LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poulets méditerranéens

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-mediterraneens**

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. Comment Utiliser Ce Livre
2. Le Principe des Dix
3. De l'Ail aux Épices

1 Poulets aux olives et tapenade

1. Poulet fermier aux olives noires de nyons et romarin
2. Escalopes de poulet à la tapenade d'olives vertes et basilic
3. Cuisses de poulet confites aux olives de kalamata et citron
4. Poulet rôti farci à la tapenade d'olives mixtes et herbes
5. Émincé de poulet aux olives cassées et piment d'espelette
6. Brochettes de poulet marinées aux olives et huile d'olive
7. Poulet braisé aux trois olives et vin blanc de provence
8. Suprêmes de poulet aux olives confites et thym
9. Poulet sauté aux olives vertes et tomates cerises
10. Tajine de poulet aux olives et citrons confits

2 Poulets aux tomates méditerranéennes

1. Poulet basquaise aux tomates et piments doux
2. Escalopes de poulet à la provençale aux tomates confites
3. Cuisses de poulet aux tomates cerise et basilic frais
4. Poulet ratatouille en cocotte aux légumes du soleil
5. Émincé de poulet aux tomates séchées et mozzarella
6. Brochettes de poulet aux tomates et courgettes
7. Poulet mijoté aux tomates de plein champ et origan
8. Suprêmes de poulet aux tomates confites et tapenade
9. Poulet sauté aux tomates cerises et olives taggiasca
10. Gratin de poulet aux tomates et aubergines

3 Poulets aux herbes de Provence

1. Poulet fermier au thym et lavande de provence
2. Escalopes de poulet au romarin et citron meyer
3. Cuisses de poulet au sarriette et ail rose de lautrec
4. Poulet rôti aux herbes de provence et miel de lavande
5. Émincé de poulet au basilic et pesto génois
6. Brochettes de poulet à l'origan et huile d'olive vierge
7. Poulet braisé au fenouil sauvage et pastis
8. Suprêmes de poulet à la sauge et citron de menton
9. Poulet sauté au persil plat et ail confit
10. Poulet en papillote aux herbes fraîches et légumes

4 Poulets à l'ail et aux aromates

1. Poulet fermier à l'ail rose et fleur de sel de camargue
2. Escalopes de poulet à l'ail confit et anchois
3. Cuisses de poulet aux quarante gousses d'ail
4. Poulet rôti à l'ail en chemise et laurier
5. Émincé de poulet à l'aïoli et câpres de pantelleria
6. Brochettes de poulet à l'ail des ours et citron
7. Poulet braisé à l'ail nouveau et vin rosé
8. Suprêmes de poulet à l'ail noir et balsamique
9. Poulet sauté à l'ail violet et piment d'espelette
10. Confit de poulet à l'huile d'olive et têtes d'ail

5 Poulets aux légumes du soleil

1. Poulet fermier aux aubergines et courgettes confites
2. Escalopes de poulet aux poivrons multicolores
3. Cuisses de poulet aux fenouils braisés et pastis
4. Poulet ratatouille traditionnelle de nice
5. Émincé de poulet aux artichauts violets et citron
6. Brochettes de poulet aux légumes grillés
7. Poulet mijoté aux petits légumes provençaux
8. Suprêmes de poulet aux tomates et courgettes rondes
9. Poulet sauté aux poivrons et aubergines japonaises
10. Tian de poulet aux légumes méditerranéens

6 Poulets aux fromages méditerranéens

1. Poulet fermier farci au chèvre frais et miel
2. Escalopes de poulet à la feta et origan
3. Cuisses de poulet au roquefort et noix
4. Poulet rôti au fromage de brebis des pyrénées
5. Émincé de poulet à la ricotta et basilic
6. Brochettes de poulet au halloumi grillé
7. Poulet braisé au bleu d'auvergne et poires
8. Suprêmes de poulet au mascarpone et truffe
9. Poulet sauté au parmesan et roquette
10. Gratin de poulet au crottin de chavignol

7 Poulets aux fruits méditerranéens

1. Poulet fermier aux figues fraîches et miel
2. Escalopes de poulet aux raisins muscat et amandes
3. Cuisses de poulet aux abricots secs et cannelle
4. Poulet rôti aux pêches de vigne et romarin
5. Émincé de poulet aux cerises et vinaigre balsamique
6. Brochettes de poulet aux pruneaux d'agen
7. Poulet mijoté aux coings et épices douces
8. Suprêmes de poulet aux agrumes confits
9. Poulet sauté aux raisins de corinthe et pignons
10. Tajine de poulet aux dattes et fleur d'oranger

8 Poulets aux vins méditerranéens

1. Poulet fermier au rosé de provence et estragon
2. Escalopes de poulet au vin blanc de cassis
3. Cuisses de poulet au châteauneuf-du-pape rouge
4. Poulet rôti au coteaux d'aix et thym
5. Émincé de poulet au bandol rosé et herbes
6. Brochettes de poulet au muscat de beaumes-de-venise
7. Poulet braisé au côtes-du-rhône et olives
8. Suprêmes de poulet au sancerre et estragon
9. Poulet sauté au picpoul de pinet et citron
10. Coq au vin de palette rouge

9 Poulets aux épices et condiments

1. Poulet fermier au sumac et za'atar libanais
2. Escalopes de poulet au paprika fumé et citron
3. Cuisses de poulet au curcuma et gingembre
4. Poulet rôti au ras-el-hanout et miel
5. Émincé de poulet au harissa douce et menthe
6. Brochettes de poulet aux épices grecques
7. Poulet mijoté au safran et amandes
8. Suprêmes de poulet au baharat et grenade
9. Poulet sauté au dukkah et citron confit
10. Tajine de poulet aux épices berbères

10 Poulets aux spécialités régionales

1. Poulet fermier à la niçoise aux anchois et câpres
2. Escalopes de poulet à la catalane aux amandes
3. Cuisses de poulet à la grecque au citron et origan
4. Poulet rôti à la maltaise aux oranges sanguines
5. Émincé de poulet à la sicilienne aux aubergines
6. Brochettes de poulet à la turque au yaourt
7. Poulet mijoté à la marocaine aux pruneaux
8. Suprêmes de poulet à l'andalouse au xerez
9. Poulet sauté à la libanaise au citron et menthe
10. Bouillabaisse de poulet aux fruits de mer

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 méditerranéens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-poulets-mediterraneens**.