LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 navarin et ragoûts

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-navarin-et-ragouts**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

Anthologie Analytique des Carnes : Étude Comparative du Bœuf, de l'Agneau et du Porc dans les Gastronomies Française et Internationale

1. Introduction : La Chair, le Feu et la Civilisation
2. Partie I : Le Paradigme Français — Anatomie, Découpe et Terroir
3. Chapitre 1 : Le Bœuf dans la Gastronomie Française, Culte de la Pièce et Maîtrise du Feu
4. Chapitre 2 : Le Porc, Racine Paysanne et Trésor Charcutier
5. Chapitre 3 : L'Agneau, entre Pastoralisme, Terroir et Sacré
6. Partie II : La Science de la Cuisson et la Chimie des Saveurs
7. Chapitre 4 : Réactions Chimiques et Textures
8. Partie III : Perspectives Internationales — Le Bœuf, de la Pampa au Wok
9. Chapitre 5 : Les Amériques, Terres de Feu et de Fumée
10. Chapitre 6 : L'Asie et le Bœuf — Wok, Texture et Cru
11. Partie IV : Le Porc International — Prospérité, Identité et Tabou
12. Chapitre 7 : L'Asie de l'Est, Civilisation du Porc
13. Chapitre 8 : L'Europe Centrale, la Ceinture du Porc
14. Chapitre 9 : L'Interdit Religieux (Le Tabou)
15. Partie V : L'Agneau, de la Méditerranée à l'Océanie
16. Chapitre 10 : Le Moyen-Orient et le Maghreb, Terres de l'Agneau
17. Chapitre 11 : L'Agneau en Inde et dans le Monde Anglophone
18. Conclusion : Une Mappemonde des Protéines

Introduction

1. Un Répertoire Complet pour Tous les Goûts
2. Les Outils et Astuces Indispensables
3. L'Équipement Clé
4. Conseils de Préparation

1 Navarin Traditionnels

1. Navarin d'agneau printanier aux légumes nouveaux
2. Navarin de mouton aux haricots blancs et thym
3. Navarin d'agneau aux petits pois et carottes glacées
4. Navarin de printemps aux artichauts violets
5. Navarin d'agneau aux navets confits et romarin
6. Navarin de mouton aux flageolets verts
7. Navarin d'agneau aux pommes de terre nouvelles
8. Navarin printanier aux fèves fraîches
9. Navarin d'agneau aux légumes racines
10. Navarin de mouton à l'ancienne grand-mère
11. Navarin d'agneau aux oignons grelots
12. Navarin printanier aux asperges vertes
13. Navarin de mouton aux cocos de Paimpol
14. Navarin d'agneau aux champignons de Paris
15. Navarin traditionnel de Pâques aux herbes

2 Ragoûts Régionaux

1. Ragoût d'agneau provençal aux herbes de garrigue
2. Ragoût de mouton corse aux olives et châtaignes
3. Ragoût d'agneau landais aux haricots tarbais
4. Ragoût de mouton aveyronnais au roquefort
5. Ragoût d'agneau basque aux piments d'Espelette
6. Ragoût de mouton breton aux algues et sarrasin
7. Ragoût d'agneau normand au cidre et pommes
8. Ragoût de mouton auvergnat aux lentilles vertes
9. Ragoût d'agneau languedocien aux tomates confites
10. Ragoût de mouton savoyard aux diots et reblochon
11. Ragoût d'agneau périgourdin aux cèpes et noix
12. Ragoût de mouton ardéchois aux châtaignes et miel
13. Ragoût d'agneau alsacien à la bière et choucroute
14. Ragoût de mouton limousin aux cèpes et châtaignes
15. Ragoût d'agneau méditerranéen aux aubergines

3 Ragoûts Épicés et Exotiques

1. Ragoût d'agneau aux épices marocaines et pruneaux
2. Ragoût de mouton à l'indienne au curry et lait de coco
3. Ragoût d'agneau turc aux aubergines et yaourt
4. Ragoût de mouton afghan aux épinards et coriandre
5. Ragoût d'agneau grec aux olives et feta
6. Ragoût de mouton irlandais aux pommes de terre
7. Ragoût d'agneau libanais aux pois chiches et baharat
8. Ragoût de mouton hongrois au paprika et marjolaine
9. Ragoût d'agneau persan aux grenades et safran
10. Ragoût de mouton mexicain aux haricots noirs
11. Ragoût d'agneau éthiopien au berbéré et injera
12. Ragoût de mouton tagine aux abricots et amandes
13. Ragoût d'agneau jamaïcain au curry et patates douces
14. Ragoût de mouton russe au sarrasin et betteraves
15. Ragoût d'agneau thaï au lait de coco et citronnelle

4 Ragoûts aux Légumineuses

1. Ragoût d'agneau aux lentilles corail et curcuma
2. Ragoût de mouton aux pois cassés et lard fumé
3. Ragoût d'agneau aux haricots rouges et chorizo
4. Ragoût de mouton aux lentilles beluga et bacon
5. Ragoût d'agneau aux pois chiches et harissa
6. Ragoût de mouton aux haricots blancs et confit
7. Ragoût d'agneau aux lentilles vertes du Puy
8. Ragoût de mouton aux fèves et menthe fraîche
9. Ragoût d'agneau aux haricots noirs et piment
10. Ragoût de mouton aux mogettes de Vendée
11. Ragoût d'agneau aux lentilles roses et gingembre
12. Ragoût de mouton aux cocos de Paimpol et algues
13. Ragoût d'agneau aux haricots lingots et tomates
14. Ragoût de mouton aux lentilles blondes et cumin
15. Ragoût d'agneau aux azuki et miso

5 Ragoûts aux Légumes Racines

1. Ragoût d'agneau aux carottes violettes et miel
2. Ragoût de mouton aux panais et marrons glacés
3. Ragoût d'agneau aux betteraves chioggia et chèvre
4. Ragoût de mouton aux rutabagas et lard
5. Ragoût d'agneau aux salsifis et truffe noire
6. Ragoût de mouton aux topinambours et noisettes
7. Ragoût d'agneau aux radis noirs et raifort
8. Ragoût de mouton aux navets boule d'or
9. Ragoût d'agneau aux carottes de Créances
10. Ragoût de mouton aux pommes de terre vitelottes
11. Ragoût d'agneau aux crosnes et estragon
12. Ragoût de mouton aux scorsonères et moelle
13. Ragoût d'agneau aux patates douces et cannelle
14. Ragoût de mouton aux céleris-raves et pommes
15. Ragoût d'agneau aux potimarrons et épices

6 Ragoûts Fins et Gastronomiques

1. Ragoût d'agneau aux morilles et vin jaune
2. Ragoût de mouton aux truffes blanches d'Alba
3. Ragoût d'agneau aux cèpes de Bordeaux et foie gras
4. Ragoût de mouton aux girolles et crème de Bresse
5. Ragoût d'agneau aux chanterelles et châtaignes
6. Ragoût de mouton aux pleurotes et vin rouge
7. Ragoût d'agneau aux pieds de mouton et armagnac
8. Ragoût de mouton aux lactaires et genièvre
9. Ragoût d'agneau aux shiitakés et saké
10. Ragoût de mouton aux mousserons et verveine
11. Ragoût d'agneau aux trompettes de la mort
12. Ragoût de mouton aux rosés des prés et thym
13. Ragoût d'agneau aux ceps d'automne et cognac
14. Ragoût de mouton aux champignons de couche
15. Ragoût d'agneau aux enoki et mirin

7 Ragoûts Express et Minceur

1. Ragoût d'agneau express en cocotte-minute
2. Ragoût de mouton minceur aux légumes vapeur
3. Ragoût d'agneau light sans matières grasses
4. Ragoût de mouton rapide au micro-ondes
5. Ragoût d'agneau diététique aux courgettes
6. Ragoût de mouton express aux légumes surgelés
7. Ragoût d'agneau facile en une casserole
8. Ragoût de mouton santé aux légumes oubliés
9. Ragoût d'agneau économique aux restes
10. Ragoût de mouton festif pour grandes tablées

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 Chair, le Feu et la Civilisation

L'histoire de l'alimentation humaine est indissociable de la consommation de viande, acte biologique devenu, au fil des millénaires, un puissant marqueur culturel, social et théologique. Si la domestication des plantes a permis la sédentarisation, la domestication du bétail a structuré les sociétés, défini les hiérarchies de pouvoir et tracé les frontières invisibles du sacré et de l'interdit. Parmi la vaste ménagerie des espèces comestibles, une triade mammifère domine l'imaginaire culinaire mondial : le bœuf (Bos taurus), le porc (Sus scrofa domesticus) et l'agneau (Ovis aries). Ces trois sources de protéines animales, bien que partageant une classification nutritionnelle commune de "viandes rouges", incarnent des univers symboliques et gastronomiques radicalement distincts.

Le bœuf, animal de trait devenu viande de prestige, est universellement associé à la force vitale, à la virilité et à la puissance tellurique. Dans la culture occidentale, et particulièrement en France et aux Amériques, sa consommation est historiquement liée à la classe dominante et à la construction de l'identité masculine, le "steak" agissant comme un totem de vigueur. À l'opposé du spectre symbolique, l'agneau, chargé d'une lourde signification sacrificielle, traverse les cultures méditerranéennes et moyen-orientales comme le mets de la célébration, de l'innocence et du partage, reliant les hommes au divin à travers les grandes fêtes monothéistes. Le porc, enfin, représente le paradoxe absolu de la nutrition humaine : interdit majeur pour des milliards d'individus en raison de tabous religieux stricts (Judaïsme, Islam), il demeure simultanément la viande la plus consommée au monde, pilier central de la cuisine chinoise où il symbolise la prospérité domestique et l'abondance.

Ce rapport propose une exploration exhaustive de ces trois viandes, en confrontant l'approche académique et parcellaire de la gastronomie française — réputée pour sa technicité de découpe et son culte des sauces — aux pratiques internationales qui privilégient d'autres textures, d'autres cuissons et d'autres saveurs. Nous analyserons en profondeur l'anatomie culinaire, la chimie des cuissons, et les variations culturelles qui transforment un même muscle en une infinité de plats identitaires.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : Le Paradigme Français — Anatomie, Découpe et Terroir

La France entretient avec la viande un rapport que l'on pourrait qualifier de "cartésien". La boucherie française n'est pas une simple étape de transformation, mais un art de la dissection anatomique visant à isoler chaque muscle selon sa texture, son grain et sa teneur en collagène. Cette approche génère une distinction fondamentale entre les morceaux dits "nobles", destinés aux cuissons rapides, et les "bas morceaux", voués aux cuissons lentes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Chapitre 1 : Le Bœuf dans la Gastronomie Française, Culte de la Pièce et Maîtrise du Feu

En France, le bœuf est la viande reine, celle du dimanche, des bistrots parisiens et des grands classiques bourgeois. Contrairement aux découpes anglo-saxonnes qui n'hésitent pas à trancher à travers l'os et plusieurs groupes musculaires (comme le T-bone qui réunit filet et faux-filet), le boucher français pratique le "désossage à blanc", séparant les muscles pour offrir des textures pures et homogènes.

La classification française des morceaux de bœuf est rigoureuse et dicte impérativement le mode de cuisson. On peut segmenter cette anatomie culinaire en plusieurs catégories fonctionnelles :

1. Les Morceaux à Griller et à Rôtir (La Noblesse de l'Arrière)

Ces pièces proviennent majoritairement de l'arrière de l'animal (la zone lombaire et la cuisse), des muscles peu sollicités par le mouvement et donc pauvres en tissu conjonctif dur, garantissant une tendreté maximale.

2. Les "Morceaux du Boucher" : L'Initié et le Rare

Il existe en France une catégorie de morceaux dits "du boucher", traditionnellement réservés par l'artisan pour sa propre consommation car ils nécessitent un parage minutieux ("épluchage") et sont présents en quantité infime sur la carcasse. Ils sont aujourd'hui très prisés des gastronomes pour leur goût puissant.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Chapitre 2 : Le Porc, Racine Paysanne et Trésor Charcutier

Si le bœuf symbolise la bourgeoisie urbaine, le porc est l'animal du terroir, de l'économie domestique et de la survie hivernale. L'adage "Tout est bon dans le cochon" (ou "dans le cochon, tout s'en va sauf le cri") résume l'approche française : une valorisation intégrale de l'animal, transformée en art de la conservation.

La France est un patchwork de traditions charcutières, chaque région ayant développé des méthodes spécifiques pour conserver cette viande périssable :

La découpe du porc valorise la diversité des textures et des teneurs en gras :

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 navarin et ragoûts » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-navarin-et-ragouts**.