LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 currys de poisson créoles

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-currys-de-poisson-creoles**

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 Quatre Piliers de la Cuisine Créole
2. Votre Atelier Créole
3. Le Secret de la Réussite

1 Currys Antillais Traditionnels

1. Curry de thon rouge à l'antillaise, lait de coco et piment végétarien
2. Blaff de vivaneau martiniquais au curry doux et lime
3. Curry de requin à la guadeloupéenne, bananes plantain et épices
4. Colombo de daurade coryphène, courge giraumon et haricots rouges
5. Curry de lambi aux épices créoles et patates douces
6. Blaff de capitaine au curry vert et christophines
7. Curry de thazar antillais, ignames et pois d'angole
8. Colombo de marlin bleu, fruit à pain et épices des îles
9. Curry de mulet créole aux aubergines et gombo
10. Blaff de chirurgien au curry rouge et bananes vertes
11. Curry de barracuda martiniquais, manioc et piments doux
12. Colombo de sarde créole aux légumes pays
13. Curry de perroquet des Antilles, madères et épices
14. Blaff de baliste au curry jaune et fruits tropicaux
15. Curry de rouget créole aux haricots verts et coco

2 Currys Réunionnais Authentiques

1. Carry de thon germon réunionnais aux brèdes et grains
2. Rougail de poisson rouge au massalé et tomates
3. Carry de capitaine rouge aux haricots blancs et combava
4. Curry de dorade coryphène, lentilles et épices bourbon
5. Carry de marlin noir aux pois du cap et citronnelle
6. Rougail de thon listao au gingembre et curcuma frais
7. Carry de carangue jaune aux brèdes songes et coco
8. Curry de poisson chat réunionnais aux achards
9. Carry de poisson blanc aux chevaquines et curry
10. Rougail de poisson perroquet au piment confit
11. Carry de bonite aux grains de maïs et feuilles de combava
12. Curry de poisson rouge aux brèdes mafanes et lait de coco
13. Carry de job aux haricots rouges et épices péi
14. Rougail de poisson empereur au tamarin et gingembre
15. Carry de poisson coffre aux patates douces et massalé

3 Currys Guyanais et Amazonie

1. Curry d'acoupa guyanais au lait de coco et awara
2. Bouillon de poisson chatouillé aux épices d'Amazonie
3. Curry de capitaine de Guyane aux haricots noirs
4. Colombo de poisson armé guyanais aux légumes pays
5. Curry de machoiran aux bananes plantain et piments
6. Bouillon d'aïmara épicé au couac et coco
7. Curry de poisson rouge de Guyane aux ignames sauvages
8. Colombo de silure guyanais aux graines de tournesol
9. Curry de dorade tropicale aux fruits de palmier
10. Bouillon de poisson lune aux épices bushinengués
11. Curry d'atipa guyanais aux légumes d'Amazonie
12. Colombo de poisson chat aux haricots de Lima
13. Curry de pacou aux épices amérindiennes et manioc
14. Bouillon de poisson tigre aux feuilles de bananier
15. Curry de surubim guyanais aux épices du fleuve

4 Adaptations Métropolitaines Faciles

1. Curry de cabillaud façon créole au lait de coco et épices douces
2. Colombo de saumon aux épices antillaises et patates douces
3. Curry de lieu noir martiniquais aux haricots rouges
4. Blaff de dorade grise au curry et légumes exotiques
5. Curry de maquereau créole aux courgettes et coco
6. Colombo de merlan aux épices des îles et riz basmati
7. Curry de colin d'Alaska façon Réunion aux lentilles
8. Blaff de rouget barbet au curry vert et christophines
9. Curry de thon blanc créole aux aubergines et gombo
10. Colombo de sardines fraîches aux épices antillaises
11. Curry de sole façon guadeloupéenne aux bananes vertes
12. Blaff de carrelet au curry rouge et fruit à pain
13. Curry de tacaud créole aux pois chiches et coco
14. Colombo de merlu aux épices bourbon et légumes pays
15. Curry de limande au lait de coco et épices réunionnaises

5 Currys Express du Quotidien

1. Curry de poisson pané créole en 15 minutes chrono
2. Express colombo de filets surgelés aux épices antillaises
3. Curry minute de thon en boîte façon martiniquaise
4. Blaff express de poisson blanc aux épices créoles
5. Curry rapide de saumon fumé aux saveurs réunionnaises
6. Colombo éclair de crevettes et poisson aux épices
7. Curry instantané de poisson au lait de coco en poudre
8. Blaff minute de cabillaud aux épices des DOM-TOM
9. Curry express de filets de poisson aux légumes surgelés
10. Colombo rapide de poisson à la créole en one pot
11. Curry flash de poisson aux épices préparées antillaises
12. Blaff express de daurade aux épices créoles simplifiées
13. Curry minute de poisson blanc aux saveurs tropicales
14. Colombo éclair de poisson aux épices bourbon express
15. Curry instantané de thon aux épices créoles du placard

6 Currys Festifs et Réception

1. Grand carry de poisson noble aux épices rares de la Réunion
2. Colombo royal de lotte aux épices précieuses antillaises
3. Curry de turbot créole aux champignons exotiques et coco
4. Blaff de mérou géant aux épices de fête guadeloupéennes
5. Curry de bar de ligne aux épices créoles et fruits de mer
6. Curry de daurade royale aux épices antillaises de prestige
7. Blaff de rouget de roche aux épices créoles raffinées
8. Curry de sole de ligne aux saveurs réunionnaises d'exception
9. Colombo de john dory aux épices des îles et garnitures nobles
10. Curry de loup de mer aux épices créoles et accompagnements festifs
11. Blaff de pageot aux épices antillaises et présentation de chef
12. Curry de barbue aux épices bourbon et légumes de luxe
13. Colombo de sar aux épices créoles et garnitures gastronomiques
14. Curry de mostelle aux saveurs des DOM-TOM et finitions d'exception
15. Colombo de sar aux épices créoles et garnitures gastronomiques

7 Currys Santé et Diététiques

1. Curry de poisson blanc allégé aux épices créoles et légumes vapeur
2. Colombo minceur de colin aux épices antillaises sans matières grasses
3. Curry détox de cabillaud aux épices purifiantes réunionnaises
4. Blaff light de daurade aux épices créoles et bouillon léger
5. Curry protéiné de thon aux épices des îles et quinoa
6. Colombo fitness de saumon aux épices antillaises et légumes verts
7. Curry bien-être de merlan aux épices bourbon et graines germées
8. Blaff diététique de lieu aux épices créoles et légumes croquants
9. Curry équilibré de maquereau aux épices des DOM-TOM et céréales
10. Colombo santé de sardines aux épices créoles et superaliments

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 currys de poisson créoles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-currys-de-poisson-creoles**.