LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 galettes et burgers végétaux

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-galettes-et-burgers-vegetaux**

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. Structure du Livre : 5 Saisons de Goûts
2. Vos Outils et Techniques Essentiels

1 GALETTES AUX LÉGUMINEUSES

1. Galette de lentilles corail au curcuma et coriandre fraîche
2. Burger de haricots rouges aux épices cajuns et avocat
3. Galette de pois chiches à la harissa douce et menthe
4. Burger de lentilles vertes du Puy aux champignons de Paris
5. Galette de haricots blancs au romarin et tomates confites
6. Burger de flageolets à l'estragon et échalotes confites
7. Galette de lentilles beluga au gingembre et citronnelle
8. Burger de pois cassés à la sauge et parmesan végétal
9. Galette de haricots noirs mexicaine au piment d'Espelette
10. Burger de soja texturé à la provençale et basilic
11. Galette de lupins aux herbes de Provence et ail confit
12. Burger de tempeh mariné aux épices tandoori françaises
13. Galette de lentilles roses à la cannelle et orange
14. Burger de haricots borlotti aux tomates et mozzarella végétale
15. Galette de fèves fraîches à la menthe et citron vert
16. Burger de pois du Cap au curry doux et lait de coco
17. Galette de lentilles noires à l'ail des ours et noix
18. Burger de haricots azuki sucrés-salés à la japonaise
19. Galette de doliques à l'africaine et gingembre frais
20. Burger de lupin aux olives vertes et tapenade maison

2 GALETTES AUX CÉRÉALES ET PSEUDO-CÉRÉALES

1. Galette de sarrasin breton aux algues et échalotes
2. Burger de quinoa tricolore aux légumes croquants
3. Galette d'avoine crémeuse au fromage de chèvre et miel
4. Burger d'épeautre aux champignons shiitake et thym
5. Galette de millet doré aux courgettes et basilic
6. Burger de kamut aux tomates séchées et pesto de roquette
7. Galette de boulgour méditerranéenne aux herbes fraîches
8. Burger d'amarante aux betteraves rouges et fromage frais
9. Galette de polenta crémeuse au parmesan et romarin
10. Burger de riz complet aux légumes asiatiques et sésame
11. Galette de seigle aux graines de tournesol et moutarde
12. Burger d'orge perlé aux champignons des bois et crème
13. Galette de teff éthiopienne aux épices berbère adaptées
14. Burger de fonio africain aux légumes racines rôtis
15. Galette de sarrasin noir aux pommes et camembert fondant
16. Burger de quinoa rouge aux haricots verts et amandes
17. Galette d'avoine salée aux épinards et ricotta végétale
18. Burger de blé tendre aux courgettes râpées et menthe
19. Galette de millet aux carottes confites et cumin
20. Burger d'épeautre aux artichauts et citron confit

3 GALETTES AUX LÉGUMES RACINES

1. Galette de pommes de terre violettes aux herbes fines
2. Burger de patates douces rôties au paprika et lime
3. Galette de panais caramélisés au miel et thym citronné
4. Burger de betteraves rouges aux noix et chèvre frais
5. Galette de carottes multicolores au gingembre frais
6. Burger de rutabaga aux pommes et sauge fraîche
7. Galette de topinambours aux noisettes et persil plat
8. Burger de navets boule d'or au curcuma et coriandre
9. Galette de radis noir râpé aux graines de pavot
10. Burger de céleri-rave aux champignons et estragon
11. Galette de salsifis aux amandes effilées et citron
12. Burger de crosnes asiatiques au sésame et soja
13. Galette de pommes de terre bleues au roquefort végétal
14. Burger de patates douces violettes aux épices chaudes
15. Galette de carottes fanes comprises aux graines germées
16. Burger de panais et pommes aux cranberries séchées
17. Galette de betteraves jaunes au fromage de brebis
18. Burger de radis roses aux feuilles et graines de moutarde
19. Galette de pommes de terre nouvelles à l'aneth frais
20. Burger de légumes racines mélangés aux fines herbes

4 GALETTES AUX LÉGUMES VERTS

1. Galette d'épinards frais au fromage de chèvre et pignons
2. Burger de brocolis aux amandes et parmesan végétal
3. Galette de courgettes râpées à la menthe et feta végétale
4. Burger de petits pois frais à la menthe et ricotta
5. Galette de haricots verts aux amandes et basilic
6. Burger d'artichauts aux olives noires et citron
7. Galette de blettes aux raisins secs et pignons
8. Burger d'asperges vertes au parmesan et citron vert
9. Galette de roquette piquante aux tomates cerises
10. Burger de mâche aux noix et roquefort végétal
11. Galette de cresson aux pommes et fromage frais
12. Burger de pourpier aux graines de tournesol grillées
13. Galette d'orties aux pommes de terre et ail des ours
14. Burger de choux de Bruxelles aux marrons et thym
15. Galette de chou kale massé aux graines de chanvre
16. Burger de fenouil bulbe à l'orange et graines d'anis
17. Galette de pak-choï aux champignons noirs et gingembre
18. Burger de tétragone épinard aux tomates et basilic
19. Galette de pourpier doré aux graines de sésame noir
20. Burger de salade de blé aux herbes méditerranéennes

5 GALETTES CRÉATIVES ET FUSION

1. Galette de champignons shiitake aux algues wakame
2. Burger de tofu soyeux aux légumes croquants asiatiques
3. Galette de graines germées aux avocat et lime
4. Burger de protéines de soja aux épices barbecue maison
5. Galette de spiruline aux graines de tournesol et citron
6. Burger de seitan fait maison aux champignons des bois
7. Galette de levure maltée aux légumes fermentés
8. Burger de jacquier effiloché aux épices cajuns
9. Galette de graines de lin aux légumes lacto-fermentés
10. Burger de protéines de pois aux herbes fraîches
11. Galette de chia hydraté aux légumes colorés
12. Burger de chanvre décortiqué aux légumes grillés
13. Galette de quinoa soufflé aux légumes crus marinés
14. Burger de graines de courge aux épices douces
15. Galette de son d'avoine aux légumes râpés fins
16. Burger de mix de graines aux herbes aromatiques
17. Galette de légumes déshydratés réhydratés aux épices
18. Burger de concentré de légumes aux algues bretonnes
19. Galette de poudre de légumes aux graines anciennes
20. Burger végétal du chef aux secrets de grand-mère végane

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 galettes et burgers végétaux » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-galettes-et-burgers-vegetaux**.