LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 cabillauds comme à Saint-Malo

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-cabillauds-comme-a-saint-malo**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Anthologie des Abysses: Une Exploration Panoramique et Technique des Produits de la Mer dans la Gastronomie Française et Internationale

1. Introduction : Le Méroir Universel et la Conquête du Goût
2. Partie I : La France et la Mer — Une Construction Historique et Géographique
3. 1.1. L'Héritage Religieux et l'Économie du Carême
4. 1.2. La Révolution Logistique : De la Marée au Chemin de Fer
5. 1.3. L'Industrie de la Conserve : Gloire et Luttes en Bretagne
6. 1.4. Le Fumage : Une Tradition Française Méconnue
7. Partie II : Les Monuments de la Cuisine Française — Technique et Codification
8. 2.1. La Bouillabaisse : De la Soupe de Roche au Rituel Gastronomique
9. 2.2. La Sole Meunière : L'Éloge du Beurre et de l'Acidité
10. 2.3. Le Plateau de Fruits de Mer : Une Architecture Éphémère
11. Partie III : L'Excellence Internationale — Techniques et Philosophies Comparées
12. 3.1. Le Japon : La Science de la Mort et l'Art du Cru
13. 3.2. Le Pérou : L'Alchimie de l'Acide et la Fusion Nikkei
14. 3.3. L'Espagne : L'Or en Boîte et les Dangers de la Galice
15. 3.4. L'Italie : Fritures Légères et Crabes de Lagune
16. Partie IV : Enjeux Contemporains — Durabilité et Modernité
17. 4.1. Tendances de Consommation et Responsabilité
18. 4.2. Le Transfert Technologique : L'Ikejime en France
19. Conclusion
20. Liste Récapitulative des Plats et Techniques Clés (Par Pays)

Introduction

1. Choisir et Conserver
2. Les Neuf Sections : Un Cadre d'Exploration
3. Cabillauds Créatifs et Modernes
4. Équipement et Conseils

1 CABILLAUDS TRADITIONNELS BRETONS

1. Cabillaud à la saint-malaise aux pommes de terre sarladaises
2. Brandade de cabillaud aux herbes de mer
3. Cabillaud poché au court-bouillon de légumes bretons
4. Fish and chips breton au cidre et algues
5. Cabillaud au beurre blanc de Guérande
6. Terrine de cabillaud aux légumes de saison
7. Rillettes de cabillaud au piment d'Espelette
8. Cabillaud confit à l'huile d'olive et thym
9. Parmentier de cabillaud aux algues wakamé
10. Bouride de cabillaud aux légumes printaniers
11. Cabillaud fumé maison aux baies de genièvre
12. Soupe de cabillaud aux cocos de Paimpol

2 CABILLAUDS GRILLÉS ET RÔTIS

1. Cabillaud grillé à la plancha, salsa verde
2. Dos de cabillaud rôti aux herbes de Provence
3. Cabillaud en croûte de sel aux aromates
4. Filets de cabillaud grillés, beurre d'escargot
5. Cabillaud rôti au four, légumes confits
6. Pavés de cabillaud à la plancha, ratatouille
7. Cabillaud grillé au barbecue, marinade asiatique
8. Dos de cabillaud rôti, émulsion de persil
9. Filets grillés, sauce vierge aux tomates cerises
10. Cabillaud rôti entier aux pommes et cidre
11. Pavés grillés, compotée d'oignons doux
12. Cabillaud en papillote aux légumes méditerranéens

3 CABILLAUDS EN SAUCE ET MIJOTÉS

1. Cabillaud à l'armoricaine aux langoustines
2. Curry de cabillaud au lait de coco
3. Cabillaud aux tomates et olives noires
4. Fricassée de cabillaud aux champignons
5. Cabillaud à la crème d'oseille
6. Ragoût de cabillaud aux haricots blancs
7. Cabillaud au vin blanc et échalotes
8. Mijoté de cabillaud aux pommes de terre
9. Cabillaud sauce moutarde à l'ancienne
10. Navarin de cabillaud aux légumes nouveaux
11. Cabillaud à la bière blonde et miel
12. Daube de cabillaud aux olives vertes

4 CABILLAUDS FROIDS ET SALADES

1. Salade tiède de cabillaud aux lentilles vertes
2. Tartare de cabillaud aux agrumes
3. Carpaccio de cabillaud mariné au citron vert
4. Salade de cabillaud fumé aux pommes vertes
5. Ceviche de cabillaud aux herbes fraîches
6. Taboulé de cabillaud aux légumes croquants
7. Salade nordique au cabillaud et betteraves
8. Mousse froide de cabillaud à l'aneth
9. Terrine froide de cabillaud aux légumes
10. Salade composée au cabillaud et avocat

5 CABILLAUDS EN CROÛTE ET FEUILLETÉS

1. Tourte de cabillaud aux épinards
2. Chaussons de cabillaud à la bretonne
3. Cabillaud en croûte de pommes de terre
4. Feuilletés de cabillaud aux poireaux
5. Galette de cabillaud aux champignons
6. Tarte fine au cabillaud et courgettes
7. Cabillaud wellington aux herbes
8. Quiche au cabillaud et brocolis
9. Pithiviers de cabillaud aux épinards
10. Brick de cabillaud aux légumes du soleil
11. Tourte de cabillaud au curry doux
12. Strudel de cabillaud aux légumes

6 CABILLAUDS AVEC PÂTES ET FÉCULENTS

1. Linguines au cabillaud et tomates cerises
2. Risotto de cabillaud aux petits pois
3. Gratin de cabillaud aux pommes de terre
4. Cabillaud aux pâtes fraîches et basilic
5. Riz pilaf au cabillaud et safran
6. Gnocchis de pommes de terre au cabillaud
7. Cabillaud aux lentilles corail
8. Polenta crémeuse au cabillaud fumé
9. Quinoa au cabillaud et légumes verts
10. Cabillaud aux pennes et roquette
11. Risotto noir au cabillaud et encre de seiche
12. Gratin dauphinois au cabillaud

7 CABILLAUDS ÉPICÉS ET EXOTIQUES

1. Cabillaud tandoori aux épices indiennes
2. Cabillaud à la créole, riz aux haricots rouges
3. Cabillaud au curry vert thaï
4. Tajine de cabillaud aux pruneaux
5. Cabillaud teriyaki aux légumes sautés
6. Cabillaud à la chermoula marocaine
7. Cabillaud au paprika et poivrons
8. Fish tacos au cabillaud épicé
9. Cabillaud au gingembre et citronnelle
10. Cabillaud jerk jamaïcain
11. Cabillaud au miso et champignons shiitakés
12. Cabillaud cajun aux haricots noirs

8 SOUPES ET VELOUTÉS DE CABILLAUD

1. Soupe de cabillaud aux légumes racines
2. Velouté de cabillaud au safran
3. Chowder de cabillaud à la mode de Boston
4. Bisque de cabillaud aux crevettes
5. Soupe thaï au cabillaud et lait de coco
6. Potage de cabillaud aux poireaux
7. Soupe de cabillaud aux haricots blancs
8. Velouté de cabillaud à l'oseille
9. Soupe miso au cabillaud et algues
10. Pot-au-feu de la mer au cabillaud

9 CABILLAUDS CRÉATIFS ET MODERNES

1. Burger de cabillaud aux algues
2. Cabillaud en sashimi français aux herbes
3. Cabillaud sous vide aux agrumes
4. Cabillaud en tempura aux légumes
5. Cabillaud mariné façon gravlax
6. Cabillaud déstructuré en verrine
7. Cabillaud confit basse température
8. Cabillaud en croûte d'herbes, espuma de mer

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 : Le Méroir Universel et la Conquête du Goût

Depuis l'aube de l'humanité, l'océan exerce une fascination duale, étant à la fois une source de péril mortel et un garde-manger d'une abondance inouïe. Contrairement à la terre, où l'agriculture a permis de domestiquer les cycles de production, la mer est restée longtemps un espace sauvage, un territoire de chasse où l'homme doit composer avec des éléments indomptables pour extraire sa subsistance. Cette relation complexe a donné naissance à ce que l'on pourrait nommer le "méroir" — un équivalent maritime du terroir, défini non par la stabilité du sol, mais par la fluidité des courants, la salinité des eaux, la température des profondeurs et les migrations saisonnières des espèces.

Ce rapport a pour ambition de dresser un état des lieux exhaustif de la culture gastronomique liée aux poissons et aux fruits de mer. Si la cuisine française constitue le prisme initial de notre analyse, en raison de sa codification historique et de sa géographie tri-maritime exceptionnelle, nous élargirons notre spectre aux grandes civilisations halieutiques que sont le Japon, le Pérou, l'Espagne et l'Italie. Notre objectif est de dépasser la simple description organoleptique pour comprendre les mécanismes historiques, chimiques et anthropologiques qui transforment une ressource brute, souvent fragile et périssable, en un mets d'exception.

Nous traverserons les époques, de la salaison médiévale dictée par les calendriers liturgiques à la précision chirurgicale de l'ikejime contemporain. Nous analyserons comment la contrainte — la putréfaction rapide du poisson — a été le moteur principal de l'innovation culinaire, engendrant des techniques aussi diverses que le fumage nordique, la fermentation nippone, l'acidification andine ou l'appertisation bretonne. Ce document de référence, destiné à des pairs experts, privilégiera une narration fluide et dense, intégrant les données techniques sous forme de listes structurées conformément aux exigences méthodologiques, pour offrir une vision à 360 degrés de l'art culinaire marin.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : La France et la Mer — Une Construction Historique et Géographique

La France jouit d'une position privilégiée en Europe, disposant de trois façades maritimes distinctes qui ont chacune façonné une identité culinaire propre : la Mer du Nord et la Manche, froides et tumultueuses ; l'Atlantique, vaste et ouvert sur le grand large ; et la Méditerranée, mer intérieure aux eaux plus chaudes et plus salées. Cette diversité géographique, couplée à une histoire religieuse et politique dense, a structuré la consommation du poisson dans l'Hexagone.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.1. L'Héritage Religieux et l'Économie du Carême

Il est impossible de comprendre la place du poisson dans la cuisine française sans évoquer l'influence prépondérante de l'Église catholique. Durant des siècles, le calendrier liturgique imposait une alternance stricte entre les jours "gras" et les jours "maigres". Ces derniers, qui incluaient non seulement les quarante jours du Carême mais aussi tous les vendredis et souvent les samedis et veilles de fêtes, représentaient jusqu'à 150 jours par an où la consommation de viande d'animaux terrestres à sang chaud était proscrite.

Cette contrainte théologique est devenue un moteur économique puissant. Elle a forcé les populations, même celles éloignées des côtes, à trouver des sources de protéines alternatives. Le poisson, créature à sang froid vivant dans l'eau, était autorisé. Cependant, le défi logistique était immense : comment transporter une denrée hautement périssable vers l'intérieur des terres à une époque où la réfrigération n'existait pas?

C'est ici qu'intervient la "morue", terme qui désigne spécifiquement le cabillaud (Gadus morhua) une fois qu'il a été salé et séché. Ce poisson a joué un rôle civilisationnel majeur, comparable à celui des épices.

Cette histoire explique pourquoi la Brandade de Morue est une spécialité de Nîmes, une ville pourtant située à l'intérieur des terres, loin des zones de pêche du cabillaud : elle se trouvait sur la route du sel et du poisson séché remontant du Rhône. De même, le Stockfish niçois (estocafic) témoigne de ces échanges anciens où le poisson séché à l'air libre (méthode viking) arrivait jusqu'en Méditerranée.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.2. La Révolution Logistique : De la Marée au Chemin de Fer

Si la morue a nourri la France rurale et pieuse, le poisson frais ("la marée") est longtemps resté un luxe pour les villes côtières ou un exploit logistique pour la capitale. Sous l'Ancien Régime, les "chasse-marée" étaient des charretiers qui, au prix de relais incessants, acheminaient le poisson des côtes de la Manche vers les Halles de Paris en moins de 24 heures.

Le XIXe siècle marque une rupture fondamentale avec l'arrivée du chemin de fer. Le train a permis de démocratiser des espèces fragiles qui ne supportaient pas le voyage en charrette. La sole, le turbot, la barbue sont devenus accessibles à la bourgeoisie urbaine, favorisant l'émergence d'une cuisine bourgeoise raffinée qui allait devenir le standard de la gastronomie française. C'est à cette époque que se fixent les grandes recettes classiques que nous connaissons aujourd'hui, codifiées par des chefs comme Auguste Escoffier.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 cabillauds comme à Saint-Malo » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-cabillauds-comme-a-saint-malo**.