LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 purées et mousselines

*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-purees-et-mousselines**

# 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 du Voyage Culinaire
2. Leçons de Classicisme et de Modernité
3. L'Exploration des Ingrédients
4. Les Préparations Protéiques et Sucrées
5. Vers la Gastronomie de Demain

## 1 PURÉES CLASSIQUES FRANÇAISES

1. purée de pommes de terre à l'ancienne au beurre demi-sel
2. purée de pommes de terre robuchon à l'huile d'olive
3. purée de carottes aux épices douces et gingembre frais
4. purée de navets au miel de châtaignier
5. purée de panais à la crème de truffe
6. purée de céleri-rave au roquefort
7. purée de topinambours aux noisettes torréfiées
8. purée de rutabaga au lard fumé
9. purée de salsifis à la moelle de bœuf
10. purée de persil tubéreux à l'ail confit
11. purée de crosnes au beurre noisette
12. purée de potimarron à la sauge

## 2 MOUSSELINES DE LÉGUMES NOBLES

1. mousseline d'asperges vertes au parmesan
2. mousseline de brocolis à l'ail des ours
3. mousseline de chou-fleur au caviar d'Aquitaine
4. mousseline de petits pois à la menthe fraîche
5. mousseline de haricots verts aux amandes
6. mousseline de fenouil à l'anis vert
7. mousseline de fenouil à l'anis vert
8. mousseline d'artichaut au citron confit
9. mousseline de courgettes au basilic
10. mousseline d'épinards à la ricotta
11. mousseline de champignons de Paris aux herbes
12. mousseline de poireaux à la muscade

## 3 PURÉES DE LÉGUMINEUSES

1. purée de lentilles vertes du Puy au lard
2. purée de haricots blancs à l'huile de noix
3. purée de pois chiches au tahini français
4. purée de flageolets à l'échalote
5. purée de haricots rouges au piment d'Espelette
6. purée de fèves fraîches à la sarriette
7. purée de lentilles corail au curry doux
8. purée de pois cassés au jambon de Bayonne
9. purée de haricots noirs aux épices
10. purée de doliques à l'huile d'olive

## 4 PURÉES COLORÉES ET CRÉATIVES

1. purée violette de vitelotte au beurre salé
2. purée orange de butternut à la cannelle
3. purée verte d'avocat à la lime
4. purée rouge de betterave au wasabi
5. purée dorée de patate douce au miel
6. purée rose de radis noir au fromage blanc
7. purée blanche de chou-rave à l'estragon
8. purée bicolore carotte-panais
9. purée marbrée épinards-pommes de terre
10. purée arc-en-ciel de légumes anciens
11. purée noire d'olive tapenade
12. purée dorée de maïs au curcuma

## 5 MOUSSELINES DE POISSONS

1. mousseline de saumon à l'aneth
2. mousseline de cabillaud aux câpres
3. mousseline de sole au beurre blanc
4. mousseline de saint-jacques au cognac
5. mousseline de turbot à l'estragon
6. mousseline de brochet aux écrevisses
7. mousseline de truite fumée à la ciboulette
8. mousseline de bar au fenouil
9. mousseline de lotte au safran
10. mousseline de maquereau aux herbes

## 6 PURÉES DE VIANDES

1. purée de foie de volaille au porto
2. purée de boudin noir aux pommes
3. purée de rillettes de porc artisanales
4. purée de confit de canard aux figues
5. purée de jambon de Parme aux pignons
6. purée de lapin aux pruneaux
7. purée de veau braisé au thym
8. purée de bœuf bourguignon
9. purée d'agneau aux herbes de Provence

## 7 PURÉES SUCRÉES ET DESSERTS

1. purée de gibier aux baies de genièvre
2. purée de châtaignes à la vanille
3. purée de pommes à la cannelle
4. purée de poires au miel de lavande
5. purée d'abricots à l'amaretto
6. purée de fraises au basilic
7. purée de mangue au gingembre
8. purée d'avocat chocolate mousse
9. purée de banane au rhum
10. purée de figues au porto
11. purée de pruneaux à l'armagnac

## 8 TECHNIQUES AVANCÉES ET PURÉES GASTRONOMIQUES

1. mousseline au siphon de céleri-rave
2. purée sphérifiée d'olive noire
3. mousseline froide de concombre au gin
4. purée clarifiée de tomate au basilic
5. mousseline chaude de foie gras
6. purée glacée de petits pois à la menthe
7. mousseline fumée de pomme de terre
8. purée effervescente de betterave
9. mousseline texturisée d'artichaut
10. purée parfumée à l'huile essentielle
11. mousseline cristalline de radis
12. purée veloutée à l'agar-agar

## 9 PURÉES FUSION ET INTERNATIONALES

1. purée de wasabi français au raifort
2. mousseline d'aubergine façon baba ganoush
3. purée de piment d'Espelette et poivron
4. mousseline de tofu soyeux aux herbes
5. purée de miso et pomme de terre
6. mousseline de coco et patate douce
7. purée de yuzu et céleri-rave
8. mousseline de moutarde à l'ancienne
9. purée de harissa douce et carotte
10. mousseline de curry et chou-fleur
11. purée de chimichurri et avocat
12. mousseline de za'atar et courgette

# 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 purées et mousselines » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-purees-et-mousselines**.