LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 crevettes roses et grises

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-crevettes-roses-et-grises**

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. Organisation du Livre et Lecture des Recettes
2. Les Indispensables de la Cuisine de la Mer

1 CREVETTES NATURE SUBLIMÉES (10 recettes)

1. Crevettes grises au beurre d'escargot et persil plat
2. Crevettes roses à l'ail confit et huile d'olive
3. Crevettes sautées au gros sel de guérande et citron
4. Crevettes flambées au calvados et crème normande
5. Crevettes marinées au pastis et fenouil frais
6. Crevettes pochées court-bouillon aux herbes de provence
7. Crevettes grillées à la plancha et beurre d'algues
8. Crevettes roses au champagne et échalotes grises
9. Crevettes sautées au muscadet et beurre blanc
10. Crevettes grises en papillote aux aromates bretons

2 APÉRITIFS ET BOUCHÉES RAFFINÉES (10 recettes)

1. Verrines de crevettes roses à l'avocat et pamplemousse
2. Toasts de crevettes grises au cream cheese et aneth
3. Bouchées de crevettes en tempura légère japonaise
4. Mini-blinis aux crevettes et crème de raifort
5. Crevettes panées aux amandes et sauce cocktail maison
6. Rillettes de crevettes au beurre salé et citron vert
7. Crevettes en croûte de sésame et sauce soja sucrée
8. Canapés de crevettes aux œufs de lump et ciboulette
9. Crevettes marinées à l'huile parfumée et bruschetta
10. Mini-vol-au-vent aux crevettes et champignons de paris

3 SALADES FRAÎCHES ET COMPOSÉES (10 recettes)

1. Salade de crevettes roses aux agrumes et avocat
2. Salade tiède de crevettes grises aux haricots verts
3. Salade de crevettes à la mangue et vinaigrette passion
4. Salade caesar aux crevettes et croûtons à l'ail
5. Salade de crevettes au fenouil croquant et orange
6. Salade de crevettes roses au quinoa et légumes croquants
7. Salade de crevettes aux pousses d'épinard et roquefort
8. Salade de crevettes grises au céleri rémoulade revisité
9. Salade de crevettes à la pomme granny et noix
10. Salade de crevettes roses au concombre et menthe fraîche

4 PÂTES ET RIZ AUX CREVETTES (10 recettes)

1. Linguines aux crevettes roses et tomates cerises
2. Risotto crémeux aux crevettes grises et safran
3. Spaghettis aux crevettes à l'ail et piment d'espelette
4. Riz sauté aux crevettes façon thaï au basilic
5. Tagliatelles aux crevettes et courgettes à la crème
6. Paella aux crevettes et moules de bouchot
7. Riz pilaf aux crevettes et petits légumes
8. Pennes aux crevettes roses et sauce tomate basilic
9. Risotto noir aux crevettes et encre de seiche
10. Nouilles de riz aux crevettes et légumes asiatiques

5 SOUPES ET VELOUTÉS MARINS (8 recettes)

1. Bisque de crevettes express au cognac
2. Velouté de crevettes grises au lait de coco
3. Soupe de crevettes à la citronnelle et gingembre
4. Potage de crevettes aux poireaux et pommes de terre
5. Bouillon de crevettes aux raviolis chinois
6. Soupe tom kha aux crevettes et champignons
7. Velouté de crevettes roses aux carottes et coriandre
8. Consommé de crevettes aux vermicelles et estragon

6 PLATS MIJOTÉS ET CUISINÉS (10 recettes)

1. Curry de crevettes au lait de coco et épices douces
2. Crevettes à l'armoricaine traditionnelle bretonne
3. Fricassée de crevettes aux champignons des bois
4. Crevettes sautées au wok et légumes croquants
5. Ragout de crevettes aux haricots blancs et tomates
6. Crevettes à la provençale aux olives et herbes
7. Sauté de crevettes au gingembre et soja
8. Crevettes braisées au vin blanc et échalotes
9. Curry rouge de crevettes à la thaïlandaise
10. Crevettes sautées aux épinards et crème fraîche

7 QUICHES, TARTES ET GRATINS (8 recettes)

1. Quiche aux crevettes grises et poireaux fondants
2. Tarte fine aux crevettes roses et fromage de chèvre
3. Gratin de crevettes au gruyère et béchamel
4. Quiche sans pâte aux crevettes et courgettes
5. Tarte feuilletée aux crevettes et épinards frais
6. Clafoutis salé aux crevettes et tomates cerises
7. Quiche lorraine revisitée aux crevettes fumées
8. Gratin dauphinois aux crevettes et herbes fines

8 CRÊPES, GALETTES ET WRAPS (8 recettes)

1. Galettes bretonnes complètes aux crevettes et œuf
2. Crêpes de sarrasin aux crevettes et crème citronnée
3. Wraps de crevettes à l'avocat et sauce yaourt
4. Galettes de pommes de terre aux crevettes grises
5. Spring rolls aux crevettes et légumes croquants
6. Crêpes salées aux crevettes et champignons
7. Galettes de courgettes aux crevettes et menthe
8. Rouleaux de printemps aux crevettes et herbes

9 PLATS EXOTIQUES ET FUSION (10 recettes)

1. Crevettes tandoori aux épices indiennes douces
2. Crevettes teriyaki laquées au miel et sésame
3. Pad thaï aux crevettes et germes de soja
4. Crevettes à la sauce aigre-douce chinoise
5. Gambas pil pil à l'huile d'olive espagnole
6. Crevettes cajun épicées de louisiane
7. Crevettes au curry vert thaï et aubergines
8. Tempura de crevettes sauce ponzu japonaise
9. Crevettes à la grecque aux tomates et feta
10. Crevettes mexicaines aux haricots noirs et avocat

10 CREVETTES SANTÉ ET MINCEUR (8 recettes)

1. Crevettes vapeur aux légumes et sauce soja light
2. Salade détox de crevettes au quinoa et légumes verts
3. Crevettes grillées aux courgetti et pesto léger
4. Bouillon minceur de crevettes aux légumes
5. Crevettes sautées aux brocolis et graines de sésame
6. Salade de crevettes au concombre spiralé et yaourt
7. Crevettes pochées au court-bouillon aromatique
8. Wok de crevettes aux légumes vapeur et gingembre

11 CREVETTES FESTIVES ET CRÉATIVES (8 recettes)

1. Charlotte de crevettes roses à l'avocat et saumon
2. Terrine de crevettes grises aux herbes fraîches
3. Aspic de crevettes aux légumes et gelée parfumée
4. Mousse de crevettes roses au fromage blanc et citron
5. Ballotine de crevettes farcies aux épinards
6. Millefeuille de crevettes aux légumes grillés
7. Crevettes en croûte feuilletée aux champignons
8. Gâteau invisible aux crevettes et courgettes

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 crevettes roses et grises » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-crevettes-roses-et-grises**.