LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 rôtis dominicaux

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-rotis-dominicaux**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

Anthologie Analytique des Carnes : Étude Comparative du Bœuf, de l'Agneau et du Porc dans les Gastronomies Française et Internationale

1. Introduction : La Chair, le Feu et la Civilisation
2. Partie I : Le Paradigme Français — Anatomie, Découpe et Terroir
3. Chapitre 1 : Le Bœuf dans la Gastronomie Française, Culte de la Pièce et Maîtrise du Feu
4. Chapitre 2 : Le Porc, Racine Paysanne et Trésor Charcutier
5. Chapitre 3 : L'Agneau, entre Pastoralisme, Terroir et Sacré
6. Partie II : La Science de la Cuisson et la Chimie des Saveurs
7. Chapitre 4 : Réactions Chimiques et Textures
8. Partie III : Perspectives Internationales — Le Bœuf, de la Pampa au Wok
9. Chapitre 5 : Les Amériques, Terres de Feu et de Fumée
10. Chapitre 6 : L'Asie et le Bœuf — Wok, Texture et Cru
11. Partie IV : Le Porc International — Prospérité, Identité et Tabou
12. Chapitre 7 : L'Asie de l'Est, Civilisation du Porc
13. Chapitre 8 : L'Europe Centrale, la Ceinture du Porc
14. Chapitre 9 : L'Interdit Religieux (Le Tabou)
15. Partie V : L'Agneau, de la Méditerranée à l'Océanie
16. Chapitre 10 : Le Moyen-Orient et le Maghreb, Terres de l'Agneau
17. Chapitre 11 : L'Agneau en Inde et dans le Monde Anglophone
18. Conclusion : Une Mappemonde des Protéines

Introduction

1. L'Organisation du Livre
2. Les Outils Essentiels pour un Rôti Parfait
3. Conseils de Préparation et de Cuisson

1 Les Rôtis de Bœuf

1. Rôti de bœuf au thym et romarin de grand-mère
2. Côte de bœuf aux échalotes confites et vin rouge
3. Rôti de rumsteck aux champignons de Paris et lardons
4. Filet de bœuf en croûte d'herbes de Provence
5. Rôti de paleron braisé aux carottes et navets
6. Aiguillette de rumsteck aux oignons glacés
7. Rôti de train de côtes aux pommes de terre confites
8. Bavette à l'échalote en rôti familial
9. Rôti de gîte à la noix aux légumes racines
10. Quasi de veau aux petits légumes printaniers
11. Rôti de jarret de bœuf aux herbes fraîches
12. Entrecôte rôtie aux champignons sauvages

2 Les Rôtis de Porc

1. Rôti de porc aux pommes et cidre normand
2. Échine de porc aux pruneaux et miel
3. Longe de porc farcie aux champignons et châtaignes
4. Rôti de filet de porc aux abricots secs
5. Palette de porc confite aux navets et carottes
6. Rôti de porc aux herbes de Provence et ail confit
7. Carré de porc aux poires et gingembre
8. Rôti d'épaule de porc aux oignons et laurier
9. Filet mignon en croûte de moutarde à l'ancienne
10. Rôti de porc au lait et sauge fraîche
11. Jambon de porc aux ananas et clous de girofle
12. Rôti de cochon de lait aux fines herbes

3 Agneau et Veau du Dimanche

1. Gigot d'agneau aux gousses d'ail et flageolets
2. Carré d'agneau en croûte d'herbes et chapelure
3. Épaule d'agneau confite aux artichauts violets
4. Rôti d'agneau aux tomates confites et basilic
5. Gigot raccourci aux haricots tarbais
6. Selle d'agneau aux courgettes et menthe fraîche
7. Baron d'agneau aux petits légumes farcis
8. Rôti d'agneau aux aubergines et poivrons
9. Gigot de pré-salé aux pommes de terre nouvelles
10. Carré d'agneau aux champignons et estragon
11. Souris d'agneau confites aux fenouils braisés
12. Rôti d'agneau aux olives noires et romarin
13. Rôti de veau aux morilles et crème fraîche
14. Longe de veau aux petits pois et carottes glacées
15. Quasi de veau farci aux épinards et ricotta
16. Rôti de veau aux champignons de couche
17. Noix de veau aux endives braisées
18. Épaule de veau roulée aux herbes fines
19. Rôti de veau marengo aux tomates et olives
20. Tendron de veau aux artichauts barigoule
21. Rôti de veau aux citrons confits et thym
22. Carré de veau aux girolles et persil plat
23. Jarret de veau osso buco aux légumes du soleil
24. Rôti de veau aux petites pommes de terre grenaille

4 Volailles de Fête et Gibier

1. Chapon farci aux marrons et chair à saucisse
2. Dinde aux cranberries et châtaignes
3. Pintade aux raisins et noix fraîches
4. Canard laqué aux navets et miel
5. Oie de Noël aux pommes reinettes
6. Poulet fermier aux quarante gousses d'ail
7. Caille farcie aux figues et foie gras
8. Faisan aux choux de Bruxelles et lardons
9. Pigeon aux petits pois et laitues braisées
10. Canard aux cerises et vinaigre balsamique
11. Poularde de Bresse aux truffes noires
12. Coq au vin jaune et morilles du Jura
13. Cuissot de chevreuil aux airelles et genièvre
14. Râble de lièvre aux pruneaux et armagnac
15. Gigot de sanglier aux champignons des bois
16. Selle de cerf aux poires et épices douces
17. Rôti de biche aux marrons et vin rouge
18. Carré de marcassin aux pommes sauvages
19. Filet de chevreuil en croûte de noisettes
20. Épaule de sanglier confite aux navets
21. Rôti de cerf aux baies de sureau
22. Gigot de chevreuil aux champignons shiitakés
23. Selle de daim aux coings et miel
24. Cuissot de sanglier aux châtaignes et lard

5 Les Poissons Rôtis Entiers

1. Bar entier farci au fenouil et citron
2. Saumon entier à l'oseille et beurre blanc
3. Dorade royale aux herbes de Provence
4. Turbot aux petits légumes et beurre noisette
5. Saint-pierre rôti aux tomates cerises
6. Loup de mer aux olives et tapenade
7. Daurade aux courgettes et basilic frais
8. Rouget barbet aux artichauts violets
9. Cabillaud entier aux poireaux fondants
10. Sole meunière géante aux amandes effilées
11. Barbue aux champignons et vin blanc
12. Lieu jaune aux petits légumes croquants

6 Les Légumes en Majesté

1. Chou-fleur entier rôti aux épices orientales
2. Potimarron farci au quinoa et noix
3. Aubergines rôties farcies aux légumes du soleil
4. Courge butternut aux marrons et sauge
5. Poivrons rouges farcis au riz sauvage
6. Courgettes rondes farcies aux champignons
7. Betteraves rôties au chèvre et miel
8. Fenouils braisés aux tomates confites
9. Champignons portobello farcis aux herbes
10. Céleri-rave rôti aux noisettes concassées
11. Panais rôtis au sirop d'érable
12. Rutabaga farci aux légumineuses
13. Pommes de terre boulangère parfaites
14. Légumes racines rôtis aux herbes
15. Gratin dauphinois crémeux traditionnel
16. Jus de rôti parfumé aux échalotes et vin

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 Chair, le Feu et la Civilisation

L'histoire de l'alimentation humaine est indissociable de la consommation de viande, acte biologique devenu, au fil des millénaires, un puissant marqueur culturel, social et théologique. Si la domestication des plantes a permis la sédentarisation, la domestication du bétail a structuré les sociétés, défini les hiérarchies de pouvoir et tracé les frontières invisibles du sacré et de l'interdit. Parmi la vaste ménagerie des espèces comestibles, une triade mammifère domine l'imaginaire culinaire mondial : le bœuf (Bos taurus), le porc (Sus scrofa domesticus) et l'agneau (Ovis aries). Ces trois sources de protéines animales, bien que partageant une classification nutritionnelle commune de "viandes rouges", incarnent des univers symboliques et gastronomiques radicalement distincts.

Le bœuf, animal de trait devenu viande de prestige, est universellement associé à la force vitale, à la virilité et à la puissance tellurique. Dans la culture occidentale, et particulièrement en France et aux Amériques, sa consommation est historiquement liée à la classe dominante et à la construction de l'identité masculine, le "steak" agissant comme un totem de vigueur. À l'opposé du spectre symbolique, l'agneau, chargé d'une lourde signification sacrificielle, traverse les cultures méditerranéennes et moyen-orientales comme le mets de la célébration, de l'innocence et du partage, reliant les hommes au divin à travers les grandes fêtes monothéistes. Le porc, enfin, représente le paradoxe absolu de la nutrition humaine : interdit majeur pour des milliards d'individus en raison de tabous religieux stricts (Judaïsme, Islam), il demeure simultanément la viande la plus consommée au monde, pilier central de la cuisine chinoise où il symbolise la prospérité domestique et l'abondance.

Ce rapport propose une exploration exhaustive de ces trois viandes, en confrontant l'approche académique et parcellaire de la gastronomie française — réputée pour sa technicité de découpe et son culte des sauces — aux pratiques internationales qui privilégient d'autres textures, d'autres cuissons et d'autres saveurs. Nous analyserons en profondeur l'anatomie culinaire, la chimie des cuissons, et les variations culturelles qui transforment un même muscle en une infinité de plats identitaires.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : Le Paradigme Français — Anatomie, Découpe et Terroir

La France entretient avec la viande un rapport que l'on pourrait qualifier de "cartésien". La boucherie française n'est pas une simple étape de transformation, mais un art de la dissection anatomique visant à isoler chaque muscle selon sa texture, son grain et sa teneur en collagène. Cette approche génère une distinction fondamentale entre les morceaux dits "nobles", destinés aux cuissons rapides, et les "bas morceaux", voués aux cuissons lentes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Chapitre 1 : Le Bœuf dans la Gastronomie Française, Culte de la Pièce et Maîtrise du Feu

En France, le bœuf est la viande reine, celle du dimanche, des bistrots parisiens et des grands classiques bourgeois. Contrairement aux découpes anglo-saxonnes qui n'hésitent pas à trancher à travers l'os et plusieurs groupes musculaires (comme le T-bone qui réunit filet et faux-filet), le boucher français pratique le "désossage à blanc", séparant les muscles pour offrir des textures pures et homogènes.

La classification française des morceaux de bœuf est rigoureuse et dicte impérativement le mode de cuisson. On peut segmenter cette anatomie culinaire en plusieurs catégories fonctionnelles :

1. Les Morceaux à Griller et à Rôtir (La Noblesse de l'Arrière)

Ces pièces proviennent majoritairement de l'arrière de l'animal (la zone lombaire et la cuisse), des muscles peu sollicités par le mouvement et donc pauvres en tissu conjonctif dur, garantissant une tendreté maximale.

2. Les "Morceaux du Boucher" : L'Initié et le Rare

Il existe en France une catégorie de morceaux dits "du boucher", traditionnellement réservés par l'artisan pour sa propre consommation car ils nécessitent un parage minutieux ("épluchage") et sont présents en quantité infime sur la carcasse. Ils sont aujourd'hui très prisés des gastronomes pour leur goût puissant.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Chapitre 2 : Le Porc, Racine Paysanne et Trésor Charcutier

Si le bœuf symbolise la bourgeoisie urbaine, le porc est l'animal du terroir, de l'économie domestique et de la survie hivernale. L'adage "Tout est bon dans le cochon" (ou "dans le cochon, tout s'en va sauf le cri") résume l'approche française : une valorisation intégrale de l'animal, transformée en art de la conservation.

La France est un patchwork de traditions charcutières, chaque région ayant développé des méthodes spécifiques pour conserver cette viande périssable :

La découpe du porc valorise la diversité des textures et des teneurs en gras :

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 rôtis dominicaux » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-rotis-dominicaux**.