LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 tajines de poisson

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-tajines-de-poisson**

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 Outils Indispensables
2. Le plat à tajine
3. L'équipement de base
4. Le Choix des Ingrédients
5. Le Poisson et les Fruits de Mer
6. Les Épices
7. Les Bases Aromatiques
8. Les Légumes et Fruits
9. La Méthode de Base

1 TAJINES AUX POISSONS BLANCS

1. Tajine de cabillaud aux citrons confits et olives vertes
2. Tajine de lieu noir aux pruneaux et amandes
3. Tajine de colin aux courgettes et menthe fraîche
4. Tajine de merlan aux artichauts violets et citron
5. Tajine de daurade aux fenouils et safran
6. Tajine de sole aux petits légumes printaniers
7. Tajine de turbot aux tomates cerises et basilic
8. Tajine de saint-pierre aux aubergines confites
9. Tajine de lotte aux poivrons rouges et harissa douce
10. Tajine de merlu aux épinards et pignons
11. Tajine de rouget aux courgettes rondes farcies
12. Tajine de pageot aux olives noires et câpres
13. Tajine de sar aux pommes de terre nouvelles
14. Tajine de griset aux petits pois et artichauts
15. Tajine de dorade royale aux citrons Meyer

2 TAJINES AUX POISSONS GRAS

1. Tajine de sardines fraîches aux tomates et coriandre
2. Tajine de maquereaux aux légumes d'été
3. Tajine de thon rouge aux haricots verts et olives
4. Tajine de bonite aux aubergines et menthe
5. Tajine d'anchois frais aux poivrons confits
6. Tajine de chinchard aux courgettes et citron confit
7. Tajine de maquereau aux navets et carotte
8. Tajine de sardines aux épinards et raisins secs
9. Tajine de thon germon aux fenouils braisés
10. Tajine de bonite aux artichauts et fèves
11. Tajine d'anchois aux tomates séchées
12. Tajine de maquereaux aux petits oignons
13. Tajine de sardines aux blettes et pignons
14. Tajine de thon aux pommes de terre et olives
15. Tajine de chinchard aux courges et cannelle

3 TAJINES AUX POISSONS DE ROCHE

1. Tajine de rascasse aux légumes méditerranéens
2. Tajine de chapon aux artichauts violets
3. Tajine de saint-pierre aux courgettes fleurs
4. Tajine de loup aux fenouils et pastis
5. Tajine de pageot aux tomates cerises confites
6. Tajine de rouget-barbet aux aubergines
7. Tajine de sar aux olives et câpres
8. Tajine de girelle aux courgettes et menthe
9. Tajine de mostelle aux poivrons doux
10. Tajine de congre aux pommes de terre
11. Tajine de serran aux épinards sauvages
12. Tajine de vieille aux tomates et basilic
13. Tajine de rouquier aux légumes d'automne
14. Tajine de chapon aux agrumes confits
15. Tajine de loup aux courgettes et fleur d'oranger

4 TAJINES AUX FRUITS DE MER

1. Tajine de crevettes roses aux courgettes
2. Tajine de gambas aux artichauts et citron
3. Tajine de langoustines aux petits légumes
4. Tajine de crevettes grises aux épinards
5. Tajine de bouquet aux tomates cerises
6. Tajine de calamars aux petits pois
7. Tajine de seiches aux artichauts barigoule
8. Tajine de poulpe aux pommes de terre
9. Tajine d'encornets aux courgettes rondes
10. Tajine de supions aux épinards et pignons
11. Tajine de crevettes aux fenouils confits
12. Tajine de gambas aux aubergines grillées
13. Tajine de langoustines aux fèves fraîches
14. Tajine de calamars farcis aux légumes
15. Tajine de seiches aux olives et citron confit

5 TAJINES AUX POISSONS FUMÉS ET SÉCHÉS

1. Tajine de haddock aux pommes de terre
2. Tajine de saumon fumé aux courgettes
3. Tajine de truite fumée aux épinards
4. Tajine de maquereau fumé aux légumes
5. Tajine de hareng fumé aux pommes de terre
6. Tajine de morue séchée aux pois chiches
7. Tajine de sardines à l'escabèche
8. Tajine de thon mi-cuit aux légumes confits
9. Tajine de saumon gravlax aux fenouils
10. Tajine de truite séchée aux artichauts
11. Tajine de maquereau mariné aux courgettes
12. Tajine de hareng mariné aux oignons
13. Tajine de sardines confites aux tomates
14. Tajine de thon confit aux aubergines
15. Tajine de saumon confit aux épinards

6 TAJINES VÉGÉTARIENS AUX SAVEURS MARINES

1. Tajine d'algues nori aux légumes asiatiques
2. Tajine de légumes au goût d'iode et wakamé
3. Tajine de champignons aux saveurs marines
4. Tajine de légumes au sel de Guérande
5. Tajine d'aubergines au caviar d'algues
6. Tajine de courgettes à la spiruline
7. Tajine de fenouils aux cristaux de mer
8. Tajine d'artichauts aux herbes salées
9. Tajine de tomates au tartare d'algues
10. Tajine de légumes à la poudre de mer
11. Tajine d'épinards aux graines marines
12. Tajine de courges au goémon
13. Tajine de navets aux algues bretonnes
14. Tajine de légumes racines aux cristaux d'océan
15. Tajine de légumes verts à la chlorella

7 TAJINES FESTIFS ET CRÉATIFS

1. Tajine de lotte à l'ananas et gingembre
2. Tajine de daurade aux mangues et coco
3. Tajine de saumon aux fruits exotiques
4. Tajine de thon aux agrumes confits
5. Tajine de rouget aux figues fraîches
6. Tajine de bar aux coings et miel
7. Tajine de turbot aux poires et épices
8. Tajine de saint-jacques aux pommes
9. Tajine de homard aux légumes primeurs
10. Tajine royal de poissons aux sept épices

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 tajines de poisson » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-tajines-de-poisson**.