LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 fougasses provençales

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-fougasses-provencales**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Art de la Boulangerie et de la Viennoiserie Française

1. Introduction : Le Pain comme Fondement de la Civilisation Française
2. Partie I : La Science du Pain et le Cadre Législatif
3. 1.1 La Trinité des Ingrédients : Farine, Eau, Sel
4. 1.2 La Fermentation : Le Cœur Vivant du Pain
5. 1.3 Le Décret de 1993 : La Renaissance du Pain de Tradition
6. Partie II : La Baguette, Icône Nationale et Mythes Historiques
7. 2.1 La Baguette : Chiffres et Standards
8. 2.2 Archéologie d'un Mythe : Les Origines Controversées
9. Partie III : Tour de France des Pains Régionaux - Une Géographie Gourmande
10. 3.1 Le Nord et l'Est : Terres de Caractère et de Céréales
11. 3.2 L'Ouest : L'Appel du Large et du Beurre
12. 3.3 Le Sud-Est : L'Empire de l'Huile d'Olive et du Blé Dur
13. 3.4 Le Sud-Ouest : Terroir de Formes Tourmentées
14. 3.5 Autres Trésors Régionaux
15. Partie IV : La Viennoiserie - Entre Boulangerie et Pâtisserie
16. 4.1 Le Croissant et le Pain au Chocolat : L'Héritage Autrichien Sublimé
17. 4.2 La Technique du Feuilletage
18. Partie V : Tour de France des Douceurs Régionales
19. 5.1 La Bretagne : Le Kouign-Amann de Douarnenez
20. 5.2 L'Alsace : Le Royaume du Kougelhopf
21. 5.3 Rhône-Alpes : Pralines Roses et Fleur d'Oranger
22. 5.4 La Provence : L'Huile Sacrée
23. 5.5 Le Nord : Le Gâteau Battu
24. 5.6 Autres Curiosités
25. Conclusion : Un Patrimoine Vivant et Protégé

Introduction

1. Philosophie de la Pâte
2. L'Équipement Essentiel
3. Techniques de Base à MaîtriserLe Pétrissage
4. La Première Pousse (Pointage)
5. Le Façonnage

1 FOUGASSES TRADITIONNELLES CLASSIQUES

1. Fougasse nature traditionnelle aux olives noires de Nyons
2. Fougasse aux herbes de Provence et fleur de sel
3. Fougasse aux anchois de Collioure et câpres
4. Fougasse aux lardons et romarin frais
5. Fougasse au fromage de chèvre et thym citronné
6. Fougasse aux tomates confites et basilic
7. Fougasse à l'ail rose de Lautrec et persil plat
8. Fougasse aux pignons de pin et raisins secs
9. Fougasse aux olives vertes cassées et fenouil sauvage
10. Fougasse au tapenade noir et origan
11. Fougasse aux échalotes confites et sarriette
12. Fougasse à l'huile d'olive première pression et gros sel

2 FOUGASSES AUX LÉGUMES MÉDITERRANÉENS

1. Fougasse aux courgettes grillées et menthe fraîche
2. Fougasse aux aubergines confites et piment d'Espelette
3. Fougasse aux poivrons rouges rôtis et ail confit
4. Fougasse aux tomates cerises et basilic pourpre
5. Fougasse aux artichauts violets et citron
6. Fougasse aux épinards frais et pignons grillés
7. Fougasse aux bettes multicolores et parmesan
8. Fougasse aux champignons des garrigues et estragon
9. Fougasse aux radis roses et leur fanes
10. Fougasse aux petits oignons nouveaux et ciboulette
11. Fougasse aux fèves fraîches et pecorino
12. Fougasse aux asperges vertes et amandes effilées
13. Fougasse ratatouille intégrée aux légumes du soleil

3 FOUGASSES AUX FROMAGES DE PROVENCE

1. Fougasse au banon AOP et noix fraîches
2. Fougasse au picodon fermier et miel de lavande
3. Fougasse au pélardon affiné et figues fraîches
4. Fougasse au brousse du Rove et herbes sauvages
5. Fougasse au chèvre frais et fleurs de courgette
6. Fougasse au roquefort et poires de Provence
7. Fougasse au comté de montagne et noix de Grenoble
8. Fougasse à la mozzarella di bufala et roquette sauvage
9. Fougasse au gruyère râpé et cumin de Provence
10. Fougasse au bleu des Causses et miel de châtaignier
11. Fougasse au crottin de Chavignol et marjolaine
12. Fougasse aux trois fromages : chèvre, brebis, vache

4 FOUGASSES AUX HERBES AROMATIQUES

1. Fougasse au pistou traditionnel et parmesan
2. Fougasse à la sauge fraîche et huile d'olive vierge
3. Fougasse au romarin sauvage et ail des ours
4. Fougasse à la lavande culinaire et miel
5. Fougasse au thym serpolet et citron confit
6. Fougasse à l'origan grec et feta émiettée
7. Fougasse à la marjolaine et tomates séchées
8. Fougasse au fenouil bronze et graines de tournesol
9. Fougasse à la menthe poivrée et agneau haché
10. Fougasse au basilic thaï et mozzarella
11. Fougasse à l'estragon français et saumon fumé
12. Fougasse aux fines herbes et fleur de sel de Camargue

5 FOUGASSES AUX FRUITS DE MER

1. Fougasse aux anchois du Maroc et tomates confites
2. Fougasse aux sardines fraîches et fenouil
3. Fougasse au thon mi-cuit et olives taggiasche
4. Fougasse aux crevettes grises et aneth
5. Fougasse au saumon fumé et crème fraîche
6. Fougasse aux moules marinières et persil
7. Fougasse aux Saint-Jacques et poireaux fondus
8. Fougasse aux calamars à l'encre et ail
9. Fougasse au poulpe confit et pommes de terre
10. Fougasse aux oursins et beurre d'algues
11. Fougasse aux bulots et mayonnaise à l'ail
12. Fougasse mixed fruits de mer et safran

6 FOUGASSES AUX CHARCUTERIES PROVENÇALES

1. Fougasse au jambon de Bayonne et figues
2. Fougasse à la coppa corse et roquette
3. Fougasse au saucisson d'Arles et cornichons
4. Fougasse à la pancetta et tomates cerises
5. Fougasse au chorizo ibérique et poivrons
6. Fougasse à la bresaola et copeaux de parmesan
7. Fougasse aux lardons fumés et oignons caramélisés
8. Fougasse au boudin noir et pommes
9. Fougasse à la saucisse de Toulouse et haricots blancs
10. Fougasse au merguez épicé et harissa douce
11. Fougasse au confit de canard et cerises
12. Fougasse mix charcuterie et pickles maison

7 FOUGASSES SUCRÉES PROVENÇALES

1. Fougasse aux figues fraîches et miel de romarin
2. Fougasse aux raisins muscats de Frontignan
3. Fougasse aux abricots de Provence et amandes
4. Fougasse aux cerises burlat et pistaches
5. Fougasse aux pêches blanches et verveine
6. Fougasse aux melons de Cavaillon et jambon cru
7. Fougasse aux poires williams et roquefort
8. Fougasse aux pommes reinettes et cannelle
9. Fougasse aux prunes d'Ente et noix
10. Fougasse aux fraises gariguette et basilic
11. Fougasse aux oranges confites et Grand Marnier
12. Fougasse dessert aux calissons d'Aix

8 FOUGASSES CRÉATIVES ET FUSION

1. Fougasse orientale aux épices ras-el-hanout
2. Fougasse indienne au curry et coriandre
3. Fougasse mexicaine aux jalapeños et cheddar
4. Fougasse asiatique au sésame et gingembre
5. Fougasse nordique au saumon et aneth
6. Fougasse grecque à la feta et olives kalamata
7. Fougasse libanaise au zaatar et sumac
8. Fougasse marocaine aux dattes et fleur d'oranger
9. Fougasse turque au fromage blanc et nigelle
10. Fougasse espagnole au manchego et membrillo
11. Fougasse italienne à la burrata et prosciutto
12. Fougasse américaine au cheddar et bacon
13. Fougasse végane aux graines et légumineuses
14. Fougasse sans gluten à la farine de châtaigne
15. Fougasse festive aux truffes noires du Périgord

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 Pain comme Fondement de la Civilisation Française

En France, le pain transcende sa fonction primaire de subsistance pour s'élever au rang de symbole culturel, politique et social absolu. Il ne s'agit pas simplement d'un mélange de farine et d'eau, mais d'une institution qui structure le repas, rythme la journée et définit l'identité nationale. Depuis les émeutes de subsistance de l'Ancien Régime jusqu'à la reconnaissance de la baguette au patrimoine immatériel de l'UNESCO en 2022, l'histoire de France s'écrit en filigrane de celle de sa boulangerie. Ce rapport se propose de dresser un panorama exhaustif de cet univers, en explorant non seulement les produits emblématiques qui garnissent les étals des 33 000 boulangeries de l'Hexagone, mais aussi les mécanismes invisibles — biochimiques, législatifs et historiques — qui sous-tendent leur existence.

Nous analyserons d'abord les fondements techniques de la panification française, encadrés par une législation unique au monde qui protège l'artisanat face à l'industrialisation. Nous déconstruirons ensuite le mythe de la baguette et ses multiples origines supposées, avant d'entreprendre un voyage minutieux à travers les régions pour découvrir des pains de caractère, nés de la géographie et de la nécessité. Enfin, nous plongerons dans l'univers de la viennoiserie, cette passerelle sucrée entre le fournil et la pâtisserie, où la maîtrise du feuilletage et la richesse des terroirs laitiers donnent naissance à des chefs-d'œuvre de gourmandise.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : La Science du Pain et le Cadre Législatif

La réputation mondiale de la boulangerie française repose sur une alchimie précise entre des ingrédients de choix et un savoir-faire codifié. Contrairement à une idée reçue, la simplicité apparente du pain cache une complexité technique redoutable.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.1 La Trinité des Ingrédients : Farine, Eau, Sel

La qualité finale du pain dépend intrinsèquement de la sélection rigoureuse de ses composants de base. Chaque ingrédient joue un rôle fonctionnel et organoleptique précis.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.2 La Fermentation : Le Cœur Vivant du Pain

C'est dans la fermentation que réside l'âme du pain français. Deux agents principaux sont à l'œuvre, définissant deux écoles de goût et de texture.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

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