LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 sandwichs au poulet

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-sandwichs-au-poulet**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Aviculture Gastronomique Française : Analyse Structurelle, Historique et Technique d'une Exception Culturelle

1. Introduction : Le Gallinacé comme Vecteur d'Identité Nationale
2. I. L'Ingénierie de l'Élevage : Races Autochtones et Architecture des Labels
3. A. La Biodiversité Avicole : Un Patrimoine Génétique Régional
4. B. Le Label Rouge : La Codification de la « Qualité Supérieure »
5. C. L'Excellence Géographique : AOP et IGP
6. II. Sociologie et Histoire : Le Poulet comme Récit National
7. A. La Dimension Politique : Du "Bon Roi" à la République
8. B. Le Rituel Social : Le Poulet Rôti Dominical
9. III. Techniques Culinaires et Répertoire Classique
10. A. Les Modes de Cuisson Fondamentaux
11. B. L'Architecture des Sauces
12. C. Les Grandes Garnitures du Répertoire Escoffier
13. IV. Recettes Emblématiques et Identités Régionales
14. A. La Poularde Demi-Deuil : L'Héritage des Mères Lyonnaises
15. B. Le Coq au Vin : La Sublimation par le Vin
16. C. Le Poulet Vallée d'Auge : L'Identité Normande
17. D. Le Poulet Basquaise : Le Soleil du Sud-Ouest
18. E. Le Poulet Célestine : L'Histoire Romantique
19. F. Le Poulet Gaston Gérard : L'Ambassadeur Bourguignon
20. Conclusion

Introduction

1. Philosophie et Structure du Livre
2. L'Équipement Indispensable
3. Les Bases du Casse-Croûte Parfait
4. Le Choix du Pain
5. Maîtriser les Sauces
6. L'Assemblage et la Dégustation

1 CLUBS ET SANDWICHS CLASSIQUES

1. Club sandwich au poulet grillé façon bistrot parisien
2. Croque-monsieur au poulet et béchamel à l'estragon
3. Sandwich poulet-avocat pain de mie toasté
4. Club au poulet fumé et compotée d'oignons
5. Sandwich poulet-crudités sauce césar maison
6. Croque-madame au poulet et œuf mollet
7. Sandwich au poulet rôti et tapenade d'olives
8. Club sandwich au poulet mariné citron-herbes
9. Sandwich poulet-tomates confites pain complet
10. Croque au poulet curry et pommes vertes
11. Sandwich poulet-roquette parmesan pain ciabatta
12. Club au poulet pané et coleslaw français

2 PANINIS ET PAINS GRILLÉS

1. Panini au poulet grillé mozzarella basilic
2. Pain bagnat au poulet provençal
3. Panini poulet-légumes grillés chèvre chaud
4. Croque-monsieur géant au poulet fermier
5. Panini au poulet tandoori raita concombre
6. Pain grillé poulet-champignons crème truffe
7. Panini poulet-poivrons confits tapenade
8. Focaccia au poulet mariné légumes du soleil
9. Panini poulet-épinards ricotta pain italien
10. Pain campagne grillé poulet-ratatouille
11. Panini au poulet laqué sauce hoisin
12. Tartine chaude poulet-camembert pommes

3 WRAPS ET GALETTES

1. Wrap au poulet caesar salade iceberg
2. Galette bretonne poulet-champignons fromage
3. Wrap poulet-légumes croquants sauce yaourt
4. Tortilla au poulet épicé guacamole maison
5. Wrap poulet-mangue curry vert thaï
6. Galette sarrasin poulet-ratatouille chèvre
7. Wrap au poulet teriyaki légumes asiatiques
8. Pita au poulet shawarma sauce tahini
9. Wrap poulet-avocat quinoa graines germées
10. Galette au poulet confit oignons caramélisés
11. Wrap poulet-crudités vinaigrette balsamique
12. Tortilla poulet-haricots rouges salsa

4 BAGUETTES ET PAINS FRANÇAIS

1. Baguette au poulet rôti beurre aux herbes
2. Pain de campagne poulet-cornichons moutarde
3. Baguette tradition poulet-crudités mayonnaise
4. Ficelle picarde au poulet champignons crème
5. Baguette au poulet grillé ratatouille froide
6. Pain complet poulet-avocat graines tournesol
7. Baguette viennoise poulet-brie salade verte
8. Pain aux céréales poulet-houmous légumes
9. Baguette au poulet mariné taboulé français
10. Pain de seigle poulet fumé cream cheese
11. Baguette poulet-tomate mozzarella basilic
12. Pain brioché poulet-compotée figues noix

5 BURGERS FRANÇAIS AU POULET

1. Burger au poulet fermier sauce béarnaise
2. Chicken burger à la provençale tapenade
3. Burger poulet pané coleslaw à la française
4. Burger au poulet confit oignons de roscoff
5. Chicken burger sauce roquefort noix
6. Burger poulet grillé ratatouille chèvre chaud
7. Burger au poulet curry mangue chutney
8. Chicken burger champignons de paris sautés
9. Burger poulet mariné salade de roquette
10. Burger au poulet laqué sauce miel moutarde
11. Chicken burger épicé sauce yaourt menthe
12. Burger poulet-avocat bacon de dinde français

6 TARTINES OUVERTES ET CANAPÉS

1. Tartine pain poilâne poulet-avocat radis
2. Bruschetta au poulet confits tomates cerises
3. Tartine seigle poulet fumé cream cheese aneth
4. Pain grillé poulet-rillettes cornichons
5. Tartine campagne poulet-tapenade roquette
6. Bruschetta poulet-légumes grillés chèvre
7. Tartine complète poulet-houmous graines
8. Pain bis poulet-compotée oignons thym
9. Tartine rustique poulet-champignons persil
10. Bruschetta poulet mariné légumes du midi
11. Tartine pavot poulet-concombre sauce tzatziki
12. Pain grillé poulet-pesto roquette pignons

7 SPÉCIALITÉS RÉGIONALES FRANÇAISES

1. Pan bagnat niçois au poulet grillé
2. Casse-croûte lyonnais poulet-saucisson beaujolais
3. Sandwich breton poulet-cidre pommes caramélisées
4. Ficelle picarde poulet-champignons gratin
5. Sandwich alsacien poulet-choucroute pain seigle
6. Casse-croûte normand poulet-camembert calvados
7. Sandwich provençal poulet-anchoïade légumes
8. Tartine auvergnate poulet-cantal salers
9. Sandwich basque poulet-piment espelette
10. Casse-croûte corse poulet-brocciu herbes maquis
11. Sandwich savoyard poulet-reblochon noix
12. Tartine périgourdine poulet-foie gras truffe

8 CRÉATIONS FUSION ET MODERNES

1. Banh-mi français poulet-légumes marinés
2. Sandwich japonisant poulet-mayonnaise wasabi
3. Wrap méditerranéen poulet-féta olives
4. Sandwich indien poulet-chutney naan
5. Tortilla mexicaine poulet-salsa verde
6. Sandwich libanais poulet-houmous taboulé
7. Wrap californien poulet-avocat sprouts
8. Sandwich grec poulet-tzatziki concombre
9. Pita israélien poulet-houmous tehina
10. Sandwich turc poulet-yaourt menthe
11. Wrap tex-mex poulet-haricots épices
12. Sandwich coréen poulet-kimchi mayo

9 SANDWICHS SANTÉ ET MINCEUR

1. Wrap protéiné poulet-légumes vapeur
2. Sandwich complet poulet-graines germées
3. Tartine légère poulet-fromage blanc herbes
4. Wrap détox poulet-légumes verts spiruline

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 : Le Gallinacé comme Vecteur d'Identité Nationale

Dans le paysage culinaire mondial, la France occupe une position singulière où le poulet ne se définit pas simplement comme une source de protéines standardisée, mais comme le pivot d'un système complexe mêlant agronomie de terroir, histoire politique et haute technicité saucière. Contrairement aux modèles anglo-saxons souvent axés sur l'efficience industrielle, le modèle français, tel qu'il ressort de l'analyse des cahiers des charges et des traditions régionales, privilégie une segmentation qualitative extrême. Cette approche transforme le gallinacé en un marqueur culturel, oscillant entre le plat de subsistance paysanne — la poule au pot — et le summum du raffinement bourgeois — la poularde demi-deuil.

Ce rapport se propose d'examiner de manière exhaustive les strates qui composent l'univers du poulet en cuisine française. L'analyse débutera par une étude agronomique des races patrimoniales et des signes officiels de qualité (AOP, IGP, Label Rouge), véritables outils de protection du goût. Elle se poursuivra par une exploration sociologique et historique, démontrant comment la consommation de volaille a servi de baromètre politique, d'Henri IV à la République moderne. Enfin, nous détaillerons l'ingénierie culinaire française, disséquant les techniques de cuisson, les sauces mères et les garnitures codifiées par Auguste Escoffier, qui constituent la grammaire fondamentale de cette cuisine.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

I. L'Ingénierie de l'Élevage : Races Autochtones et Architecture des Labels

La spécificité française réside dans la préservation d'une biodiversité avicole liée à des terroirs précis, encadrée par des signes officiels de qualité (SIQO) qui ne sont pas de simples arguments marketing, mais des garanties légales de méthode de production.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

A. La Biodiversité Avicole : Un Patrimoine Génétique Régional

La France maintient un catalogue de races anciennes dont les caractéristiques phénotypiques et organoleptiques déterminent des usages culinaires spécifiques. Ces races ne sont pas interchangeables ; elles répondent à des climats et des traditions locales distincts.

Les Races de Grand Format et de Chair

L'analyse des ressources génétiques révèle des races majeures adaptées à la production de viande de haute qualité :

Les Races Régionales et Naines

Le patrimoine inclut également des races plus localisées ou ornementales qui participent à la diversité biologique :

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

B. Le Label Rouge : La Codification de la « Qualité Supérieure »

Créé dans les années 1960 en réaction à l'industrialisation de l'agriculture, le Label Rouge est le socle de la volaille fermière française. Il garantit organoleptiquement une qualité supérieure au standard.

Les Piliers du Cahier des Charges

L'analyse des textes réglementaires met en évidence quatre critères fondamentaux qui distinguent structurellement ces volailles :

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 sandwichs au poulet » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-sandwichs-au-poulet**.