LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 salades repas

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-salades-repas**

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 Livre : Un Menu Thématique
2. Les Essentiels de la Salade Repas

1 Salades Françaises Traditionnelles

1. Salade lyonnaise aux lardons et œuf poché
2. Salade niçoise authentique aux anchois et thon
3. Salade landaise aux gésiers confits et foie gras
4. Salade périgourdine aux noix et roquefort
5. Salade auvergnate au saint-nectaire et lentilles vertes
6. Salade de chèvre chaud au miel de lavande
7. Salade bretonne aux fruits de mer et algues
8. Salade normande aux pommes et camembert
9. Salade provençale aux légumes confits et tapenade
10. Salade alsacienne au munster et cumin
11. Salade corse au brocciu et châtaignes
12. Salade de lentilles du Puy aux herbes fraîches
13. Salade franc-comtoise au comté et morteau
14. Salade picarde aux endives et maroilles
15. Salade bourguignonne aux escargots et persil

2 Salades de Légumineuses et Céréales

1. Salade de haricots blancs aux tomates et basilic
2. Salade de quinoa français aux légumes croquants
3. Salade de lentilles corail au curry doux
4. Salade de pois chiches à la menthe et citron
5. Salade d'orge perlé aux champignons sauvages
6. Salade de haricots rouges aux épices cajuns
7. Salade de boulgour méditerranéenne
8. Salade de flageolets verts aux herbes de provence
9. Salade de riz sauvage aux cranberries
10. Salade de petit épeautre aux légumes grillés
11. Salade de farro aux poires et roquefort
12. Salade de haricots noirs à la coriandre
13. Salade de millet aux courgettes et menthe
14. Salade de sarrasin aux betteraves rôties
15. Salade de amarante aux agrumes

3 Salades de Poissons et Fruits de Mer

1. Salade de saumon fumé aux blinis et aneth
2. Salade de thon mi-cuit à la plancha
3. Salade de crevettes grises aux pommes vertes
4. Salade de crabe aux avocats et pamplemousse
5. Salade de saint-jacques aux endives
6. Salade de rouget en escabèche
7. Salade de maquereau fumé aux pommes de terre
8. Salade de sardines fraîches marinées
9. Salade de homard aux mangues
10. Salade de moules aux haricots verts
11. Salade de bulots aux pommes de terre tièdes
12. Salade de lieu jaune aux herbes
13. Salade de langoustines au fenouil
14. Salade de bar en ceviche français
15. Salade de truite fumée aux radis roses

4 Salades de Viandes et Charcuteries

1. Salade de magret de canard aux figues
2. Salade de jambon de bayonne au melon
3. Salade de rôti de porc aux pommes
4. Salade de bœuf thai à la française
5. Salade de jambon blanc aux asperges
6. Salade de coppa aux pêches blanches
7. Salade de poulet rôti aux noix
8. Salade de saucisson à l'ail aux cornichons
9. Salade d'agneau grillé à la menthe
10. Salade de bresaola aux copeaux de parmesan
11. Salade de rillettes de porc aux radis
12. Salade de boudin noir aux pommes
13. Salade de confit de canard aux cerises
14. Salade de terrine de campagne aux pickles
15. Salade de veau froid sauce tonnato

5 Salades Tièdes et Chaudes

1. Salade tiède de pommes de terre au hareng
2. Salade chaude de champignons aux lardons
3. Salade tiède de quinoa aux légumes rôtis
4. Salade chaude de crottin de chavignol
5. Salade tiède de lentilles au saumon
6. Salade chaude d'épinards au bacon
7. Salade tiède de cabillaud aux légumes
8. Salade chaude de gésiers aux pommes
9. Salade tiède de betteraves aux noisettes
10. Salade chaude de pois gourmands
11. Salade tiède de courgettes grillées
12. Salade chaude de foies de volaille
13. Salade tiède d'artichaut aux crevettes
14. Salade chaude de haricots verts au chèvre
15. Salade tiède de fenouil au saumon fumé

6 Salades Exotiques à la Française

1. Salade de papaye verte à la française
2. Salade de mangue aux crevettes antillaises
3. Salade d'avocat au crabe des tropiques
4. Salade de fruits exotiques au jambon cru
5. Salade de litchis au canard laqué
6. Salade d'ananas au porc caramélisé
7. Salade de kiwi au saumon gravlax
8. Salade de fruit de la passion aux saint-jacques
9. Salade de noix de coco au poulet curry
10. Salade de carambole aux crevettes roses
11. Salade de grenade au magret fumé
12. Salade de physalis au chèvre frais
13. Salade de ramboutan au homard
14. Salade de dragon fruit aux langoustines
15. Salade de durian au foie gras (pour les audacieux)

7 Salades Minceur et Santé

1. Salade détox aux pousses et graines germées
2. Salade minceur au konjac et légumes
3. Salade hyperprotéinée aux œufs et thon
4. Salade antioxydante aux baies de goji
5. Salade alcalinisante aux légumes verts
6. Salade énergétique aux noix et miel
7. Salade digestion aux herbes fraîches
8. Salade anti-âge aux graines de chia
9. Salade immunité aux agrumes et gingembre
10. Salade reminéralisante aux algues françaises

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 salades repas » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-salades-repas**.