LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 riz vapeur

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-vapeur**

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. Pourquoi la Vapeur ?
2. Les Outils Indispensables
3. Les Bases pour un Riz Parfait
4. Organisation du Livre : De la Simplicité à la Fusion

1 Techniques de Base et Riz Nature

1. Riz basmati vapeur parfait à la française
2. Riz thaï jasmin vapeur aux herbes de provence
3. Riz japonais vapeur traditionnel simplifié
4. Riz rouge de camargue vapeur au thym
5. Riz noir vénéré vapeur à l'ail rose
6. Riz sauvage vapeur aux échalotes françaises
7. Riz complet vapeur aux graines de tournesol
8. Riz étuvé vapeur à l'huile d'olive
9. Riz gluant vapeur sucré à la vanille
10. Riz rond vapeur façon risotto léger
11. Mélange de riz vapeur aux épices douces
12. Riz vapeur à l'eau de coco française
13. Riz vapeur au bouillon de légumes maison
14. Riz vapeur au thé vert sencha
15. Riz vapeur parfumé à la citronnelle

2 Riz Vapeur aux Légumes Français

1. Riz vapeur aux petits pois et menthe fraîche
2. Riz vapeur aux carottes et gingembre
3. Riz vapeur aux courgettes et basilic
4. Riz vapeur aux champignons de paris
5. Riz vapeur aux épinards et pignons
6. Riz vapeur aux brocolis et amandes effilées
7. Riz vapeur aux haricots verts et estragon
8. Riz vapeur au fenouil et graines de coriandre
9. Riz vapeur aux poivrons confits
10. Riz vapeur aux tomates cerises et origan
11. Riz vapeur aux artichauts et citron
12. Riz vapeur aux asperges et parmesan
13. Riz vapeur aux poireaux et ciboulette
14. Riz vapeur aux betteraves et noix
15. Riz vapeur aux radis roses et fanes

3 Riz Vapeur aux Protéines Légères

1. Riz vapeur au saumon fumé et aneth
2. Riz vapeur aux crevettes et citronnelle
3. Riz vapeur au cabillaud et persil plat
4. Riz vapeur au jambon de bayonne
5. Riz vapeur au poulet effiloché aux herbes
6. Riz vapeur aux œufs de caille
7. Riz vapeur au tofu soyeux et sésame
8. Riz vapeur aux lardons fumés
9. Riz vapeur aux moules marinières
10. Riz vapeur au thon mi-cuit
11. Riz vapeur aux saint-jacques et safran
12. Riz vapeur à la truite fumée
13. Riz vapeur au confit de canard émietté
14. Riz vapeur aux escargots de bourgogne
15. Riz vapeur aux anchois et câpres

4 Riz Vapeur Parfumés et Exotiques

1. Riz vapeur au lait de coco et curry doux
2. Riz vapeur aux épices tandoori françaises
3. Riz vapeur au gingembre et citronnelle
4. Riz vapeur à la cardamome et rose
5. Riz vapeur au curcuma et poivre long
6. Riz vapeur à la cannelle et orange
7. Riz vapeur au safran et pétales de roses
8. Riz vapeur à l'anis étoilé et fenouil
9. Riz vapeur au thé au jasmin
10. Riz vapeur à la citronnelle et galanga
11. Riz vapeur au garam masala français
12. Riz vapeur à la bergamote et lavande
13. Riz vapeur aux cinq épices chinoises
14. Riz vapeur au miso blanc et algues
15. Riz vapeur à la verveine et citron vert

5 Riz Vapeur en Papillotes

1. Riz vapeur en papillote au saumon
2. Riz vapeur en papillote de légumes printaniers
3. Riz vapeur en papillote aux champignons forestiers
4. Riz vapeur en papillote méditerranéenne
5. Riz vapeur en papillote asiatique
6. Riz vapeur en papillote aux fruits de mer
7. Riz vapeur en papillote au poulet et citron
8. Riz vapeur en papillote végétarienne
9. Riz vapeur en papillote aux herbes fraîches
10. Riz vapeur en papillote au bœuf mariné
11. Riz vapeur en papillote aux agrumes
12. Riz vapeur en papillote aux épices marocaines
13. Riz vapeur en papillote au fromage de chèvre
14. Riz vapeur en papillote aux noix et miel
15. Riz vapeur en papillote façon thaï

6 Riz Vapeur Créatifs et Fusion

1. Riz vapeur sushi bowl français
2. Riz vapeur façon bibimbap provençal
3. Riz vapeur onigiri aux rillettes du mans
4. Riz vapeur chirashi aux légumes français
5. Riz vapeur bento parisien
6. Riz vapeur california roll végétarien
7. Riz vapeur poke bowl à la française
8. Riz vapeur temaki aux légumes croquants
9. Riz vapeur donburi au confit de canard
10. Riz vapeur mazesoba français
11. Riz vapeur yakitori bowl végétal
12. Riz vapeur teriyaki aux légumes rôtis
13. Riz vapeur katsu sandwich français
14. Riz vapeur bao burger végétarien
15. Riz vapeur ramen bowl léger

7 Riz Vapeur Desserts et Sucrés

1. Riz au lait vapeur à la vanille bourbon
2. Riz vapeur sucré aux fruits rouges
3. Riz vapeur à la cannelle et pommes
4. Riz vapeur coco et mangue
5. Riz vapeur au chocolat blanc et framboises
6. Riz vapeur aux épices de pain d'épices
7. Riz vapeur à l'eau de fleur d'oranger
8. Riz vapeur caramélisé aux poires
9. Riz vapeur aux amandes et miel de lavande
10. Riz vapeur festif aux fruits confits

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 vapeur » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-riz-vapeur**.