LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 daubes et civets

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-daubes-et-civets**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

Anthologie Analytique des Carnes : Étude Comparative du Bœuf, de l'Agneau et du Porc dans les Gastronomies Française et Internationale

1. Introduction : La Chair, le Feu et la Civilisation
2. Partie I : Le Paradigme Français — Anatomie, Découpe et Terroir
3. Chapitre 1 : Le Bœuf dans la Gastronomie Française, Culte de la Pièce et Maîtrise du Feu
4. Chapitre 2 : Le Porc, Racine Paysanne et Trésor Charcutier
5. Chapitre 3 : L'Agneau, entre Pastoralisme, Terroir et Sacré
6. Partie II : La Science de la Cuisson et la Chimie des Saveurs
7. Chapitre 4 : Réactions Chimiques et Textures
8. Partie III : Perspectives Internationales — Le Bœuf, de la Pampa au Wok
9. Chapitre 5 : Les Amériques, Terres de Feu et de Fumée
10. Chapitre 6 : L'Asie et le Bœuf — Wok, Texture et Cru
11. Partie IV : Le Porc International — Prospérité, Identité et Tabou
12. Chapitre 7 : L'Asie de l'Est, Civilisation du Porc
13. Chapitre 8 : L'Europe Centrale, la Ceinture du Porc
14. Chapitre 9 : L'Interdit Religieux (Le Tabou)
15. Partie V : L'Agneau, de la Méditerranée à l'Océanie
16. Chapitre 10 : Le Moyen-Orient et le Maghreb, Terres de l'Agneau
17. Chapitre 11 : L'Agneau en Inde et dans le Monde Anglophone
18. Conclusion : Une Mappemonde des Protéines

Introduction

1. Structure du Recueil et Conseils
2. Les Outils Indispensables du Mijotage

1 DAUBES PROVENÇALES TRADITIONNELLES

1. Daube de bœuf provençale aux olives noires et herbes de provence
2. Daube de taureau de camargue au vin rouge et orange
3. Daube d'agneau aux aubergines et tomates confites
4. Daube de porc aux fenouils sauvages et pastis
5. Daube de sanglier aux cèpes et baies de genièvre
6. Daube de lapereaux aux artichauts violets et ail rose
7. Daube de jarret de veau aux courgettes et basilic
8. Daube de mouton aux haricots tarbais et thym citron
9. Daube de chevreuil aux figues fraîches et romarin
10. Daube de bœuf gardiane aux poivrons rouges
11. Daube de porc noir de bigorre aux châtaignes
12. Daube d'agneau sisteron aux petits légumes du soleil
13. Daube de bœuf aux anchois de collioure et câpres
14. Daube de veau marengo aux champignons de provence
15. Daube de marcassin aux poires williams et miel de lavande

2 CIVETS DE GIBIER FRANÇAIS

1. Civet de lièvre à la française au sang et cognac
2. Civet de chevreuil aux airelles et pain d'épices
3. Civet de sanglier aux pruneaux d'agen et armagnac
4. Civet de lapin de garenne aux girolles et persil plat
5. Civet de biche aux poires et vin de cahors
6. Civet de marcassin aux marrons glacés et thym
7. Civet de cerf aux myrtilles et genièvre des vosges
8. Civet de lièvre variable aux raisins de corinthe
9. Civet de chevrette aux pommes reinettes et calvados
10. Civet de faisan aux raisins chasselas et marc de gewurztraminer
11. Civet de perdrix aux lentilles vertes du puy
12. Civet de pigeon ramier aux petits pois et lard fumé
13. Civet de canard sauvage aux navets confits
14. Civet de bécasse aux trompettes de la mort
15. Civet de lièvre des alpes aux herbes de montagne

3 DAUBES RÉGIONALES DE FRANCE

1. Daube bourguignonne au vin de nuits-saint-georges
2. Daube auvergnate au saint-pourçain et lentilles vertes
3. Daube périgourdine aux cèpes et truffe noire
4. Daube alsacienne à la bière et choucroute
5. Daube normande au cidre et pommes du pays d'auge
6. Daube basque au piment d'espelette et haricots tarbais
7. Daube bretonne au chouchen et algues marines
8. Daube corse au maquis et brocciu frais
9. Daube jurassienne au vin jaune et morilles
10. Daube savoyarde à la tome des bauges et reblochon
11. Daube languedocienne aux haricots lingots et saucisse
12. Daube ardéchoise aux châtaignes et champignons des cévennes
13. Daube vosgienne aux myrtilles et munster fermier
14. Daube catalane aux haricots del ganxet et sobrasada
15. Daube charentaise au pineau et escargots de bourgogne

4 CIVETS DE VOLAILLES ET LAPINS

1. Civet de coq au vin rouge et lardons fumés
2. Civet de poule fermière aux légumes racines
3. Civet de lapin fermier aux pruneaux et lard
4. Civet de pintade aux raisins et noix fraîches
5. Civet de canard aux olives vertes et fenouil
6. Civet de chapon de bresse aux morilles et crème
7. Civet de lapin rex aux herbes de provence
8. Civet d'oie grasse aux pommes de terre sarladaises
9. Civet de dinde fermière aux marrons et céleri
10. Civet de caille aux raisins muscats et miel
11. Civet de poule noire du berry aux champignons des bois
12. Civet de canette aux petits légumes primeurs
13. Civet de pigeon de bresse aux lentilles corail
14. Civet de poule gasconne aux haricots tarbais
15. Civet de lapin angora aux artichauts poivrade

5 DAUBES DE POISSONS ET FRUITS DE MER

1. Daube de thon rouge aux tomates cerises et basilic
2. Daube de lotte aux poireaux et vin blanc sec
3. Daube de rouget aux fenouils et pastis marseillais
4. Daube de saumon aux petits légumes et aneth frais
5. Daube de cabillaud aux pommes de terre et safran
6. Daube de lieu jaune aux courgettes et citron confit
7. Daube de daurade aux artichauts et olives cassées
8. Daube de saint-pierre aux champignons et crème
9. Daube de bar aux épinards et beurre blanc
10. Daube de turbot aux endives et vin de chablis
11. Daube de sole aux carottes nouvelles et estragon
12. Daube de rascasse aux tomates et herbes du maquis
13. Daube de merlan aux haricots verts et persil
14. Daube de congre aux pommes de terre et laurier
15. Daube de fruits de mer aux légumes méditerranéens

6 CIVETS MODERNES ET CRÉATIFS

1. Civet d'agneau aux fruits secs et épices douces
2. Civet de porc fermier aux pommes et cidre brut
3. Civet de bœuf aux légumes oubliés et vin naturel
4. Civet de veau aux champignons sauvages et truffe
5. Civet végétarien aux légumineuses et champignons
6. Civet express de volaille en cocotte minute
7. Civet de porc ibérique aux piments doux et chorizo
8. Civet d'agneau corse au brocciu et herbes du maquis
9. Civet de bœuf bio aux carottes multicolores
10. Civet de chevreau aux abricots secs et amandes
11. Civet de mouton aux fèves et menthe fraîche
12. Civet de cochon noir aux topinambours et noisettes
13. Civet d'agneau pré-salé aux samphire et algues
14. Civet de veau de lait aux petits pois et laitue
15. Civet de bœuf wagyu aux shiitakés et soja français

7 TECHNIQUES ET ACCOMPAGNEMENTS

1. Marinade universelle pour daubes et civets parfumés
2. Bouquet garni traditionnel français maison
3. Polenta crémeuse accompagnement parfait des civets
4. Purée de pommes de terre à l'huile d'olive pour daubes
5. Croûtons à l'ail et persil pour civets gourmands
6. Riz pilaf aux herbes pour absorber les sauces
7. Liaison au sang pour civets de gibier authentiques
8. Pâtes fraîches aux œufs pour civets en sauce
9. Beurre manié technique pour épaissir les sauces
10. Conservation et réchauffage des daubes et civets

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 Chair, le Feu et la Civilisation

L'histoire de l'alimentation humaine est indissociable de la consommation de viande, acte biologique devenu, au fil des millénaires, un puissant marqueur culturel, social et théologique. Si la domestication des plantes a permis la sédentarisation, la domestication du bétail a structuré les sociétés, défini les hiérarchies de pouvoir et tracé les frontières invisibles du sacré et de l'interdit. Parmi la vaste ménagerie des espèces comestibles, une triade mammifère domine l'imaginaire culinaire mondial : le bœuf (Bos taurus), le porc (Sus scrofa domesticus) et l'agneau (Ovis aries). Ces trois sources de protéines animales, bien que partageant une classification nutritionnelle commune de "viandes rouges", incarnent des univers symboliques et gastronomiques radicalement distincts.

Le bœuf, animal de trait devenu viande de prestige, est universellement associé à la force vitale, à la virilité et à la puissance tellurique. Dans la culture occidentale, et particulièrement en France et aux Amériques, sa consommation est historiquement liée à la classe dominante et à la construction de l'identité masculine, le "steak" agissant comme un totem de vigueur. À l'opposé du spectre symbolique, l'agneau, chargé d'une lourde signification sacrificielle, traverse les cultures méditerranéennes et moyen-orientales comme le mets de la célébration, de l'innocence et du partage, reliant les hommes au divin à travers les grandes fêtes monothéistes. Le porc, enfin, représente le paradoxe absolu de la nutrition humaine : interdit majeur pour des milliards d'individus en raison de tabous religieux stricts (Judaïsme, Islam), il demeure simultanément la viande la plus consommée au monde, pilier central de la cuisine chinoise où il symbolise la prospérité domestique et l'abondance.

Ce rapport propose une exploration exhaustive de ces trois viandes, en confrontant l'approche académique et parcellaire de la gastronomie française — réputée pour sa technicité de découpe et son culte des sauces — aux pratiques internationales qui privilégient d'autres textures, d'autres cuissons et d'autres saveurs. Nous analyserons en profondeur l'anatomie culinaire, la chimie des cuissons, et les variations culturelles qui transforment un même muscle en une infinité de plats identitaires.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : Le Paradigme Français — Anatomie, Découpe et Terroir

La France entretient avec la viande un rapport que l'on pourrait qualifier de "cartésien". La boucherie française n'est pas une simple étape de transformation, mais un art de la dissection anatomique visant à isoler chaque muscle selon sa texture, son grain et sa teneur en collagène. Cette approche génère une distinction fondamentale entre les morceaux dits "nobles", destinés aux cuissons rapides, et les "bas morceaux", voués aux cuissons lentes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Chapitre 1 : Le Bœuf dans la Gastronomie Française, Culte de la Pièce et Maîtrise du Feu

En France, le bœuf est la viande reine, celle du dimanche, des bistrots parisiens et des grands classiques bourgeois. Contrairement aux découpes anglo-saxonnes qui n'hésitent pas à trancher à travers l'os et plusieurs groupes musculaires (comme le T-bone qui réunit filet et faux-filet), le boucher français pratique le "désossage à blanc", séparant les muscles pour offrir des textures pures et homogènes.

La classification française des morceaux de bœuf est rigoureuse et dicte impérativement le mode de cuisson. On peut segmenter cette anatomie culinaire en plusieurs catégories fonctionnelles :

1. Les Morceaux à Griller et à Rôtir (La Noblesse de l'Arrière)

Ces pièces proviennent majoritairement de l'arrière de l'animal (la zone lombaire et la cuisse), des muscles peu sollicités par le mouvement et donc pauvres en tissu conjonctif dur, garantissant une tendreté maximale.

2. Les "Morceaux du Boucher" : L'Initié et le Rare

Il existe en France une catégorie de morceaux dits "du boucher", traditionnellement réservés par l'artisan pour sa propre consommation car ils nécessitent un parage minutieux ("épluchage") et sont présents en quantité infime sur la carcasse. Ils sont aujourd'hui très prisés des gastronomes pour leur goût puissant.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Chapitre 2 : Le Porc, Racine Paysanne et Trésor Charcutier

Si le bœuf symbolise la bourgeoisie urbaine, le porc est l'animal du terroir, de l'économie domestique et de la survie hivernale. L'adage "Tout est bon dans le cochon" (ou "dans le cochon, tout s'en va sauf le cri") résume l'approche française : une valorisation intégrale de l'animal, transformée en art de la conservation.

La France est un patchwork de traditions charcutières, chaque région ayant développé des méthodes spécifiques pour conserver cette viande périssable :

La découpe du porc valorise la diversité des textures et des teneurs en gras :

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 daubes et civets » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-daubes-et-civets**.