LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 légumes vapeur nouvelle génération

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-vapeur-nouvelle-generation**

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. Qu'est-ce que la Vapeur Nouvelle Génération ?
2. Les Outils Essentiels du Cuisinier Vapeur
3. Panorama des Sections du Livre

1 LÉGUMES RACINES VAPEUR

1. Carottes glacées à l'orange et gingembre vapeur
2. Navets confits aux herbes de Provence en papillote vapeur
3. Betteraves rouges à la crème de raifort vapeur express
4. Panais au miel et thym vapeur douce
5. Radis noirs à la crème fraîche et ciboulette vapeur
6. Topinambours au lait de coco vapeur parfumée
7. Rutabagas au cumin vapeur orientale
8. Salsifis à l'estragon vapeur fine
9. Céleri-rave à la moutarde à l'ancienne vapeur rustique
10. Crosnes du Japon à l'huile de noisette vapeur délicate
11. Pommes de terre nouvelles à la menthe vapeur printanière
12. Patates douces à la cannelle vapeur sucrée-salée

2 BRASSICACÉES VAPEUR MODERNE

1. Brocolis sauce hollandaise allégée vapeur veloutée
2. Choux-fleurs au curry doux vapeur épicée
3. Choux de Bruxelles au lard fumé vapeur gourmande
4. Chou rouge aux pommes vapeur aigre-douce
5. Chou blanc à la crème de moutarde vapeur onctueuse
6. Chou romanesco à l'ail noir vapeur raffinée
7. Brocolis chinois sauce soja vapeur asiatique
8. Chou-rave à la crème de persil vapeur herbacée
9. Chou kale massé à l'huile d'olive vapeur santé
10. Pak-choï sauce teriyaki vapeur fusion
11. Chou pointu farci aux champignons vapeur automnale
12. Brocolis pourpres sauce beurre blanc vapeur élégante

3 LÉGUMES FRUITS VAPEUR CRÉATIVE

1. Courgettes farcies à la ricotta vapeur méditerranéenne
2. Aubergines à la vapeur sauce tahini oriental
3. Tomates cerises confites vapeur concentrée
4. Poivrons tricolores vapeur sauce romesco
5. Courge butternut au garam masala vapeur indienne
6. Potimarron rôti vapeur à la sauge
7. Concombres farcis vapeur fraîcheur
8. Pâtisson farci au quinoa vapeur complète
9. Melons amers sauce coco vapeur exotique
10. Cornichons vapeur aigres-doux maison
11. Okras sauce tomate vapeur créole
12. Christophines gratinées vapeur antillaise

4 LÉGUMES VERTS VAPEUR VITAMINÉE

1. Épinards à la crème de parmesan vapeur italienne
2. Blettes arc-en-ciel vapeur colorée
3. Oseille à la crème fraîche vapeur acidulée
4. Roquette sauvage vapeur piquante
5. Mâche vapeur sauce vinaigrette tiède
6. Cresson alénois vapeur poivrée
7. Pousses d'épinards vapeur délicate
8. Feuilles de betteraves vapeur zéro déchet
9. Fanes de radis vapeur anti-gaspi
10. Feuilles de chou-fleur vapeur récupération
11. Tiges de brocolis vapeur complète
12. Côtes de blettes sauce béchamel vapeur traditionnelle

5 HERBES ET AROMATES VAPEUR

1. Fenouil à l'anis étoilé vapeur parfumée
2. Artichauts violets vapeur provençale
3. Cardons à la moelle vapeur lyonnaise
4. Asperges vertes sauce mousseline vapeur printanière
5. Asperges blanches au beurre noisette vapeur classique
6. Pousses de bambou vapeur asiatique
7. Champignons de Paris farcis vapeur umami
8. Pleurotes sauce à l'ail vapeur forestière
9. Shiitakes au miso vapeur japonaise
10. Champignons mélangés vapeur automnale

6 LÉGUMES PERPÉTUELS VAPEUR

1. Poireaux vinaigrette vapeur traditionnelle
2. Oignons doux vapeur caramélisés
3. Échalotes confites vapeur sucrée
4. Ail nouveau vapeur fondant
5. Ciboules vapeur printanière
6. Cive de Chine vapeur asiatique
7. Oignons nouveaux vapeur croquants
8. Poireaux perpétuels vapeur sauvage
9. Ail des ours vapeur des bois
10. Rampons vapeur montagnarde

7 LÉGUMES GRAINES ET COSSES VAPEUR

1. Petits pois à la française vapeur classique
2. Haricots verts à l'amande vapeur croquante
3. Haricots beurre vapeur fondants
4. Mange-tout sauce soja vapeur croquante
5. Fèves fraîches à la sarriette vapeur méditerranéenne
6. Edamames vapeur japonaise
7. Pois gourmands vapeur sucrée
8. Haricots coco vapeur créole
9. Pois chiches frais vapeur orientale
10. Doliques à l'œil noir vapeur africaine

8 MÉLANGES ET COMPOSITIONS VAPEUR

1. Ratatouille vapeur déstructurée
2. Jardinière de légumes vapeur printanière
3. Macédoine vapeur multicolore
4. Bouquet de légumes vapeur esthétique
5. Tian vapeur provençal
6. Fricassée vapeur fermière
7. Navarin de légumes vapeur végétal
8. Pot-au-feu de légumes vapeur complet
9. Couscous de légumes vapeur berbère
10. Curry de légumes vapeur indien

9 ACCOMPAGNEMENTS VAPEUR GASTRONOMIQUES

1. Légumes vapeur sauce hollandaise moderne
2. Émulsion légère au citron confit vapeur
3. Beurre blanc aux herbes vapeur raffinée
4. Vinaigrette tiède aux noix vapeur gourmande
5. Crème de parmesan allégée vapeur italienne
6. Sauce vierge à l'huile d'olive vapeur pure
7. Marinade orientale post-cuisson vapeur
8. Jus de légumes concentré vapeur essence

10 TECHNIQUES AVANCÉES VAPEUR

1. Cuisson vapeur sous vide simplifiée
2. Vapeur parfumée aux herbes techniques
3. Timing parfait multi-légumes vapeur synchronisée
4. Conservation vapeur et réchauffage optimal

🎯

11 Conclusion Du Livre Complet

1. "100 légumes vapeur nouvelle génération : la santé qui a du goût"
2. CE QUE VOUS AVEZ APPRIS :
3. VOTRE NOUVELLE CUISINE VAPEUR :

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 vapeur nouvelle génération » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-legumes-vapeur-nouvelle-generation**.