LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 sushis et sashimis français

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-sushis-et-sashimis-francais**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Anthologie des Abysses: Une Exploration Panoramique et Technique des Produits de la Mer dans la Gastronomie Française et Internationale

1. Introduction : Le Méroir Universel et la Conquête du Goût
2. Partie I : La France et la Mer — Une Construction Historique et Géographique
3. 1.1. L'Héritage Religieux et l'Économie du Carême
4. 1.2. La Révolution Logistique : De la Marée au Chemin de Fer
5. 1.3. L'Industrie de la Conserve : Gloire et Luttes en Bretagne
6. 1.4. Le Fumage : Une Tradition Française Méconnue
7. Partie II : Les Monuments de la Cuisine Française — Technique et Codification
8. 2.1. La Bouillabaisse : De la Soupe de Roche au Rituel Gastronomique
9. 2.2. La Sole Meunière : L'Éloge du Beurre et de l'Acidité
10. 2.3. Le Plateau de Fruits de Mer : Une Architecture Éphémère
11. Partie III : L'Excellence Internationale — Techniques et Philosophies Comparées
12. 3.1. Le Japon : La Science de la Mort et l'Art du Cru
13. 3.2. Le Pérou : L'Alchimie de l'Acide et la Fusion Nikkei
14. 3.3. L'Espagne : L'Or en Boîte et les Dangers de la Galice
15. 3.4. L'Italie : Fritures Légères et Crabes de Lagune
16. Partie IV : Enjeux Contemporains — Durabilité et Modernité
17. 4.1. Tendances de Consommation et Responsabilité
18. 4.2. Le Transfert Technologique : L'Ikejime en France
19. Conclusion
20. Liste Récapitulative des Plats et Techniques Clés (Par Pays)

Introduction

1. Les Fondamentaux Français Réinventés
2. Petits Secrets de Chefs Régionaux

1 Les Bases Françaises

1. Riz à sushi au vinaigre de cidre breton
2. Wasabi français aux herbes de nos jardins
3. Sauce soja artisanale aux algues bretonnes
4. Gingembre confit au miel de lavande
5. Nori français aux algues de la côte atlantique
6. Vinaigre de sushi au champagne de Reims
7. Pâte de wasabi aux raifort de nos terroirs
8. Pickles français pour sushis (radis, carotte, chou)
9. Mayonnaise épicée à la moutarde de Dijon
10. Sauce ponzu française au citron de Menton
11. Préparation des baguettes en bois de nos forêts
12. Sélection et découpe des poissons français
13. Techniques de moulage des sushis simplifiées
14. Conservation et transport des créations
15. Présentation à la française sur ardoise

2 Poissons de Mer Français

1. Sashimis de bar de ligne aux fleurs de sel de Guérande
2. Nigiris de daurade royale aux algues bretonnes
3. Sashimis de Saint-Pierre aux herbes de Provence
4. Nigiris de sole aux échalotes confites
5. Sashimis de turbot aux huiles essentielles normandes
6. Nigiris de rouget-barbet à la tapenade d'olives
7. Sashimis de lotte aux champignons des bois
8. Nigiris de lieu noir aux algues kombu françaises
9. Sashimis de maquereau aux pommes vertes
10. Nigiris de merlan aux herbes fraîches
11. Sashimis de barbue aux truffes du Périgord
12. Nigiris de congre aux épices douces
13. Sashimis de pageot aux agrumes corses
14. Nigiris de chinchard aux câpres de méditerranée
15. Sashimis de griset aux fines herbes françaises

3 Saumons et Truites de nos Rivières

1. Sashimis de saumon sauvage de Loire fumé maison
2. Nigiris de truite arc-en-ciel aux noisettes du Périgord
3. Sashimis de saumon écossais aux baies roses
4. Nigiris de truite fumée aux herbes de montagne
5. Sashimis de saumon gravlax aux aneth français
6. Nigiris de truite saumonée aux algues wakamé
7. Sashimis de saumon mi-cuit aux épices bretonnes
8. Nigiris de truite de mer aux fleurs comestibles
9. Sashimis de saumon confit aux huiles aromatisées
10. Nigiris de truite des Pyrénées aux pignons
11. Sashimis de saumon mariné au calvados
12. Nigiris de truite bio aux algues dulse
13. Sashimis de saumon atlantique aux agrumes français
14. Nigiris de truite fumée à chaud provençale
15. Sashimis de saumon royal aux perles de caviar français

4 Makis et California Français

1. California rolls au crabe de nos côtes
2. Makis au saumon fumé et concombre français
3. California rolls aux crevettes roses de Bretagne
4. Makis à la truite et radis noir français
5. California rolls au homard bleu de nos côtes
6. Makis aux légumes français de saison
7. California rolls au thon rouge de méditerranée
8. Makis au magret de canard fumé français
9. California rolls aux noix de Saint-Jacques
10. Makis aux champignons de Paris et truffe
11. California rolls au foie gras et figues
12. Makis au jambon de Bayonne et melon
13. California rolls au brie et poires françaises
14. Makis aux escargots de Bourgogne revisités
15. California rolls aux fromages de chèvre français

5 Rolls Chauds à la Française

1. Tempura rolls au bar et légumes français
2. Rolls gratinés au fromage de nos régions
3. Tempura rolls aux Saint-Jacques et poireaux
4. Rolls flambés au cognac et saumon
5. Tempura rolls aux légumes racines français
6. Rolls au four aux herbes de Provence
7. Tempura rolls aux champignons des bois
8. Rolls panés aux noisettes françaises
9. Tempura rolls aux fruits de mer bretons
10. Rolls grillés aux épices douces françaises
11. Tempura rolls aux légumes confits
12. Rolls en croûte feuilletée française
13. Tempura rolls aux algues et plantes marines
14. Rolls caramélisés aux oignons français
15. Tempura rolls aux fleurs comestibles

6 Chirashis et Poke Bowls Français

1. Chirashi aux poissons de nos côtes atlantiques
2. Poke bowl normand aux pommes et calvados
3. Chirashi provençal aux herbes et tapenade
4. Poke bowl breton aux algues et sarrasin
5. Chirashi parisien aux légumes du marché
6. Poke bowl alsacien aux choucroute et riesling
7. Chirashi corse aux agrumes et herbes du maquis
8. Poke bowl lyonnais aux quenelles et pralines
9. Chirashi bordelais aux cèpes et vin rouge
10. Poke bowl méditerranéen aux olives et anchois
11. Chirashi du sud-ouest aux magrets et foie gras
12. Poke bowl champagne aux bulles et fruits rouges
13. Chirashi savoyard aux reblochon et noix
14. Poke bowl vendéen aux mogettes et jambon
15. Chirashi basque aux piments et espelette

7 Créations Fusion et Desserts

1. Sushis sucrés aux fruits français et mascarpone
2. Makis desserts aux chocolat et fruits rouges
3. Nigiris de foie gras aux figues confites
4. Sashimis de fruits exotiques français
5. California rolls aux fromages et confitures
6. Makis aux châtaignes et marrons glacés
7. Sushis apéritifs aux rillettes et cornichons
8. Rolls desserts aux crêpes et caramel beurre salé
9. Chirashi sucré aux fruits de saison français
10. Plateau mixte sushis-sashimis de terroir français

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 Méroir Universel et la Conquête du Goût

Depuis l'aube de l'humanité, l'océan exerce une fascination duale, étant à la fois une source de péril mortel et un garde-manger d'une abondance inouïe. Contrairement à la terre, où l'agriculture a permis de domestiquer les cycles de production, la mer est restée longtemps un espace sauvage, un territoire de chasse où l'homme doit composer avec des éléments indomptables pour extraire sa subsistance. Cette relation complexe a donné naissance à ce que l'on pourrait nommer le "méroir" — un équivalent maritime du terroir, défini non par la stabilité du sol, mais par la fluidité des courants, la salinité des eaux, la température des profondeurs et les migrations saisonnières des espèces.

Ce rapport a pour ambition de dresser un état des lieux exhaustif de la culture gastronomique liée aux poissons et aux fruits de mer. Si la cuisine française constitue le prisme initial de notre analyse, en raison de sa codification historique et de sa géographie tri-maritime exceptionnelle, nous élargirons notre spectre aux grandes civilisations halieutiques que sont le Japon, le Pérou, l'Espagne et l'Italie. Notre objectif est de dépasser la simple description organoleptique pour comprendre les mécanismes historiques, chimiques et anthropologiques qui transforment une ressource brute, souvent fragile et périssable, en un mets d'exception.

Nous traverserons les époques, de la salaison médiévale dictée par les calendriers liturgiques à la précision chirurgicale de l'ikejime contemporain. Nous analyserons comment la contrainte — la putréfaction rapide du poisson — a été le moteur principal de l'innovation culinaire, engendrant des techniques aussi diverses que le fumage nordique, la fermentation nippone, l'acidification andine ou l'appertisation bretonne. Ce document de référence, destiné à des pairs experts, privilégiera une narration fluide et dense, intégrant les données techniques sous forme de listes structurées conformément aux exigences méthodologiques, pour offrir une vision à 360 degrés de l'art culinaire marin.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : La France et la Mer — Une Construction Historique et Géographique

La France jouit d'une position privilégiée en Europe, disposant de trois façades maritimes distinctes qui ont chacune façonné une identité culinaire propre : la Mer du Nord et la Manche, froides et tumultueuses ; l'Atlantique, vaste et ouvert sur le grand large ; et la Méditerranée, mer intérieure aux eaux plus chaudes et plus salées. Cette diversité géographique, couplée à une histoire religieuse et politique dense, a structuré la consommation du poisson dans l'Hexagone.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.1. L'Héritage Religieux et l'Économie du Carême

Il est impossible de comprendre la place du poisson dans la cuisine française sans évoquer l'influence prépondérante de l'Église catholique. Durant des siècles, le calendrier liturgique imposait une alternance stricte entre les jours "gras" et les jours "maigres". Ces derniers, qui incluaient non seulement les quarante jours du Carême mais aussi tous les vendredis et souvent les samedis et veilles de fêtes, représentaient jusqu'à 150 jours par an où la consommation de viande d'animaux terrestres à sang chaud était proscrite.

Cette contrainte théologique est devenue un moteur économique puissant. Elle a forcé les populations, même celles éloignées des côtes, à trouver des sources de protéines alternatives. Le poisson, créature à sang froid vivant dans l'eau, était autorisé. Cependant, le défi logistique était immense : comment transporter une denrée hautement périssable vers l'intérieur des terres à une époque où la réfrigération n'existait pas?

C'est ici qu'intervient la "morue", terme qui désigne spécifiquement le cabillaud (Gadus morhua) une fois qu'il a été salé et séché. Ce poisson a joué un rôle civilisationnel majeur, comparable à celui des épices.

Cette histoire explique pourquoi la Brandade de Morue est une spécialité de Nîmes, une ville pourtant située à l'intérieur des terres, loin des zones de pêche du cabillaud : elle se trouvait sur la route du sel et du poisson séché remontant du Rhône. De même, le Stockfish niçois (estocafic) témoigne de ces échanges anciens où le poisson séché à l'air libre (méthode viking) arrivait jusqu'en Méditerranée.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.2. La Révolution Logistique : De la Marée au Chemin de Fer

Si la morue a nourri la France rurale et pieuse, le poisson frais ("la marée") est longtemps resté un luxe pour les villes côtières ou un exploit logistique pour la capitale. Sous l'Ancien Régime, les "chasse-marée" étaient des charretiers qui, au prix de relais incessants, acheminaient le poisson des côtes de la Manche vers les Halles de Paris en moins de 24 heures.

Le XIXe siècle marque une rupture fondamentale avec l'arrivée du chemin de fer. Le train a permis de démocratiser des espèces fragiles qui ne supportaient pas le voyage en charrette. La sole, le turbot, la barbue sont devenus accessibles à la bourgeoisie urbaine, favorisant l'émergence d'une cuisine bourgeoise raffinée qui allait devenir le standard de la gastronomie française. C'est à cette époque que se fixent les grandes recettes classiques que nous connaissons aujourd'hui, codifiées par des chefs comme Auguste Escoffier.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 sushis et sashimis français » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-sushis-et-sashimis-francais**.