolique qui frétille

VOLUME 157 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 soles et turbots

l'aristocratie marine à prix démocratique

VOLUME 158 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 sardines et maquereaux

l'or bleu des gens du peuple

VOLUME 159 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 bars et dorades

la Méditerranée invitée à votre table

VOLUME 160 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 colins et merlans

les poissons modestes qui voient grand

VOLUME 161 · TRÉSORS DE NOS CÔTES

100 fritures et poissons croustillants

la gourmandise dorée des ports

VOLUME 162 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 moules marinières et leurs cousines

l'âme bretonne en coquillage

VOLUME 163 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 huîtres et coquillages nobles

Noël et fêtes toute l'année

VOLUME 164 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 crevettes roses et grises

la délicatesse marine accessible

VOLUME 165 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 gambas et langoustines

le luxe crustacé démocratisé

VOLUME 166 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 crabes et étrilles

l'art de décortiquer la saveur

VOLUME 167 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 coquilles Saint-Jacques

la Normandie nacrée qui fond

VOLUME 168 · FRUITS DE MER DE FRANCE

100 homards et langoustes

le roi des mers à prix maîtrisé

VOLUME 169 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 sushis et sashimis français

le Japon épouse nos poissons

VOLUME 170 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 ceviches et marinades

l'Amérique latine rafraîchit nos étés

VOLUME 171 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 currys de poisson créoles

les DOM-TOM épicient la métropole

VOLUME 172 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 fish and chips revisités

l'Angleterre croustillante francisée

VOLUME 173 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 tacos et wraps de poisson

le Mexique marin qui voyage

VOLUME 174 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 tajines de poisson

le Maghreb maritime qui parfume

VOLUME 175 · OCÉANS DU MONDE À LA FRANÇAISE

100 bouillabaisse simplifiées

Marseille accessible en 30 minutes

III. Fiche d'Atelier Personnel (Notes & Essais à Imprimer)

Temps & Température constatés :

Variante / Accord choisi :

Rece

Note

de

tour

de

main
