LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 tomates françaises

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-tomates-francaises**

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. Les Indispensables de la Cuisine à la Tomate
2. Conseils pour Sublimer vos Tomates
3. Le Secret de la Saveur Maximale
4. Épluchage et Épépinnage
5. La Tomate dans le Sucré

1 TOMATES CRUES ET SALADES

1. salade de tomates cœur de bœuf aux herbes de Provence
2. carpaccio de tomates anciennes multicolores au basilic
3. tomates cerises confites à l'huile d'olive et thym
4. gaspacho de tomates du Roussillon aux poivrons doux
5. tartare de tomates vertes aux câpres de Pantelleria
6. salade de tomates grappes à la mozzarella de bufflonne
7. tomates farcies crues au quinoa et fines herbes
8. velouté glacé de tomates jaunes au basilic thaï
9. bruschetta aux tomates San Marzano et tapenade
10. salade de tomates noires de Crimée au chèvre frais
11. tomates cocktail marinées au vinaigre de framboise
12. panzanella provençale aux tomates de Marmande
13. granité de tomates roses aux herbes fraîches
14. salade de tomates ananas au jambon de Bayonne
15. tomates cerises au sel de Guérande et huile pimentée

2 TOMATES FARCIES TRADITIONNELLES

1. tomates de Provence farcies à la chair à saucisse
2. tomates côtelées farcies au riz de Camargue
3. tomates rondes farcies à la brandade de morue
4. tomates géantes farcies aux légumes d'été ratatouille
5. tomates moyennes farcies au hachis d'agneau aux herbes
6. tomates cœur de bœuf farcies aux champignons de Paris
7. tomates olivettes farcies au thon et œufs durs
8. tomates grappe farcies à la chair de crabe
9. tomates anciennes farcies au fromage de chèvre et noix
10. tomates cerises farcies à la mousse de saumon fumé
11. tomates poires jaunes farcies au quinoa méditerranéen
12. tomates Green Zebra farcies aux lentilles du Puy
13. tomates Roma farcies à la ricotta et basilic
14. tomates Montfavet farcies au boulgour provençal
15. tomates noires farcies aux escargots de Bourgogne

3 GRATINS ET TIANS

1. gratin de tomates au gruyère et herbes de Provence
2. tian de tomates courgettes aubergines à l'ail
3. gratin de tomates cerises au chèvre et miel
4. tian de tomates anciennes aux pommes de terre
5. gratin de tomates vertes panées à la chapelure
6. tian provençal de tomates et fenouil au pastis
7. gratin de tomates grappes au reblochon savoyard
8. tian de tomates jaunes et poivrons rouges
9. gratin de tomates Roma à la béchamel légère
10. tian de tomates cerises et courgettes rondes
11. gratin de tomates ananas au comté vieilli
12. tian de tomates poires et aubergines violettes
13. gratin de tomates côtelées au parmesan italien
14. tian méditerranéen aux tomates et olives noires
15. gratin de tomates cocktail aux amandes effilées

4 SAUCES TOMATES AUTHENTIQUES

1. sauce tomate de base aux tomates San Marzano
2. coulis de tomates cerises au basilic frais
3. sauce arrabbiata aux tomates italiennes pimentées
4. sauce vierge aux tomates cœur de bœuf crues
5. concassée de tomates à l'ail et huile d'olive
6. sauce tomate provençale aux herbes séchées
7. coulis de tomates jaunes au gingembre frais
8. sauce puttanesca aux tomates et anchois
9. sauce tomate marinara aux câpres siciliennes
10. concassée de tomates vertes aux échalotes
11. sauce amatriciana aux tomates et pancetta
12. coulis de tomates noires aux épices orientales
13. sauce tomate napolitaine à l'origan sauvage
14. concassée de tomates ananas au curry doux
15. sauce tomate lyonnaise aux oignons confits

5 CONSERVES ET CONFITURES

1. confiture de tomates vertes à la vanille bourbon
2. conserve de tomates pelées au naturel stérilisées
3. chutney de tomates rouges aux épices indiennes
4. tomates séchées à l'huile d'olive et aromates
5. confiture de tomates cerises au porto rouge
6. conserve de tomates en dés aux herbes fraîches
7. gelée de tomates jaunes au citron de Menton
8. tomates confites lentement au four solaire
9. conserve de sauce tomate concentrée maison
10. confiture de tomates noires au poivre long
11. tomates lacto-fermentées aux aromates provençaux
12. conserve de tomates entières au basilic pourpre
13. confiture de tomates ananas au rhum agricole
14. tomates déshydratées aux herbes méditerranéennes
15. conserve de coulis de tomates aux légumes d'été

6 PLATS CHAUDS CRÉATIFS

1. ratatouille niçoise aux tomates de toutes couleurs
2. piperade basquaise aux tomates et piments doux
3. tomates provençales gratinées à la persillade
4. confit de tomates cerises à l'ail et romarin
5. caponata sicilienne aux tomates et aubergines
6. tomates étuvées à la provençale aux olives
7. mijotée de tomates anciennes aux haricots blancs
8. ragoût de tomates vertes aux petits légumes
9. fondue de tomates jaunes au fenouil sauvage
10. compotée de tomates grappes aux herbes fraîches
11. sauté de tomates cerises aux champignons sauvages
12. étuvée de tomates Roma aux courgettes et basilic
13. fricassée de tomates anciennes aux artichauts poivrade
14. mijotée de tomates poires aux haricots verts
15. compotée de tomates cocktail aux petits oignons

7 DESSERTS ET CRÉATIONS SUCRÉES

1. tarte tatin aux tomates cerises et miel lavande
2. sorbet aux tomates jaunes et basilic citronné
3. panna cotta aux tomates blanches et verveine
4. clafoutis sucré aux tomates cerises et amandes
5. granité de tomates roses au sirop de sureau
6. mousse aux tomates ananas et coco râpée
7. soupe froide sucrée aux tomates et melon
8. confiture express de tomates cerises à la menthe
9. velouté sucré de tomates jaunes à la cannelle
10. gelée de tomates cocktail aux agrumes confits

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 tomates françaises » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-tomates-francaises**.