LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 légumineuses françaises

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-legumineuses-francaises**

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 de l'Ouvrage
2. Les Bases : Préparation et Trempage
3. Le Trempage
4. La Cuisson
5. Équipement de Base

1 LENTILLES FRANÇAISES

1. Lentilles vertes du Puy et autres variétés
2. Salade de lentilles vertes du puy au confit de canard et vinaigrette aux échalotes
3. Petit salé aux lentilles vertes du puy façon grand-mère
4. Velouté de lentilles vertes aux lardons fumés et croûtons à l'ail
5. Lentilles vertes du puy à l'indienne aux épices douces
6. Curry de lentilles corail à la française au lait de coco
7. Dhal de lentilles rouges parfumé au curcuma et gingembre
8. Salade tiède de lentilles vertes aux légumes rôtis d'automne
9. Boulettes de lentilles vertes aux herbes fraîches et sauce yaourt
10. Gratin de lentilles vertes au jambon de bayonne et fromage de brebis
11. Soupe de lentilles rouges épicée à la harissa douce
12. Lentilles créatives et composées
13. Galettes de lentilles vertes aux champignons de paris
14. Houmous de lentilles corail au tahini et citron confit
15. Lentilles vertes en salade grecque aux feta et olives noires
16. Mijotée de lentilles vertes au chorizo doux et tomates
17. Lentilles corail au curry rouge thaï et lait de coco
18. Terrine végétale de lentilles vertes aux noix et herbes
19. Risotto de lentilles vertes au parmesan et champignons
20. Lentilles beluga en salade aux betteraves et chèvre frais
21. Burgers végétaux aux lentilles vertes et légumes grillés
22. Caviar de lentilles noires aux échalotes et crème fraîche

2 HARICOTS SECS FRANÇAIS

1. Haricots blancs et flageolets
2. Cassoulet traditionnel du languedoc aux haricots tarbais
3. Flageolets verts aux échalotes et persil plat
4. Salade de haricots blancs aux tomates cerises et basilic
5. Velouté de haricots blancs au romarin et huile d'olive
6. Haricots blancs à la bretonne aux oignons et lardons
7. Gratin de flageolets au jambon blanc et béchamel légère
8. Soupe de haricots blancs à l'italienne aux légumes d'été
9. Salade composée de flageolets aux légumes croquants
10. Mijotée de haricots blancs aux saucisses de toulouse
11. Haricots blancs en sauce tomate provençale aux herbes
12. Haricots rouges et variétées colorées
13. Chili con carne français aux haricots rouges et bœuf mijoté
14. Salade mexicaine de haricots rouges à l'avocat et lime
15. Curry de haricots rouges au lait de coco et épices indiennes
16. Haricots rouges en sauce barbecue maison fumée
17. Burritos végétariens aux haricots rouges et légumes sautés
18. Soupe tex-mex aux haricots rouges et maïs grillé
19. Haricots noirs à la cubaine aux épices tropicales
20. Salade de haricots multicolores aux herbes fraîches
21. Ragout de haricots rouges aux légumes d'hiver
22. Empanadas aux haricots rouges et poivrons grillés
23. Spécialités haricots de terroir
24. Mogettes de vendée à l'ail et au persil
25. Haricots coco de paimpol aux algues et beurre salé
26. Soissons aux lardons fumés et bouquet garni
27. Haricots cornille en salade niçoise revisitée
28. Fèves sèches à la provençale aux artichauts violets

3 POIS SECS ET CASSÉS

1. Pois cassés traditionnels
2. Purée de pois cassés au jambon fumé traditionnelle
3. Soupe de pois cassés aux légumes racines d'hiver
4. Velouté de pois cassés à la menthe fraîche
5. Galettes de pois cassés aux épices orientales
6. Houmous de pois cassés au cumin et paprika
7. Curry de pois cassés jaunes à l'indienne authentique
8. Falafel de pois cassés aux herbes du jardin
9. Gratin de pois cassés au fromage de chèvre
10. Pois cassés à l'anglaise au bacon et oignons
11. Crème de pois cassés aux croûtons aillés
12. Pois chiches à la française
13. Houmous traditionnel aux pois chiches et tahini
14. Curry de pois chiches au lait de coco épicé
15. Salade de pois chiches aux légumes grillés méditerranéens
16. Falafel croustillants aux pois chiches et coriandre
17. Couscous végétarien aux pois chiches et légumes
18. Soupe harira française aux pois chiches et tomates
19. Galettes de pois chiches aux courgettes râpées
20. Pois chiches rôtis aux épices comme à l'apéritif
21. Chana masala français aux pois chiches épicés
22. Salade tiède de pois chiches aux épinards frais

4 MÉLANGES ET CRÉATIONS MODERNES

1. Salades composées multicolores
2. Salade rainbow aux cinq légumineuses et vinaigrette balsamique
3. Bowl végétarien aux légumineuses variées et avocat
4. Salade de légumineuses aux graines germées et pousses
5. Taboulé de légumineuses aux herbes fraîches du jardin
6. Salade greco-orientale aux légumineuses et feta
7. Mix de légumineuses en salade détox aux agrumes
8. Salade de légumineuses aux légumes lacto-fermentés
9. Bowl méditerranéen aux légumineuses et tapenade
10. Salade automne aux légumineuses et courge rôtie
11. Mix protéiné aux légumineuses et graines de tournesol
12. Plats fusion créatifs
13. Burger végétal triple légumineuses aux légumes grillés
14. Curry fusion aux trois légumineuses et lait de coco
15. Paëlla végétarienne aux légumineuses et safran
16. Chili végétarien aux quatre légumineuses épicées
17. Risotto végétal aux légumineuses et champignons sauvages
18. Lasagnes végétariennes aux légumineuses et béchamel
19. Couscous géant aux légumineuses et légumes de saison
20. Tajine végétarien aux légumineuses et fruits secs
21. Pot-au-feu végétal aux légumineuses et légumes anciens
22. Ratatouille enrichie aux légumineuses et herbes de provence

5 DESSERTS ET CRÉATIONS SUCRÉES

1. Desserts aux légumineuses
2. Mousse au chocolat aux haricots rouges surprise
3. Brownies aux haricots noirs ultra-fondants
4. Cookies aux pois chiches et pépites de chocolat
5. Gâteau moelleux aux lentilles rouges et orange
6. Crème dessert à la vanille aux haricots blancs
7. Muffins protéinés aux haricots rouges et cacao
8. Flan pâtissier aux haricots blancs et vanille bourbon
9. Tarte aux haricots rouges façon cheesecake
10. Glace à la vanille aux haricots blancs onctueux
11. Energie balls aux lentilles rouges et dattes
12. Snacks et préparations sucrées
13. Pâte à tartiner aux haricots blancs et noisettes
14. Barres énergétiques aux légumineuses et fruits secs
15. Smoothie protéiné aux haricots blancs et fruits rouges
16. Panna cotta végétale aux haricots blancs et coulis
17. Truffes crues aux lentilles rouges et cacao pur

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 légumineuses françaises » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-legumineuses-francaises**.