LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 ceviches et marinades

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-ceviches-et-marinades**

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. Les Principes de la "Cuisson" aux Agrumes
2. Le Choix de l'Ingrédient Principal
3. La Sélection de l'Agent Acidulant
4. Les Différents Temps de Préparation
5. L'Assaisonnement et les Accompagnements
6. Les Outils Indispensables

1 CEVICHES CLASSIQUES REVISITÉS

1. Ceviche de dorade aux agrumes de france et coriandre fraîche
2. Ceviche de bar rayé au citron vert et échalote française
3. Ceviche de saint-jacques bretonnes à l'orange sanguine
4. Ceviche de lieu jaune au pamplemousse rose et fenouil
5. Ceviche de maquereau au citron de menton et herbes de provence
6. Ceviche de cabillaud aux trois agrumes français
7. Ceviche de rouget au citron vert et basilic pourpre
8. Ceviche de merlan au citron bergamote et estragon
9. Ceviche de turbot aux clémentines corses et thym citron
10. Ceviche de sole au citron jaune et ciboulette fraîche
11. Ceviche de lotte au pamplemousse et romarin
12. Ceviche de julienne au citron caviar et aneth
13. Ceviche de sardines fraîches aux agrumes confits
14. Ceviche de daurade royale au yuzu français et persil plat
15. Ceviche de colin d'alaska au citron et laurier

2 CEVICHES AUX FRUITS DE MER

1. Ceviche de crevettes grises au citron vert et concombre
2. Ceviche de langoustines au pamplemousse et cerfeuil
3. Ceviche de bulots normands aux agrumes et céleri
4. Ceviche de coques de camargue au citron et ail des ours
5. Ceviche de moules de bouchot au citron bergamote
6. Ceviche d'huîtres de marennes au citron caviar
7. Ceviche de tourteaux bretons au pamplemousse rose
8. Ceviche d'étrilles au citron vert et piment d'espelette
9. Ceviche de palourdes au citron jaune et ciboulette
10. Ceviche de bigorneaux au citron de menton et persil
11. Ceviche de praires au pamplemousse et estragon
12. Ceviche de coquilles saint-jacques au citron et fenouil
13. Ceviche de homard breton aux agrumes et coriandre
14. Ceviche de langoustes au citron caviar et basilic
15. Ceviche mixte mer du nord aux trois agrumes

3 CEVICHES VÉGÉTARIENS ET LÉGUMES

1. Ceviche de champignons de paris au citron et thym
2. Ceviche de courgettes jaunes aux agrumes et menthe
3. Ceviche de betteraves rouges au pamplemousse et coriandre
4. Ceviche de fenouil au citron vert et aneth
5. Ceviche de radis noir au citron bergamote et persil
6. Ceviche de concombre au citron jaune et ciboulette
7. Ceviche de tomates vertes au pamplemousse et basilic
8. Ceviche de navets nouveaux au citron et estragon
9. Ceviche de céleri-rave au citron caviar et cerfeuil
10. Ceviche d'avocat français au citron vert et coriandre
11. Ceviche de potimarron au pamplemousse et romarin
12. Ceviche de carottes violettes au citron et aneth
13. Ceviche de choux-fleurs au citron bergamote et persil
14. Ceviche de brocolis au pamplemousse rose et basilic
15. Ceviche de poireaux au citron de menton et thym

4 MARINADES EXPRESS (15 MINUTES)

1. Marinade flash de saumon au citron et aneth
2. Marinade express de thon au pamplemousse et coriandre
3. Marinade minute de maquereau au citron vert et basilic
4. Marinade rapide de sardines au citron bergamote
5. Marinade express de hareng au pamplemousse et fenouil
6. Marinade instantanée de truite au citron et persil
7. Marinade speed de rouget au citron caviar et thym
8. Marinade turbo d'anchois au pamplemousse et romarin
9. Marinade express de lieu au citron vert et estragon
10. Marinade flash de merlu au citron jaune et cerfeuil
11. Marinade minute de tacaud au pamplemousse et aneth
12. Marinade rapide de grondin au citron bergamote
13. Marinade éclair de chinchard au citron et coriandre
14. Marinade instantanée de sprat au pamplemousse et basilic
15. Marinade speed de gardon au citron vert et persil

5 MARINADES LONGUES (2-12 HEURES)

1. Marinade de dorade au citron confit et herbes de provence
2. Marinade de bar au pamplemousse et genièvre français
3. Marinade de turbot au citron bergamote et laurier
4. Marinade de sole au citron caviar et estragon
5. Marinade de cabillaud aux agrumes et coriandre
6. Marinade de lotte au pamplemousse et romarin
7. Marinade de saint-pierre au citron et thym citron
8. Marinade de pageot au citron vert et fenouil sauvage
9. Marinade de daurade royale aux trois agrumes
10. Marinade de rascasse au pamplemousse et sarriette
11. Marinade de congre au citron de menton et ail
12. Marinade de roussette au citron bergamote et persil
13. Marinade de raie au pamplemousse rose et câpres
14. Marinade de pocheteau au citron vert et ciboulette
15. Marinade de vieille au citron jaune et laurier

6 CEVICHES FUSION FRANCO-LATINO

1. Ceviche franco-péruvien de loup au citron et rocoto
2. Ceviche franco-mexicain de dorade au citron vert et jalapeño
3. Ceviche franco-équatorien de crevettes aux agrumes
4. Ceviche franco-chilien de saumon au pamplemousse
5. Ceviche franco-colombien de merlu au citron bergamote
6. Ceviche franco-costaricien de mahi-mahi au citron caviar
7. Ceviche franco-panaméen de vivaneau au pamplemousse
8. Ceviche franco-guatémaltèque de bar au citron vert
9. Ceviche franco-vénézuélien de thon aux trois agrumes
10. Ceviche franco-nicaraguayen de rouget aux agrumes
11. Ceviche franco-hondurien de maquereau aux agrumes
12. Ceviche franco-salvadorien de sardines au pamplemousse
13. Ceviche franco-dominicain de dorade au citron bergamote
14. Ceviche franco-portoricain de thon au citron caviar
15. Ceviche franco-cubain de hareng au citron et rhum

7 MARINADES FESTIVES ET RÉCEPTION

1. Grande marinade de saumon entier aux agrumes de france
2. Marinade de plateau de fruits de mer aux trois citrons
3. Marinade festive de homard bleu au champagne et citron
4. Marinade de réception de saint-jacques au citron caviar
5. Marinade de gala de turbot au pamplemousse et caviar
6. Marinade d'apparat de bar en croûte d'agrumes
7. Marinade de prestige de daurade aux agrumes confits
8. Marinade de cérémonie de lotte au citron et truffes
9. Marinade d'exception de sole au citron bergamote et or
10. Marinade royale de plateau mixte aux agrumes nobles

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 ceviches et marinades » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-ceviches-et-marinades**.