LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poulets braisés tendres

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-poulets-braises-tendres**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Aviculture Gastronomique Française : Analyse Structurelle, Historique et Technique d'une Exception Culturelle

1. Introduction : Le Gallinacé comme Vecteur d'Identité Nationale
2. I. L'Ingénierie de l'Élevage : Races Autochtones et Architecture des Labels
3. A. La Biodiversité Avicole : Un Patrimoine Génétique Régional
4. B. Le Label Rouge : La Codification de la « Qualité Supérieure »
5. C. L'Excellence Géographique : AOP et IGP
6. II. Sociologie et Histoire : Le Poulet comme Récit National
7. A. La Dimension Politique : Du "Bon Roi" à la République
8. B. Le Rituel Social : Le Poulet Rôti Dominical
9. III. Techniques Culinaires et Répertoire Classique
10. A. Les Modes de Cuisson Fondamentaux
11. B. L'Architecture des Sauces
12. C. Les Grandes Garnitures du Répertoire Escoffier
13. IV. Recettes Emblématiques et Identités Régionales
14. A. La Poularde Demi-Deuil : L'Héritage des Mères Lyonnaises
15. B. Le Coq au Vin : La Sublimation par le Vin
16. C. Le Poulet Vallée d'Auge : L'Identité Normande
17. D. Le Poulet Basquaise : Le Soleil du Sud-Ouest
18. E. Le Poulet Célestine : L'Histoire Romantique
19. F. Le Poulet Gaston Gérard : L'Ambassadeur Bourguignon
20. Conclusion

Introduction

1. Les Outils Essentiels du Braisage
2. L'Importance de la Volaille
3. Quelques Conseils de Maître-Braiseur

1 BRAISÉS CLASSIQUES FRANÇAIS

1. Poulet braisé au vin blanc et estragon
2. Poulet chasseur aux champignons et tomates
3. Poulet aux quarante gousses d'ail confites
4. Poulet vallée d'auge au calvados et pommes
5. Poulet basquaise aux piments d'espelette
6. Poulet marengo aux écrevisses et champignons
7. Poulet au riesling et choucroute alsacienne
8. Poulet provençal aux olives et herbes de provence
9. Poulet bourguignon au pinot noir
10. Poulet normand à la crème et cidre
11. Poulet lyonnais aux oignons confits
12. Poulet landais à l'armagnac et pruneaux
13. Poulet périgourdin aux cèpes et noix
14. Poulet corse aux châtaignes et brocciu
15. Poulet auvergnat au saint-nectaire et lentilles vertes

2 BRAISÉS AUX LÉGUMES RACINES

1. Poulet braisé aux carottes nouvelles et thym
2. Poulet aux navets glacés et lard fumé
3. Poulet aux panais et marrons confits
4. Poulet aux rutabagas et baies de genièvre
5. Poulet aux topinambours et noisettes
6. Poulet aux betteraves rouges et chèvre frais
7. Poulet aux radis noirs et moutarde ancienne
8. Poulet aux salsifis et crème de raifort
9. Poulet aux cardons et anchois
10. Poulet aux crosnes et estragon
11. Poulet aux patates douces et gingembre
12. Poulet aux courges butternut et sauge
13. Poulet aux potimarrons et graines grillées
14. Poulet aux courgettes et basilic
15. Poulet aux aubergines et tapenade

3 BRAISÉS AUX LÉGUMINEUSES

1. Poulet aux haricots blancs de soissons
2. Poulet aux haricots rouges et chorizo
3. Poulet aux lentilles corail et coco
4. Poulet aux pois chiches et harissa douce
5. Poulet aux flageolets verts et persil plat
6. Poulet aux haricots noirs et poivrons
7. Poulet aux fèves fraîches et menthe
8. Poulet aux pois cassés et lard
9. Poulet aux lentilles beluga et échalotes
10. Poulet aux mongettes et sarriette
11. Poulet aux doliques et coriandre
12. Poulet aux haricots coco et tomates séchées
13. Poulet aux azukis et miso blanc
14. Poulet aux lentilles vertes du puy et roquefort
15. Poulet aux haricots tarbais et confit de canard

4 BRAISÉS AUX FRUITS

1. Poulet aux abricots secs et amandes
2. Poulet aux pruneaux d'agen et porto
3. Poulet aux figues fraîches et miel
4. Poulet aux poires williams et roquefort
5. Poulet aux pommes reinettes et cannelle
6. Poulet aux coings et épices douces
7. Poulet aux raisins chasselas et verjus
8. Poulet aux cerises griottes et kirsch
9. Poulet aux mirabelles et verveine
10. Poulet aux pêches blanches et basilic
11. Poulet aux oranges confites et cardamome
12. Poulet aux citrons confits et olives vertes
13. Poulet aux cranberries et noix de pécan
14. Poulet aux dattes medjool et cannelle
15. Poulet aux mangues et citronnelle

5 BRAISÉS AUX HERBES ET ÉPICES

1. Poulet au pastis et fenouil sauvage
2. Poulet au safran et petits légumes
3. Poulet au curry doux et lait de coco
4. Poulet au paprika et crème aigre
5. Poulet au curcuma et gingembre frais
6. Poulet aux herbes de provence et ail rose
7. Poulet au romarin et citron confit
8. Poulet à la sauge et beurre noisette
9. Poulet au thym citronné et miel
10. Poulet à l'origan et tomates cerises
11. Poulet à la marjolaine et champignons
12. Poulet au laurier et baies roses
13. Poulet à la ciboulette et crème fraîche
14. Poulet au persil plat et câpres
15. Poulet à l'aneth et concombre

6 BRAISÉS DE FÊTE ET D'EXCEPTION

1. Poulet aux morilles et vin jaune du jura
2. Poulet aux truffes et foie gras
3. Poulet au champagne et perles de caviar
4. Poulet aux langoustines et bisque
5. Poulet aux saint-jacques et beurre blanc
6. Poulet aux girolles et crème de châtaigne
7. Poulet aux cèpes et jus de veau
8. Poulet aux chanterelles et estragon
9. Poulet au homard et cognac
10. Poulet aux écrevisses et nantua
11. Poulet aux huîtres et champagne blanc de blancs
12. Poulet au crabe et sauce américaine
13. Poulet aux noix de saint-jacques et safran
14. Poulet au foie gras et raisins muscat
15. Poulet aux escargots de bourgogne et ail

7 BRAISÉS RAPIDES ET PRATIQUES

1. Poulet express aux légumes surgelés
2. Poulet minute à la moutarde et miel
3. Poulet éclair aux champignons de paris
4. Poulet rapide aux tomates en conserve
5. Poulet speed aux poivrons marinés
6. Poulet flash aux petits pois et carottes
7. Poulet turbo aux pommes de terre grenaille
8. Poulet chrono aux oignons confits
9. Poulet instantané aux herbes surgelées
10. Poulet cocotte-minute aux légumes du placard

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 : Le Gallinacé comme Vecteur d'Identité Nationale

Dans le paysage culinaire mondial, la France occupe une position singulière où le poulet ne se définit pas simplement comme une source de protéines standardisée, mais comme le pivot d'un système complexe mêlant agronomie de terroir, histoire politique et haute technicité saucière. Contrairement aux modèles anglo-saxons souvent axés sur l'efficience industrielle, le modèle français, tel qu'il ressort de l'analyse des cahiers des charges et des traditions régionales, privilégie une segmentation qualitative extrême. Cette approche transforme le gallinacé en un marqueur culturel, oscillant entre le plat de subsistance paysanne — la poule au pot — et le summum du raffinement bourgeois — la poularde demi-deuil.

Ce rapport se propose d'examiner de manière exhaustive les strates qui composent l'univers du poulet en cuisine française. L'analyse débutera par une étude agronomique des races patrimoniales et des signes officiels de qualité (AOP, IGP, Label Rouge), véritables outils de protection du goût. Elle se poursuivra par une exploration sociologique et historique, démontrant comment la consommation de volaille a servi de baromètre politique, d'Henri IV à la République moderne. Enfin, nous détaillerons l'ingénierie culinaire française, disséquant les techniques de cuisson, les sauces mères et les garnitures codifiées par Auguste Escoffier, qui constituent la grammaire fondamentale de cette cuisine.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

I. L'Ingénierie de l'Élevage : Races Autochtones et Architecture des Labels

La spécificité française réside dans la préservation d'une biodiversité avicole liée à des terroirs précis, encadrée par des signes officiels de qualité (SIQO) qui ne sont pas de simples arguments marketing, mais des garanties légales de méthode de production.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

A. La Biodiversité Avicole : Un Patrimoine Génétique Régional

La France maintient un catalogue de races anciennes dont les caractéristiques phénotypiques et organoleptiques déterminent des usages culinaires spécifiques. Ces races ne sont pas interchangeables ; elles répondent à des climats et des traditions locales distincts.

Les Races de Grand Format et de Chair

L'analyse des ressources génétiques révèle des races majeures adaptées à la production de viande de haute qualité :

Les Races Régionales et Naines

Le patrimoine inclut également des races plus localisées ou ornementales qui participent à la diversité biologique :

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

B. Le Label Rouge : La Codification de la « Qualité Supérieure »

Créé dans les années 1960 en réaction à l'industrialisation de l'agriculture, le Label Rouge est le socle de la volaille fermière française. Il garantit organoleptiquement une qualité supérieure au standard.

Les Piliers du Cahier des Charges

L'analyse des textes réglementaires met en évidence quatre critères fondamentaux qui distinguent structurellement ces volailles :

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poulets braisés tendres » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-poulets-braises-tendres**.