LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 champignons de France

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-champignons-de-france**

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. Organisation de l'Ouvrage

1 CHAMPIGNONS NOBLES ET DE LUXE

1. Velouté de cèpes de bordeaux à la crème de châtaigne
2. Risotto aux cèpes frais et parmesan vieilli 24 mois
3. Escalope de veau aux morilles et vin jaune du jura
4. Omelette aux morilles fraîches et fines herbes
5. Fricassée de volaille aux morilles et crème d'isigny
6. Poêlée de saint-jacques aux trompettes de la mort
7. Suprême de chapon farci aux cèpes et foie gras
8. Gratin dauphinois aux cèpes et reblochon
9. Feuilleté de morilles au porto et échalotes confites
10. Carpaccio de cèpes crus à l'huile de truffe
11. Soufflé aux morilles et comté aop
12. Velouté de trompettes de la mort au cognac
13. Tarte fine aux cèpes et lardons de savoie
14. Cassolette de morilles au vin blanc et estragon
15. Crème brûlée salée aux cèpes et noisettes

2 GIROLLES ET CHAMPIGNONS DORÉS

1. Fricassée de girolles au beurre persillé
2. Omelette aux girolles et ciboulette fraîche
3. Escalope de porc aux girolles et moutarde à l'ancienne
4. Risotto crémeux aux girolles et parmesan
5. Tarte rustique aux girolles et lardons fumés
6. Velouté de girolles aux châtaignes et lard
7. Poêlée de girolles à l'ail des ours
8. Quiche lorraine revisitée aux girolles
9. Salade tiède de girolles aux gésiers confits
10. Gratin de pommes de terre aux girolles
11. Croûtes aux girolles et fromage de chèvre
12. Bœuf bourguignon aux girolles et oignons grelots
13. Pasta aux girolles, crème et pancetta
14. Terrine de lapin aux girolles et pistaches
15. Flans individuels aux girolles et thym

3 CHAMPIGNONS DES BOIS ET FORESTIERS

1. Fricassée de pieds de mouton au lard fumé
2. Velouté de lactaires délicieux et crème fraîche
3. Poêlée de pleurotes à l'huile d'olive et ail
4. Gratin de coprins chevelus au gruyère
5. Sauté de sanglier aux pieds de mouton
6. Tarte aux bolets et oignons caramélisés
7. Fricassée de chanterelles grises au vin blanc
8. Potage de champignons des bois aux herbes
9. Ragoût de lapin aux lactaires et romarin
10. Croûtons aux pleurotes et roquefort
11. Risotto noir aux trompettes de la mort
12. Escalope de dinde aux champignons forestiers
13. Tian provençal aux pleurotes et courgettes
14. Velouté de bolets à la crème de coco
15. Terrine végétale aux champignons sauvages

4 CHAMPIGNONS DE CULTURE ET ACCESSIBLES

1. Poêlée de champignons de paris à l'échalote
2. Vol-au-vent aux champignons de couche et volaille
3. Gratin de champignons de paris au jambon
4. Velouté de shiitakes et gingembre frais
5. Wok de pleurotes et légumes asiatiques
6. Pizza blanche aux champignons de paris et mozzarella
7. Fricassée de champignons bruns et lardons
8. Salade de champignons crus marinés au citron
9. Quiche aux shiitakes et fromage de chèvre
10. Curry de champignons et lait de coco
11. Champignons farcis à la chair à saucisse
12. Velouté de pleurotes au curry doux
13. Sauté de bœuf aux champignons noirs chinois
14. Gratin de pâtes aux champignons et béchamel
15. Bouchées feuilletées aux champignons et crème

5 CONSERVES ET PRÉPARATIONS

1. Bocaux de cèpes à l'huile d'olive et thym
2. Champignons séchés réhydratés en fricassée
3. Poudre de cèpes maison pour assaisonnements
4. Champignons confits au vinaigre balsamique
5. Terrine de champignons aux herbes de provence
6. Champignons lacto-fermentés à l'ancienne
7. Ketchup de champignons et tomates
8. Rillettes de champignons et canard
9. Champignons marinés à l'huile et aromates
10. Confit de champignons au vin rouge
11. Mousse de champignons à tartiner
12. Champignons surgelés sautés minute
13. Sauce aux champignons pour viandes et pâtes
14. Chutney de champignons aux oignons
15. Conserve de champignons au naturel

6 PLATS VÉGÉTARIENS ET CRÉATIFS

1. Burger végétarien aux champignons portobello
2. Lasagnes végétariennes aux champignons et épinards
3. Hachis parmentier végétal aux champignons
4. Couscous végétarien aux champignons et légumes
5. Galettes de champignons aux flocons d'avoine
6. Curry vert de champignons et légumes
7. Gratin de quinoa aux champignons et courge
8. Salade composée aux champignons grillés
9. Wraps aux champignons sautés et avocat
10. Soupe miso aux champignons enoki
11. Tajine végétarien aux champignons et abricots
12. Paella végétarienne aux champignons et poivrons
13. Ratatouille aux champignons et aubergines
14. Crumble salé aux champignons et noisettes
15. Buddha bowl aux champignons rôtis

7 DESSERTS ET SURPRISES SUCRÉES

1. Glace aux cèpes et miel de châtaignier
2. Tiramisu salé aux champignons et mascarpone
3. Macarons salés aux cèpes et parmesan
4. Chocolats fourrés aux champignons confits
5. Panna cotta salée aux champignons et truffe
6. Financiers salés aux cèpes et noisettes
7. Sorbet salé aux girolles et estragon
8. Madeleines salées aux champignons séchés
9. Mousse chocolat blanc aux champignons nobles
10. Tarte tatin salée aux champignons et oignons

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 champignons de France » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-champignons-de-france**.