LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 aubergines méditerranéennes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-aubergines-mediterraneennes**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

Le Monde Végétal dans l'Excellence Gastronomique Française : Histoire, Terroir et Technicité

1. Introduction : La Métamorphose du Végétal
2. Partie I : Archéologie du Goût et Hiérarchies Médiévales
3. 1.1 Le "Courtil" et la Classification des Potherbes
4. 1.2 La Révolution Colombienne et l'Intégration Lente
5. Partie II : L'Ingénierie Royale et la Naissance de l'Agronomie Moderne
6. 2.1 Le Potager du Roi : Un Laboratoire à Ciel Ouvert
7. 2.2 L'Héritage Technique : La Taille et l'Espalier
8. Partie III : Géographie Gourmande – Terroirs et Signes de Qualité (AOP/IGP)
9. 3.1 La Cartographie des Productions Maraîchères
10. Tableau Synthétique des Productions AOP/IGP Majeures
11. Partie IV : La Grammaire Culinaire – Taillage et Cuisson
12. 4.1 L'Art du Taillage : Précision et Texture
13. 4.2 Les Modes de Cuisson : Révélation des Saveurs
14. Partie V : Plats Identitaires et Spécialités Régionales
15. 5.1 La Bataille du Sud : Ratatouille contre Tian
16. 5.2 L'Exception Lyonnaise : Le Gratin de Cardons
17. 5.3 Le Fondement du Repas : La Soupe et le Pot-au-Feu
18. Partie VI : La Renaissance Contemporaine et la Révolution Végétale
19. 6.1 Alain Passard et le Geste Radical
20. 6.2 Le Retour des « Légumes Oubliés »
21. 6.3 Saisonnalité et Locavorisme : Le Nouveau Dogme
22. Conclusion

Introduction

1. Structure du Livre
2. Les Indispensables de Votre Cuisine
3. Conseils de Préparation des Aubergines

1 Aubergines Grillées et Rôties

1. Aubergines grillées à l'huile d'olive et herbes de Provence
2. Caviar d'aubergines à l'ail confit et citron
3. Aubergines rôties au four, tomates cerises et basilic
4. Salade d'aubergines grillées à la feta et menthe
5. Aubergines marinées à l'huile d'olive et vinaigre balsamique
6. Tartines d'aubergines grillées au chèvre frais
7. Bruschetta d'aubergines confites aux pignons
8. Roulades d'aubergines grillées au fromage de brebis
9. Millefeuille d'aubergines et mozzarella
10. Aubergines grillées sauce vierge à la provençale
11. Carpaccio d'aubergines au parmesan et roquette
12. Terrine d'aubergines grillées aux poivrons rouges

2 Aubergines Farcies Méditerranéennes

1. Aubergines farcies à la viande d'agneau et pignons
2. Petites aubergines farcies au riz et herbes fraîches
3. Aubergines farcies végétariennes aux légumes du soleil
4. Aubergines farcies au fromage de chèvre et miel
5. Aubergines farcies à la ratatouille niçoise
6. Barquettes d'aubergines aux crevettes et ail
7. Aubergines farcies au quinoa et olives noires
8. Aubergines farcies à la ricotta et épinards
9. Mini-aubergines farcies aux tomates séchées
10. Aubergines farcies gratinées au gruyère
11. Aubergines farcies à la chair à saucisse et basilic
12. Aubergines farcies aux champignons et persil

3 Moussakas et Gratins

1. Moussaka traditionnelle grecque à l'agneau
2. Moussaka végétarienne aux lentilles vertes
3. Gratin d'aubergines à la béchamel et parmesan
4. Moussaka allégée au yaourt grec
5. Gratin d'aubergines aux tomates et mozzarella
6. Moussaka de courgettes et aubergines
7. Gratin provençal d'aubergines et courgettes
8. Moussaka express aux légumes du soleil
9. Gratin d'aubergines au chèvre et miel
10. Moussaka au poisson blanc méditerranéen
11. Gratin d'aubergines façon parmigiana
12. Moussaka individuelle en ramequins

4 Ratatouilles et Mijotés

1. Ratatouille niçoise traditionnelle
2. Ratatouille express à la poêle
3. Caponata sicilienne aux aubergines et câpres
4. Ratatouille au four en tian provençal
5. Aubergines à la tomate façon piperada
6. Bohémienne catalane aux aubergines
7. Ratatouille froide en salade estivale
8. Aubergines confites à l'huile d'olive
9. Mijotée d'aubergines aux olives de Nyons
10. Aubergines à la provençale et anchois
11. Ratatouille revisitée en verrines
12. Aubergines braisées au vin blanc et thym

5 Aubergines Panées et Frites

1. Aubergines panées à la parmesane
2. Beignets d'aubergines à la pâte de coriandre
3. Chips d'aubergines au four croustillantes
4. Aubergines tempura à la japonaise
5. Escalopes d'aubergines panées gratinées
6. Aubergines frites à l'andalouse
7. Nuggets d'aubergines aux herbes de Provence
8. Aubergines en croûte de parmesan et basilic
9. Bâtonnets d'aubergines panés aux graines
10. Aubergines dorées à l'œuf et chapelure
11. Galettes d'aubergines croustillantes
12. Aubergines panées farcies au fromage

6 Plats Complets aux Aubergines

1. Curry d'aubergines à l'indienne
2. Tajine d'aubergines aux abricots secs
3. Pasta alla norma sicilienne authentique
4. Couscous aux aubergines et merguez
5. Paella végétarienne aux aubergines
6. Risotto crémeux aux aubergines grillées
7. Lasagnes végétariennes aux aubergines
8. Aubergines à l'orientale aux épices douces
9. Chili végétarien aux aubergines et haricots
10. Wok d'aubergines à l'asiatique
11. Aubergines sautées façon méditerranéenne
12. Baba ganoush revisité en plat complet

7 Soupes et Veloutés

1. Velouté d'aubergines au basilic
2. Soupe froide d'aubergines grillées
3. Gaspacho d'aubergines aux tomates
4. Velouté d'aubergines à la crème de coco
5. Soupe méditerranéenne aux aubergines et pois chiches
6. Bouillon d'aubergines aux herbes fraîches
7. Velouté d'aubergines fumées au paprika
8. Soupe d'aubergines au cumin et coriandre
9. Crème d'aubergines au parmesan
10. Potage d'aubergines et courgettes
11. Velouté d'aubergines aux châtaignes
12. Soupe d'aubergines rôties au thym

8 Conserves et Préparations

1. Confiture d'aubergines aux figues
2. Chutney d'aubergines aux raisins secs
3. Pickles d'aubergines à la grecque
4. Aubergines à l'huile conservées
5. Tapenade d'aubergines aux olives
6. Purée d'aubergines aux épices orientales
7. Sauce d'aubergines pour pâtes
8. Pesto d'aubergines grillées
9. Aubergines séchées à l'huile d'olive
10. Confit d'aubergines au miel et vinaigre
11. Crème d'aubergines à tartiner
12. Ketchup d'aubergines maison

9 Desserts et Surprises Sucrées

1. Gâteau moelleux aux aubergines et chocolat
2. Confiture d'aubergines à la vanille
3. Tarte sucrée aux aubergines confites
4. Mousse d'aubergines au miel et cannelle

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une Structure Éditoriale Cohérente

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est organisée en quatre grandes catégories complémentaires qui, ensemble, offrent une cartographie complète de notre patrimoine culinaire :

Un Ouvrage Accessible à Tous

Malgré son caractère encyclopédique et l'exhaustivité de son approche, cette collection a été conçue pour être accessible et pratique :

Une Collection en Évolution

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est un projet vivant, conçu pour s'enrichir au fil du temps. De nouveaux volumes viendront compléter les premiers, explorant d'autres facettes de notre patrimoine culinaire. Nous invitons d'ailleurs nos lecteurs à contribuer à cette œuvre collective en partageant leurs recettes familiales, leurs découvertes régionales ou leurs réinterprétations créatives.

Car c'est bien là l'essence de ce projet : créer une œuvre collaborative qui, tout en s’inspirant et finalement préservant le passé, participe activement à la vitalité présente et future d’un patrimoine gastronomique élargi. Nous ne sommes pas simples archivistes d'une tradition figée, mais bien des créateurs, acteurs d'une transmission vivante et créative.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Introduction : La Métamorphose du Végétal

La place du légume dans la gastronomie française ne saurait être réduite à une simple fonctionnalité nutritionnelle ou à un rôle d'accompagnement. Elle est le fruit d'une construction culturelle séculaire, d'une géopolitique agricole complexe et d'une sophistication technique sans égale. En France, le légume est passé du statut de nourriture de subsistance, nécessaire à la survie de la paysannerie médiévale, à celui de joyau de la haute cuisine contemporaine, célébré par les plus grands chefs étoilés. Cette trajectoire singulière s'explique par la convergence de trois facteurs déterminants : un terroir géoclimatique d'une diversité exceptionnelle, une volonté politique historique de domestiquer la nature — incarnée par le Potager du Roi à Versailles — et le développement d'un langage technique culinaire rigoureux qui codifie la transformation de la matière brute en art.

L'analyse de la place des légumes dans la cuisine française exige une approche holistique, embrassant à la fois l'archéobotanique pour comprendre les racines médiévales de l'alimentation, l'histoire agronomique pour saisir l'impact des échanges colombiens, et la sociologie contemporaine pour décrypter le retour aux variétés anciennes et l'impératif de saisonnalité. Ce rapport se propose d'explorer de manière exhaustive ces dynamiques, en s'appuyant sur les données agronomiques, les cahiers des charges des appellations protégées (AOP/IGP) et les pratiques culinaires codifiées qui font de la France un conservatoire unique de la biodiversité potagère.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.1 Le "Courtil" et la Classification des Potherbes

Pour comprendre la cuisine végétale française moderne, il est impératif de remonter aux structures agraires et mentales du Moyen Âge. À cette époque, la distinction botanique moderne n'avait pas cours. L'alimentation végétale reposait sur ce que les textes nomment les « potherbes », littéralement les herbes destinées au pot, c'est-à-dire à la cuisson dans un liquide, base des potées et brouets qui constituaient l'ordinaire des populations.

Dans l'espace domestique du « courtil » — le jardin paysan attenant à la maison — ou dans les jardins monastiques régis par la règle de Saint-Benoît, on cultivait environ 27 espèces de consommation courante. Cependant, ces plantes n'étaient pas considérées comme égales. Une hiérarchie sociale et spirituelle, héritée de la « Chaîne de l'Être », classait les aliments selon leur proximité avec le ciel ou la terre.

Les légumes racines (carottes, navets, panais) étaient perçus comme des aliments grossiers, poussant dans l'obscurité du sol, et étaient donc socialement destinés à la paysannerie. À l'inverse, les légumes feuilles et les fruits, s'élevant vers le ciel, jouissaient d'une meilleure réputation aristocratique. L'archéologie, notamment l'analyse des semences fossilisées, confirme cette prédominance des espèces rustiques. Les légumineuses (ou Fabacées), telles que la fève, le pois et le pois chiche, furent parmi les premières plantes « assistées » par l'homme en France, jouant un rôle crucial de substitution aux protéines animales, en particulier durant les nombreux jours de carême imposés par l'Église catholique.

Il convient de noter que la définition même du mot « légume » a évolué. Au Moyen Âge, il désignait spécifiquement les gousses des légumineuses. Ce n'est que progressivement que le terme s'est généralisé pour englober l'ensemble des plantes potagères, tandis que le XVIIe siècle marquait une rupture décisive avec l'apparition de la distinction culinaire entre le « salé » (légumes) et le « sucré » (fruits), reléguant définitivement le légume aux entrées et aux plats de résistance, et le fruit à la fin du repas.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.2 La Révolution Colombienne et l'Intégration Lente

La découverte des Amériques marque une césure fondamentale, un véritable choc botanique qui va redéfinir le paysage agricole français, bien que cette intégration se soit faite sur un temps long, souvent freinée par des barrières culturelles et sanitaires supposées.

Trois légumes majeurs, aujourd'hui piliers de l'identité gastronomique française, illustrent cette conquête difficile :

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie II : L'Ingénierie Royale et la Naissance de l'Agronomie Moderne

Si le Moyen Âge a fourni la base de subsistance, c'est le Grand Siècle, sous l'égide de Louis XIV, qui a conféré au légume ses lettres de noblesse, transformant le jardinage en un art politique et scientifique.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 aubergines méditerranéennes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-aubergines-mediterraneennes**.