LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 carottes et racines oubliées

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-carottes-et-racines-oubliees**

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. Les Clés de la Réussite : Équipement et Techniques
2. Techniques Essentielles
3. Conseils d'Achat

1 La Carotte dans Tous ses États

1. Carottes vichy traditionnelles au beurre salé de bretagne
2. Carottes glacées au miel de lavande et thym frais
3. Carottes rôties entières aux épices douces orientales
4. Purée de carottes à l'orange et gingembre confit
5. Carottes confites au sirop d'érable et romarin
6. Tarte fine aux carottes multicolores et chèvre frais
7. Soufflé léger aux carottes et comté affiné
8. Cake salé aux carottes, noix et gruyère râpé
9. Velouté de carottes au lait de coco et coriandre
10. Salade de carottes râpées à la marocaine revisitée
11. Flan de carottes aux herbes de provence
12. Beignets de carottes râpées à l'indienne française

2 Panais et Topinambours

1. Purée de panais à la vanille et beurre noisette
2. Chips de panais croustillantes aux herbes séchées
3. Gratin de panais au lait et muscade fraîche
4. Velouté de panais aux châtaignes et lardons fumés
5. Panais rôtis au miel et vinaigre balsamique
6. Tarte rustique aux panais et roquefort fondant
7. Poêlée de panais aux pommes et cidre breton
8. Frites de panais dorées à l'huile d'olive
9. Salade tiède de panais grillés et noisettes
10. Mousse légère de panais à la truffe d'été
11. Topinambours sautés au beurre et persil plat
12. Velouté de topinambours aux cèpes séchés
13. Gratin dauphinois de topinambours à la crème
14. Salade croquante de topinambours crus et pommes
15. Purée rustique de topinambours à l'huile de noisette
16. Topinambours confits au vin blanc et aromates
17. Barigoule de topinambours aux petits légumes
18. Chips de topinambours à l'ail et romarin
19. Risotto crémeux aux topinambours et parmesan
20. Tarte fine aux topinambours et lardons croustillants

3 Navets, Radis Noir, Rutabagas et Crosnes

1. Navets glacés au miel et moutarde à l'ancienne
2. Pot-au-feu de navets aux herbes fraîches
3. Velouté de radis noir à la crème et ciboulette
4. Salade paysanne de radis noir râpé et vinaigrette
5. Navets farcis à la chair à saucisse et champignons
6. Gratin de navets boule d'or au fromage
7. Carpaccio de radis noir à l'huile de colza
8. Navets nouveaux braisés au vin blanc
9. Soupe fermière aux navets et pommes de terre
10. Pickles de radis noir au vinaigre de cidre
11. Purée de rutabaga au beurre salé et muscade
12. Rutabagas rôtis aux épices douces et miel
13. Crosnes sautés au beurre noisette et amandes
14. Gratin de rutabaga et pommes de terre fermières
15. Velouté de rutabaga aux marrons et crème
16. Salade de crosnes tièdes aux lardons grillés
17. Frites de rutabaga à la fleur de sel
18. Crosnes à la crème et fines herbes fraîches
19. Tarte rustique au rutabaga et oignons confits
20. Poêlée de crosnes aux champignons de paris

4 Salsifis et Scorsonères

1. Salsifis à la crème et persil haché finement
2. Beignets de scorsonères à la bière blonde
3. Gratin de salsifis au jambon de pays
4. Velouté de scorsonères aux noisettes grillées
5. Salsifis braisés au vin blanc et échalotes
6. Tarte fine aux salsifis et fromage de chèvre
7. Salade tiède de scorsonères et vinaigrette moutardée
8. Salsifis en tempura légère et sauce soja
9. Fricassée de salsifis aux champignons sauvages
10. Purée de scorsonères à l'huile d'olive vierge

5 Betteraves et Pommes de Terre d'Antan

1. Betteraves rouges rôties au cumin et orange
2. Carpaccio de betteraves chioggia multicolores
3. Velouté de betteraves jaunes à la crème fraîche
4. Salade de betteraves crues râpées aux noix
5. Betteraves confites au vinaigre balsamique
6. Tarte tatin aux betteraves rouges et chèvre
7. Hummus de betteraves roses aux graines de sésame
8. Radis roses glacés au miel et gingembre
9. Chips de betteraves tricolores au four
10. Risotto aux betteraves et ricotta crémeuse
11. Pommes de terre vitelottes violettes à la vapeur
12. Gratin de rattes du touquet à la crème
13. Purée de pommes de terre bleues au beurre
14. Salade de pommes de terre roseval tièdes
15. Pommes de terre charlotte farcies aux herbes
16. Fricassée de pommes de terre ratte et ail nouveau
17. Velouté de pommes de terre bleues et poireaux
18. Tarte fine aux pommes de terre nouvelles
19. Chips artisanales de vitelottes violettes
20. Gnocchis de pommes de terre anciennes maison

6 Toutes Racines Ensemble

1. Jardinière de légumes racines aux herbes provence
2. Pot-au-feu moderne aux légumes racines oubliés
3. Gratin tricolore de racines à la béchamel
4. Soupe paysanne aux sept légumes racines
5. Ratatouille souterraine aux racines colorées
6. Couscous de légumes racines à la vapeur
7. Curry végétarien aux racines exotiques
8. Tian provençal de légumes racines dorés
9. Wok de racines croquantes à l'asiatique
10. Tajine de légumes racines aux épices douces
11. Chutney de légumes racines aux fruits secs
12. Pickles de légumes racines au vinaigre blanc
13. Confiture de carottes à l'orange et gingembre
14. Ketchup de betteraves maison aux épices
15. Lacto-fermentation de légumes racines crus
16. Pesto de fanes de radis et carottes
17. Crackers de légumes racines déshydratés
18. Poudre de légumes racines séchés maison

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 carottes et racines oubliées » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-carottes-et-racines-oubliees**.