LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 légumes anciens

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-legumes-anciens**

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. La Philosophie du Livre
2. Votre Cuisinier du Patrimoine : Outils et Ingrédients Clés

1 RACINES OUBLIÉES

1. Rutabaga rôti au miel et thym de Provence
2. Panais glacés à l'orange et romarin
3. Topinambours sautés aux noisettes grillées
4. Crosnes à la crème d'ail et persil plat
5. Salsifis braisés au vin blanc et échalotes
6. Scorsonères aux lardons fumés et vinaigre balsamique
7. Raifort râpé en salade piquante aux pommes vertes
8. Chervis confit à l'huile d'olive et herbes sauvages
9. Carottes violettes rôties aux épices douces
10. Navets boule d'or farcis à la chair à saucisse
11. Radis noir en carpaccio à l'huile de noix
12. Betteraves chioggia marinées aux agrumes
13. Céleri-rave en rémoulade revisitée aux herbes fraîches
14. Panais en purée veloutée à la noisette
15. Topinambours en gratin dauphinois rustique

2 FEUILLES ANCESTRALES

1. Oseille sauvage en velouté acidulé à la crème
2. Pourpier en salade fraîche aux tomates cerises
3. Tétragone épinard en sauté méditerranéen
4. Arroche rouge braisée aux oignons doux
5. Chénopode blanc en soupe paysanne
6. Claytone de Cuba en mesclun printanier
7. Roquette sauvage aux poires et roquefort
8. Pissenlit en salade tiède aux œufs pochés
9. Doucette mâche en velouté vert tendre
10. Plantain lancéolé sauté à l'ail et piment
11. Berce commune en tempura croustillante
12. Ortie fraîche en soupe détox vitaminée
13. Amarante feuilles en curry épicé
14. Choux-raves fanes en potée rustique
15. Radis fanes en pesto vert original

3 COURGES PATRIMONIALES

1. Pâtisson blanc farci à la chair à saucisse
2. Courge muscade rôtie aux épices orientales
3. Giraumon turban turc en gratin sucré-salé
4. Courge butternut confite au four provençal
5. Potimarron rouge en velouté à la châtaigne
6. Courge spaghetti sauce bolognaise végétale
7. Sucrine du Berry en confiture salée
8. Courge délicata grillée au miel et romarin
9. Jack-be-little en bouchées apéritives farcies
10. Courge musquée en curry de légumes
11. Pâtisson vert en ratatouille moderne
12. Courge cou-tors en soupe rustique
13. Potiron rouge vif d'Étampes en tarte salée
14. Courge bleue de Hongrie confite aux épices
15. Coloquinte décorative en potage surprise

4 LÉGUMINEUSES PERDUES

1. Haricots coco de Paimpol mijotés au lard
2. Mogettes de Vendée à la crème et estragon
3. Haricots tarbais cassoulet authentique
4. Lingots du Nord en salade tiède
5. Doliques à œil noir en curry antillais
6. Haricots rouges de Soissons braisés
7. Flageolets verts à la française traditionnelle
8. Cocos roses de Carcassonne mijotés
9. Haricots chevriers en potée auvergnate
10. Fèves des marais à la sarriette fraîche
11. Pois chiches noirs en houmous original
12. Lentilles vertes du Puy en salade complète
13. Lentilles corail en dhal épicé français
14. Pois cassés en purée Saint-Germain
15. Lupins doux en apéritif méditerranéen

5 AROMATIQUES SAUVAGES

1. Livèche céleri perpétuel en bouillon parfumé
2. Aspérule odorante en sirop rafraîchissant
3. Angélique confite en dessert d'antan
4. Barbarée cresson de terre en salade piquante
5. Benoîte urbaine racine en tisane digestive
6. Bouscarle en condiment fermenté
7. Cardamine des prés en mesclun sauvage
8. Chénopode bon-Henri épinard sauvage sauté
9. Égopode podagraire en gratin rustique
10. Gaillet gratteron en soupe verte printanière
11. Lamier blanc ortie blanche en beignets
12. Mauve sylvestre feuilles en tisane adoucissante
13. Nombril de Vénus en salade croquante
14. Oxalis petite oseille en vinaigrette acidulée
15. Primevère officinale fleurs en gelée parfumée

6 VARIÉTÉS RARES ET CURIOSITÉS

1. Corne de bélier poivron ancien grillé
2. Aubergine violette longue provençale confite
3. Tomate noire de Crimée en salade caprese
4. Concombre cornichon blanc en pickles
5. Melon serpent arménien en carpaccio
6. Pastèque à confiture rouge en chutney
7. Physalis coqueret en confiture acidulée
8. Tomatillo mexicain en salsa verde
9. Gombo ladies fingers en ragoût créole
10. Artichaut violet de Provence à la barigoule
11. Cardon épineux en gratin béchamel
12. Fenouil sauvage graines en tisane digestive
13. Câpres sauvages en condiment méditerranéen
14. Ail rocambole en confit parfumé
15. Oignon rocambole bulbilles en pickles

7 PRÉPARATIONS TRADITIONNELLES

1. Légumes lacto-fermentés maison probiotiques
2. Bocaux de légumes au vinaigre blanc
3. Confitures de légumes sucrées-salées
4. Chutneys aux fruits et légumes anciens
5. Ketchup maison aux tomates anciennes
6. Pestos verts aux herbes sauvages
7. Sels parfumés aux légumes déshydratés
8. Huiles aromatisées aux herbes fraîches
9. Vinaigres maison aux légumes et fruits
10. Bouillons de légumes concentrés maison

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 légumes anciens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-legumes-anciens**.