LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 riz thaï et asiatiques

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-riz-thai-et-asiatiques**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Exception Rizicole

1. 1. Introduction : Le Paradoxe du Riz Français
2. 2. L'Épopée de la Riziculture en Camargue : Géopolitique et Maîtrise de l'Eau
3. 2.1. Des Premiers Essais Royaux à l'Urgence de Guerre
4. 2.2. La Gestion Hydraulique : Le Riz comme Outil de Dessalement
5. 2.3. L'Organisation de la Filière et l'IGP "Riz de Camargue"
6. 3. Agronomie et Variétés : La Richesse Botanique du Terroir Camarguais
7. 3.1. Classification et Typologie des Grains
8. 3.2. Les Variétés Emblématiques et de Niche
9. 3.3. Les Stades de Transformation et le Rendement Industriel
10. 4. Le Riz dans la Haute Gastronomie Française : Architecture et Technique
11. 4.1. L'Héritage d'Auguste Escoffier
12. 4.2. L'Apogée du Dessert : Riz au Lait et Entremets
13. 5. Traditions Régionales et Populaires : Entre Terroir et Emprunts
14. 5.1. La Singularité Normande : La Teurgoule
15. 5.2. L'Influence Méditerranéenne : Paella et Riz à la Valencienne
16. 6. L'Outre-Mer et la "Vraie" Culture du Riz
17. 6.1. Structure du Repas Créole à La Réunion
18. 6.2. Le "Riz au Gras" et les Influences Africaines
19. 6.3. Impact sur la Métropole
20. 7. Marché, Consommation et Tendances Actuelles
21. 7.1. Chiffres Clés et Habitudes de Consommation
22. 7.2. L'Innovation et la Praticité : Le Riz Minute
23. 7.3. Le Riz Bio et les Enjeux Sanitaires
24. 8. Conclusion : Un Avenir entre Tradition et Adaptation Climatique

Introduction

1. Les Essentiels de la Cuisson du Riz
2. Techniques de Base

1 RIZ THAÏ TRADITIONNELS

1. Riz jasmin parfumé au lait de coco et citronnelle
2. Riz gluant à la mangue et lait de coco sucré
3. Riz sauté thaï aux crevettes et sauce fish
4. Riz au curry vert thaï et aubergines
5. Riz parfumé au basilic thaï et porc haché
6. Riz gluant salé aux champignons shiitakés
7. Riz thaï aux légumes croquants et sauce soja
8. Riz au lait de coco et poulet au curry rouge
9. Riz jasmin aux herbes fraîches et citron vert
10. Riz gluant noir au lait de coco dessert
11. Riz sauté à l'ananas thaï dans sa coque
12. Riz parfumé au galanga et feuilles de lime
13. Riz thaï épicé aux piments et basilic sacré
14. Riz au lait de coco et crevettes citronnelle
15. Riz gluant vapeur aux bananes et coco râpée

2 RIZ CHINOIS CLASSIQUES

1. Riz cantonais aux œufs et petits légumes
2. Riz sauté au bœuf et pousses de bambou
3. Riz congee aux champignons et gingembre
4. Riz vapeur aux saucisses chinoises lap cheong
5. Riz vapeur au lotus et champignons parfumés
6. Riz cantonais au jambon et petits pois
7. Riz congee sucré aux haricots rouges azuki
8. Riz sauté yangzhou aux trois œufs
9. Riz congee au poisson et coriandre fraîche
10. Riz sauté végétarien aux cinq parfums
11. Riz sauté au canard laqué et oignons verts
12. Riz parfumé aux châtaignes et shiitakés
13. Riz japonais pour sushi parfaitement vinaigré
14. Chirashi bowl aux légumes marinés et sésame
15. Onigiri aux umeboshi et nori croustillant

3 RIZ JAPONAIS AUTHENTIQUES

1. Riz japonais au dashi et champignons enoki
2. Takikomi gohan aux légumes de saison
3. Riz au thé vert matcha et edamame
4. Bento riz aux algues wakame et saumon
5. Riz japonais aux haricots rouges sekihan
6. Donburi au bœuf teriyaki et œuf mollet
7. Riz parfumé au miso et légumes racines
8. Riz aux prunes japonaises et shiso
9. Oyakodon riz au poulet et œuf battu
10. Riz japonais aux champignons maitake
11. Katsudon riz au porc pané et sauce tonkatsu
12. Riz au dashi kombu et bonite séchée
13. Bibimbap riz aux légumes fermentés colorés
14. Kimchi bokkeumbap riz sauté au kimchi
15. Riz coréen au bulgogi mariné

4 RIZ CORÉENS ÉPICÉS

1. Dolsot bibimbap riz croustillant en pierre
2. Riz aux algues miyeok et sésame grillé
3. Riz coréen épicé au gochujang
4. Riz sauté au kimchi et porc grillé
5. Riz parfumé vietnamien au nuoc mam
6. Riz sauté vietnamien com chien thap cam
7. Riz gluant vietnamien xoi man salé
8. Riz au lait de coco et haricots mungo
9. Riz parfumé aux herbes vietnamiennes fraîches
10. Riz sauté au porc et sauce caramel

5 RIZ VIETNAMIENS PARFUMÉS

1. Riz vietnamien aux crevettes séchées tom kho
2. Riz gluant coloré aux fleurs de pois papillon
3. Riz parfumé au basilic vietnamien et citron
4. Riz sauté vietnamien aux légumes croquants
5. Riz au lait de coco et bananes cuites
6. Riz vietnamien au poisson chat mekong
7. Riz gluant aux haricots noirs et coco
8. Riz parfumé à la citronnelle et galanga
9. Riz vietnamien épicé aux piments oiseaux
10. Riz basmati au curcuma et cardamome
11. Riz pilaf indien aux épices garam masala
12. Riz au lait cardamome et pistaches hachées
13. Riz biryani végétarien aux légumes épicés
14. Riz parfumé au safran et amandes effilées
15. Riz aux lentilles dal et coriandre fraîche

6 RIZ INDIENS ET SUD-ASIATIQUES

1. Riz indien au ghee et feuilles de curry
2. Riz coconut rice au lait de coco épicé
3. Riz pilaf aux raisins secs et noix
4. Riz indien aux épinards palak chawal
5. Riz parfumé au tamarin et cacahuètes
6. Riz biryani au poulet tandoori
7. Riz aux petits pois et menthe fraîche
8. Riz indien au yogourt et concombre
9. Riz parfumé aux feuilles de pandanus
10. Riz asiatique aux champignons de Paris français
11. Riz fusion au foie gras et soja sucré
12. Riz parfumé aux herbes de Provence et gingembre
13. Riz asiatique au confit de canard français
14. Riz fusion coconut aux fruits rouges français
15. Riz parfumé au roquefort et nuoc mam

7 CRÉATIONS FUSION ASIE-FRANCE

1. Riz asiatique aux escargots et ail noir
2. Riz fusion au camembert et miso blanc
3. Riz parfumé aux truffes et sauce soja
4. Riz asiatique au boudin noir et gingembre
5. Riz fusion aux cèpes et dashi japonais
6. Riz parfumé au comté et wasabi frais
7. Riz asiatique aux moules marinières et citronnelle
8. Riz fusion au chocolat et yuzu japonais
9. Riz parfumé au calvados et lait de coco thaï
10. Riz fusion aux andouilles et kim chi
11. Riz parfumé au munster et miso rouge
12. Riz asiatique au jambon de Bayonne et yuzu
13. Riz fusion aux rillettes et sauce teriyaki
14. Riz parfumé au calvados et shiitakés
15. Riz fusion champagne et algues nori

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

1. Introduction : Le Paradoxe du Riz Français

La place du riz dans l'écosystème culinaire et agricole français constitue une anomalie fascinante au sein de l'Europe occidentale. Alors que la France est historiquement et culturellement une nation du blé — le "pain quotidien" structurant l'alimentation depuis le Moyen Âge et fondant la stabilité sociale de l'Ancien Régime — elle s'impose également, de manière contre-intuitive, comme une puissance rizicole unique en son genre. Cette singularité repose presque entièrement sur l'écosystème fragile et artificialisé du delta du Rhône. Cette céréale, exotique par ses origines asiatiques mais devenue "terroir" par son acclimatation forcée puis passionnée en Camargue, occupe une position singulière dans le paysage national : elle est à la fois un produit de haute technicité agronomique, un héritage complexe de l'histoire coloniale — notamment les liens avec l'Indochine — et un pilier polymorphe de la gastronomie moderne.

Le riz français oscille perpétuellement entre deux statuts : celui de la garniture sophistiquée codifiée par Auguste Escoffier pour les tables bourgeoises, et celui du plat identitaire, vital et quotidien pour les populations des départements d'Outre-mer. Ce rapport se propose d'analyser de manière exhaustive la filière rizicole française, en déconstruisant les mécanismes hydrauliques, historiques et économiques qui ont permis à une plante tropicale de devenir un instrument crucial de l'aménagement du territoire en Provence. Nous explorerons également la dichotomie entre le "riz de cuisine" métropolitain, souvent perçu comme un accompagnement, et le "riz culturel" des territoires ultramarins (La Réunion, Antilles) où il constitue la base inaliénable du repas. En outre, nous examinerons les mutations contemporaines du marché, où le riz, porté par des tendances de naturalité et de praticité, entre en compétition directe avec les féculents traditionnels que sont la pomme de terre et les pâtes.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

2.1. Des Premiers Essais Royaux à l'Urgence de Guerre

L'histoire du riz en France n'est pas le fruit d'une évolution agricole linéaire ou traditionnelle, mais plutôt le résultat de crises successives et de volontés politiques fortes. Si l'imaginaire collectif associe immédiatement et exclusivement le riz à la Camargue contemporaine, les premières tentatives d'acclimatation remontent à la fin du XVIe siècle. C'est sous l'impulsion visionnaire d'Henri IV et de son ministre Sully, fervents défenseurs de l'autosuffisance agricole et de l'aménagement du territoire, que la culture du riz est envisagée pour la première fois. Cependant, ces essais initiaux, limités par les techniques de l'époque et la rudesse du climat, sont restés anecdotiques et sans suite industrielle immédiate.

Durant la première moitié du XXe siècle, la riziculture camarguaise demeurait une activité marginale, presque expérimentale. Les terres du delta étaient alors majoritairement allouées à la vigne — souvent submergée volontairement pour lutter contre le phylloxéra, l'insecte ravageur ne survivant pas à l'inondation — et aux prairies artificielles destinées à l'élevage. Dans ce contexte, le riz n'était perçu que comme un outil agronomique secondaire, une culture "de service" utilisée ponctuellement pour favoriser la pénétration de l'eau douce dans les sols saturés de sel et préparer la terre pour d'autres usages.

La rupture fondamentale, celle qui fit basculer la Camargue dans une monoculture rizicole intensive, intervient en 1942. Avec l'occupation de l'Indochine française par les forces japonaises, la métropole se trouve brutalement coupée de son approvisionnement principal en riz, aliment essentiel en temps de pénurie. Cette crise logistique majeure transforme le riz de Camargue d'une culture d'appoint en une culture stratégique de survie nationale. Les surfaces cultivées explosent littéralement, passant de seulement 200 hectares en 1942 à 6 500 hectares en 1949. Cette expansion fulgurante ne fut pas laissée au hasard du marché ; elle fut soutenue par un État interventionniste via des mécanismes protectionnistes vigoureux : de lourdes taxes furent imposées aux riz d'importation pour protéger la production naissante et, dès le décret du 30 septembre 1953, l'instauration de primes à la production ancra durablement la céréale dans le paysage provençal.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

2.2. La Gestion Hydraulique : Le Riz comme Outil de Dessalement

L'existence même de la Camargue telle que nous la connaissons aujourd'hui — une zone humide riche en biodiversité — est intrinsèquement et paradoxalement liée à l'agriculture intensive du riz. Cette zone, située à l'embouchure du Rhône, est soumise à une contrainte géologique majeure : la remontée naturelle du sel, phénomène connu sous le nom de "biseau salé". Sans un apport massif et constant d'eau douce, la capillarité ferait remonter le sel marin à la surface, transformant le delta en un désert salin stérile, impropre à la vie végétale diversifiée.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

2.3. L'Organisation de la Filière et l'IGP "Riz de Camargue"

La reconnaissance de la qualité spécifique du riz français et la protection de son appellation se sont concrétisées par l'obtention de l'Indication Géographique Protégée (IGP) "Riz de Camargue" en 2000. Cette démarche qualité est pilotée par des organismes structurants tels que le Syndicat des Riziculteurs de France et le Centre Français du Riz, qui assurent la recherche variétale et la défense des intérêts de la filière.

Le cahier des charges de l'IGP est rigoureux, garantissant l'origine et la traçabilité du produit du champ à l'assiette. Les éléments clés de ce dispositif réglementaire incluent :

La filière produit environ 70 000 tonnes de riz paddy (brut) par an. Bien que modeste à l'échelle mondiale, ce volume représente 98 % de la production française et couvre environ 30 % de la consommation nationale annuelle. Cette concentration géographique extrême fait du riz une véritable "exception française", concentrant tous les enjeux économiques, environnementaux et identitaires sur un territoire restreint et vulnérable aux aléas climatiques.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 riz thaï et asiatiques » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-riz-thai-et-asiatiques**.